

Self-esteem i ett nytt ljus: en redogörelse för, och validering av, sociometerteorin

C-uppsats i Psykologi

Jens Brogren och Karl-Anton Östenson

vt 2004

Handledare: Måns Holgersson

HÖGSKOLAN KRISTIANSTAD
Institutionen för Beteendevetenskap

SELF-ESTEEM I ETT NYTT LJUS: EN REDOGÖRELSE FÖR, OCH VALIDERING AV, SOCIOMETERTEORIN

Jens Brogren och Karl-Anton Östensson

Denna studie syftade för det första till att ge en grundlig och bred presentation av self-esteem-begreppet utifrån sociometerteorin, samt för det andra att korsvalidera Leary m.fl. (1995, studie 1 och 5). Vi ville förmedla hur sociometerteorins nya betraktelsesätt har satt self-esteem begreppet i ett nytt ljus, samt har kunnat förklara self-esteem på ett bredare och mer funktionellt sätt. Vi ville också visa vilka kopplingar det finns mellan self-esteem, social oro, uppfattad social exkluderingsstatus och människors förväntningar om huruvida deras beteende kommer att leda till social inkludering. Utifrån sociometerteorin betraktas self-esteem som en sociometer som övervakar en persons relationsvärde och hjälper människor att reglera sina interpersonella relationer. I studien ingick 81 kvinnliga och 51 manliga högskolestudenter från en högskola i södra Sverige. Resultaten visade på att det förekom: a) en signifikant positiv korrelation ($r=0,35$) mellan state self-esteem och beteenden som förväntas leda till social inkludering, b) en signifikant negativ korrelation ($r=-0,73$) mellan trait self-esteem och uppfattad exkluderingsstatus, c) en signifikant negativ korrelation ($r=-0,56$) mellan social oro (IAS) och trait self-esteem, d) en signifikant positiv korrelation ($r=0,60$) mellan social oro (IAS) och uppfattad exkluderingsstatus.

Nyckelord: sociometerteorin, relationsvärde, state self-esteem, trait self-esteem, social oro.

1. Inledning

”No [person] is an island” är ett numera klassiskt citat formulerat av John Donne, (1975, i Baumeister & Leary, 1995). Det talar om för oss att ingen människa kan leva isolerad - alla människor har ett behov av att leva i en social omgivning och forma ett visst socialt nätverk. Baumeister och Leary (1995) kan i sin artikel sägas belysa denna tes på ett tankeväckande sätt. Dessa författare lägger fram ett tillhörighetsmotiv som man kallar ”the need to belong”. Behovet att höra till, kan enligt dem betraktas som ett nästan lika viktigt behov som mat. Att känna sig inkluderad samt att undvika exkludering har ur ett evolutionärt perspektiv varit av största betydelse. Enligt sociometerteorin hjälper self-esteem-systemet människor att undvika social exkludering. Sociometerteorin har satt self-esteem-begreppet i ett nytt ljus och tack vare dess breda ansats, där såväl sociala, som affektiva och biologiska aspekter vävs in, finner vi detta område synnerligen intressant och spännande att gripa tag i.

Vår uppsats innehåller två syften. För det första avses att ge en grundlig och bred presentation av self-esteembegreppet utifrån sociometerteorin (syfte 1). Denna presentation av sociometerteorin kommer huvudsakligen i del 4. Härigenom vill vi förmedla hur sociometerteorins nya betraktelsesätt har satt self-esteem begreppet i ett nytt ljus, samt har kunnat förklara self-esteem på ett bredare och mer funktionellt sätt.

Uppsatsen avser för det andra att testa sociometerteorin empiriskt och därmed försöka ge stöd åt sociometerteorin (syfte 2). Vår studie presenteras i delarna 5-7, och studiens resultat tas upp till diskussion i del 8. Vi avser i vår studie att mäta sambanden mellan state-self-esteem och social inkludering, trait self-esteem och exkluderingsstatus, social oro (IAS) och trait self-esteem, samt mellan social oro (IAS) och exkluderingsstatus. Studien är till stor del, dock inte till fullo, en korsvalidering av Leary m.fl. (1995).

Innan vi presenterar sociometerteorin och vår studie ska vi i avsnitten 2 och 3 ge en bakgrund till self-esteembegreppet.

2. Self-esteem-begreppet

Allmän presentation av begreppet

*Self-esteem*¹ kan definieras som en persons affektivt laddade självutvärdering och handlar i grunden om vad en person känner inför sig själv (Leary & MacDonald, 2003) och hur personen utvärderar sig själv (Baumeister & Twenge, 2003; Leary & Baumeister, 2000). Självutvärderingar är bedömningar av en persons attribut eller beteenden utifrån olika utvärderande dimensioner, såsom bra-dålig, positiv-negativ, värdefull-värdelös (Leary & Baumeister, 2000).

Vissa självutvärderingar är rent kognitiva, innefattar en persons *tro* på sitt värde och kan exemplifieras med uttryck såsom ”jag är en god person” (Leary & Downs, 1995). Andra självutvärderingar är *affektivt* laddade och kan förklaras av att människor inte bara utvärderar sig själva utan att de ofta mår bra eller dåligt utifrån hur de agerat. Som framgår av ovan

¹ Eftersom det inte finns någon bra svensk motsvarighet till termen *self-esteem*, har vi genomgående valt att använda den engelska beteckningen. Det samma gäller för termerna *state-self-esteem* och *trait self-esteem*.

presenterade definition är det endast affektivt beledsagade självutvärderingar som innefattas av self-esteem definitionen (Leary & Baumeister, 2000). För att människors självutvärderingar ska sägas inkluderas av self-esteembegreppet, måste de alltså istället för att endast vara baserade på ”kalla kognitioner” (kognitiva självutvärderingar) även involvera affektiva processer. Detta är en sann övertygelse från sociometerteorin, som menar att tidigare forskare har missat en del i betoningen av den affektiva biten (Leary & Baumeister, 2000). Högt self-esteem medför positiv affekt, medan lågt self-esteem medför en negativ affekt (Leary & Downs, 1995).

Self-esteem kan sägas vara ens persons subjektiva utvärdering av hur pass väl han/hon klarar att vara en värdefull, livskraftig och eftersökt medlem i de grupper och relationer som personen ifråga tillhör, eller strävar efter att tillhöra (Leary & Baumeister, 2000).

Self-esteembegreppet kan delas in i olika nivåer. Traditionellt har forskare i huvudsak fokuserat på individers karaktäristiska nivå av self-esteem, nämligen *trait-self-esteem* (Leary & Downs, 1995). *Trait-self-esteem* är en individs genomsnittliga, stabila och utmärkande affektiva självutvärdering – hur en person överlag känner inför sig själv (Leary & MacDonald, 2003; Leary & Baumeister, 200; Leary m.fl., 1995). Individers self-esteem flukturerar dock oundvikligt över tid och situationer. Termen *state-self-esteem*, handlar om en persons affektivt laddade självutvärderingar vid en särskild situation och tidpunkt (Heathertone & Polivy, 1991, Leary & MacDonald, 2003).

Bakgrundshistorik

Psykologer har varit intresserade av ämnet self-esteem sedan beteendevetenskapens barndom. 1890 definierades begreppet av William James som ”an elementary endowment of human nature” (Leary m.fl., 1995). Trots att self-esteem har växt fram som ett av de huvudsakliga begreppen inom beteendevetenskapen (Leary & Baumeister, 2000) och trots att tusentals studier har behandlat individuella skillnader rörande self-esteem har området saknat ett övergripande teoretiskt ramverk som på ett allomfattande sätt kan förklara förhållandena mellan self-esteem och andra psykologiska begrepp (Leary & MacDonald, 2003). Ingen fundamental konsensus har uppnåtts över vad self-esteem egentligen är, vad self-esteem har för funktion och varför det är psykologiskt viktigt (Leary & Baumeister, 2000; Leary, 2002).

Sociometerteorin försöker att ge svar på de frågetecken som framkommit genom historien angående self-esteem. Sociometerteorin lägger fram ett helt nytt sätt att se på begreppet och en stor del av fynden presenteras av teorins upphovsman Mark Leary i Leary m.fl. 1995, där self-esteem förklaras som ett övervakningssystem som varnar människor när de riskerar att avvisas i sociala sammanhang. Nyss nämnda studie kan ses som en introduktion av sociometerteorin i den psykologiska sfären. Upphovsmannen Mark Leary började intressera sig för self-esteembegreppet redan som student. Tanken om att self-esteem är ett övervakningssystem för relationsvärdering, samt en måttstock som registrerar social inkludering och exkludering, växte fram tack vare det faktum att förändringar i self-esteem visades parallellisera förändringar i social acceptans och avvisning. Till att börja med hade Leary inga empiriska bevis för sina slutsatser (Leary 2003b). Med start 1995, med studien Leary m.fl. (1995) har han dock presenterat ett stort antal empiriska artiklar som ger stöd åt sociometerteorins nya betraktelsesätt angående self-esteem.

3. Vad behövs self-esteem till?

Tidigare perspektiv

Det har under forskningens gång inte framkommit någon klar och samstämmig uppfattning rörande self-esteems funktion och varför människor skulle vara motiverade att upprätthålla self-esteem. Enligt Leary och Baumeister (2000) har de flesta forskare inte betraktat frågan varför människor försöker att upprätthålla self-esteem, utan verkar ha förutsatt att man söker self-esteem som ett ändamål i sig. Nedan presenteras sex olika perspektiv på hur man betraktar och har betraktat self-esteem-motivet och dess funktion. Dessa synsätt kommer senare att kritiserars utifrån sociometerteorin.

Det första perspektivet säger att människor söker self-esteem eftersom högt self-esteem är kopplat till subjektivt välbefinnande och positiva affekter. Lågt self-esteem renderar i negativa affekter (Leary & Baumeister, 2000).

Bedner, Wells och Peterson, (1989, i Leary, 1999) föreslår i det andra perspektivet att self-esteem kan kopplas till en individs möjligheter att använda sig av framgångsrik "coping". Högt self-esteem innebär att individen kan hantera hotande omständigheter, medan låg nivå på self-esteem leder till större undvikande beteende.

En del forskare väljer för det tredje att koppla ihop self-esteemmotivet med "goal achievement". Bandura (1977, i Leary & Downs, 1995) föreslår att känslan av "efficacy" som följer på högt self-esteem stärker individers villighet att sträva mot uppsatta mål, såsom att härda ut svåra uppgifter.

Det fjärde synsättet är humanistiskt och menar att högt self-esteem innebär en överensstämmelse mellan en individs real- och ideal-jag. Högt self-esteemvärde är kopplat till starkt självbestämmande och ett autonomt beteende (Leary, 1999). Individer med lågt self-esteem försakar sin personliga autonomitet och sitt verkliga själv för att tillfredsställa andra eller att försöka uppnå "standards" som är åtskilda från deras real-jag. Ett högt self-esteem betraktas, enligt perspektivet som hälsosamt och adaptivt (Deci & Ryan, 1995, i Leary & Baumeister, 2000).

Enligt det femte perspektivet – den etologiska dominansteorin (Leary & Baumeister, 2000; Leary & MacDonald, 2003), föreslås av Barkow (1980, i Leary & Baumeister, 2000 och Leary, 1999) att self-esteem är en anpassning som har växt fram som ett medel för att bibehålla relativ dominans i sociala relationer. Enligt denna teori har människor utvecklat mekanismer för att reglera dominans eftersom dominans underlättade möjligheterna till reproduktion. Eftersom uppmärksamhet och gynnsamma reaktioner från andra var associerade med att vara dominant, blev self-esteem-känslor knutna till socialt gillande - acceptans och respekt (Leary & Baumeister, 2000; Leary, 1999).

"Terror management theory" menar slutligen att self-esteem skyddar människor mot existensiell ångest som upplevs vid utsikten av deras egen död (Greenberg, Salomon & Pyszczynski, 1997; Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 1991 i Baumeister & Leary, 2000). Individer är motiverade att upprätthålla self-esteem eftersom det hjälper dem att undvika den paralyserande ångesten som i annat fall skulle uppstå (Greenberg m.fl., 1992, i Baumeister & Leary, 2000).

Sociometerteorins syn på self-esteems ändamål

Tidigare forskare beskriver self-esteem som ändamålsenligt i sig. De menar att begreppet är eftersträvansvärt eftersom det ses som ett motiv, medel eller behov i sig självt. Människor *behöver* self-esteem, antingen på grund av att det är ett eget, fristående motiv, eller för att self-esteem ger upphov till någonting annat, för individen eftersträvansvärt. Denna för forskningen utbredda uppfattningen och synsättet omkullkastas av sociometerteorin, som inför ett helt nytt sätt att se på self-esteem.

Self-esteem är inte eftersträvansvärt i sig självt. Människor *behöver* inte self-esteem och *söker* inte self-esteem, som tidigare forskare har förutsatt (Leary & Baumeister 2000; Leary & Downs 1995; Leary 2003b; Leary, 2004). Individer ger med sitt beteende *sken* av ett sökande efter self-esteem, i sin strävan efter att bibehålla eller öka relationsvärdet till andra människor (Leary, 2004). Människor handlar på ett sätt som gör att de undviker att bli avvisade eller exkluderade i sin sociala omgivning (Leary & Downs, 1995). Sociometerteorins synsätt angående self-esteem kan sägas innefatta såväl, evolutionära, som sociala och affektiva komponenter. Enligt Baumeister och Leary, (1995) har människan ett grundläggande motivationsbehov av att skapa och forma interpersonella band. Detta behov benämner ovanstående författare som "the need to belong". Vilket kommer att framgå längre fram i uppsatsen, orsakas en stor del av mänskliga beteenden, emotioner och tankar av detta fundamentala interpersonella tillhörighetsmotiv. I Baumeister och Leary (1995) föreslås till och med att en upplevd känsla av att höra till kan betraktas som ett nästan lika viktigt behov som mat, och att mänsklig samvaro är betingad av trycket att tillhandahålla tillhörighet ("belongingness").

Tillhörighetsmotivet och behovet att forma och upprätthålla åtminstone en viss grad av sociala band kan vara en följd av den evolutionära selektionen (Leary & Baumeister, 2000). Ur ett evolutionärt perspektiv har människor som tillhör sociala grupper betydligt större möjligheter att överleva och reproducera sig än de som lever ensamma (Leary, 1999). Medlemmar i grupper kan förmedla kunskap och dela upp arbetet för att uppnå större framgång och effektivitet (Leary & Baumeister, 2000) och att vara värderad som en relationspartner (som en vän, gruppmedlem eller kärleks och/eller sexpartner) är viktigt eftersom det ökar sannolikheten för att andra människor finns tillgängliga för praktiskt, socialt och emotionellt stöd och förbättrar individens chanser till lyckad reproduktion. Enligt sociometerteorin är self-esteemsystemet en evolutionär anpassning som har växt fram för att övervaka en individs relationsvärde till andra människor och hjälpa människor att undvika att riskera sina sociala relationer (Leary & MacDonald, 2003).

4. S o c i o m e t e r t e o r i n

Self-esteems funktion

För att knyta an till föregående stycke, kan self-esteem, enligt sociometerteorin vara en persons subjektiva utvärdering av hur pass väl han/hon klarar av att vara en värdefull, livskraftig och eftersökt medlem i de grupper som personen ifråga tillhör, eller strävar efter att tillhöra (Leary & Baumeister, 2000). Sociometerteorin tillskriver self-esteem en roll som *indikator*, eller *måttstock* för någonting annat som är betydelsefullt för individen nämligen en individs intresse och behov av att bibehålla relationsvärdet till andra människor – att uppfatta

att man betraktas som värdefull och viktig i andra människors ögon (Leary, 2004; Leary & Baumeister, 2000).

Eftersträvansvärt är enligt sociometerteorin att undvika att bli nedvärderad i sociala relationer (att få ett otillräckligt relationsvärde i andra människors ögon) (Leary, 1999). Motivet kan också sägas ligga i att undvika social exkludering (Leary & Downs, 1995). En synonym till begreppet social exkludering kan sägas vara social avvisning. Båda begreppen används i uppsatsen för att vara ett mått på låg eller otillräcklig uppfattad relationsvärdering vid specifika situationer. Som motsats till social exkludering används i uppsatsen begreppet social inkludering, som ett mått på hög uppfattad relationsvärdering vid specifika situationer. Begreppet exkluderingsstatus används i uppsatsen, i det avsnitt som vid den statistiska undersökningen kopplas till trait self-esteem. Exkluderingsstatus bör ses som ett generellt mått på låg eller otillräcklig relationsvärdering över tid och situationer.

Leary (2004) menar att beteckningen uppfattat relationsvärde egentligen är att föredra före acceptans och avvisning eftersom det är svårt att gradera de båda sistnämnda begreppen. Vad som vardagligt används som "accepterad" och "avvisad" är ändpunkterna på en sammanhängande skala av relationsvärde. Begreppen är dock relevanta att användas med tanke på att det ses som en grundläggande förutsättning för interpersonellt liv, att en person ska känna sig måttligt accepterad av andra människor, samt att individen undviker fullständig avvisning (Leary 2004).

Self-esteems funktion kan förklaras genom att göra en liknelse med en bensinmätare (Leary m.fl. 1995). Bensinmätaren i sig själv påverkar inte bilens mekaniska funktion, men har en avgörande funktion genom att visa föraren hur mycket bensin som är kvar i tanken. Self-esteem har alltså inget kausalt inflytande på mänskligt beteende. Bilförare är starkt motiverade att hindra bensinmätaren från att "gå ner på noll" eftersom de inte vill ha motorstopp. På ett liknande sätt börjar individer att söka upp relationer när mätaren visar att "bensinen håller på att ta slut". Self-esteem berättar för individer när de behöver "fylla på tanken" i form av ökade sociala interaktioner (Leary m.fl., 1995; Leary & Baumeister, 2000).

Sociometerteorin föreslår att self-esteem är en *sociometer* och att denna sociometer fungerar som ett *motivations- affektivt självregleringssystem*, genom att tjänstgöra som en subjektiv indikator på hur en person utvärderas i sociala relationer. Dess funktion kan sägas vara att: övervaka den sociala omgivningen för tecken som indikerar på ogillande, avvisning eller exkludering.

varna individen via negativa affektiva reaktioner när sådana tecken identifieras.

motivera till beteende som tjänar till att undvika de identifierade hoten och att upprätthålla en viss grad av acceptans i andra människors ögon (Leary & Downs, 1995; Leary, 2004).

Self-esteem systemets motivations-affektiva system kan jämföras med hunger. De negativa affekterna i form av hungerskänslor gör individen uppmärksam på att "matförrådet är tomt, eller håller på att bli tomt" – man behöver mat och motiveras i detta läge till att äta (Leary & Downs, 1995).

För att en person ska kunna identifiera och reagera på hot mot sitt relationsvärde, så måste self-esteem-systemet arbeta på ett *snabbt, automatiskt* och *omedvetet/förmedvetet* plan (Leary & Baumeister, 2000). En person som har betett sig på ett sätt som ökar risken för att han eller hon kommer att exkluderas, måste varnas och bli medveten om detta *omedelbart* (Leary & Downs, 1995). *Automatiken* i self-esteemsystemet gör det möjligt för individer att övervaka

andras beteenden i sökandet efter hot mot ens relationsvärde, samtidigt som man medvetet riktar uppmärksamheten åt ett annat håll. Self-esteemsystemet arbetar alltså oberoende av andra kognitiva processer, vilket gör det till ett effektivt system. Individen kan medvetet bearbeta annan information samtidigt. (Leary & Baumeister, 2000; Leary & Downs, 1995). Individer är extremt känsliga för händelser som uppfattas ha betydelse för deras relationsvärde. Detta visas med stor tydlighet i det klassiska ”cocktail party fenomenet”. När en person hör sitt namn bland festsorlet riktar individen genast sin uppmärksamhet mot den som uttalade namnet. Fenomenet demonstrerar en förmedveten vaksamhet för indikationer på förändring av ens relationsvärde. När personen upplever ”cocktailparty fenomenet” undrar han/hon automatiskt vad som har sagts om honom eller henne och om man har utvärderats positivt eller negativt (Leary, 2004).

Self-esteemsystemet

För att self-esteemsystemet ska sägas fungera som ett effektivt övervakningssystem av en persons interpersonella relationer bör systemet inte bara varna individer när de har blivit exkluderade/håller på att bli exkluderade i den omedelbara situationen, utan self-esteemsystemet måste också övervaka en persons lämplighet för medlemskap i önskvärda grupper och relationer och motivera beteende som gynnar en persons sociala status (acceptans), även när det inte föreligger något direkt hot om att människor i omgivningen betraktar sina relationer med personen som mindre värdefulla. Enligt sociometerteorin bör self-esteemsystemet betraktas både som ett system som signalerar en persons relationsvärde i den omedelbara situationen och som ett system som speglar en persons generella utsikter för relationsuppskattning och social tillhörighet i framtida möten och relationer (Leary & Baumeister, 2000). Self-esteem arbetar på två nivåer (Leary, 2003a), och består av två olika övervakningssystem: ett omedelbart – state self-esteem och ett långsiktigt: trait self-esteem (Leary & Baumeister, 2000).

State self-esteemsystemet

State self-esteemsystemet övervakar en persons nuvarande relationsvärde och hur sannolikt det är att han/hon kommer att bli inkluderad/exkluderad av människor i den omedelbara situationen. En persons state self-esteemsystem söker här igenom individens beteende och sociala miljö efter tecken som är relevanta för relationsutvärdering och reagerar med affektiva motivationskonsekvenser när sådana exkluderingsstecken upptäcks (Leary & Baumeister, 2000). Enligt sociometerteorin tillhandahåller state self-esteemsystemet feedback rörande en persons nuvarande relationsvärde och detta leder till att människor upplever uppgång eller nedgång i state self-esteem till följd av hur de uppfattar att andra människor betraktar deras relationsvärde (Leary & MacDonald, 2003). Enligt Leary m.fl. (studie 1, 1995) framkom en stark korrelation ($r=0,70$) mellan en persons förväntningar om i vilken utsträckning olika beteenden och händelser i personens sociala miljö, kommer att resultera i social inkludering/exkludering och personens givna state self-esteem i olika hypotetiska situationer.

Trait self-esteemsystemet

Förutom state self-esteemsystemet måste människor även övervaka hur accepterade de generellt är av andra personer över tid och situationer (Leary & MacDonald, 2003). Människor behöver, för att reagera lämpligt och anpassa sitt beteende optimalt, inte bara känna till sitt nuvarande relationsvärde utan också vara medvetna om utsikterna för relationer och medlemskap i framtiden (Leary & MacDonald, 2003; Leary 2003a). Trait self-esteem kan betraktas som en människas kroniska nivå eller basnivå av self-esteem (Leary, 2004; Heatherton & Polivy 1991) och kan sägas innefatta en persons bedömning av i vilken

omfattning han/hon är den sorts person som generellt sett kommer att värdesättas av önskvärda grupper och relationspartners. Trait self-esteem är närmare bestämt en individs subjektiva känsla när det gäller personens långsiktiga sociala inkluderingspotential och risk för social exkludering (Leary & Baumeister, 2000). Precis som investerare/aktieägare måste övervaka både den långsiktiga aktieutvecklingen och det nuvarande aktiepriset, måste människor övervaka både sina långsiktiga relationsvärden (trait self-esteem) och sina kortsiktiga fluktueringar i relationsvärde (state self-esteem). Människors reaktioner på deras nuvarande uppfattade relationsvärden kan sägas influeras av deras långsiktiga utsikter, precis på samma sätt som aktieägares reaktioner på det dagliga aktiepriset beror på deras uppfattning om aktiens långsiktiga värde. Enligt sociometerteorin kan människors trait self-esteem sägas härröra från vilken omfattning människor tidigare har blivit accepterade eller avvisade från människor (Leary & MacDonald, 2003). I Leary m.fl. (studie 5, 1995) framkom en negativ korrelation ($r=-0,55$), mellan människors generellt uppfattade exkluderingsstatus och trait self-esteem.

Sociometers kalibrering

Sociometers viloposition.

Människor måste ofta, även om det för tillfället inte finns någon tillgänglig information om deras relationsvärde veta hur de lyckas i sociala sammanhang. För att i sådana sammanhang bedöma sin sociala status kan människor förlita sig på sitt trait self-esteem (Leary & MacDonald 2003). Trait self-esteem kan betraktas som sociometers viloposition eller standbyläge i frånvaron av inkommande interpersonell feedback. Sociometern hos en person med högt trait self-esteem vilar på en relativt hög position och detta indikerar på en hög grad av uppfattat relationsvärde, medan en person med ett lågt trait self-esteem har en sociometer som indikerar på ett lågt relationsvärde (Leary, 2004).

Sociometern är inte lika känslig för feedback över hela det interpersonella relationsintervallet utan verkar till sin natur vara kalibrerad för att upptäcka sänkning i acceptans snarare än direkt avvisning (Leary, 2001). Generellt kan sociometern sägas vara mer känslig för relationsförändringar i intervallet neutral till måttligt positiv feedback, än vad som är fallet när det gäller stark acceptans eller stark avvisning. Vidare väljer individer normalt sett att ignorera de personer vars relationsvärde man inte värderar, oavsett hur lågt man värderar individernas relationsvärde, och därför får inte en stark nedvärdering någon större effekt än en måttlig nedvärdering (Leary, 2004). Viktigt att betona i sammanhanget är att människor överhuvudtaget sällan får ta emot stark negativ avvisning. Människor vill i regel inte uttrycka sig starkt nedvärderande mot en annan person och man behöver dessutom sällan ge mer än neutral feedback för att den ska uppfattas som negativ (Leary & Baumeister, 2000).

Sociometers felkalibrering.

För att ett självregleringssystem, såsom sociometern ska sägas fungera optimalt bör det ge en korrekt och exakt bild av individens sociala ställning i omgivningen. Sociometern bör övervaka en persons relationsvärde till andra människor på ett exakt sätt. Dessa krav uppfylls dock inte alltid. Sociometern kan i många fall sägas vara felkalibrerad. En för högt kalibrerad sociometer misslyckas med att detektera hot mot en persons relationsvärde. Individen blir inte varnad då deras relationsvärde är i fara och kommer därför att överskatta sitt relationsvärde till andra och visa ett otillräckligt intresse för hur andra uppfattar och utvärderar dem. När sociometern är för lågt kalibrerad uppfattar individen ett lägre relationsvärde i den interpersonella miljön än vad som i själva verket finns. En sådan individ som är överkänslig för tecken som signalerar potentiell relationell nedvärdering kommer ofta att uppleva

avvisning i situationer där sådan inte förkommer. Personen ifråga kommer att erfara frekventa episoder av lågt self-esteem, tillsammans med avvisningsrelaterade emotioner såsom social oro. Sociometern kan också vara överkänslig, vilket innebär att sociometern överreagerar på händelser som är relevanta för relationsvärdet och att personen upplever oproportionerligt stora svängningar i affekt och state self-esteem, med tanke på de små förändringarnas begränsade betydelse i den interpersonella miljön. En underkänslig sociometer är tvärtom relativt okänslig för förändringar i relationsvärdet, när det gäller relationsutvärdering. Sådana personer som ständigt bortser från andra människors reaktioner i sin värdering av sig själv kommer inte att automatiskt uppfatta varningstecken för att ens relationsvärde är lågt eller sjunkande (Leary, 2004).

Self-esteem kopplat till affekter - social oro

Förändringar i self-esteem är kopplat till emotionella responser. En nedgång i relationsutvärdering, ett tecken på att individen är avvisad följs av negativa emotioner, medan ett ökat värde på relationsutvärdering, ett tecken på att individen är accepterad, leder till positiva affekter. (Leary & Baumeister, 2000). Affekterna varnar individen när tecken på låg relationsvärdering identifieras. Individen motiveras sedan till beteende som tjänar till att undvika social exkludering och upprätthålla en viss grad av acceptans i andra människors ögon. (Leary & Downs, 1995; Leary, 2004). Samtidigt lindras de negativa affekterna vilket möjliggör en förstärkning av fortsatta handlingar som minskar risken för exkludering (Leary & Downs, 1995).

Forskning visar att self-esteem har ett negativt samband med nästan alla typer av negativa emotioner (Leary & Baumeister, 2000). Social oro, svartsjuka, ensamhet och depression korrelerar alla negativt med self-esteem, enligt Leary (1990). Sociometerteorin förklarar dessa resultat genom att föreslå att, precis som vad gäller self-esteem, så är de negativa affekterna i fråga, responser på verklig, föreställd eller förväntad social exkludering (Leary & MacDonald 2003). Utifrån detta synsätt kan alltså både de negativa affekterna och sänkt self-esteem ses som effekter av en individs uppfattning om att han/hon har ett lågt relationsvärde (Leary & Downs 1995).

Enligt den så kallade ”social exclusion theory of anxiety”, som Baumeister och Tice (1990) presenterar är en primär källa till *ångest* uppfattad exkludering från viktiga sociala grupper. Enligt dem är ångest den huvudsakliga responser på social exkludering. Baumeister och Tice, (1990) hävdar till och med att ångest *alltid* resulteras av förväntningarna av fysisk skada eller social exkludering. *Ångest* är som term väl använd inom psykologin. Termen är bred och svårdefinierad (Baumeister & Tice, 1990), men kan definieras som en mångfasetterad respons på hotande situationer. Begreppet karaktäriseras som en kognitiv ångslan, neurofysiologisk arousal och en upplevd spänning eller nervositet (Leary, 1991).

I kopplingen till self-esteem och social exkludering används numera i hög grad termen ”social anxiety”, som med fördel kan översättas till ”*social oro*” (social ångest bedöms som ett allt för starkt uttryck). För att mäta social oro använde Leary och Kowalski (1993) det så kallade IAS-testet (Interaction Anxiousness Scale). Detta test avser att mäta *människors benägenhet att uppleva oro/ångest vid sociala interaktioner*, eller annorlunda uttrycks *den affektiva komponenten av social obekvämlighet/obehag* (Leary & Kowalski 1993).

När det gäller individuella skillnader i social oro bör dessa enligt sociometerteorin vara relaterade till i vilken omfattning människor önskar vara värderade och accepterade och i vilken omfattning de uppfattar att andra accepterar dem (Leary, 2001).

Enligt Leary och Baumeister, (2000), är trait self-esteem en av de bästa prediktorerna för social oro och att så är fallet är inte speciellt märkligt med tanke på att både trait self-esteem och en persons generella nivå av social oro, vilket framgått ovan, enligt Leary & MacDonald, (2003); Leary, (2001), båda är relaterade till i vilken omfattning personen generellt uppfattar sig vara accepterad eller avvisad.

Människor som är benägna att uppleva social oro oroar sig i stor utsträckning för hur andra betraktar dem och tror att deras personliga misslyckanden och tillkortakommanden, kommer att leda till att andra utvärderar dem negativt och eventuellt avvisar dem. Med tanke på att de känner osäkerhet när gäller sitt sociala värde (acceptans) är individer med lågt self-esteem särskilt benägna att oroas sig för andra människors utvärdering och därmed har de också en större tendens att uppleva social oro. Viktigt att påpeka är att social oro inte orsakas av lågt self-esteem i sig, utan istället orsakas av en för individen uppfattad utsikt av låg relationsutvärdering (Leary, Koch & Hechenbleikner, 2001 i Leary & MacDonald 2003). Resultat ger kraftigt stöd åt ett samband mellan social oro och self-esteem, liksom mellan social oro och exkluderingsstatus. I en studie av Leary & Kowalski (1993) presenteras en korrelation på $-0,36$, mellan social oro (IAS) och self-esteem. Den genomsnittliga korrelationen mellan self-esteem och olika former av social oro visade sig vid en genomgång av ett flertal studier i Leary och Kowalski (1995) vara omkring $-0,50$. Utifrån detta resultat skriver Baumesister och Twenge (2003) att: "... there is a substantial and robust link between worrying about social rejection and having low self-esteem". För exkluderingsstatus och social oro presenteras i Leary och Kowalski, (1993) en korrelation på $0,53$.

Social oro kan betraktas som ett affektivt varningssystem hos sociometern (Leary & Kowalski, 1995) - en sorts emotionell varningssignal som har som funktion att upptäcka potentiell relationsnedvärdering innan avvisning har skett så att individen har möjlighet att vidta åtgärder för de relationer som är i farozonen (Leary, 2001). Individers interpersonella intressen skyddas av deras förmåga att uppleva social oro och social oro bör därför inte bara (förutsatt att den inte är fobisk) ses som funktionell för individen utan helt nödvändig för interpersonella relationer. Personer som aldrig upplever social oro försöker inte arbeta för att reglera andra personers uppfattningar och utvärderingar om dem, och till följd av detta tenderar de att agera på ett sätt som förnärmar och stöter bort andra människor (Leary, 2001).

5. P r o b l e m p r e c i s e r i n g

Vi vill med den empiriska delen av vår uppsats undersöka och presentera sociometerteorins syn på self-esteem, eftersom vi finner denna teori tilltalande, med sitt breda angreppssätt där såväl sociala, affektiva, som biologiska komponenter behandlas. Den empiriska delen bör till stora delar (dock inte till fullo – läs mer under metod), ses som en korsvalidering av Leary 1995, (studie 1 och 5) och ämnar undersöka sambanden mellan state-self-esteem och social inkludering, trait self-esteem och exkluderingsstatus, social oro och trait self-esteem, samt mellan social oro och exkluderingsstatus.

I studien förväntas att det förekommer: a) en positiv korrelation mellan state self-esteem och individers uppfattning huruvida deras beteende i den specifika situationen kommer att leda till

social inkludering, b) en negativ korrelation mellan trait self-esteem och en individs uppfattade exkluderingsstatus, c) en negativ korrelation mellan social oro (IAS) och trait self-esteem, d) en positiv korrelation mellan social oro (IAS) och exkluderingsstatus.

Den empiriska delen utgår från en enkätundersökning. Enkätavsnittet som är ämnat att mäta sambandet mellan state-self-esteem (del V) och förväntad social inkludering (del II) är hämtat från Leary m.fl. (1995, studie 1). Avsnittet som avser mäta korrelationen mellan trait self-esteem (del IV) och exkluderingsstatus (del I), utgår från Leary m.fl. (1995, studie 1). Trait-self-esteemtestet (Rosenberg's Self-esteem Scale) hämtas dock från Blasovich och Tomaka, medan exkluderingsstatus testet även innehåller egenkonstruerade påståenden, samt påståenden hämtade från Spivey (1990 i Leary m.fl., 2001). Enkätdelen som avser mäta social oro:s (del III) koppling till trait self-esteem och exkluderingsstatus hämtar sitt social oro:s test (IAS-testet) från Leary (1991), medan övriga test i avsnittet, exkluderingsstatus och trait self-esteem är samma test som ovan presenterades.

6. M e t o d

Deltagare

I studien deltog inledningsvis 134 högskolestudenter, men eftersom två enkäter var otillräckligt/felaktigt ifyllda togs dessa bort inför behandlingen av data. I den aktuella studien deltog därmed 132 personer, varav 51 var män (39%) och 81 var kvinnor (61%). Försöksdeltagarnas ålder varierade från 19 år till 48 år och medelåldern var 26 år. Försöksdeltagarna hämtades från fem olika klasser från fyra olika institutioner på en högskola i södra Sverige. Beteendevetenskapliga (34 stycken deltagare.), ekonomiska (52 st.), tekniska (25 st.) och hälsovetenskapliga (21 st.) institutionerna fanns representerade i studien. Vissa av de i studien deltagande högskolestudenterna läste fristående kurser medan vissa läste program.

Material

Datainsamlingen skedde med hjälp av en enkät. Enkäten konstruerades i två olika versioner (version 1 och version 2), för att minimera risken för ordningseffekter (enkätversion 1 finns som bilaga). Fyra av enkätens fem avsnitt (state- respektive trait self-esteem, beteende som förväntas leda till social inkludering samt exkluderingsstatus) fick olika ordningsföljder i de båda versionerna. Det återstående avsnittet, social oro, placerades i mitten i båda enkätversionerna. Vid insamlingstillfället tilldelades slumpvis 65 försöksdeltagare enkätversion 1 och 67 försöksdeltagare tilldelades slumpvis enkätversion 2.

Studien är till stora delar en korsvalidering av tidigare forskning inom området, vilket innebär att fyra av fem test har hämtats i sin helhet från tidigare studier och annan litteratur, där även reliabilitetsanalyser har utförts och redovisats.

Korsvalideringen utgår från Leary m.fl. (1995, studie 1 och 5), där studie 1 användes för att mäta sambandet mellan state self-esteem och individers uppfattning om huruvida deras beteende i den specifika situationen kommer att leda till social inkludering. Studie 5, från Leary (1995) användes för att mäta sambandet mellan trait self-esteem och en individs uppfattade exkluderingsstatus. Dock är trait self-esteem-testet (Rosenberg's Self-esteem Scale) hämtat från Blasovich & Tomaka (1991), eftersom testet ej behandlas närmare i Leary

m.fl. (1995). Dessutom konstruerades tio av de femton påståendena i delen som avser att mäta exkluderingsstatus på egen hand. Detta gjordes eftersom det för avsnittet användes testet i den tillgängliga artikeln, inte presenterades i fullständig form, med alla nio påståenden inkluderade. Utöver de egna nio påståendena, så hämtades tre items från Leary m.fl. (1995, studie 5), och två items från Spivey (1990, i Leary m.fl., 2001.) Eftersom exkluderingsstatus inte helt utgår från Leary m.fl. (1995, studie 5) bör denna del av studien inte till fullo betraktas som en replikeringsstudie. Avsnittet som i studien behandlar social oro (IAS) och social oro:s korrelation med trait self-esteem och exkluderingsstatus bör ej betraktas som en korsvalidering, eftersom vi vid skapandet av vårt mätinstrument delvis själva konstruerat ett test (exkluderingsstatus), men också för att vi har kombinerat social oro testet (IAS) med två test (trait self-esteem testet och exkluderingsstatus), på ett sätt som vi ej kan vara säkra på överensstämmer med tidigare forskning. Enkätdelen som avser mäta social oro:s (IAS) koppling till trait self-esteem och exkluderingsstatus hämtar sitt social oro:s test (IAS-test) från Leary (1991), medan övriga test i avsnittet, exkluderingsstatus och trait self-esteem är samma test som ovan presenterades och hämtas alltså från Blascovich & Tomaka (1991) (trait self-esteem), Leary m.fl. (1995, studie 5), samt Spivey (1990 i Leary m.fl. 2001).

I enkäten ingick en demografisk information där studenternas kön och ålder anges. I övrigt bestod enkäten av följande delar (presentationen nedan sker enligt den ordning som presenterades i enkätversion 1, se bilaga):

Del I.

Den första delen mäter en persons uppfattade exkluderingsstatus och syftet med avsnittet är att utifrån en exkluderingskala mäta hur pass exkluderad/avvisad en person överlag, det vill säga över tid och situationer, uppfattar sig vara i andra människors ögon. Försöksdeltagarna får ta ställning till femton olika påståenden utifrån en femgradig skala där 1= "Håller inte alls med" och 5= "Håller helt med", där höga poäng på exkluderingskalan indikerar på hög exkludering och låga poäng på exkluderingskalan indikerar på låg exkludering.

Avsnittets test hämtades i sin grund från Leary m.fl. (1995, studie 5) och Spivey (1990, i Leary 2001), där nio items ingår i respektive studie (Chronbach's alpha värdet för dessa items beräknades enligt Leary m.fl. (1995, studie 5) vara 0,80. Testet kallas enligt Spivey (1990, i Leary 2001) för "the inclusionary status scale" och består här av en femgradig skala där 1= "Strongly disagree" och 5= "Strongly agree". Nyss nämnda test är avsett att mäta så kallad inkluderingsstatus, där höga poäng på skalan indikerar på hög uppfattad inkludering. Inriktningen ändrades dock att i högre grad betona social exkludering framför social inkludering och i Leary m.fl. (1995) konstaterades en korrelation på -0.55 mellan uppfattad exkluderingsstatus och trait self-esteem. Eftersom vår studie till största delen är en korsvalidering fann vi med hänvisning till ovanstående negativa korrelation anledning att behandla testet som ett exkluderingsstatus, snarare än ett inkluderingsstatus. Det är känt att det finns en viss asymmetri mellan hur pass starkt en individ reagerar för hot mot ens inkluderingsstatus jämfört med exkluderingsstatus. Resultat pekar nämligen enligt Leary m.fl. (1995, studie 4) på att social exkludering eller social avvisning sänker en individs self-esteemvärde i signifikant högre grad än vad social acceptans eller social inkludering höjer en persons self-esteemvärde. Gränsen mellan begreppen inkluderings- och exkluderingsstatus är dock snäv och vi menar att det i hög grad finns anledning att likställa resultat som tyder på låg social exkludering med hög social inkludering (likaledes innebär hög social exkludering låg social inkludering); det vill säga, att exkluderingsstatus och inkluderingsstatus är varandras motsatser.

För att göra om testet till en exkluderingskala vändes, vid de statistiska beräkningarna skalan till de meningar som indikerade på social acceptans/inkludering så att de istället indikerade på social exkludering (nio stycken). Skalan till de meningar som indikerade på social exkludering vändes följaktligen ej; till exempel svaret 5 på påståendet "Människor tycker att jag ofta har en viktig roll i gruppen" omkodades till svaret 1. Slutresultatet blev att höga poäng på skalan genomgående innebar hög uppfattad exkluderingsstatus och låga poäng på skalan genomgående innebar låg uppfattad exkluderingsstatus (1= "Håller inte alls med" och 5= "Håller helt med").

Av studiens totalt femton items hämtades tre från Leary m.fl. (1995), där ett av påståendena var "människor söker ofta upp mitt sällskap" och två från Spivey (1990, i Leary m.fl., 2001), där exempel på påstående är "Jag känner mig ofta utanför i sociala samlingar". Övriga av studiens tio items konstruerades på egen hand. Exempel här är: "Människor tycker att jag ofta har en viktig roll i gruppen" och "Andra människor stöter ofta bort mig".

Del II.

Det andra avsnittet syftar till att mäta hur pass inkluderad en person uppfattar sig vara i andra människors ögon vid specifika situationer. För att få fram detta fick försöksdeltagarna leva sig in i ett antal hypotetiska påståenden och föreställa sig hur de tror att andra människor skulle reagera mot dem om en viss händelse i individens sociala miljö skedde, eller om de utförde det beteende som beskrivs i påståendena. Ställningstagandet gör försöksdeltagarna utifrån en femgradig skala, där 1= "Nästan alla människor skulle avvisa eller undvika mig" och 5= "Nästan alla människor skulle acceptera eller inkludera mig". Höga poäng på skalan indikerar på hög uppfattad social inkludering, medan låga poäng på skalan indikerar på låg uppfattad social inkludering. Vår tolkning är att man i stort bör kunna likställa hög uppfattad social inkludering med låg uppfattad social exkludering och låg uppfattad social inkludering med hög uppfattad social exkludering. Av praktiska skäl, samt att man vid tidigare forskning inom det relevanta området främst har använt sig av en inkluderingskala (där höga värden innebär hög social inkludering istället för hög social exkludering) har vi valt att följa detta spår.

Det berörda testets påståenden hämtades från Leary m.fl. (1995, studie 1), där 16 items ingår. Eftersom en av meningarna inte ansågs vara möjlig att översätta till Svenska förhållanden beslöts att i studien ta bort detta påstående. Exempel på item i testet är "Jag fick ta emot negativ kritik från min chef, rörande min arbetsprestation" och "Jag räddade ett barn som hade fallit ner i en pool och höll på att drunkna". Nämnas bör dock att Leary m.fl. (1995, studie 1) inte hade samma beteckningar på skalnivåerna. I hans studie motsvarades 1 av: Många människor skulle avvisa eller undvika mig, samt 5 av: Många människor skulle acceptera eller inkludera mig. I Leary m.fl. (1995, studie 1) presenterades ett mått på skalans reliabilitet enligt 0,79 på Kendall's koefficient.

Del III.

Den tredje delen avser mäta en individs generella nivå av social oro. Testet består av femton items och kallas Interaction Anxiousness Scale (IAS). Skalan är femgradig där 1= "Påståendet stämmer överhuvudtaget inte in på mig" och 5= "Påståendet stämmer utomordentligt bra in på mig". Höga värden på skalan indikerar på hög social oro, medan låga värden på skalan indikerar på låg social oro. Värdet på de meningar som indikerade på låg social oro vändes (fyra stycken). I Leary (1991), presenteras för testet, ett mått på "Chronbach's alpha" på över 0,87. Exempel på påståenden i testet är "Jag känner mig ofta nervös även vid informella sociala möten" och "Jag är troligen mindre blyg än de flesta människor vid sociala interaktioner (socialt samspel)".

Del IV.

Det fjärde avsnittet har som syfte att mäta trait self-esteem, vilket innebär en bedömning av hur en person överlag känner inför sig själv eller utvärderar sig själv. Avsnittets test, Rosenbergs self-esteem scale (SES), består av tio items och är kanske det mest använda mätinstrumentet för self-esteem (Leary, m.fl., 1995, & Blascovich & Tomaka 1991). Testets interna homogenitet är enligt Leary m.fl. (1995, studie 5) 0,88 ("Chronbach's alpha"). Exempel på påståenden i testet är "jag har en positiv inställning till mig själv" och "jag känner mig verkligen värdelös ibland". Till skillnad från Rosenbergs ursprungliga fyrgradiga skala, så användes, precis som i Leary m.fl., studie 5, (1995) en femgradig skala, där 1= "Håller inte alls med", och 5= "Håller helt med". Höga poäng indikerar på högt trait self-esteem, medan låga poäng indikerar på lågt trait self-esteem.

Del V.

Den femte delen avser mäta en persons state self-esteem, vilket innebär en bedömning hur en person känner inför sig själv, eller utvärderar sig själv vid specifika situationer. I avsnittet får personerna leva sig in i ett antal påståenden och föreställa sig hur de skulle känna inför sig själv om det i påståendet beskrivna beteendet utfördes. Testet är hämtat från Leary m.fl. (1995, studie 1) och består av samma femton påståenden som användes i del II, exempelvis: "Jag fick ta emot negativ kritik från min chef, rörande min arbetsprestation" jag räddade ett barn som hade fallit ner i en pool och höll på att drunkna". För varje påstående utvärderar försöksdeltagarna sig själv utifrån fyra olika känslaspekter: skamsen-stolt, värdelös-uppskattad, nedstämd-glad och dålig-bra, som alla mäts utifrån en sjugradig skala, där 1= skamsen, värdelös, nedstämd och dålig och 7= stolt, uppskattad, glad och bra. En reliabilitetsanalys visade enligt Leary m.fl. (1995, studie 1), att de fyra känslaspekterna i respektive påstående hade en inre homogenitet på över 0,70. De sexton olika påståendena (med de fyra känslaspekterna summerade för varje påstående) uppvisade med Kendall's koefficient ett värde på 0,87.

Pilotstudie.

För att försäkra oss om enkätens kvalitet, i synnerhet huruvida den var formulerad och strukturerad på ett tydligt och begripligt sätt, genomfördes en pilotstudie, där sju högskole-/universitetsstudenter deltog. Små förändringar rörande enkätens layout vidtogs sedan vi tagit del av pilotstudiens resultat. Enkätens struktur och innehåll kvarstod dock eftersom inga problem eller omfattande negativ kritik framkom vid pilotstudien. Istället blev vi genom pilotstudien varse om att de tveksamheter som fanns rörande begrepp och instruktioner var helt i sin ordning.

Genomförande

Kontakt togs med ansvarig lärare vid respektive institution. Dessa gav sitt medgivande att under lektionstid låta studenterna delta i studien, sedan de blivit informerade om enkätens tidsåtgång och innehåll i korthet. Vid insamlingstillfället blev försöksdeltagarna i respektive klass informerade om studiens syfte och att deltagandet i enkäten var frivilligt och skedde anonymt, liksom att studiens material skulle behandlas konfidentiellt. Försöksdeltagarna ombads att kontrollera sina svar före inlämning och informerades slutligen om möjligheten att ta kontakt med studiens författare för att få ta del av studiens slutliga resultat. Enkäten tog mellan 10 och 20 minuter att fylla i.

7. Resultat

Reliabilitetsanalyser

För att mäta den inre homogeniteten genomfördes reliabilitetsanalyser för var och en av de fem delarna i enkäten. Samtliga delar uppvisade hög reliabilitet och inga items behövde plockas bort. Avsnittet avsett att mäta state self-esteem uppvisade ett värde på "Chronbach's alpha" på 0,74 för de femton påståendena. För trait self-esteemdelen (tio items) framkom ett "Chronbach's alpha" värde på 0,88, samma värde framkom även för de femton påståenden som avsågs att mäta social oro (0,88). För delen som avsåg att mäta individers uppfattning om huruvida deras beteende kommer att leda till social inkludering i den specifika situationen (state), framkom ett värde på "Chronbach's alpha" på 0,85, för de femton påståendena, medan delen som var avsedd att mäta individers exkluderingsstatus (trait) uppvisade studiens högsta värde på "Chronbach's alpha" på 0,90 (femton items).

Korrelationsberäkningar

I studien förväntades för det första ett positivt samband mellan state self-esteem (del V) och beteenden som förväntas leda till social inkludering (del II). Denna hypotes infriades och det förekom en signifikant positiv korrelation (Pearson's r) på 0,35 (one-tailed, $p < 0,0005$), mellan variablerna state self-esteem ($n=120$) och individers uppfattning om huruvida deras beteende i den specifika situationen kommer att leda till social inkludering ($n=131$). När de för de två olika delarnas (state self-esteem och social inkludering) identiska fjorton påståenden (ett plockades bort på grund av en ej signifikant korrelation), jämfördes items för items, framkom korrelationer som varierade mellan 0,17 och 0,40 ($M=0,27$).

Tabell 1

Sambandet mellan "state self-esteem" och individers uppfattning om huruvida deras beteende kommer att leda till social inkludering, för vart och ett av de femton beteendena/påståendena

<u>Meningarnas ordningsföljder</u>			
Social inkludering	State self-esteem	r^a	Item
1	3	0,24	Jag fuskade på en för kursen avgörande tenta.
2	2	0,24	Jag agerade vårdslöst och orsakade därigenom en trafikolycka där en person blev förlamad.
3	1	0,17	Jag hoppade av högskolan/universitetet.
4	4	0,32	Jag var otrogen mot min pojkvän/flickvän.
5	15	0,35	Jag tappade humöret och skrek åt en person.
6	6	-	Jag fick ta emot negativ kritik från min chef, rörande min arbetsprestation.
7	7	0,34	Jag nös av misstag på den som stod framför mig i kön i en livsmedelsaffär.
8	11	0,17	Jag vattnade en kompis krukväxter när han/hon var på semester.
9	14	0,40	Jag gav en tia till en hemlös person.
10	10	0,19	Jag erbjöd mig frivilligt att donera blod.
11	8	0,17	Jag fick förtroendet att utföra ett viktigt arbete.
12	12	0,28	Jag röstades fram som den snyggaste personen i min klass.
13	13	0,35	Som ordförande i en hjälporganisation var jag ansvarig för insamlingen av 120 000 kronor för att köpa mat, kläder och leksaker till barn i Östeuropa, som har det dåligt ställt.
14	9	0,20	Jag räddade ett barn som hade fallit ner i en pool och höll på att drunkna.
15	5	0,38	Jag donerade en av mina njuror till en döende person.

^a Korrelationer mellan uppfattad social inkludering och state self-esteem.

I studien förväntades för det andra ett negativt samband mellan trait self-esteem (del IV) och en individs uppfattade exkluderingsstatus (del I). De statistiska beräkningarna ger kraftigt stöd åt denna hypotes genom att uppvisa en stark signifikant negativ korrelation (Pearson's r) på -0,73 (one-tailed, $p < 0,0005$), mellan variablerna trait self-esteem ($n=132$) och individers uppfattade exkluderingsstatus ($n=130$).

Två korrelationsberäkningar utfördes i studien rörande social oro. Social oro (del III) förväntades för det första att korrelera negativt med trait self-esteem och för det andra att korrelera positivt med exkluderingsstatus. I båda fallen framkom signifikanta resultat. Det fanns en signifikant negativ korrelation (Pearson's r) på -0,56 (one-tailed, $p < 0,0005$) mellan variablerna social oro (IAS) ($n=130$) och trait self-esteem ($n=132$). En positiv korrelation (Pearson's r) på 0,60 (one-tailed, $p < 0,0005$) framkom vidare mellan variablerna social oro (IAS) ($n=130$) och uppfattad exkluderingsstatus ($n=130$).

8. D i s k u s s i o n

De i studien presenterade resultaten överensstämmer överlag mycket väl med de samband som utifrån sociometerteorin har framlagts angående self-esteemsystemet och self-esteems funktion. I egenskap av att vara en korsvalidering kan denna studie sägas ge starkt stöd åt de resultat som framkom i Leary m.fl. (1995, studie 1 och 5).

Leary m.fl. (1995) förklarar med studie 1 varför det borde finnas en koppling mellan state self-esteem och en individs uppfattade relationsvärdering och motiverar på så sätt sina fortsatta undersökningar rörande variablernas kopplingar. Han menar att händelser som höjer en individs self-esteem (exempelvis bedrifter, erkännanden, komplimanger och att vara tjänstvillig tenderar att vara associerade med förbättrandet av individens chanser att bli accepterade eller inkluderade), medan händelser som sänker self-esteem (misslyckanden, moraliska överträdelser, besittande av socialt icke önskvärda egenskaper, avvisning) är associerade med minskad inkluderingspotential.

Leary m.fl. (1995) ger med studie 1 stöd åt sociometerteorins uppfattning att self-esteem är ett övervakningssystem för social inkludering och exkludering, genom att visa att effekterna av särskilda händelser på en individs self-esteem samvarierar ($r=0,70$), med i vilken omfattning individer förväntar sig att händelser ska leda till social inkludering eller exkludering. Eftersom vår replikeringsstudie, precis som Leary m.fl. (1995, studie 1) uppvisar en signifikant korrelation, om än något lägre än Leary (1995, studie 1), på 0,35, mellan state self-esteem och individers uppfattning om huruvida deras beteende i den specifika situationen kommer att leda till social inkludering, kan studiens resultat sägas validera de resultat som framkom i Leary (1995, studie 1). Förutom en sammanslagen korrelation mellan state self-esteem och förväntad inkludering/exkludering, jämförde Leary m.fl. (1995) också korrelationer item för item mellan de båda delarnas identiska påståenden och här varierade korrelationerna för de sexton olika påståendena mellan 0,14 och 0,47, med ett medelvärde på 0,32. Motsvarande item-för-item- analys uppvisade i vår studie korrelationer som varierade mellan 0,17 och 0,40, med ett medelvärde på 0,27. Totalt sett kan detta avsnitt, även om korrelationerna generellt är något svagare än de som framkom i Leary m.fl. (1995, studie 1) sägas gå hand i hand med den funktion som self-esteem tillskrivs av sociometerteorin som indikator eller måttstock på en individs uppfattade relationsvärde.

Kopplingen mellan state self-esteem och individers uppfattning om huruvida deras beteende i den specifika situationen kommer att leda till social inkludering, kan sägas spegla "state self-esteems" roll som *övervakare* av en persons relationsvärde vid specifika situationer och som *sökmotor* efter tecken i individens beteende och sociala miljö, som indikerar på social inkludering och exkludering. Då individen, tack vare state self-esteems hjälp uppfattar sig själv olika mycket värderad i andra människors ögon, får han/hon ett proportionerligt mått på state self-esteem och utvärderar sig själv, det vill säga känner inför sig själv på ett sätt som överensstämmer (samvarierar) med graden av uppfattat relationsvärde i andra människors ögon.

Enligt Leary m.fl. (1995, studie 5) kan lågt trait self-esteem sägas härröra från i vilken omfattning individer tidigare har blivit exkluderade. Därmed kan man förvänta sig att trait self-esteem korrelerar negativt med i vilken omfattning individer generellt sätt känner sig exkluderade. Stöd för denna hypotes framkom i Leary m.fl. (1995, studie 5), där det uppvisades en korrelation på -0,55 mellan uppfattad exkluderingsstatus och trait self-esteem. Precis som i Leary m.fl. 1995, studie 5) framkom i vår replikeringsstudie en signifikant korrelation mellan trait self-esteem och exkluderingsstatus. Korrelationen i vår studie låg dock på -0,73 och var därmed något starkare än den som presenterades i Leary m.fl. (1995, studie 5). Denna replikeringsstudie kan därmed sägas ge ytterliggare stöd åt sociometerteorins uppfattning om att trait self-esteem bör korrelera negativt med exkluderingsstatus. Överlag kan sägas att de i studien framkomna resultaten belyser sociometerteorins uppfattning om att self-esteem som övervakningssystem inte bara verkar vid specifika situationer, utan även övervakar en persons uppfattade generella relationsvärde. Över tid och situationer kommer individen, att bygga upp en uppfattning om hur han/hon värderas i sociala relationer. Denna summering av personens samlade erfarenheter av uppfattad social inkludering/social exkludering ger individen ett genomsnittligt mått på self-esteem, som benämns trait self-esteem. Trait self-esteem kan enligt Leary (2004) betraktas som en individs viloposition på sociometern och visar inte bara ett generellt mått på hur en person i dagsläget uppfattar sig vara värderad i sociala relationer, utan ger också personen möjligheten att bli medveten om utsikterna för relationer och medlemskap i framtida situationer (Leary & MacDonald 2003; Leary 2003a).

Vår studie kan sägas stödja de kopplingar som sociometerteorin framlägger mellan de tre variablerna social oro, trait self-esteem och exkluderingsstatus, genom att uppvisa signifikanta korrelationer mellan såväl social oro (IAS) och trait self-esteem, samt mellan social oro (IAS) och exkluderingsstatus. I vår studie framkom en korrelation på -0,56 mellan social oro (IAS) och trait self-esteem, vilket ligger något över den korrelation på -0,36, som presenterades i Leary & Kowalski (1993), för social oro (IAS) och self-esteem. Vår studie kan dock sägas ligga väl i linje med det genomsnittliga samband på omkring -0,50, mellan olika former av social oro och self-esteem, som presenteras i Leary och Kowalski (1995). Därmed kan studien sägas indikera på att det finns, precis som Baumeister och Twenge uttrycker det "...a substantial and robust link between worrying about social rejection and having low self-esteem" (s.332).

Det är dock viktigt att påpeka som Leary, Koch & Heichenbleikner, (2001, i Leary & MacDonald, 2003) gör, att det inte är lågt self-esteem i sig, som leder till social oro, utan att det istället är en persons uppfattade utsikt av låg relationsvärdering som orsakar personen att uppleva social oro. Eftersom social oro, precis som lågt trait self-esteem, enligt sociometerteorin är bieffekter av en persons uppfattade sociala exkluderingsstatus är det därmed inte märkligt att det förekom en signifikant korrelation mellan social oro (IAS) och

trait self-esteem. För att ytterligare belysa sambandet mellan social oro (IAS) och exkluderingsstatus jämfördes även dessa båda variabler och här framkom i vår studie en korrelation på 0,60, vilket kan sägas väl överensstämma med den korrelation på 0,53, som presenteras i Leary och Kowalski (1993) mellan social oro (IAS) och exkluderingsstatus. Med tanke på att det inte skett några manipulationer i studien har vi utifrån studiens upplägg inte möjlighet att säga att uppfattad social exkludering *orsakar* social oro, utan vi kan bara belysa sambandet mellan de båda variablerna och sedan utifrån sociometerteorin, resonera om att det borde vara så att social exkludering leder till social oro. Den i studien presenterade signifikanta korrelationen mellan social oro (IAS) och exkluderingsstatus kan sägas belysa social oro:s funktion som ett affektivt varningssystem för social exkludering, som varnar individen när tecken på låg relationsvärdering identifieras. Individer känner social oro (i uppsatsen definierat som "oro/ångest vid sociala interaktioner" eller "den affektiva komponenten av social obekvämlighet/obehag" (Leary & Kowalski 1993)) när de upplever att de värderas lågt av andra människor och social oro, som varningssystem hjälper på så sätt individer att vidta åtgärder för att undvika social exkludering.

Slutligen vad gäller de slutsatser som dras angående social oro och dess roll i self-esteemsystemet bör påpekas som nämndes i inledningen att det inte endast är en persons uppfattade relationsvärde som har betydelse för individuella skillnader i social oro, utan även i vilken omfattning personen önskar vara värderad och accepterad. Denna faktor bör enligt oss behandlas vid framtida statistiska beräkningar inom det relevanta området.

Som har framgått tidigare bör vår studie till stora delar ses som en korsvalidering. Ett antal korrelationer genomfördes, som bekräftade de resultat som framkom i Leary m.fl. (1995) och som kan sägas ge stöd åt de teorier som framläggs angående sociometerteorin och self-esteem. Ett alternativt angripningssätt hade varit att istället utföra ett experiment, men på grund av det faktum att det överlag är svårt att manipulera social inkludering och exkludering, samt att de etiska aspekterna i en sådan design hade varit besvärliga att handskas med, valdes istället konstruktion av en enkät.

Den huvudsakliga svårigheten med enkätkonstruktionen var att översätta de amerikanska meningarna till bra svenska. Denna process borde ses som extra viktig, med tanke på att studiens syfte till stor del är att utföra en korsvalidering. I synnerhet vad gäller state self-esteemavsnittet och delen som mäter förväntad inkludering i den specifika situationen (delarna har identiska påståenden) (Leary m.fl. 1995, studie 1) fanns en del meningar som bedömdes vara svåra att översätta språkligt. Besvärligt var också att få meningarna att överensstämma med svenska förhållanden. Med tanke på att det korsvaliderade testet har konstaterats inhysa hög reliabilitet, samt med tanke på den noggrannhet som gjorts vid översättningen av testets items, tror vi dock inte att svårigheten med översättningen kan ha påverkat resultaten i någon större grad. Det bör även noteras att testskalan i förväntad inkluderingstestet, gjordes om. I Leary m.fl. (1995, studie 1) nämndes blott extrempunkterna, de ansågs inte passa in och det bedömdes utifrån den knapphändiga informationen angående skalnivåernas benämningar, svårt att konstruera ett förståeligt och relevant test. Denna förändring kan eventuellt ha påverkat studiens resultat negativt och bidragit till den inte allt för höga signifikanta korrelationen ($r=0,35$) mellan variablerna state self-esteem och individers uppfattning om huruvida deras beteende i den specifika situationen kommer att leda till social inkludering.

När det gäller datainsamlingen kan en viss kritik eventuellt framläggas mot den i studien något skeva könsfördelningen mellan de manliga (51 st.) och de kvinnliga (81 st.)

högskolestudenterna. Dock tror vi, med tanke på att det ändå var relativt många manliga studenter (51 st.) som deltog i studien att risken för att den skeva fördelningen kan ha påverkat studiens resultat i någon större utsträckning är relativt liten.

På grund av att sociometerteorin är ett relativt nytt och outforskat område inom den psykologiska litteraturen, samt på grund av ämnets komplexitet och djupa innehållsmässiga struktur, valdes att i studien försöka ge en grundlig och bred presentation av ämnets teoretiska ramverk, där ambitionen var att fånga essensen i och betydelsen av det nya betraktelsesätt som sociometerteorin har framlagt angående self-esteem.

Sociometerteorin lutar sig i grunden till stor del till det fundamentala mänskliga motivationsbehovet, att skapa och upprätthålla interpersonella band. Enligt Leary och Macdonald, (2003) är self-esteemsystemet en evolutionär anpassning som har växt fram för att övervaka en individs relationsvärde till andra människor och hjälpa människor att undvika att riskera sina sociala relationer. Begreppen social inkludering och social exkludering används i uppsatsen som ett sorts mått på hög, respektive låg relationsvärdering och grundläggande för self-esteemsystemet är uppdelningen i två olika nivåer: trait self-esteem – ett generellt och genomsnittligt mått på uppfattad relationsvärdering och state self-esteem – ett situationsspecifikt mått på uppfattad relationsvärdering.

Vår huvudsakliga uppfattning är att sociometerteorin har tillfört en ny dimension kring synen på det svårutredda self-esteembegreppet. Man går ifrån tidigare forskares fixering kring åsikten om att self-esteembegreppet är ett behov i sig självt och tillskriver istället self-esteems funktion som en indikator eller mätare för en persons uppfattade sociala relationsvärde. Man förklarar self-esteemsystemet som ett övervakningssystem som varnar en person när individen värderas lågt av andra människor. På så sätt menar man att self-esteem inte bara är positivt eller gynnsamt för människan utan snarare helt *nödvändigt* för att människor ska klara sig socialt. Att self-esteemsystemet i en roll som övervakningssystem är gynnsamt eller rent av nödvändigt för interpersonellt liv är svårt att bestrida, med tanke på att om en individ aldrig uppmärksammas om att han/hon håller på att bli exkluderad ur den sociala miljön så kommer personen ifråga inte ha en chans att rädda sin sociala ställning. Dock bör påpekas att self-esteemsystemet inte alltid är till hjälp för individen. Vi tror att individer inte alltid tjänar på att ta emot varningssignaler för sitt self-esteem. Ibland, då individen inte har möjlighet att vidta positiva åtgärder för att öka sitt self-esteemvärde till en hälsosam nivå kan det vara bättre att "inte veta" eftersom sådan information kan få individen att må och fungera sämre. Self-esteemsystemet varnar ibland individer helt i onödan. Individer som under en längre tid har fått ta emot signaler om negativ relationsvärde kommer eventuellt inte bara att må dåligt till följd av de negativa affekter som upplevs, utan individen kan också komma att bli mer känslig för ytterligare relationsnedvärdering. Den berörda individen kommer därmed att ta emot varningssignaler som inte är relevanta för situationen. Detta kan därmed leda till en negativ spiral för individen som ständigt får uppleva lågt self-esteem, negativa affekter och som samtidigt ständigt kommer att uppleva sig själv nedvärderad socialt. För en person som hamnat i en mental negativ spiral kan inte systemet sägas fungera på ett tillfredsställande sätt. Istället för att vara en hjälp för individen kan self-esteemsystemet verka som ett hinder för individen som lär få det svårt eller rent av omöjligt att uppnå social inkludering. Om en individ inte klarar av att vidta åtgärder för att upprätthålla inkludering kan self-esteems funktion som ett varningssystem inte betraktas som positivt för den berörda individen.

I en av punkterna som presenteras angående self-esteems funktion tas det upp att individen efter att han/hon blivit varnad för ett lågt relationsvärde ska motiveras att vidta åtgärder för att

upprätthålla en viss grad av acceptans. För den nyss nämnda individen lär det vara svårt eller rent av omöjligt att uppnå acceptans, på grund av den ”mentala negativa spiral” som har skapats. Om en individ inte klarar av att vidta åtgärder för att upprätthålla inkludering kan self-esteems funktion som ett varningssystem inte betraktas som positivt för individen.

Vår ambition har varit att genom en grundlig och teoretisk presentation försöka att spegla det nya betraktelsesätt som har lagts fram av sociometerteorin angående det genom historien, väl undersökta, men enligt Leary missförstådda psykologiska fenomenet self-esteem. Sociometerteorin betonar i sin definition av self-esteem-begreppet den affektiva komponenten, något vi ville framhäva och betona genom att i vår studie belysa social oro och dess kopplingar till self-esteem och exkluderingsstatus. Sociometerteorin införlivar också betydelsen av en individs sociala miljö i self-esteembegreppet. Beteenden som innebär att människor är uppmärksamma på hur de uppfattas, utvärderas och accepteras/avvisas betraktas som nödvändiga och avgörande för personligt och socialt välbefinnande (Leary, 2003b).

Sociometers kalibrering gavs inget utrymme i hypoteserna. För framtida forskning är dock detta avsnitt ett synnerligen spännande område att forska vidare kring. Fler exempel på intressanta områden är i sammanhanget self-esteems koppling till personlighetsstörningar, konformitet, kärleksförhållande, och val av gruppmedlemskap.

9. R e f e r e n s e r

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117 (3), 497-529.
- Baumeister, R. F., & Twenge, J. M. (2003). The social self. I Millon, T., & Lerner, M. J. (Red.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (Vol. 5, ss. 327-352). New York: Wiley.
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of social and clinical psychology*, 9 (2), 165-195.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. I Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (Red.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (ss. 115-160). San Diego, CA: Academic Press.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 60 (6), 895-910.
- Leary, M. R. (1990) Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of social and clinical psychology*, 9 (2), 221-229.
- Leary, M. R. (1991). Social anxiety, shyness, and related constructs. I Robinson, J. P., Shaver, P. R. & Wrightsman, L. S. (Red.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (ss. 161-194). San Diego, CA: Academic Press.
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 8 (1), 32-35.
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of self-presentation theory of social anxiety. I Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (Red.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (ss. 321-334). Boston: Allyn & Bacon.
- Leary, M. R. (2002). When selves collide: The nature of the self and the dynamics of interpersonal relationships. I Tesser, A., Stapel, D. A., & Wood, J. V. (Red.), *Self and motivation: Emerging psychological perspectives* (ss. 119-145). Washington, DC: American Psychological Association.

- Leary, M. R. (2003a). Interpersonal aspects of optimal self-esteem and the authentic self. *Psychological inquiry* 14 (1), 52-54.
- Leary, M. R. (2003b). Commentary on self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis (1995). *Psychological inquiry* 14 (3 & 4), 270-274.
- Leary, M. R. (2004). The sociometer, self-esteem, and the regulation of interpersonal behavior. I Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Red.), *Handbook of self-regulation* (ss. 373-391). New York: Guilford.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. I Zanna, M. P. (Red.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, ss. 1-62). San Diego, CA: Academic Press.
- Leary, M. R., & Cottrell, C. A., & Phillips, M. (2001). Deconfounding the effects of dominance and social acceptance on self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 81 (5), 898-909.
- Leary, M. R., & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer. I Kernis, M. (Red.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (ss. 123-144). New York: Plenum Press.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. (1995) *Social anxiety*. New York: Guilford.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M (1993). The interaction anxious scale: Construct and criterion- related validity. *Journal of personality assessment*, 61 (1), 136-146.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. I Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Red.), *Handbook of self and identity* (ss. 401-418). New York: Guilford Press.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68 (3), 518-530.

Bilaga: Enkät

Enkät – C-kurs, psykologi.

Vi heter Jens Brogren och Karl-Anton Östenson och läser C-kursen i psykologi på Högskolan i Kristianstad. Just nu håller vi på för fullt med vår 10- poängsuppsats och skulle vara väldigt tacksamma om ni ville fylla i denna enkät. Syftet med studien är att belysa hur människor fungerar i och påverkas av sin sociala omgivning.

Har ni frågor eller kommentarer efter att ni fyllt i enkäten, eller vill ta del av resultaten ser vi gärna att ni skickar ett mail till jens_brogren@hotmail.com.

Kön: __Man __Kvinna

Ålder: __år

Kontrollera gärna att ni fyllt i *hela* enkäten innan ni lämnar in den.
Tack för er medverkan!

Följande avsnitt handlar om hur du överlag upplever att människor i din omgivning förhåller sig till dig. Läs igenom varje påstående noggrant och avgör i vilken omfattning du håller med om det som sägs i vart och ett av påståendena. Markera ditt svar utifrån följande femgradiga skala:

- 1= Håller inte alls med.
- 2= Håller inte med.
- 3= Håller delvis med.
- 4= Håller med.
- 5= Håller helt med.

Ringa in valt alternativ.

Jag känner mig accepterad i sociala situationer.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Ibland känns det som att andra människor undviker att interagera (samspeka) med mig.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Människor söker ofta upp mitt sällskap.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Jag känner mig ofta utanför i sociala samlingar.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Om jag vill umgås med mina kompisar är det vanligen jag som tar kontakten.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Människor känner sig ofta trygga i mitt sällskap.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Människor försöker ofta att bibehålla kontakten med mig.

Håller inte med 1	alls	Håller inte med 2	Håller med 3	delvis	Håller med 4	Håller helt med 5
----------------------	------	----------------------	-----------------	--------	-----------------	----------------------

Människor trivs att umgås med mig.

Håller inte med 1	alls	Håller inte med 2	Håller med 3	delvis	Håller med 4	Håller helt med 5
----------------------	------	----------------------	-----------------	--------	-----------------	----------------------

Jag känner mig omtyckt i sociala sammanhang.

Håller inte med 1	alls	Håller inte med 2	Håller med 3	delvis	Håller med 4	Håller helt med 5
----------------------	------	----------------------	-----------------	--------	-----------------	----------------------

Jag har svårt att göra mig själv rättvisa när jag umgås i större grupper.

Håller inte med 1	alls	Håller inte med 2	Håller med 3	delvis	Håller med 4	Håller helt med 5
----------------------	------	----------------------	-----------------	--------	-----------------	----------------------

Människor tycker att jag ofta är svår att umgås med.

Håller inte med 1	alls	Håller inte med 2	Håller med 3	delvis	Håller med 4	Håller helt med 5
----------------------	------	----------------------	-----------------	--------	-----------------	----------------------

Andra människor stöter ofta bort mig.

Håller inte med 1	alls	Håller inte med 2	Håller med 3	delvis	Håller med 4	Håller helt med 5
----------------------	------	----------------------	-----------------	--------	-----------------	----------------------

Andra människor accepterar mig för den jag är.

Håller inte med 1	alls	Håller inte med 2	Håller med 3	delvis	Håller med 4	Håller helt med 5
----------------------	------	----------------------	-----------------	--------	-----------------	----------------------

Människor tycker att jag ofta har en viktig roll i gruppen.

Håller inte med 1	alls	Håller inte med 2	Håller med 3	delvis	Håller med 4	Håller helt med 5
----------------------	------	----------------------	-----------------	--------	-----------------	----------------------

Människor tycker att jag ofta bidrar till gruppens tillfredsställelse.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3	4		5

2) Du kommer här att få ta del av ett antal påståenden som handlar om hur du förhåller dig till människor i din omgivning i specifika situationer. Läs igenom varje påstående noggrant. För varje påstående ska du ta ställning till hur du tror att andra människor skulle reagera mot dig om du utförde det beteende som beskrivs i påståendet. Du tar ställning till respektive påstående genom att ange ett av följande fem värden:

- 1= Nästan alla människor skulle avvisa eller undvika mig.
- 2= Många människor skulle avvisa eller undvika mig.
- 3= Människor skulle varken avvisa eller acceptera mig.
- 4= Många människor skulle acceptera eller inkludera mig.
- 5= Nästan alla människor skulle acceptera eller inkludera mig.

Ringa in valt alternativ.

Jag fuskade på en för kursen avgörande tenta.

1 2 3 4 5

Jag agerade vårdslöst och orsakade därigenom en trafikolycka där en person blev förlamad.

1 2 3 4 5

Jag hoppade av högskolan/universitetet.

1 2 3 4 5

Jag var otrogen mot min pojkvän/flickvän.

1 2 3 4 5

Jag tappade humöret och skrek åt en person.

1 2 3 4 5

Jag fick ta emot negativ kritik från min chef, rörande min arbetsprestation.

1 2 3 4 5

Jag nös av misstag på den som stod framför mig i kön i en livsmedelsaffär.

1 2 3 4 5

1= Nästan alla människor skulle avvisa eller undvika mig.

- 2= Många människor skulle avvisa eller undvika mig.
3= Människor skulle varken avvisa eller acceptera mig.
4= Många människor skulle acceptera eller inkludera mig.
5= Nästan alla människor skulle acceptera eller inkludera mig.

Jag vattnade en kompis krukväxter när han/hon var på semester.

1 2 3 4 5

Jag gav en tia till en hemlös person.

1 2 3 4 5

Jag erbjöd mig frivilligt att donera blod.

1 2 3 4 5

Jag fick förtroendet att utföra ett viktigt arbete.

1 2 3 4 5

Jag röstades fram som den snyggaste personen i min klass.

1 2 3 4 5

Som ordförande i en hjälporganisation var jag ansvarig för insamlingen av 120 000 kronor för att köpa mat, kläder och leksaker till barn i Östeuropa, som har det dåligt ställt.

1 2 3 4 5

Jag räddade ett barn som hade fallit ner i en pool och höll på att drunkna.

1 2 3 4 5

Jag donerade en av mina njurar till en döende person.

1 2 3 4 5

3) Följande del behandlar en viktig känslaspekt vid sociala möten. Läs igenom varje påstående noggrant och bedöm hur pass väl de olika påståendena stämmer in på dig. Markera ditt svar utifrån följande femgradiga skala:

1=Påståendet stämmer *överhuvudtaget inte* in på mig.

2=Påståendet stämmer *i mycket liten grad* in på mig.

3=Påståendet stämmer *delvis* in på mig.

4=Påståendet stämmer *bra* in på mig.

5=Påståendet stämmer *utomordentligt bra* in på mig.

Ringa in valt alternativ.

Jag känner mig ofta nervös även vid informella sociala möten.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag känner vanligtvis ett visst obehag när jag vistas i en grupp med människor som jag inte känner.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag känner mig vanligtvis avslappnad när jag pratar med en person av motsatt kön.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag blir nervös när jag måste prata med min lärare eller min chef.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Fester får mig ofta att känna oro och obehag.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag är troligen mindre blyg än de flesta människor vid sociala interaktioner (socialt samspel).

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag känner mig ibland spänd när jag pratar med människor av samma kön, om jag inte känner dem mycket väl.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag skulle känna mig nervös om jag intervjuades för ett jobb.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag önskar att jag hade bättre självförtroende i sociala situationer.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag känner sällan obehag i sociala situationer.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag är överlag en blyg person.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag känner mig ofta nervös när jag pratar med en attraktiv person av motsatt kön.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag känner mig ofta nervös när jag ringer någon som jag inte känner särskilt väl.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag blir nervös när jag pratar med en person som har auktoritetsställning.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

Jag känner mig vanligtvis avslappnad i andra människors sällskap, även om personerna ifråga skiljer sig en hel del från hur jag är.

Stämmer överhuvudtaget inte	Stämmer i mycket liten grad	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer utomordentligt bra
1	2	3	4	5

4) Här får du ta del av påståenden som handlar om hur du överlag känner dig i sociala sammanhang. Läs igenom varje påstående noggrant och avgör i vilken omfattning du håller med om det som sägs i vart och ett av påståendena. Markera ditt svar utifrån följande femgradiga skala:

- 1= Håller inte alls med.
- 2= Håller inte med.
- 3= Håller delvis med.
- 4= Håller med.
- 5= Håller helt med.

Ringa in valt alternativ.

Jag känner att jag som person har ett värde, som åtminstone är likvärdigt med andras.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Jag känner att jag har ett antal goda egenskaper.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

På det hela taget har jag en tendens att känna mig misslyckad.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Jag kan utföra saker lika bra som de flesta andra människor.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Jag känner att jag inte har särskilt mycket att vara stolt över.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Jag har en positiv inställning till mig själv.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

I det stora hela är jag nöjd med mig själv.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Jag önskar att jag hade mer respekt för mig själv.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Jag känner mig verkligen värdelös ibland.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

Emellanåt känner jag att jag inte duger till någonting alls.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	delvis	Håller med	Håller helt med
1	2	3		4	5

5) Nedan följer ett antal påståenden som handlar om hur du känner dig i olika situationer. Läs igenom varje påstående noggrant. Efter vart och ett av påståendena ska du göra fyra olika ställningstagande om hur du skulle känna dig om du utförde beteendet som beskrivs i påståendet. Ställningstagandena gör du utifrån en sjugradig skala.

Ringa in valt alternativ.

Jag hoppade av högskolan/universitetet.

Jag skulle känna mig...

skamsen							stolt
1	2	3	4	5	6	7	
värdelös							uppskattad
1	2	3	4	5	6	7	
nedstämd							glad
1	2	3	4	5	6	7	
dålig							bra
1	2	3	4	5	6	7	

Jag agerade vårdslöst och orsakade därigenom en trafikolycka där en person blev förlamad.

Jag skulle känna mig...

skamsen							stolt
1	2	3	4	5	6	7	
värdelös							uppskattad
1	2	3	4	5	6	7	
nedstämd							glad
1	2	3	4	5	6	7	
dålig							bra
1	2	3	4	5	6	7	

Jag fuskade på en för kursen avgörande tenta.

Jag skulle känna mig...

skamsen							stolt
1	2	3	4	5	6	7	

värdelös							uppskattad
1	2	3	4	5	6	7	

nedstämd							glad
1	2	3	4	5	6	7	

dålig							bra
1	2	3	4	5	6	7	

Jag var otrogen mot min pojkvän/flickvän.

Jag skulle känna mig...

skamsen							stolt
1	2	3	4	5	6	7	

värdelös							uppskattad
1	2	3	4	5	6	7	

nedstämd							glad
1	2	3	4	5	6	7	

dålig							bra
1	2	3	4	5	6	7	

Jag donerade en av mina njurar till en döende person.

Jag skulle känna mig...

skamsen							stolt
1	2	3	4	5	6	7	

värdelös							uppskattad
1	2	3	4	5	6	7	

nedstämd							glad
1	2	3	4	5	6	7	

dålig							bra
1	2	3	4	5	6	7	

Jag fick ta emot negativ kritik från min chef, rörande min arbetsprestation.

Jag skulle känna mig...

skamsen						stolt
1	2	3	4	5	6	7
värdelös						uppskattad
1	2	3	4	5	6	7
nedstämd						glad
1	2	3	4	5	6	7
dålig						bra
1	2	3	4	5	6	7

Jag nös av misstag på den som stod framför mig i kön i en livsmedelsaffär.

Jag skulle känna mig...

skamsen						stolt
1	2	3	4	5	6	7
värdelös						uppskattad
1	2	3	4	5	6	7
nedstämd						glad
1	2	3	4	5	6	7
dålig						bra
1	2	3	4	5	6	7

Jag fick förtroendet att utföra ett viktigt jobb.

Jag skulle känna mig...

skamsen						stolt
1	2	3	4	5	6	7
värdelös						uppskattad
1	2	3	4	5	6	7
nedstämd						glad
1	2	3	4	5	6	7
dålig						bra
1	2	3	4	5	6	7

Jag räddade ett barn som hade fallit ner i en pool och höll på att drunkna.

<i>Jag</i>	<i>skulle</i>					<i>känna</i>	<i>mig...</i>
skamsen						stolt	
1	2	3	4	5	6	7	
värdelös						uppskattad	
1	2	3	4	5	6	7	
nedstämd						glad	
1	2	3	4	5	6	7	
dålig						bra	
1	2	3	4	5	6	7	

Jag erbjöd mig frivilligt att donera blod.

<i>Jag</i>	<i>skulle</i>					<i>känna</i>	<i>mig...</i>
skamsen						stolt	
1	2	3	4	5	6	7	
värdelös						uppskattad	
1	2	3	4	5	6	7	
nedstämd						glad	
1	2	3	4	5	6	7	
dålig						bra	
1	2	3	4	5	6	7	

Jag vattnade en kompis krukväxter när han/hon var på semester.

<i>Jag</i>	<i>skulle</i>					<i>känna</i>	<i>mig...</i>
skamsen						stolt	
1	2	3	4	5	6	7	
värdelös						uppskattad	
1	2	3	4	5	6	7	
nedstämd						glad	
1	2	3	4	5	6	7	
dålig						bra	
1	2	3	4	5	6	7	

Jag röstades fram som den snyggaste personen i min klass.

<i>Jag</i>	<i>skulle</i>					<i>känna</i>	<i>mig...</i>
skamsen						stolt	
1	2	3	4	5	6	7	
värdelös						uppskattad	
1	2	3	4	5	6	7	
nedstämd						glad	
1	2	3	4	5	6	7	
dålig						bra	
1	2	3	4	5	6	7	

Som ordförande i en hjälporganisation var jag ansvarig för insamlingen av 120 000 kronor för att köpa mat, kläder och leksaker till barn i Östeuropa, som har det dåligt ställt.

<i>Jag</i>	<i>skulle</i>					<i>känna</i>	<i>mig...</i>
skamsen						stolt	
1	2	3	4	5	6	7	
värdelös						uppskattad	
1	2	3	4	5	6	7	
nedstämd						glad	
1	2	3	4	5	6	7	
dålig						bra	
1	2	3	4	5	6	7	

Jag gav en tia till en hemlös person.

Jag skulle känna mig...

skamsen						stolt	
1	2	3	4	5	6	7	
värdelös						uppskattad	
1	2	3	4	5	6	7	
nedstämd						glad	
1	2	3	4	5	6	7	
dålig						bra	
1	2	3	4	5	6	7	

Jag tappade humöret och skrek åt en person.

Jag skulle känna mig...

skamsen						stolt
1	2	3	4	5	6	7
värdelös						uppskattad
1	2	3	4	5	6	7
nedstämd						glad
1	2	3	4	5	6	7
dålig						bra
1	2	3	4	5	6	7