

NÅR SELVVÆRDET SVINGER

Engelske og amerikanske psykologer har i mange år forsket i det fænomen, der på engelsk kaldes self-esteem. Begrebet er svært at oversætte til dansk, men svarer nogenlunde til udtryk som selvvurdering, selvfølelse, selvopfattelse eller – måske bedst – selvværd. Det drejer sig altså om, hvor godt man synes om sig selv, hvor meget man synes, man fortjener sin egen respekt eller måske ligefrem beundring. Vi vælger her at benytte det danske udtryk selvværd.

Interessen for begrebet selvværd stammer bl.a. fra tidligere undersøgelser, der tyder på, at folk med et lavt selvværd trives dårligere og har større risiko for depression end personer med et godt selvværd.

Men nu viser en ny undersøgelse af John Roberts og Ian Gottlieb fra Stanford University, USA, at det måske ikke så meget er et lavt som et svingende, ustabil, selvværd, der er "farligt" for det mentale helbred.

De to forskere fik 122 almindelige yngre kvinder til hver eneste dag i 6 uger at udfylde spørgeskemaer vedrørende 1) deres umiddelbare oplevelse af selvværd, 2) deres aktuelle humør, 3) deres tendens til depression, og 4) deres oplevelse af stress i dagens løb.

Ved afslutningen af den 6 uger lange periode udfyldte de 122 kvinder et mere grundigt spørgeskema, der skulle give et pålideligt mål for deres aktuelle tendens til at lide af depression.

Som ventet var der en vis forbindelse mellem stress og depression, således at de kvinder, der i løbet af seks uger havde været ude for flest stressende begivenheder, også havde tendens til lidt højere scoring på depressionsskalaen ved den afsluttende undersøgelse. Derimod var der *ikke* som ventet en forbindelse mellem den gennemsnitlige scoring på selvværdsskemaet og graden af depression ved slutningen af 6-ugers perioden. De personer, der havde et stabilt lavt selvværd, havde altså ikke udpræget mere tendens til depression end de personer, der havde et mere stabilt højt selvværd. Til gengæld var der en overraskende stærk forbindelse mellem *svingninger* i selvværdet dag for dag i løbet af de seks uger og graden af depression ved den afsluttende undersøgelse.

Der var især en meget klar forbindelse mellem både stress og svingninger i selvværdet i løbet af undersøgelsesperioden og resultatet ved den afsluttende depressionsmåling. Det var nemlig især de kvinder, der både havde været ude for stress og som derudover havde et svingende selvværd, der var tilbøjelige til at udvise depressive symptomer

ved den afsluttende undersøgelse. Stress uden et ustabil selvværd *eller* et ustabil selvværd uden stress var hver for sig ikke så "farlige"; de kvinder, der kun var karakteriseret ved en af disse ting, havde ikke så meget tendens til depression. Det var altså kun, når kvinderne både led af et ustabil og svingende selvværd *og* kom ud for belastende og stressende begivenheder, at de havde større risiko for at udvikle depressive symptomer.

Som de to forskere anfører, kunne man måske indvende, at det svingende selvværd blot var en bivirkning af et svingende *humør* i undersøgelsesperioden, således at det måske snarere var et ustabil humør mere end et ustabil selvværd, der – sammen med stress – førte til mere depression.

Denne hypotese kunne forskerne imidlertid blankt afvise, fordi de også havde daglige notater vedrørende kvindernes humør, og det viste sig ganske enkelt, at et svingende humør ikke i sig selv gav anledning til mere depression, hvad enten kvinderne derudover var stressede eller ej. Så man kan altså være temmelig sikker på, at det netop er svingninger i selvværdet, der – især sammen med stress – kan være kilde til alvorlig depression.

tn

Kilde:

Roberts, J. E. & Gotlib, I. H. (1997). *Temporal Variability Intervention Global Self-Esteem and Specific Self-Evaluation as Prospective Predictors of Emotional Distress: Specificity Intervention, Predictors, and Outcome*. Journal of Abnormal Psychology, 106(4), 521-529.

Roberts, J. E. & Kassel, J. D. (1997). *Labile Self-Esteem, Life Stress, and Depressive Symptoms: Prospective Data Testing A Model of Vulnerability*. Cognitive Therapy and Research, 21(5), 569-589.