



Félagsvísinda- og lagadeild

Sálfræði

2007

Sjálfsvirðing unglunga: tengsl við íþróttir, tómstundir og námsárangur

Höfundur: Jóhanna Bergsdóttir

Lokaverkefni í Félagsvísinda- og lagadeild



Félagsvísinda- og lagadeild

Sálfræði

2007

Sjálfsvirðing unglunga: tengsl við íþróttir, tómstundir og námsárangur

Höfundur: Jóhanna Bergsdóttir

Leiðbeinandi: Elín Díanna Gunnarsdóttir

Lokaverkefni til 90 eininga B.A. prófs í Félagsvísinda- og lagadeild



Samningur milli nemenda Háskólans á Akureyri og bókasafns háskólans um meðferð lokaverkefna

Ég undirrituð/aður,.....nemandi við Háskólann á Akureyri afhendi hér með bókasafni háskólans þrjú eintök af lokaverkefni mínu, eitt prentað og innbundið, annað prentað og óinnbundið og það þriðja á geisladiski.

Titill verkefnis:

Prentuð eintök:

Lokaverkefnið er lokað til: dags. _____ ártal: _____

Ef lokaverkefnið er opið er bókasafninu heimilt að:

- | já | nei | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lána það út til nemenda eða kennara HA |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lána það út til utanaðkomandi aðila |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lána það til lestrar á staðnum |
-

Ef lokaverkefnið er opið er heimilt:

- | já | nei | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | að vitna til þess í ræðu og riti |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | að vitna til þess í ræðu og riti að fengnu samþykki mínu í hverju tilviki |
-

Ef lokaverkefnið er opið er heimilt:

- | já | nei | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | að ljósrita takmarkaða hluta þess til eigin nota |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | að ljósrita tiltekna hluta þess að fengnu samþykki mínu í hverju tilviki |
-

- | já | nei | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bókasafninu er heimilt að ljósrita lokaverkefnið til viðhalds á snjáðum eintökum sínum, þó aldrei svo að það eigi fleiri en tvö eintök í senn |

Stafrænt eintak:

Stafrænt eintak verður vistað í rafrænu geymslusafni, Skemmunni, þar sem öryggisstillingar verða með þeim hætti að hvorki verður mögulegt að prenta út né afrita verkefnið. Það er á ábyrgð undirritaðs að stafrænt eintak sé að fullu sambærilegt við prentað eintak, þ.e. að því fylgi forsíða, titilsíða og öll fylgiskjöl/viðaukar.

Lokaverkefnið er lokað

já nei til: dags. _____ ártal: _____

Lokaverkefnið er opið eða verður opnað síðar og bókasafninu þá heimilt að:

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| já | nei | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | þjóða opinn aðgang að því á vefnum í heild sinni til allra |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | þjóða aðeins aðgang að því af staðarneti háskólans |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | leyfa fjarnemum og starfsmönnum háskólans aðgang utan staðarnets háskólans með aðgangs- og lykilorðum |

Lokaverkefnið er lokað að hluta til eða í heild og bókasafninu er heimilt að leyfa aðgang á vefnum að:

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------|
| já | nei | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | efnisyfirliti |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | útdrætti |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | heimildaskrá |

Akureyri / 20

nemandi

bókavörður

„Ég lýsi því hér með yfir að ég ein er höfundur þessa verkefnis og að það er afrakstur eigin rannsókna“.

Jóhanna Bergsdóttir

„Það staðfestist hér með að lokaverkefni þetta fullnægir að mínum dómi kröfum til B.A.-prófs í Félagsvísinda- og lagadeild“.

Elín Díanna Gunnarsdóttir

Útdráttur

Rannsóknir tengdar sjálfsvirðingu einstaklinga hafa verið áberandi síðustu áratugi. Sjálfsvirðing unglunga hefur töluvert verið til rannsóknar og þá oft beinst að tengslum við líðan og hegðunarvandkvæði. Tilgangur þessarar rannsóknar var að skoða tengsl sjálfsvirðingar við líðan, hegðun og heildarvanda auk tengsla sjálfsvirðingar við námsframmistöðu og íþróttá- og tómstundaiðkun. Til þess var notaður sjálfsmatkvarði Rosenberg til að mæla sjálfsvirðingu þátttakenda og YSR listi Achenbach til að mæla líðan, hegðun og heildarvanda þeirra, námsframmistöðu auk íþróttá- og tómstundaiðkun. Þátttakendur rannsóknarinnar voru 197 tíundu bekkingar í fimm grunnskólum á Akureyri, 98 stúlkur og 99 drengir. Drengirnir ($M = 22,85$; $sf = 5,47$) mældust almennt með hærri sjálfsvirðingu en stúlkurnar ($M = 18,66$; $sf = 6,47$), $F(1, 195) = 16,479$, $p > 0,001$. Þátttakendur með háa sjálfsvirðingu ($M = 48,35$; $sf = 8,21$) reyndust líða almennt betur og mældust með minni hegðunarvandkvæði og heildarvanda en þeir sem mældust með lága sjálfsvirðingu ($M = 58,95$; $sf = 10,64$). Niðurstöður rannsóknarinnar benda því til þess að sjálfsvirðing unglunga í tíunda bekk í grunnskólum á Akureyri sé mikilvægari en kynferði þegar kemur að þáttum tengdum hegðun og líðan, mati á námsárangri og tómstundáþáttöku.

Abstract

Research related to self-esteem in teenagers has increased in the past decades, and the focus has been on the relationship of self-esteem with emotions and behavioural complications. The purpose of this research was to explore the relationship between self-esteem and emotions, behaviour and overall problems as well as connections between self-esteem, learning abilities and participation in sports and leisure activities. The Rosenberg-scale was used to measure self-esteem and Achenbach's YSR list was used to measure feelings, behaviour, and overall problems, learning abilities, sports and leisure activities. Participants in the research were 197, 10th graders from five primary schools in Akureyri, 98 girls and 99 boys. The results showed that the boys had higher self-esteem ($M = 22,85$; $sf = 5,47$) than the girls ($M = 18,66$; $sf = 6,47$), $F(1, 195) = 16,497$, $p > 0,001$. Participants with high self-esteem ($M = 48,35$; $sf = 8,21$) felt better, and reported less behavioural problems than those with lower self-esteem. The findings indicate that self-esteem of the 10th graders in Akureyri is more important than their sex with regards to behaviour, emotions, evaluating learning skills and participation in leisure activities.

Þakkarorð

Mínar bestu þakkir fær fjölskylda mín, minn elskulegi eiginmaður og yndislegu börn fyrir þá þolinmæði og þann stuðning sem þau veittu mér alla háskólagönguna, sér í lagi við gerð þessarar ritgerðar. Án þeirra hefði draumurinn um háskólanám aldrei ræst. Leiðbeinandi minn, Elín Díanna Gunnarsdóttir fær allar mínar bestu þakkir, fyrir alla þolinmæðina, leiðbeiningarnar og tilsögnina sem hún veitti mér í gegnum skrifin og síðast en ekki síst fyrir að stappa í mig stálinu þegar verr gekk. Halldór Sig. Guðmundsson fær einnig þakkir fyrir aðstoðina og tilsögnina sem hann veitti mér.

Efnisyfirlit

Útdráttur	iii
Abstract	iii
Þakkarorð.....	iv
Efnisyfirlit.....	1
Töflu- og mynda yfirlit.....	2
Aðferð.....	15
Þátttakendur	15
Mælitæki.....	15
Frankvæmd	17
Niðurstöður.....	19
Tilgáta 1.....	20
Tilgáta 2.....	22
Tilgáta 3.....	23
Umræður.....	27
Heimildir.....	32

Töflu- og mynda yfirlit

<i>Mynd 1.</i> Samanburður á sjálfsvirðingu drengja og stúlkna	19
<i>Mynd 2.</i> Skipting drengja og stúlkna í lága og háa sjálfsvirðingu	20
<i>Tafla 1.</i> Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á líðan þátttakenda.....	21
<i>Tafla 2.</i> Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á hegðun þátttakenda	21
<i>Tafla 3.</i> Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á heildarvanda þátttakenda	22
<i>Tafla 4.</i> Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á námsframmistöðu þátttakenda	23
<i>Tafla 5.</i> Meðaltöl og staðalfrávik fyrir fjölda íþróttar og tómstunda sem unglungurinn stundar, auk þess tíma sem hann eyðir í íþróttir og tómstundir	24
<i>Tafla 6.</i> Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á fjölda íþróttar sem þátttakendur stunda.	24
<i>Tafla 7.</i> Áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á fjölda tómstunda sem þátttakendur iðka.	25
<i>Tafla 8.</i> Áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á tímann sem þátttakendur nota í íþróttir	25
<i>Tafla 9.</i> Áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á tíma þátttakenda í tómstundum	26

Unglingsárin er tími breytinga og þá standa unglungarnir á þröskuldi þess að vera börn og fullorðnir einstaklingar. Þessi ár eru tími undirbúnings og mótnar fyrir fullorðinsárin og á því tímabili eiga sér stað miklar breytingar bæði líkamlegar, hugrænar og tilfinningalegar en einnig félagslegar og hegðunarlegar. Allar þessar breytingar eiga það sameiginlegt að búa unglungana undir fullorðinsárin (Archibald, Graber og Brooks-Gunn, 2003; Byrnes, 2003; Harper og Marshall, 1991).

Unglingsárin eru því mikið þroskaskeið og unglungar þurfa að læra og aðlagast nýjum skyldum og kröfum en um leið gera þeir auknar kröfur um sjálfsstæði og frelsi. Á þessum árum þurfa þeir að horfast í augu við nýjar kröfur um félagslega hegðun og sjálfstjórn sem fullorðnir einstaklingar (Forney, Forney og Crutsinger, 2005; Zimmer-Gembeck og Collins, 2003). Þrátt fyrir nýjar kröfur, læra flestir unglungar fljótt hvað má og hvað má ekki, þeir læra hvað er viðurkennt að gera og hvað ekki í samfélaginu. Þessar breytingar geta verið unglungum erfiðar, þunglyndi verður algengara og sjálfsvirðing minnkar en fyrir flesta unglunga er þetta tímabil án vandkvæða þó einhverjir upplifi vandamál á þessum umrótartíma (Harper og Marshall, 1991). Gangi unglungarnir ekki í gegnum þessar breytingar og aðlagast ekki nýjum kröfum geta komið upp ýmis vandamál sem oftast eru hegðunartengd en einnig vandamál sem snúa að andlegri heilsu (Zimmer-Gembeck og Collins, 2003). Það kemur fæstum á óvart að þeir einstaklingar sem hafa hærri sjálfsvirðingu eru venjulega með færri vandamál, þeim gengur yfirleitt betur námslega, eiga fleiri vini og eru virkari félagslega. Hinsvegar skortir þá sem hafa lægri sjálfsvirðingu oft félagslegan stuðning, þ.e. eiga fáa vini og það ásamt öðru getur leitt m.a. til aukinnar tíðni þunglyndis (Demo, 2001; Way og Greene, 2006).

Ekki eru margar rannsóknir til sem geta skýrt með nákvæmum hætti hvers vegna umskiptin geta verið svona erfið fyrir unglungana en hinsvegar eru vísbendingar um atriði sem benda til nokkurra þátta. Þar má nefna hormónabreytingar og breytingar á virkni heilans

sem hafa verið skoðaðar með tilliti til þeirra breytinga sem verða á unglungum á þessum árum. En þær breytingar sem verða á hormónajafnvægi og heilavirkni geta orðið til þess að unglungarnir eiga erfiðara með að hafa stjórn á sér og hegðun sinni (Archibald o.fl., 2003; Hirshon, 2003; Paikoff og Brooks-Gunn, 1990; Ward, 2003). Hinsvegar benda aðrar rannsóknir til þess að áhrif hormóna séu lítil og einungis einn þáttur í þroskaferli unglunga (Rosenblum og Lewis, 2003). Aðrir þættir sem líka virðist skipta máli eru félagar, vinir (Smith og Leaper, 2005), fjölskylda, uppeldisaðstæður og umhverfi (Brown og Klute, 2003).

Þrátt fyrir alla þá erfiðleika sem geta átt sér stað á þessum árum er ýmislegt sem getur hjálpað unglungunum við að þroskast, bæði líkamlega og andlega. Margt bendir til þess að íþróttir, tómstundir og ýmis félagastarfsemi hjálpi unglungum að finna sig og stað sinn í lífinu. Með því að taka virkan þátt í íþróttum og tómstundum finna unglungarnir hvar kostir þeirra sjálfra og gallar liggja, þeir finna frumkvæðið í sjálfum sér og læra á tilfinningar sínar. Einnig læra þessir einstaklingarnir betur að móta félagsleg tengsl og skilning (Barnett, 2005; Dworkin, Larson og Hansen, 2003). Þeir unglungar sem taka virkan þátt í íþróttum og annarri félagslegri virkni, upplifa frekar stjórn á lífi sínu og þeim tækifærum sem lífið hefur upp á að bjóða. Með þessari stjórn eiga þeir yfirleitt auðveldara með að takast á við tilfinningarnar og eiga oftast en ekki auðveldara með að takast á við líkamlegan og andlegan þroska (Dworkin o.fl., 2003). Af þessu má leiða að unglungar sem eru virkir í íþróttum og tómstundum séu betur staddir tilfinningalega en þeir sem ekki stunda þessar iðjur, þeim líði betur og séu mögulega með hærri sjálfsvirðingu en hinir.

Sjálfsvirðing er mjög algengt hugtak og víða notað, bæði í hinu daglega lífi og í sálfræði. Skilgreining Rosenberg (1965) á sjálfsvirðingu er sennilega best þekkt og algengust í notkun innan sálfræðinnar en hann lýsir sjálfsvirðingu sem jákvæðu eða neikvæðu viðhorfi einstaklings til sjálfs sín. Önnur algeng skilgreining kemur frá Coopersmith (1967) sem skilgreinir sjálfsvirðingu sem persónulegan dóm eða skoðun á verðleikum sem

einstaklingurinn lætur í ljós með framkomu sinni gagnvart sjálfum sér og gefur einnig öðrum til kynna með framkomu sinni.

Sjálfsvirðing mótast með speglun frá öðrum, með félagslegum samanburði og því hvernig einstaklingurinn lítur á sjálfan sig og ber sig saman við aðra (Forney ofl., 2005). Þegar einstaklinginn skortir hlutlægar upplýsingar um sjálfan sig, fer hann í samanburð við aðra og dæmir sig á upplýsingum sem komnar eru frá öðrum (Festinger, 1954; Rosenberg, 1979, Rosenberg, Schooler og Schoenbach, 1989). Þegar einstaklingur er stoltur af sjálfum sér býr hann yfir hárrí sjálfsvirðingu en hinsvegar endurspeglar lág sjálfsvirðing tilfinningar á borð við skömm og lítillækkun (Forney o.fl., 2005).

Félagslegur samanburður er þegar við höfum tilhneigingu til að koma sem best út úr ýmsum samanburði, við teljum okkur vera yfir meðaltali gáfuð, vingjarnleg o.s.frv. en þetta er venjulega sterkast þegar um huglægt mat er að ræða frekar en hlutlægar staðreyndir. Þegar okkur gengur vel eða hegðum okkur vel er um persónueignun að ræða en þegar hegðun okkar er óæskileg eða er neikvæð þá er um aðstæðnaeignun að ræða, þ.e.a.s. við kennum öðrum um það sem miður fer.

Þegar unglingar fara í félagslegan samanburð gera þeir hann í flestum tilfellum ómeðvitað. Unglingar sem og aðrir, nota yfirleitt sýn annarra sem eru þeim mikilvægir, þ.e. einstaklinga sem standa þeim næst og þeirra sem þeir treysta (Festinger, 1954; Rosenberg, 1979). Ef unglignarnir gera samanburð við aðra en þá sem eru þeim nánir koma þeir yfirleitt mun betur út en efni standa til. Einstaklingar bera eiginleika sína og hæfileika því gjarnan saman við aðra og yfirleitt er niðurstaðan sjálfsvirðing yfir meðallagi. Einstaklingar líta yfirleitt á vel unnin verk sem góða eiginleika eða hæfileika en ef illa gengur er það óheppni (Demo, 2001).

Almennt séð er því líklegra að einstaklingar reyni að ná öllu því fram í samanburðinum sem vel hefur farið hjá þeim en láti annað liggja milli hluta og sjá sig því jákvæðara en ella, þannig að sjálfsvirðing þeirra kemur betur út (Demo, 2001).

Sjálfsvirðing barna hefur í gegnum árin verið talin tiltölulega há í æsku en virðist svo minnka þegar kemur fram á unglingsárin. Rannsakendur hafa velt fyrir sér ástæðum þess að börn hafa hærri sjálfsvirðingu í æsku og ein aðal ástæðan er jafnan talin vera sú hve óraunsæja mynd þau hafa af sjálfum sér. Með auknum hugrænum þroska byrja þau að meta sig út frá viðbrögðum annarra við hegðun sinni, út frá félagslegum samanburði. Með þessum samanburði fá þau raunsærra og nákvæmara mat á hæfileikum sínum og öðrum eiginleikum bæði góðum eða slæmum (Robins og Trzesniewski, 2005).

Þegar lengra líður fram á unglingsárin heldur sjálfsvirðingin oftast áfram að lækka. Ímynd unglingsins breytist með samanburðinum, þau verða í mörgum tilfellum óánægð með líkama sinn og óánægð með aðrar breytingar sem eiga sér stað þegar kynþroskinn tekur völdin (Robins og Trzesniewski, 2005; Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling og Potter, 2002). Unglingarnir byrja að meta sig á óhlutbundinn hátt, sjá betur hvað þeir eru færir um að gera. Óraunhæfu væntingarnar sem þeir gerðu sér í æsku fölna og unglungarnir gera sér betur grein fyrir raunhæfum tækifærum og markmiðum sem eru ekki endilega það sem lagt var af stað með inn í unglingsárin (Robins og Trzesniewski, 2005).

Þrátt fyrir að flestar rannsóknir bendi til þess að sjálfsvirðing lækki á unglingsárunum eru þó til rannsóknir sem segja annað. Demo (2001) tekur saman niðurstöður nokkurra rannsókna á lækkun sjálfsvirðingar hjá unglungum. Þar kemur fram að aðeins lítill hluti ungmenna hafði lága sjálfsvirðingu og lækkun sjálfsvirðingarinnar á þessum árum var tiltölulega lítil. Flestir unglunganna höfðu sjálfsvirðingu sem var stöðug og há á unglingsárunum. Samantekt Demo benti því ekki til þess að sjálfsvirðing unglunga lækkaði

þegar á unglingsárin var komið heldur að þeir sem hafa lága sjálfsvirðingu á þeim árum hafi þjáðst af því frá barnæsku.

Enn aðrir telja að stétt eða staða foreldra og uppalenda geti átt stóran þátt í því hversu há eða lág sjálfsvirðing einstaklinga reynist vera (Aunola, Nurmi, Onatsu-Arvilommi og Pulkkinen, 1999; Dekovic og Meeus, 1997; Forney o.fl., 2005; Kernis, Brown og Brody, 2000). Uppeldi virðist einnig hafa áhrif á sjálfsvirðingu barna í æsku, t.d. ef tilfinningaleg fjarlægð er á milli foreldra og barns í uppeldinu er líklegra að það nái ekki að þroska með sér góða sjálfsvirðingu (Pelham o.fl., 2005; Milevsky, Schlechter, Netter og Keehn, 2006; Pomerantz og Newman, 2000; Shek, 1998).

Rannsóknir hafa leitt í ljós mun á sjálfsvirðingu drengja og stúlkna (Forney ofl., 2005; Kendler, Gardner og Prescott, 1998; Kling, Hyde, Shower og Buswell, 1999; Phares, Steinberg og Thompson, 2004). Karlar og konur skilgreina sig á misjafnan hátt og hafa því mismunandi sjálfsm myndir (*self-image*) og sjálfsvirðingu. Sjálfsviðring kvenna byggist meira upp á því hvernig þær sjá sjálfa sig sem vin og féлага, hinsvegar byggja karlar sjálfsvirðingu sína meira upp í sambandi við vinnu og allskyns virkni (Josephs, Markus og Tafarodi, 1992). Stúlkur byggja sjálfsvirðingu sína einnig meira upp á líkamsímynd sinni en drengir, þær fá einnig mun fleiri skilaboð frá umhverfinu, vinum og foreldrum um ákjósanlega líkamsímynd sem getur haft áhrif á sjálfsvirðingu þeirra (McMullin og Cairney, 2004; Phares o.fl., 2004).

Sjálfsvirðing stúlkna er að jafnaði lægri en drengja og rannsóknir hafa sýnt fram á enn meiri mun þegar kynþroskaskeiðið hefst (Harper og Marshall, 1991; Robins og Trzesniewski, 2005; Way og Greene, 2006). Bent hefur verið á áhrif félagsmótunar strax í frumbersku (Pelham o.fl., 2005) en aðrir hafa spurt hvort þessi munur sé ekki tilkominn vegna líffræðilegs eða þróunarlegs munar á kynjunum (Foy, Henderson, Berger og Thompson, 2000; Kendler, o.fl., 1998; Lieberman, 2000; Zárate, Sanders og Garza, 2000). Þannig hefur verið reynt að tengja sjálfsvirðinguna við kynþroskann, þ.e. að kynþroski snemma á

unglingsárunum hafi þau áhrif að einstaklingurinn hefur hærri eða lægri sjálfsvirðingu (Dusek og McIntyre, 2003). Enn hefur ekki fundist nein algild regla fyrir því að sjálfsvirðing stúlkna sé hærri ef kynþroski á sér stað snemma, en alla jafna er sjálfsvirðing hærri hjá drengjum ef kynþroski byrjar snemma (Dusek og McIntyre, 2003).

Unglingsstúlkur virðast frekar eiga í meiri vandræðum með félagsleg tengsl og rannsóknir hafa leitt í ljós að stúlkur eru í meiri hættu með að þróa með sér sálræn vandamál eins og kvíða, þunglyndi og hlédrægni vegna þess (Harper og Marshall, 1991; Liu, 2004). Þær eru einnig mun gagnrýnni á sjálfar sig, bæði hvað varðar útlit og félagslega þætti en virðast auk þess hafa meiri áhyggjur af skólagöngu sinni en drengir (Harper og Marshall, 1991). Í rannsókn Porteous á unglungum árið 1985, kom í ljós að drengir höfðu meiri áhyggjur af yfirvöldum, þ.e. öllum hömlum og reglum. Þar kom einnig í ljós að þeir voru uppvöðlusamari, áttu í meiri hegðunarvanda og reyndust árásargjarnari en stúlkur. Það sem hafði meiri áhrif á stúlkurnar voru þættir eins og heilsa og líkamlegur þroski en einnig fjölskylda þeirra og heimilisaðstæður. Niðurstöður þessarar rannsóknar eru sagðar endurspegla mismunandi væntingar samfélagsins og fjölskyldunnar til kynjanna (Harper og Marshall, 1991; Porteous, 1985). Það er alkunngt að stráku er yfirleitt álagt að vera kappsfullir og sjálfstæðir en stúlkur eru frekar hvattar til að vera samvinnuþýðar og tillitsamar (Pelham o.fl, 2005).

En það eru ekki eingöngu væntingar samfélagsins og fjölskyldunnar sem hefur áhrif á unga fólk á þessum viðkvæmu árum kynþroskans. Eitt af því sem virðist hafa mjög mikil áhrif á einstaklingana og sjálfsvirðingu þeirra eru fjölmiðlar. Þeim hefur oft verið kennt um að setja of mikla pressu á ungt fólk. Miðlarnir setja fram ákveðna staðla: hvernig líkamleg, persónuleg og félagsleg ímynd sé best og hvernig ungt fólk á að vera. Ef unglungarnir standa ekki undir þeim stöðlum sem fjölmiðlarnir setja um útlitið verður sjálfsvirðingin minni, sér í

lagi hjá stúlkum (Clay, Vignoles og Dittmar, 2005; Polce-Lynch, Myers, Kliewer og Kilmartin, 2001) en það kallar á ýmis vandamál s.s. þunglyndi (Harper og Marshall, 1991).

En ekki eru allir sammála því að þeir einstaklingar sem náð hafa að mynda og viðhalda hárrí sjálfsvirðingu séu betur settir en þeir sem hafa lága sjálfsvirðingu. Þannig benda Baumeister, Tice og Hutton (1989) á að raunvísindaleg gögn hafi ekki stutt þá sýn að fullu að einstaklingar með háa sjálfsvirðingu væru öruggari og harðari af sér og því almennt betur settir en þeir sem hefðu lága sjálfsvirðingu. Bushman og Baumeister rannsökuðu árið 1998 hvort há sjálfsvirðing og sjálfshrifning (*narcissism*) væru skyld hugtök. Þar könnuðu þeir hvort einstaklingar með háa sjálfsvirðingu væru einnig með mikla sjálfshrifningu sem gerði það að verkum að þeir væri öruggari með sig. Niðurstöður rannsóknarinnar bentu til þess að einstaklingar uppfullir af sjálfshrifningu virtust yfirleitt árásgjarnari og uppfullir hefnigirni, sér í lagi ef eitthvað skyggði á þá, það er að segja ef sjálfsvirðingu þeirra var ógnað. Aðrar rannsóknir á þessu sama efni hafa stutt þessar niðurstöður, einstaklingar með háa sjálfsvirðingu eru oftast en ekki með mikla sjálfshrifningu (Baumeister, Smart og Boden, 1996; Heatherton og Vohs, 2000). Hinsvegar vilja Sedikides, Rudich, Gregg, Kumashiro og Rusbult (2004) meina að sjálfshrifning tengist sálfræðilegri velferð, að einstaklingum líði vel ef sjálfshrifningin sé há og því mæli ekkert á móti því að vera með bæði háa sjálfsvirðingu og sjálfshrifningu.

Fjöldi rannsókna hafa verið gerðar til að sýna fram á mikilvægi sjálfsvirðingarinnar og hvernig hún hefur áhrif á hugræna virkni, örvun, tilfinningar og hegðun (Campbell og Lavalley, 1993; Mruk, 1995, 1999). Sýnt hefur verið fram á hvernig sjálfsvirðing hefur áhrif á virkni einstaklinga, svo sem samkeppni, hlýðni, aðdráttarafl og bjargráð í streituvaldandi aðstæðum (Campbell og Lavalley, 1993). En þrátt fyrir að rannsóknir hafi sýnt fram á mikilvægi sjálfsvirðingarinnar vilja þó aðrir meina að áhersla á sjálfsvirðingu og hlutverk hennar á hegðun einstaklinga sé of mikil. Baumeister og félagar (2005) vilja meina að fleiri

hlutir spili inn í líðan og virkni einstaklinga heldur en há eða lág sjálfsvirðing. En þeir hafa spurt þeirrar spurningar, líkt og aðrir rannsakendur hvort komi á undan, sjálfsvirðingin eða betri líðan og árangur í lífinu? Hvort að einstaklingar sem standa sig vel t.d. í daglega lífinu, í námi eða vinnu séu með hærri sjálfsvirðingu eða hvort að þeir séu með háa sjálfsvirðingu og standi sig því betur en ella. Baumeister og félagar (2005) vilja taka fleiri þætti inn í heildarmyndina áður en hægt er að segja hvort sé almennt betra; há, lág eða miðlungs sjálfsvirðing.

Fleiri þættir en lág sjálfsvirðing geta átt þátt í að fólk virkar ekki rétt í samfélaginu (Baumeister o.fl., 2005; Baumeister, Heatherton og Tice, 1993). Erfiðar eða slæmar uppeldisaðstæður geta orðið til þess að einstaklingar með háa sjálfsvirðingu grípi meðal annars til úrræða eins og ofbeldis eða afbrota, úrræða sem hafa alla jafna verið tengd frekar lágri sjálfsvirðingu en hárri (Baumeister o.fl., 1993; Brown og Mankowski, 1993; Forney o.fl., 2005; Reasoner, e.d.). Sem dæmi um þetta er einelti í skólum og vinnustöðum en í marga áratugi var ríkjandi sú skoðun að lág sjálfsvirðing væri rót eineltis. Áður var almennt álitid að einstaklingar sem leggja aðra í einelti geri það til að fela lága sjálfsvirðingu sína og óöryggi en rannsóknir hafa þó leitt í ljós að gerendur eineltis hafa yfirleitt háa sjálfsvirðingu, lítinn kvíða og eru mun öruggari með sig en þeir einstaklingar sem hafa lægri sjálfsvirðingu (Baumeister o.fl., 1996; Juvonen, Graham og Schuster, 2003). Rannsóknir hafa bent á að sjálfsvirðing skipti máli en ekki endilega að einstaklingar með hærri sjálfsvirðingu séu stöðugri tilfinningalega eða andlega, þó svo að aðrar rannsóknir hafi frekar bent til þess (Baumeister, Campbell, Krueger og Vohs, 2005; Baumeister, 1996).

Í rannsóknum á einelti í skólum hefur komið í ljós að til að minnka og draga úr einelti ásamt því að bæta námsframmistöðu nemenda hefur markvisst verið reynt að ýta undir sjálfsvirðingu nemenda. Fjöldi rannsókna hafa verið gerðar á tengslum sjálfsvirðingar og námsframmistöðu. Í samantekt Sedikides og Gregg frá árinu 2003 á niðurstöðum rannsókna á

Þessu sviði koma í ljós margvíslegar niðurstöður. Bæði eru rannsóknir sem segja að há sjálfsvirðing leiði til betri námsárangurs (Bankston og Min, 2002; Reasoner, e.d.; Sedikides og Gregg 2003), en aðrar rannsóknir benda til að tengsl séu milli námsframmistöðu og sjálfsvirðingar en þau séu veik (Baumeister, 1996; Kohn, 1994). Sumir rannsakendur telja ósannað að hærri sjálfsvirðing geri það að verkum að námsárangur verði betri hjá nemendum en telja fremur að með betri námsárangri og frammistöðu verði sjálfsvirðingin betri (Baumeister o.fl., 2003; Martin, Richardson, Bergen, Roeger og Allison, 2005; Ross og Broh, 2000; Shokraii, 1998). Aðrir rannsakendur hafa bent á fleiri þætti sem hafa líka mikil áhrif á námsárangur, s.s. heimilis- og uppeldisaðstæður, nánd og tengsl við foreldra og vini, íþróttaiðkun og jafnvel mataræði (Field, Diego og Sanders, 2001; Sanders, Field og Diego, 2001).

Á níunda áratug síðustu aldar var gerð tilraun í Kaliforníu sem gekk meðal annars út á að auka sjálfsvirðingu unglunga í því skyni að bæta námsárangur þeirra. Aukin sjálfsvirðing átti einnig að leiða til fækkunar glæpa, minna ofbeldis og eiturfjandrottkunar og einnig að fækka ótímabærum þungunum unglingsstúlkna. Niðurstöður tilraunarinnar komu á óvart þegar þær voru kynntar árið 1989, því aukning sjálfsvirðingar unglungana reyndist ekki skila því sem búist hafði verið við, námsárangur hélst svipaður, ofbeldi minnkaði ekkert og glæpatíðni stóð í stað (Baumeister, Campbell, Krueger og Vohs, 2003). Niðurstöður rannsóknarinnar bentu því til þess að mun fleiri þættir en aukin sjálfsvirðing geri það að verkum að einstaklingum líði vel, þeir standi sig vel í námi og haldi sig réttu megin laganna. En þessi niðurstaða getur einnig bent til þess að um mjög flókið samband sé að ræða á milli sjálfsvirðingar einstaklinga, líðan þeirra og hegðunar. Því má ljóst vera að erfitt er að draga ályktanir út frá einni rannsókn og mikilvægt að skoða þetta viðfangsefni enn frekar.

Þegar skoðaðir eru einstaklingar með háa sjálfsvirðingu virðist vera að þeir ofmeti í mörgum tilvikum eigin námsárangur og getu (Baumeister, 1996; Robins og Pals, 2002). Ef

sjálfsvirðing er markvisst aukin til þess eins að reyna að hækka einkunnir nemenda geta þeir fyllst óraunhæfum væntingum um eigin hæfni sem síðar getur leitt til vandræða því óraunhæfar væntingar standast ekki til lengdar (Baumeister, 1996). Hinsvegar ef sjálfsvirðingin er aukin á réttan hátt, t.d. hrós kennara þegar nemandi stendur sig vel, þá kann sú aukning að efla námsárangur heldur einnig það hvernig einstaklingurinn lítur á sjálfan sig. Rannsókn Gramzow, Elliot, Asher og McGregor (2003) leiddi í ljós að nemendur ofmeta oft eigin hæfni þegar frammistaða þeirra er ekki nægjanlega góð en þá nota þeir ofmátið til að ráða „huglægt“ við aðstæður þrátt fyrir slaka eða litla hæfni og nota því ofmátið sem einhverskonar vörn. Betra væri að beina nemendum frekar inn á þá braut að þeim líði vel með sínum námsárangri, hvernig sem hann kann að vera (Gramzow o.fl., 2003). Ef nemendur taka ábyrgð á eigin námi eru meiri möguleikar að þeir bæti sig á eigin forsendum (Shindler, e.d.).

Hvort sem sú skýring að góður námsárangur geri það að verkum að sjálfsvirðing hækki eða að há sjálfsvirðing leiði til betri námsárangurs, virðist sem íþróttir og önnur tómsundaiðkun séu þættir sem skipta miklu máli í sambandi við sjálfsvirðingu unglunga, sérstaklega þó íþróttir. Rannsóknir hafa leitt í ljós að íþróttaiðkun sé sá þáttur sem hefur mjög jákvæð áhrif á sjálfsvirðingu unglunga (Bailey, Moulton og Moulton, 1999; Fox, 2000; Spence, McGannon og Poon, 2005). Rannsóknir hafa sýnt að unglingar sem stunda íþróttir hafa að jafnaði hærri sjálfsvirðingu og virðast sáttari með sjálfa sig, líkama sinn og útlit (Bowker, Gadbois og Cornock, 2003; Frank og Gustafson, 2001; Frost og McKelvie, 2005). Unglingarnir eru heldur ekki eins kvíðnir og þeir sem stunda ekki íþróttir (Binsinger, Laure og Ambard, 2006). Þeir unglingar sem eru virkir í íþróttum eiga auk þess jafnan fleiri vini og eru vinsælli á meðal jafningja (Daniels og Leaper, 2006; Field o.fl., 2001), og eru virkari í félagsstörfum og annarri afþreyingu (Bailey o.fl., 1999; Taylor og Brown, 1988). Einnig hefur komið fram að þeim sem gengur vel í íþróttum eru mun líklegri til að fá jákvæðari

viðbrögð frá umhverfinu og sjálfsvirðingin eykst við þannig viðbrögð (Holland og Andre, 1999).

Ef íþróttaiðkunin er skoðuð út frá drengjum og stúlkum kemur í ljós að fram á unglingsaldur er ekki mikill munur á þátttöku kynjanna en þegar fram á unglingsárin er komið hætta hins vegar fleiri stelpur í íþróttum en strákar. Rannsókn sem gerð var á íþróttaiðkun unglingsstúlkna í Bandaríkjunum árið 1998 leiddi ljós að stúlkur eru sex sinnum líklegri til að hætta að stunda íþróttir á unglingsárunum en strákar. Rannsakendur ályktuðu að þar gæti verið komin ein af skýringum þess að sjálfsvirðing stúlkna lækkar meira en sjálfsvirðing stráka á þessum árum (Womens' Sport Foundation, 1998). Þetta styðja rannsóknarniðurstöður Binsinger og féлага (2006), en þær benda til þess að sjálfsvirðing stúlkna sem eru virkar í íþróttum virðist ekki minnka eins mikið og sjálfsvirðing þeirra stúlkna sem ekki stunda íþróttir. Sömu niðurstöður voru í rannsókn Pedersen og Seidman (2004) en eins og gefur að skilja virðist sjálfsvirðingu stúlkna aðeins aukast við þátttöku í íþróttum ef þær hafa ánægju af íþróttinni (Shaffer og Wittes, 2006).

Þær stúlkur sem taka þátt í íþróttum virðast einnig sáttari við líkama sinn, þær meta frekar líkamlega hæfileika sína miðað við stelpur sem ekki eru í íþróttum og þær læra frekar að treysta á sjálfar sig og á liðsfélaga sína en jafnöldrur þeirra sem ekki stunda íþróttir (Womens' Sport Foundation, 1998). Þær stúlkur sem stunda íþróttir telja sig auk þess einnig með meiri leiðtogahæfileika en þær sem ekki stunda íþróttir og telja sig líka hafa mun meiri leiðtogahæfileika en strákar, hvort sem þeir eru í íþróttum eða ekki (Dobosz og Beaty, 1999).

Eins og áður segir eru unglingar sem stunda íþróttir af kappi eru mun ólíklegri að falla í þunglyndi og kvíða en þeir sem ekki stunda íþróttir (Sabo, Miller, Melnick, Farrell og Barnes, 2005). Íþróttir og önnur félagsstarfssemi auðveldar unglingum að eignast vini og svo virðist sem vináttan skipti sköpum fyrir líðan unglunga. Þannig eru unglingar sem eiga vini jákvæðari og því mögulega með hærri sjálfsvirðingu (Way og Greene, 2006).

Jákvæð sjálfsvirðing er því mikilvægur þáttur í allri félagslegri hegðun unglunga. Börn og unglingar með háa sjálfsvirðingu hafa sjálfstraust (*self-confidence*), þau eru forvitin, sjálfstæð, sýna frumkvæði og aðlögunarhæfni bæði gegn streitu og ýmsum breytingum. Hins vegar eru börn og unglingar með lága sjálfsvirðingu oft þunglynd (Birndorf, Ryan, Auinger og Aten, 2005; Forney o.fl., 2005; Robertson og Simons, 1989), eiga í aðlögunarerfiðleikum, hafa ekki gott sjálfstraust og sýna hvorki forvitni, frumkvæði né sjálfsstæði (Forney o.fl., 2005; Harter, 1993). Ennfremur hafa rannsakendur greint auknar líkur á afbrotum þeirra sem hafa lægri sjálfsvirðingu (Rosenberg o.fl., 1989).

Svo virðist því vera að unglingar með háa og stöðuga sjálfsvirðingu sé betur borgið í lífinu, ekki skemmir að stunda íþróttir eða aðra félagsstarfsemi til að viðhalda hárrí sjálfsvirðingu og þar með góðum námsárangri (Darling, Caldwell og Smith, 2005). En þó ekki sé hægt að svara því hvort kemur á undan, há sjálfsvirðing eða góður námsárangur þá er líklegt að betra sé að hafa háa sjálfsvirðingu en lága og brothætta.

Markmið þessarar rannsóknar var að kanna tengsl sjálfsvirðingar við líðan unglunga, hegðun þeirra og vandamál. Einnig var markmiðið að skoða tengslin á milli sjálfsvirðingar, námsframmistöðu auk íþróttar- og tómstundaiðkunar ásamt því að kanna hvort einhver munur væri á milli kynjanna. Til að varpa ljósi á þetta voru settar fram þrjár tilgátur: 1) Drengjum og stúlkum með háa sjálfsvirðingu líður betur, þau eiga í minni hegðunar- og heildarvanda en unglingar með lága sjálfsvirðingu. 2) Drengir og stúlkur með háa sjálfsvirðingu meta námsframmistöðu sína hærra en unglingar með lága sjálfsvirðingu. 3) Drengir og stúlkur sem eru virk í íþróttum og/eða öðrum tómstundum hafa hærri sjálfsvirðingu.

Aðferð

Þátttakendur

Úrtak rannsóknarinnar voru nemendur í tíundu bekkjum fimm grunnskóla á Norðurlandi eystra samtals um 232 nemendur, allir fæddir árið 1990. 198 þátttakendur voru mættir í tíma þegar rannsóknin var lögð fyrir, einn nemandi afþakkaði þátttöku þannig að þátttakendur rannsóknarinnar voru 197. Kynjaskipting rannsóknarinnar voru 98 stúlkur og 99 drengir.

Mælitæki

Sjálfsmatskvarði Rosenberg (SES) er 10 atriða spurningarlisti sem mælir hugsanir og tilfinningar einstaklingsins gagnvart sjálfum sér (Rosenberg, 1965).

SES samanstendur af 10 staðhæfingum þar sem einstaklingur er beðinn um að meta hversu vel þær eiga við hann í dag eða síðustu sex mánuði. Hægt er að svara hverri spurningu á fjóra vegu; mjög ósammála, ósammála, frekar sammála og sammála. Hver spurning gefur frá 0 og upp í þrjú stig, lægsta mögulega skor úr listanum er því núll og hæsta skor er 30 stig. Því fleiri sem stigin eru því betri sjálfsvirðingu hefur einstaklingurinn. Til þess að koma í veg fyrir að þátttakendur finni út hvernig þeir geta fengið hæstu útkomu úr kvarðanum er fimm spurningum snúið við í stigagjöf.

Í þessari rannsókn var þátttakendum skipti niður í tvo hópa sem byggðir eru á svörum þeirra á SES kvarðanum. Miðgildið var notað til að fá annars vegar hóp sem taldist vera með lága sjálfsvirðingu (0 – 21) og hins vegar háa sjálfsvirðingu (22 – 30).

YSR-próf (*Youth Self Report*) er spurningarlisti sem metur líðan og hegðun unglunga á aldrinum 11 – 18 ára (Achenbach og Rescorla, 2001). Spurningarlistinn er tvískiptur, annars vegar eru opnar spurningar um erfiðleika og styrkleika að mati barnsins, þar eru 112

staðhæfingar þar sem einstaklingurinn metur hversu vel þær eigi við um hann. Í þessum hluta er val á milli þriggja svarmöguleika sem eru: **0** = ekki rétt, **1** = stundum eða að einhverju leyti rétt, **2** = á mjög vel við eða er oft rétt. Við úrvinnslu eru staðhæfingarnar flokkaðar í átta undirþætti sem eru: Hlédrægni (*withdrawn*), líkamleg vandamál (*somatic complaints*), kvíða/þunglyndi (*anxious/depressed*), félagsleg vandamál (*social problems*), hugsunarvandkvæði (*thought problems*), athyglisvandamál (*attention problems*), árásargirni (*aggressive behavior*) og óhlýðni eða andfélagsleg hegðun (*rule-breaking behavior*). Saman mynda allir þessir þættir, yfirflokkinn heildarvandi (*total problems*), líðan (*internalizing*) og hegðun (*externalizing*).

Hinn hluti spurningarlistans eru spurningar sem varða félagsleg atriði svo sem þátttöku unglunganna í íþróttum, tómstundum og annarri virkni; samskiptum við fjölskyldu og vini og frammistöðu í skóla. Þátttakendur eru beðnir um að merkja við alla þessa þætti. Hægt er að velja allt að þrjár íþróttir og þrjár tómstundir, valmöguleikinn á tímanum sem notaður er í íþróttir og tómstundir getur verið frá einum og upp í sex. Þátttakendur rannsóknarinnar þurftu sjálfir að meta námsframmistöðu sína og hvernig þeir stæðu sig í íslensku, samfélagsfræði, stærðfræði og raungreinum. Til að fá heildar námsframmistöðu hjá hverjum þátttakanda var þessum fjórum greinum steipt saman í eina breytu. Lægsta mögulega skor var 0 en hæsta skor 12.

Til að meta stöðu einstaklinganna eru niðurstöður YSR umreiknuð í T -skor, T -skorin eru borin saman við á amerísk „normal“ gögn sem aflað hefur verið með mörgum rannsóknum (Achenbach og Rescorla, 2001). Á seinni hluta spurningalistans, virkni hlutanum eru T -skor fyrir einstaklinga með eðlilega virkni $T > 40$, þegar einstaklingar eru á mörkum þess að teljast með eðlilega virkni (*borderline*) er T -skor á milli 37-40, en fari einstaklingar niður fyrir $T < 37$ reiknast sem þeir séu á klínísku svæði (*clinical*), þ.e. þurfi líklega á aðstoð að halda.

Til að meta almenna líðan unglunga er hægt er að skipta spurningalistanum niður í þrjá megin þætti; líðan, hegðun og heildarvandi. Undir líðan falla undirþættirnir kvíði/þunglyndi, hlédrægni og líkamleg vandamál, undir hegðun falla þættirnir óhlýðni/andfélagsleg hegðun og árásargirni en undir heildarvanda eru allir undirþættirnir átta, þ.e. samanlögð skor allra spurninganna í fyrri hluta listans. Þegar listanum er skipt niður í þessa þrjá flokka eru T -skorin örlítið frábrugðin seinni hluta listans, því flokkarnir eru samsettir úr fleiri undirþáttum en einum. Eftir sem áður skiptast einstaklingarnir eða einkenni þeirra niður í þrjá flokka, þ.e. þeir sem teljast með eðlilega virkni ($T < 60$), þeir sem reiknast vera á mörkum (*borderline*, $T = 60-63$) og að lokum þeir sem þurfa líklega aðstoð (*clinical*, $T > 63$) (Achenbach og Rescorla, 2001).

YSR prófið er áreiðanlegt og gefur upplýsingar um þau vandamál og þá erfiðleika sem unglingar eru að oft að stríða við (Achenbach og Rescorla, 2001). Achenbach gefur upp háan áreiðanleika endurtekinnar prófunar (*test-retest*) á báðum þáttum prófsins, fyrir fyrri hluta prófsins er áreiðanleiki 0,88 og síðari hluta prófsins 0,82. Innra samkvæmni YSR prófsins (*internal consistency*), á líðan er Cronbach's alfa $> 0,90$, á hegðun er Cronbach's alfa $> 0,90$ og heildarvanda er Cronbach's alfa $> 0,95$ (Achenbach og Rescorla, 2001; Rätty, Larsson, Söderfeldt og Wild-Larson, 2005).

Framkvæmd

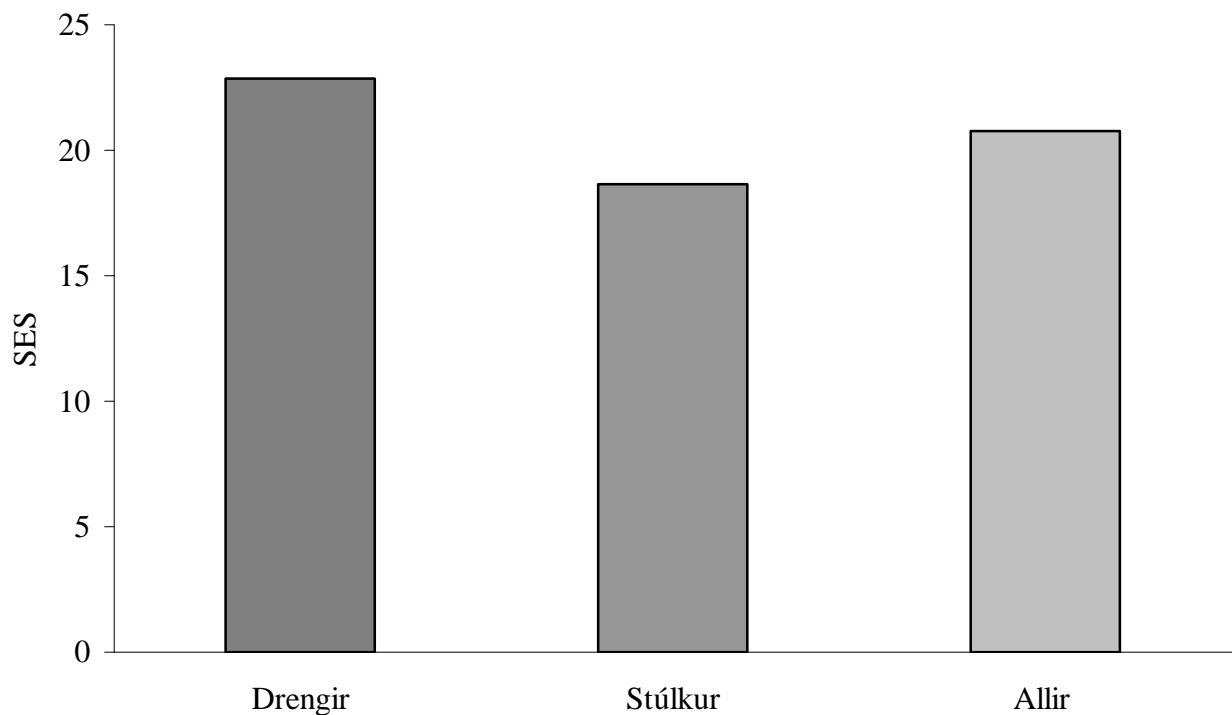
Áður en rannsóknin hófst var send tilkynning til Persónuverndar. Að fengnu leyfi hjá skólastjórum grunnskólanna voru nemendur sendir heim með bréf til foreldra/forráðamanna þar sem rannsóknin var kynnt og útskýrð stuttlega. Ef foreldrar/forráðamenn vildu ekki að unglingarnir tækju þátt í rannsókninni og/eða ef unglingurinn kaus sjálfur að taka ekki þátt þá endursendu foreldrar/forráðamenn bréfið til baka í skólann með undirskrift sinni.

Rannsóknin fór þannig fram að rannsakandi lagði mælitækin (SES og YSR) fyrir í kennslustund hjá nemendum, í flestum tilfellum voru tímar í Lífsleikni notaðir. Rannsakandi kynnti sig og rannsóknina stuttlega, þ.e.a.s. að rannsóknin snérist um sjálfsvirðingu nemenda og aðra virkni unglunga, þátttakendum var einnig bent á að ef einhverjar spurningar væru óljósar þá ættu þeir að spyrja rannsakanda. Rannsakandi bað þátttakendur að svara spurningunum fljótt og örugglega, einnig voru þeir beðnir um að fara vel yfir spurningarnar í lokin ef ske kynni að þeir hefðu gleymt að svara einhverri spurningu. Áætlaður tími til að ljúka spurningalistunum voru 25 mínútur en ekki náðu allir að ljúka á þeim tíma. Þeir sem ekki náðu að klára á uppgefnum tíma fengu það sem eftir lifði kennslustundarinnar til að klára en enginn þurfti meiri tíma en eina kennslustund. Að lokinni fyrirlögn safnaði rannsakandi blöðunum saman og unglungunum gefinn kostur á að spyrja frekar út í rannsóknina.

Niðurstöður

Aðal markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort og þá hvernig sjálfsvirðing hefur áhrif á unglunga og hvort einhver munur væri á milli kynja. Einnig hvort að sjálfsvirðingin hafi áhrif á líðan, hegðun og heildarvanda unglunganna og hvernig eða hvort sjálfsvirðingin hafi áhrif á það hvernig unglungarnir meta námsframmistöðu sína og tengslin á milli þessara þátta við iðkun íþróttar og annarra tómsunda.

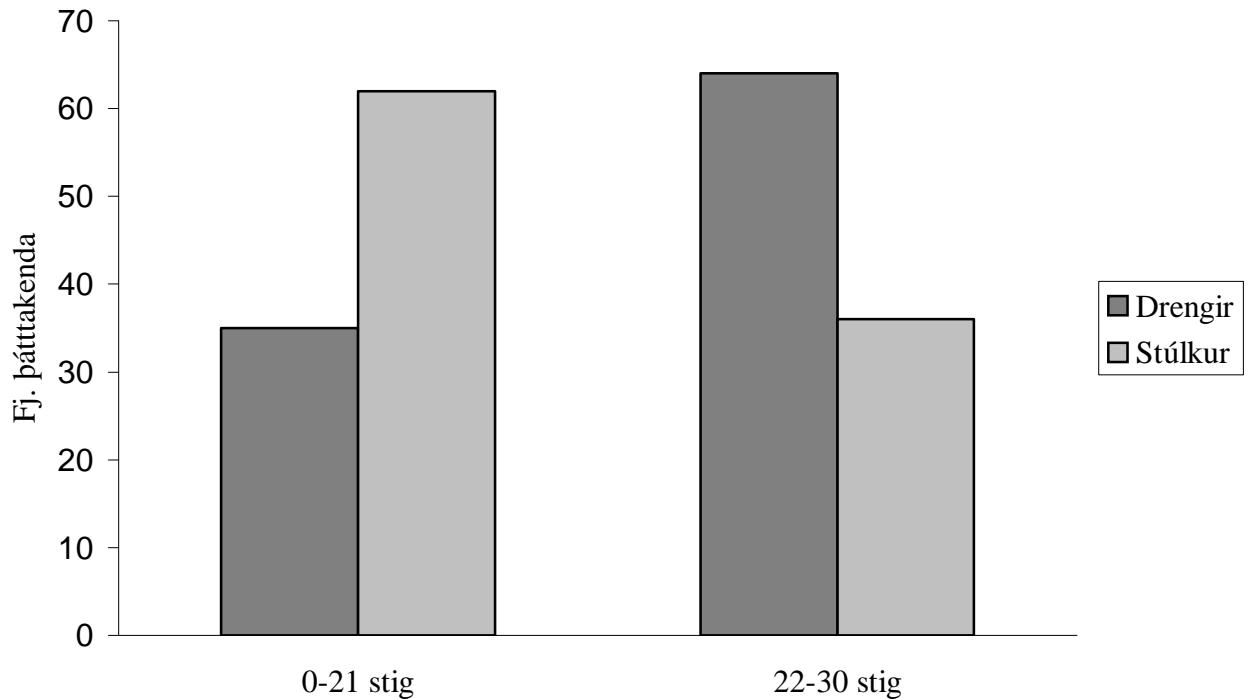
Niðurstöður sýndu að sjálfsvirðing þátttakenda var að meðaltali 20,77 ($sf = 6,33$) og eins og sést á mynd eitt, hafa drengir hærri sjálfsvirðingu ($M = 22,85$; $sf = 5,47$) en stúlkur ($M = 18,66$; $sf = 6,47$), $F(1, 195) = 16,479$, $p > 0,001$.



Mynd 1. Samanburður á sjálfsvirðingu drengja og stúlkna

Á mynd tvö sést að sjálfsvirðing 49% þátttakenda ($N = 97$) var á bilinu 0-21 stig og voru þeir flokkaðir með lága sjálfsvirðingu en 51% þátttakenda ($N = 100$) voru með sjálfsvirðingu upp á 22-30 stig og voru flokkaðir með háa sjálfsvirðingu. Þegar kynjamunur þátttakenda var skoðaður eftir því hvort að þeir voru með háa eða lága sjálfsvirðingu kom í

ljós að 63% stúlkna ($N=62$) féllu í lága sjálfsvirðingar hópinn en 37% þeirra ($N= 36$) féllu í háa sjálfsvirðingar hópinn. Þegar drengirnir voru skoðaðir kom í ljós að 35% ($N= 35$) lentu í lága sjálfsvirðingar hópnum en 65% ($N= 64$) í háa sjálfsvirðingar hópinn.



Mynd 2. Skipting drengja og stúlkna í lága og háa sjálfsvirðingu

Tilgáta 1

Tvívreytudreifigreining (*Two-way ANOVA*) var gerð til að kanna áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á líðan, hegðun og heildarvanda. Eins og sjá má á töflu eitt var enginn munur á líðan drengja ($M = 52,03$; $sf = 10,09$) og stúlkna ($M = 55,12$; $sf = 11,41$). Hinsvegar var munur á milli þátttakendanna sem féllu í hópana lága ($M = 58,95$; $sf = 10,64$) og háa ($M = 48,35$; $sf = 8,21$) sjálfsvirðingu. Partial eta square var hátt sem bendir til þess að áhrifastærðin sé mikil. Ekki var um samvirkni að ræða á milli kynferðis og sjálfsvirðingar. Því er hægt að segja að þeir þátttakendur sem hafa hærri sjálfsvirðingu líði betur en þeir sem hafa lága

sjálfsvirðingu, en ekki sé neinn munur á líðan eftir því hvort þátttakandinn sé drengur eða stúlka

Tafla 1. Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á líðan þátttakenda

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Kynjamunur	1,193	0,015	0,901	0,0001
Sjálfsvirðing	1,193	56,224	0,0001	0,226
Kynjamunur*sjálfsvirðing	1,193	2,069	0,152	0,011

Þegar áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á hegðun voru könnuð kom í ljós munur á drengjum ($M = 53,13$; $sf = 10,78$) og stúlkum ($M = 51,54$; $sf = 10,34$), eins og sést í töflu tvö reyndist einnig munur á því að vera með lága sjálfsvirðingu ($M = 54,56$; $sf = 10,57$) og háa ($M = 50,19$; $sf = 10,16$). Hegðun stúlkna var því betri en drengja og þeir sem voru með lága sjálfsvirðingu voru einnig að hegða sér verr en þeir sem voru með háa sjálfsvirðingu. Ekki var um neina samvirkni að ræða á milli kynferðis og sjálfsvirðingar hvað hegðunina varðar.

Tafla 2. Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á hegðun þátttakenda

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Kynjamunur	1,193	3,933	0,049	0,020
Sjálfsvirðing	1,193	11,642	0,001	0,057
Kynjamunur*sjálfsvirðing	1,193	0,547	0,461	0,003

Þegar áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á heildarvanda voru skoðuð á milli drengja ($M = 52,52$; $sf = 9,90$) og stúlkna ($M = 53,42$; $sf = 10,34$) kom ekki í ljós kynjamunur. Eins og sjá má í töflu þrjú sést hinsvegar munur á lágri sjálfsvirðingu ($M = 57,13$; $sf = 10,27$) og hárrí ($M = 48,92$; $sf = 8,15$). Ekki var um nein samvirkniáhrif að ræða á milli kynja og sjálfsvirðingar

á heildarvanda. Ekki var því munur á heildarvanda drengja og stúlkna, en þeir sem voru með háa sjálfsvirðingu reyndust vera með minni heildarvanda en þeir sem voru með lága sjálfsvirðingu.

Tafla 3. Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á heildarvanda þátttakenda

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Kynjamunur	1,193	1,165	0,282	0,006
Sjálfsvirðing	1,193	39,822	0,0001	0,171
Kynjamunur*sjálfsvirðing	1,193	2,432	0,121	0,012

Tilgáta eitt stenst því samkvæmt þessu, drengjum og stúlkum með háa sjálfsvirðingu liður betur, þau hegða sér betur og eiga í minni heildarvanda en unglingar sem eru með lága sjálfsvirðingu.

Tilgáta 2

Tilgáta tvö gekk út á að drengir og stúlkur með háa sjálfsvirðingu meti námsframmistöðu sína hærrí en þeir unglingar sem hafa lága sjálfsvirðingu.

Þátttakendur mátu námsframmistöðu sína að meðaltali 7,65 (*sf* = 2,50) en drengir mátu hana svipað (*M* = 7,69; *sf* = 2,63) og stúlkur (*M* = 7,60; *sf* = 2,37), $t(191) = 0,248$ og því enginn munur á frammistöðumati milli kynjanna. En þegar þátttakendunum var skipt í lága og háa sjálfsvirðingu kom í ljós að einstaklingar með lága sjálfsvirðingu (*M* = 6,85, *sf* = 2,49) mátu námsframmistöðu sína verr en þeir sem voru með háa sjálfsvirðingu (*M* = 8,39, *sf* = 2,27), $t(191) = -4,498$, $p > 0,05$. Þar sem munur var á sjálfsvirðingu á milli hópanna en ekki kynjamunur var athugað hvort munur væri á milli drengja og stúlkna með tilliti til þess í hvorn hópinn þau féllu, þ.e. lága eða háa sjálfsvirðingu. Í ljós kom að munur er á drengjum með lága sjálfsvirðingu (*M* = 6,82; *sf* = 2,73) og háa sjálfsvirðingu (*M* = 8,14; *sf* = 2,48),

$t(94) = -2,399, p > 0,018$ og einnig kom í ljós munur hjá stúlkum með lága sjálfsvirðingu ($M = 6,87; sf = 2,38$) og háa sjálfsvirðingu ($M = 8,83; sf = 1,80$), $t(95) = -4,29, p > 0,01$. Því lítur út fyrir að það sem skiptir meira máli sé sjálfsvirðing þátttakenda en ekki hvors kyns þeir eru þegar þeir meta námsframmistöðu sína.

Tvíbreytudreifigreining var gerð til að skoða áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á mat þátttakenda á eigin námsframmistöðu. Eins og sjá má á töflu fjögur var ekki um neinn mun að ræða þegar drengir og stúlkur mátu námsframmistöðu sína. Hinsvegar skipti máli hvort þátttakendurnir væru með lága sjálfsvirðingu eða háa og áhrifastærðin var frekar há. Engin samvirkni áhrif voru á milli kynferðis og virðingar. Þar af leiðandi virðist sjálfsvirðingin skipta meira máli heldur en hvers kyns þátttakendurnar eru þegar þeir meta námsframmistöðu sína.

Tafla 4. Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á námsframmistöðu þátttakenda

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Kynjamunur	1,189	1,071	0,302	0,006
Sjálfsvirðing	1,189	21,100	0,0001	0,100
Kynjamunur*sjálfsvirðing	1,189	0,798	0,373	0,004

Því stenst tilgáta tvö, unglingar með háa sjálfsvirðingu meta námsframmistöðu sína mun betri en unglingar sem eru með lága sjálfsvirðingu.

Tilgáta 3

Gerð var tvíbreytudreifigreining til að skoða áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar þátttakenda á fjölda íþróttá, tómsunda og einnig þeim tíma sem þeir notuðu í íþróttá- og tómsundaiðkun.

Tafla fimm sýnir meðaltöl og staðalfrávik drengja og stúlkna í fjölda íþrótta og tómsunda, einnig meðaltíma sem fer í íþrótta- og tómsundaiðkun.

Tafla 5. Meðaltöl og staðalfrávik fyrir fjölda íþrótta og tómsunda sem unglingurinn stundar, auk þess tíma sem hann eyðir í íþróttir og tómsundir

	Fjöldi íþrótta <i>M (sf)</i>	Fjöldi tómsunda <i>M (sf)</i>	Tími í íþróttum <i>M (sf)</i>	Tími í tómsundum <i>M (sf)</i>
Drengir	2,24 (1,03)	1,90 (0,94)	2,49 (1,87)	2,46 (1,44)
Stúlkur	2,34 (1,06)	2,20 (0,99)	2,13 (1,69)	2,83 (1,74)
Lág sjálfsvirðing	2,14 (1,14)	2,08 (0,97)	1,95 (1,77)	2,76 (1,57)
Há sjálfsvirðing	2,43 (0,94)	2,02 (1,00)	2,67 (1,77)	2,53 (1,63)

Eins og sést á töflu sex, voru áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á fjölda íþrótta skoðuð. Enginn munur var á fjölda íþrótta sem drengir og stúlkur iðkuðu en munur var á fjölda íþrótta eftir því hvort unglingarnir voru með lága eða háa sjálfsvirðingu. Ekki var samvirkni áhrif á milli kynferðis og sjálfsvirðingar en þó einhver leitni í þá átt í gögnunum.

Tafla 6. Samanburður á áhrifum kynferðis og sjálfsvirðingar á fjölda íþrótta sem þátttakendur stunda.

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η</i> ²
Kynjamunur	1,193	1,455	0,229	0,025
Sjálfsvirðing	1,193	4,856	0,029	0,007
Kynjamunur*sjálfsvirðing	1,193	3,151	0,077	0,016

Þegar gerð var tvíbreytudreifigreining á fjölda tómsunda sem þátttakendur (tafla 7) tóku þátt í kom í ljós að stúlkurnar voru í fleiri tómsundum en drengirnir. Hvorki hafði sjálfsvirðing áhrif á fjölda tómsunda né var samvirkni á milli kynferðis og sjálfsvirðingar.

Tafla 7. Áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á fjölda tómsunda sem þátttakendur iðka.

	df	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Kynjamunur	1,193	4,682	0,032	0,024
Sjálfsvirðing	1,193	0,029	0,864	0,001
Kynjamunur*sjálfsvirðing	1,193	0,077	0,782	0,001

Þegar tíminn sem þátttakendur vörðu í íþróttaiðkunina var skoðaður (tafla 8) með tvíbreytudreifigreiningu reyndist ekki vera um kynjamun að ræða. Í ljós kom að þátttakendur með lága sjálfsvirðingu reyndust verja meiri tíma í íþróttirnar en þeir sem voru með háa sjálfsvirðingu. Ekki voru nein samvirkniáhrif á milli kynferðis og sjálfsvirðingar.

Tafla 8. Áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á tímann sem þátttakendur nota í íþróttir

	df	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Kynferði	1,193	0,437	0,509	0,002
Sjálfsvirðing	1,193	6,556	0,011	0,033
Kynferði*sjálfsvirðing	1,193	0,034	0,854	0,001

Eins og sjá má í töflu nú þá kom hvorki í ljós kynjamunur, né munur á þeim sem voru lágir eða háir í sjálfsvirðingu með tilliti til þess tíma sem fór í tómsundir.

Tafla 9. Áhrif kynferðis og sjálfsvirðingar á tíma þátttakenda í tómsundum

	df	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Kynferði	1,193	1,843	0,176	0,009
Sjálfsvirðing	1,193	0,363	0,548	0,002
Kynferði*sjálfsvirðing	1,193	0,009	0,926	0,001

Ekki reyndist tilgáta þrjú standast að öllu leyti því aðeins reyndist munur á hárrí og lágri sjálfsvirðingu þegar um fjölda íþróttta var að ræða og tímanum sem fer í iðkun þeirra. Ekki reyndist neinn munur hvað varðar lága eða háa sjálfsvirðingu þegar fjölda tómsunda var skoðaður né tímans sem í þær fara.

Umræður

Mikið hefur verið rætt um sjálfsvirðingu barna, unglunga og fullorðinna í það minnsta síðustu tvo áratugi, ekki bara á meðal fagaðila heldur einnig á hjá hinum almenna borgara. Sjálfshjálparbækur um eflingu sjálfsvirðingar renna út sem heitar lummur og margir leggja kapp á að reyna að styrkja sjálfsvirðingu sína, efla hana og viðhalda henni hjá sjálfum sér, maka sínum og börnum. Ýmsar hugmyndir eru um að lág sjálfsvirðing sé orsök fyrir vandamálum unglunga á borð við einelti, eiturlyfja- og áfengisneyslu, ótímabærum þungunum unglunga, þunglyndi, glæpum og ofbeldi (Brown og Mankowski, 1993; Reasoner, e.d). Því er það oftast en ekki lífsins spursmál fyrir marga uppalendur og aðra sem að umönnun koma að hjálpa ungvörðinu að stauta sig í gegnum lífsins ólgusjó til að vera betur undir það búin að eiga við þá mörgu þætti sem spila hlutverk í sífóníu lífsins ásamt sjálfsvirðingunni.

Markmið þessarar rannsóknar var að skoða tengsl sjálfsvirðingar við líðan, hegðun og heildarvanda ásamt því að skoða tengsl þess við íþrótt- og tómstundaiðkun og mat unglunga á eigin námsframmistöðu. Líkt og niðurstöður annarra rannsókna (Birndorf o.fl., 2005; Dusek og McIntyre, 2003), kom fram í þessari rannsókn að drengir eru með hærri sjálfsvirðingu en stúlkur. Þegar drengir og stúlkur voru flokkuð niður í hópana lág og há sjálfsvirðing kom munur kynjanna vel í ljós því fleiri drengir en stúlkur falla undir háa sjálfsvirðingu en lága.

Þegar líðan þátttakenda var skoðuð kom enginn kynjamunur í ljós, hinsvegar var líðanin frábrugðin eftir því hvort unglingarnir voru með lága eða háa sjálfsvirðingu. Þetta er í samræmi við niðurstöður annarra rannsókna og kemur því ekki á óvart (Campbell og Lavalley, 1993; Demo, 2001; Mruk, 1995, 1999; Way og Greene, 2006; Zimmer-Gembeck og Collins, 2003).

Bæði var kynjamunur á hegðun eða hegðunarvandkvæðum þátttakenda en einnig var munur á hegðun þegar lág og há sjálfsvirðing var skoðuð. Drengir sýndu meiri hegðunarörðugleika en stúlkur sem er í takt við niðurstöður annarra rannsókna, s.s. hjá

Pelham og félögum (2005) og Porteous (1985). Það kemur því ekki á óvart að hegðunarvandi sé meiri hjá drengjum því eins og áður segir hafa margar rannsóknir bent til þess. En spurning vaknar samt sem áður við þessar niðurstöður því 65% drengja reyndist með háa sjálfsvirðingu og ættu því samkvæmt öllu að vera með minni hegðunarvanda en stúlkur (Campbell og Lavalley, 1993; Demo, 2001; Way og Greene, 2006; Zimmer-Gembeck og Collins, 2003). Skýringin gæti verið einföld, því aðrir rannsakendur hafa fundið út að fleira liggi að baki hegðunarörðugleikum en bara sjálfsvirðingunni og hafa nefnt sem dæmi foreldra eða uppeldisaðferðir þeirra og uppeldisaðstæður ásamt fleiru. (Baumeister o.fl., 2003; Baumeister o.fl., 2005; Brown og Mankowski, 1993; Forney o.fl., 2005; Juvonen, Graham og Schuster, 2003; Reasoner, e.d.).

Heildarvandi þátttakenda reyndist ekki breytilegur á milli kynja. Sjálfsvirðingin virðist skipta sköpum þegar kemur að heildarvanda þátttakenda og niðurstöður rannsóknarinnar voru á þann veg að þátttakendur með lága sjálfsvirðingu áttu í mun meiri heildarvanda en þeir sem höfðu háa. Í þessari rannsókn falla nokkur atriði undir heildarvanda; hlédrægni, líkamleg vandamál, kvíði/þunglyndi, félagsleg vandamál, hugsunarvandkvæði, athyglisvandamál, árásargirni og andfélagsleg hegðun. Virðist því svo vera að eftir því sem sjálfsvirðingin er hærri hjá þátttakendum því minna vega áður nefnd atriði og þeim líður betur (Archibald o.fl., 2003; Demo, 2001; Harper og Marshall, 1991; Hirshon, 2003; Paikoff og Brooks-Gunn, 1990; Way og Greene, 2006; Ward, 2003; Zimmer-Gembeck og Collins, 2003).

Þegar mat þátttakenda á eigin námsframmistöðu var kannað kom í ljós að ekkert benti til þess að unglingar, drengir og stúlkur meti frammistöðu sína í námi mismunandi. Hinsvegar þegar námsframmistaðan var skoðuð eftir sjálfsvirðingu þátttakenda, kom í ljós að einstaklingar með háa sjálfsvirðingu mátu sig mun hærri í námsframmistöðu en þeir sem voru með lága sjálfsvirðingu. Þegar drengir og stúlkur með háa sjálfsvirðingu voru skoðuð í

sitthvoru lagi kom í ljós að stúlkurnar meta sig hærri en drengirnir en enginn kynjamunur kom í ljós þegar lág sjálfsvirðing var skoðuð sér. Þessi niðurstaða, að hærri sjálfsvirðing fari saman með betri frammistöðu í námi er í samræmi við niðurstöður margar rannsókna sem benda til þess að há sjálfsvirðing leiði til betri námsframmistöðu (Bankston og Min, 2002; Reasoner, e.d.; Sedikides og Gregg 2003). Aftur á móti eru aðrar rannsóknarniðurstöður sem halda því fram að ef einhver tengsl séu þarna á milli séu þau veik (Baumeister, 1996; Kohn, 1994) og enn aðrar niðurstöður rannsókna vilja álíta að betri frammistaða í námi leiði til hærri sjálfsvirðingar (Baumeister o.fl., 2003; Martin o.fl., 2005; Ross og Broh, 2000; Shokraii, 1998).

Niðurstöður þessarar rannsóknar benda því til þess að tengsl séu á milli betri sjálfsvirðingar og herra mats á námsframmistöðu en þar sem rannsóknin byggist upp á huglægu mati þátttakenda en ekki á hlutlægrri mælingu er ekki hægt að álykta nokkuð um raunveruleg tengsl í þeim efnum. Betra hefði verið að byggja námsframmistöðumatið á öðru en sjálfsmati, s.s. samræmdum prófum en þrátt fyrir þennan annmarka þá gefur rannsóknin góðar vísendingar um hvernig unglingar meta frammistöðu sína. Verðugt getur verið að gera frekari rannsóknir á þessum tengslum í framtíðinni. Þessi rannsókn svarar ekki spurningunni um hvort kom á undan, há sjálfsvirðing eða góð námsframmistaða og í raun má spyrja hvað séu orsök og hvað afleiðingar.

Rannsóknir hafa leitt í ljós að íþróttir hafa góð áhrif á sjálfsvirðingu unglunga (Spence o.fl., 2005; Fox, 2000) og að þeir sem stunda íþróttir hafi hærri sjálfsvirðingu (Bowker o.fl., 2003; Frank og Gustafson, 2001; Frost og McKelvie, 2005). Niðurstöður þessarar rannsóknar eru á móta því þátttakendur með háa sjálfsvirðingu voru í fleiri íþróttum en þeir sem voru með lága sjálfsvirðingu. Hinsvegar var enginn kynjamunur en niðurstöður margra rannsókna hafa bent til þess að kynjamunur sé eindreginn, drengir séu í fleiri íþróttum en stúlkur (Binsinger o.fl., 2006; Pedersen og Seidman, 2004; Womens' Sport Foundation, 1998). Eins reyndist

ekki kynjamunur á þeim tíma sem fór í íþróttaiðkun hjá drengjum og stúlkum. Á hinn bóginn var munur á tímanum sem fer í íþróttaiðkunina sjálfa eftir því hvort þátttakendur voru með lága eða háa sjálfsvirðingu.

Drengir og stúlkur verja samkvæmt þessarri rannsókn jafnlöngum tíma í tómstundir sínar þó stúlkur séu í fleiri gerðum eða tegundum tómstunda en drengirnir. Enginn munur reyndist heldur vera á þátttakendum eftir því hvort þeir voru með háa sjálfsvirðingu eða lága. Áhugavert er að sjá að þeir þátttakendur sem eru með lága sjálfsvirðingu virðast frekar vera í tómstundaiðkun en íþróttum, s.s. skátum eða virk í starfi félagsmiðstöðva.

Niðurstöður þessarar rannsóknar benda því til þess að há sjálfsvirðing, hvernig sem hún er tilkomin, geri það að verkum að unglingum líður betur, hegða sér betur og eiga í minni heildarvanda en unglingar sem hafa lága sjálfsvirðingu. Auk þess meta þeir sig betur í námi og eru virkari í íþróttum.

Þegar mælitæki rannsóknarinnar eru skoðuð má sjá smávægilegar takmarkanir. Eins og almennt á við um sjálfsmatskvarða þá eru takmarkanir á Rosenberg kvarðanum. Ákveðinnar tilhneigingar gætir hjá þátttakendum að svara þannig að þeir komi betur út en efni standa til og hinsvegar að þeir svari þannig að þeir koma verr út en þeir eru í raun. Því má í raun segja að þátttakendum geti hætt til að annahvort vanmeta sig eða ofmeta. Hinsvegar samanstandur rannsókn þessi af 197 þátttakendum og væntanlega jafnast vanmatið eða ofmatið út en kvarðinn er talinn áreiðanlegra og réttmætara mælitæki en flest önnur ámóta mælitæki (Robins, Hendin og Trzesniewski, 2001).

Sú ákvörðun um að skipta SES kvarðanum í tvennt með miðgildinu gæti hafa minnkaði styrk rannsóknarinnar örlítið, en þar sem markmiðið var að kanna muninn á þeim sem reyndust með háa sjálfsvirðingu og þeim sem reyndust með lága var þessi leið valin.

Greinilegur munur kom í ljós sem segir okkur að þrátt fyrir minni styrk þá sé raunverulegur munur á einstaklingum sem hafa háa sjálfsvirðingu og þeim sem hafa lága.

Þessi rannsókn gefur góðar vísbendingar um tengsl sjálfsvirðingar við líðan, hegðun og heildarvanda unglunga, auk tengsla sjálfsvirðingar við íþróttir og tómstundir og gefur ákveðnar undirstöður fyrir frekari rannsóknir á þessu sviði. Til að fá enn betri innsýn í sjálfsvirðingu unglunga og tengslin við þá þætti sem um ræðir í þessari rannsókn væri gagnlegt að endurtaka rannsóknina með bæði stærra úrtaki og dreifðara um landið. Við endurtekningu á þessari rannsókn væri gott að leggja fyrir unglungana bæði huglæga mælingu á námsframmistöðu en hafa einnig aðgang að hlutlægari prófum þátttakendanna, sem dæmi samræmd próf. En með því að hafa báðar þessar mælingar er hægt að sjá hvort að huglæga mat einstaklinganna á námsframmistöðunni standist á við hlutlægar mælingar. Með því er enn betra að sjá hvort að hægt sé að tengja sjálfsvirðinguna við frammistöðu í námi. Auk þess verður að gefa því gaum að fleiri þættir en aukið sjálfsálit gætu átt þátt í því að einstaklingum líði vel, þeir standi sig vel í námi og haldi sig réttu megin laganna. Frekari rannsóknir gætu varpað enn frekari ljósi á tengslin milli sjálfsvirðingar og líðan, hegðun og heildarvanda unglunga.

Mögulega er hægt að nota niðurstöður úr rannsóknum sem þessari til að auka þrýsting á bæjarfélög til að standa betur að íþrótta- og tómstundaiðkun unglunga. Því greinilegt er að þeir þátttakendur sem stunda íþróttir á Akureyri hafa hærri sjálfsvirðingu en þeir sem ekki stunda íþróttir. Einnig má benda á að ekki eru allir unglingar sem hafa áhuga á íþróttum og því raunverulega mjög mikilvægt að auðvelda þeim að finna tómstundir og félagsstörf við hæfi.

Heimildir

- Achenbach, T. M. og Rescorla, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA School-Age Forms & Profiles*. Burlington, VT: University of Vermont, Research Center for Children, Youth, & Families.
- Archibald, A. B., Graber, J. A. og Brooks-Gunn, J. (2003). Pubertal processes and physiological growth in adolescence. Í G.R. Adams og M. Berzonsky (ritstj.). *Blackwell Handbook of Adolescence* (bls. 24-47). Malden MA: Blackwell Publishing.
- Aunola, K., Nurmi, J. E., Onatsu-Arvilommi, T. og Pulkkinen, L. (1999). The role of parents' self-esteem, mastery-orientation and social background in their parenting styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40, 307-317.
- Bailey, K., Moulton, P. og Moulton, M. (1999). Athletics as a predictor of self-esteem and approval motivation [Vefútgáfa]. *The Sport Journal*, 2(2).
- Bankston, C. L. og Min Z. (2002). Being well vs. doing well: self-esteem and school performance among immigrant and non-immigrant racial and ethnic groups. *International Migration Review*, 36(2), 389-415.
- Barnett, R. (2005). Adolescent experiences from participating in extracurricular and community-based activities. Sótt 25. febrúar, 2006 af síðu University of Florida <http://edis.ifas.ufl.edu/pdf/files/FY/FY77100.pdf>
- Baumeister R.F., Campbell J.D., Krueger J.I. og Vohs K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.

- Baumeister R.F., Campbell J.D., Krueger J.I. og Vohs K.D. (2005, janúar). Exploding the self-esteem myth. Sótt 27. apríl 2006, frá slóðinni <http://www.sciam.com/article.cfm?chanID=sa006&colID=1&articleID=000CB565-F330-11BE-AD0683414B7F0000>
- Baumeister, R. F., Tice, D. M. og Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547-579.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., og Tice, D.M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 141-156.
- Baumeister, R.F., Smart, L., og Boden, J.M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Binsinger, C., Laure, P. og Ambard, M. F. (2006). Regular extra curricular sports practice does not prevent moderate or severe variations in self-esteem or trait anxiety in early adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 123-129.
- Birndorf, S., Ryan, S., Auinger, P., og Aten, M. (2005). High self-esteem among adolescents: longitudinal trends, sex differences, and protective factors. *Journal of Adolescent Health*, 37(3), 194-201
- Bowker, A., Gadbois, S. og Cornock, B. (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation [Vefútgáfa]. *Sex Roles*, 49, 47-58.
- Brown, J. D. og Klute, K. A. (2003). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and peoples emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 712-722.

- Brown, J. D. og Mankowski, T. A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: Changes in mood and the way you see you. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 421-430.
- Bushman, B. J. og Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219-229.
- Byrnes, J. P. (2003). Cognitive development during adolescence. Í G. R. Adams og M. Berzonsky (ritstj.), *Blackwell Handbook of adolescence* (bls. 227-246). Malden MA: Blackwell Publishing
- Campbell, J. D., og Lavellee, L. F. (1993). Who am I?: The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. Í R. F. Baumeister (ritstj.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (bls. 3-20). New York: Plenum.
- Clay, D., Vignoles, V. L. og Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco, CA: W.H. Freeman & Company.
- Daniels, E. og Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 55, 875-880.
- Darling, N., Caldwell, L. L. og Smith, R. (2005). Participation in school-based extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research*, 37, 51-76.
- Dekovic, M. Og Meeus, W. (1997). Peer relations in adolescence: Effects of parenting and adolescents' self-concept. *Journal of Adolescence*, 20(2), 163-176.

- Demo, D. (2001). Self-esteem of children and adolescents. Í T. J. Owens, S. Stryker og N. Goodman (ritstj.). *Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents* (bls. 135-156). New York : Cambridge University Press.
- Dobosz, R.P. og Beaty, L.A. (1999). The relationship between athletic participation and high school students' leadership ability. *Adolescence*, 34(133), 215-220.
- Dusek, J. B. og McIntyre, J. G. (2003). Self-concept and self-esteem development. Í G. R. Adams og M. Berzonsky (ritstj.). *Blackwell Handbook of adolescence* (bls. 290-309). Malden MA: Blackwell Publishing.
- Dworkin, J. B., Larson, R. og Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 17-26.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Field, T., Diego, M., og Sanders, C. (2001). Exercise positively affects adolescents' relationships and academics. *Adolescence*, 36(141), 105-110.
- Forney, W. S., Forney, J. C. og Crutsinger, C. (2005). Gender, delinquent status, and social acceptance as predictors of the global self-esteem of teens. *Family and consumer sciences research Journal*, 33(3), 208-219.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
- Foy, M. R., Henderson, V. W., Berger, T. W. og Thompson, R. F. (2000). Estrogen and neural plasticity. *Current Directions in Psychological Science*, 9(5), 148-152.
- Frank, M. A. og Gustafson, S. (2001). The reciprocal influence of self-esteem and exercise. Sótt 24. febrúar 2006, frá slóðinni
http://www.behavioralconsultants.com/exercise_&_self-esteem.htm

- Frost, J. og McKelvie, S. J. (2005). The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, high school, and university students [Vefútgáfa]. *The Online Journal of Sport Psychology*, 7(4).
- Gramzow, R. H., Elliot, A. J., Asher, E. og McGregor, H. A. (2003). Self-evaluation bias and academic performance: Some ways and some reasons why. *Journal of Research in Personality*, 37, 41-61.
- Harper, J. F., og Marshall, E. (1991). Adolescents' problems and their relationship to self-esteem. *Adolescence*, 26(104), 799-808.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. Í Roy, F. Baumeister (ritstj.). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (bls. 87-112). New York: Plenum Press.
- Heatherton, T.F. og Vohs, K.D. (2000). Interpersonal evaluations following threats to self: Role of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 725-736.
- Hirshon, B., (2003, 2. febrúar). Adolescent Slowdown. Sótt 25. febrúar 2006, frá slóðinni http://www.sciencenetlinks.com/sci_update.cfm?DocID=158 frá gagnasafninu Science NetLinks.
- Holland, A. og Andre, T. (1999). Student characteristics and choice of high school remembrance role. *Adolescence*, 34(134), 315-338.
- Josephs, R. A., Markus, H. R. og Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 391-402.
- Juvonen, J., Graham, S. og Schuster, M. A. (2003). Bullying among young adolescents: the strong, the weak, and the troubled [Vefútgáfa]. *Pediatrics*, 112(6), 1231-1237.
- Kendler, K.S., Gardner, C. O. og Prescott, C. A. (1998). A population-based twin study of self-esteem and gender. *Psychological Medicine*, 28(6), 1403-1409.

- Kernis, M. H., Brown, A. C. og Brody, G. H. (2000). Fragile self-esteem in children and its associations with perceived patterns of parent-child communication. *Journal of Personality, 68*(2), 225-252.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Shower, C. J. og Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 125*, 470-500.
- Kohn, A. (1994, desember). The truth about self-esteem. Sótt 12. febrúar 2006 frá slóðinni <http://www.alfiekohn.org/teaching/tase.htm>
- Lieberman, M. D. (2000). Intuition: A social-cognitive neuroscience approach. *Psychological Bulletin, 126*, 109-137.
- Liu, J. (2004). Childhood externalising behavior: Theory and implications. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 17*(3), 93-103.
- Martin, G., Richardson, A. S., Bergen, H. A., Roeger L. og Allison, S. (2005). Perceived academic performance, self-esteem and locus of control as indicators of need for assessment of adolescent suicide risk: implications for teachers. *Journal of Adolescence, 28*, 75-87.
- McMullin, J. A. og Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies, 18*, 75-90.
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S. og Keehn, D. (2007). Maternal and paternal Parenting Styles in Adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of Child and Family Studies, 16*(1), 1062-1024.
- Mruk, C. (1995). *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Mruk, C. (1999). *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice* (2. útg.). New York: Springer Publishing Company.

- Paikoff, R. og Brooks-Gunn, J. (1990). Associations between pubertal hormones and behavioral and affective expression. Í C. S. Holmes (ritstj.), *Psychoneuroendocrinology: Brain, behavior, and hormonal interactions* (bls. 205-226). New York, NY: Springer-Verlag.
- Pedersen, S. og Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 412-422.
- Pelham, B. W., Koole, S. L., Hardin, C. D., Hetts, J. J., Seah, E. og DeHart, T. (2005). Gender moderates the relation between implicit and explicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(1), 84-89.
- Phares, V., Steinberg, A.R. og Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 421-429.
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kliewer W. og Kilmartin, C. (2001). Adolescent self-esteem and gender: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and emotional expression. *Journal of Adolescence*, 30(2), 225-244.
- Pomerantz, E. M. og Newman, L. S. (2000). Looking in on the children: Using developmental psychology as a tool for hypothesis testing and model building in social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 300-316.
- Porteous, M.A. (1985). Developmental aspects of adolescent problem disclosure in England and Ireland. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 26(3), 465-478.
- Räty, L. K. A., Larsson, G., Söderfeldt B. A.og Wild-Larson, B. M. (2005). Psychosocial aspects of health in adolescence: The influence of gender, and general self-concept [Vefútgáfa]. *Journal of Adolescent Health*, 36

- Reasoner, R. W. (e.d.). "Can the use of self-esteem programs in schools actually reduce problem behaviors and create more positive school climates?" Sótt 28. desember 2005, frá vefslóðinni, www.self-esteem-international.org/SEPrograms.htm
- Robertson, J. F. og Simons, R. L. (1989). Family factors, self-esteem and adolescent depression. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 125-138.
- Robins R. W. og Pals, J. L. (2002). Implicit self-theories in the academic domain: Implications for goal orientation, attributions, affect, and self-esteem change. *Self and Identity*, 1, 313-336.
- Robins, R. W. og Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan [Vefútgáfa]. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162.
- Robins, R. W., Hendin, H. M., og Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the rosenberg self-esteem scale. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 27(2), 151 – 161.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. og Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(13), 423-434.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books, Inc., Publishers.
- Rosenberg, M., Schooler, C. og Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociological review*, 54(6), 1004-1018.
- Rosenblum, G. D. og Lewis, M. (2003). Emotional development in adolescence. Í G.R. Adams og M. Berzonsky (ritstj.). *Blackwell handbook of Adolescence* (bls. 269 - 290). Malden MA: Blackwell Publishing.

- Ross, C. og Broh, B. (2000). The roles of self-esteem and the sense of personal control in the academic achievement process. *Sociology of Education*, 73(4), 270-284.
- Sabo, D., Miller, K. E., Melnick, M., Farrell, M. P. og Barnes, G. M. (2005). High school athletic participation and adolescent suicide: A nationwide US study. *International Review for the Sociology of Sport*, 40(1), 5-23.
- Sanders, C., Field, T., og Diego, M. (2001) Adolescents academic expectations and achievements. *Adolescence*, 36, 795-802.
- Sedikides, C. og Gregg, A.P. (2003). Portraits of the self. Í M. A. Hogg og J. Cooper (ritstj.). *The Sage Handbook of Social Psychology* (bls. 24-47). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sedikides, C., Rudich, E.A., Gregg, A.P., Kumashiro, M. og Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy?: Self-esteem matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 400-416.
- Shaffer, D. R. og Wittes, E. (2006). Women's precollege sports participation, enjoyment of sports, and self-esteem [Vefútgáfa]. *Sex Roles*, 55, 225-232.
- Shek, D. T. L. (1998). A longitudinal study of the relations between parent-adolescent conflict and adolescent psychological well-being. *Journal of Genetic Psychology*, 159, 225-232
- Shindler, J.V. (e.d.). Creating a psychology of success in the classroom: Enhancing academic achievement by systematically promoting student self-esteem. Sótt 6. janúar 2006, frá slóðinni <http://www.calstatela.edu/faculty/jshindl/teaching/self-es.htm>
- Shokraii, N.H. (1998). The self-esteem fraud: Why feel-good education does not lead to academic success. Sótt 23. febrúar 2006, frá samtökunum Center for Opportunity, af slóðinni <http://www.ceousa.org/READ/self.htm>

- Smith, T. E. og Leaper, C. (2005). Self-perceived gender typicality and the peer context during adolescence. *Journal of research on adolescence, 16*(1), 91-103.
- Spence, J.C., McGannon, K.R. og Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*(3), 311-334.
- Taylor, S. E., og Brown, J.D. (1988). Illusion and well being: A social psychological perspective on mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*, 193-210.
- Ward, S. (1996). Filling the world with self-esteem: A social history of truth-making. *Canadian Journal of Sociology, 21*, 1-23
- Way, N. og Greene, M. L. (2006). Changes in perceptions of friendship quality during adolescence: Using growth curve analysis to examine patterns and contextual predictors. *Journal of Research on Adolescence, 16* , 293-320.
- Women's Sport Foundation (1998). The women's sport foundation report: Sport and teen pregnancy. Sótt 23. apríl 2006, frá <http://www.womenssportsfoundation.org/cgi-bin/iowa/index.html>
- Zárate, M. A., Sanders, J. D. og Garza, A. A. (2000). Neurological disassociations of social perception processes, *Social Cognition, 18*, 223-251.
- Zimmer-Gembeck, M. J., og Collins, W. A. (2003). Autonomy development during adolescence. Í G. R. Adams og M. Berzonsky (ritstj.), *Blackwell Handbook of adolescence* (bls. 175-204). Malden MA: Blackwell Publishing.