



BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA

SEKTIONEN FÖR MANAGEMENT

VT2012

Barns och tonåringars välmående.

Författare: Amanda Berg.

Handledare: Per Eisele.

Kandidatuppsats i psykologi 15 hp.

Psykologisk Forskningsmetodik.

PS1301.

Abstract

This paper examined if childrens wellbeing affected their social and academic competence. The data was collected through an anonymous study using questionnaires, where the measuring instruments GHQ12 and EQ was used, and also a number of questions concerning academic competence. The population consisted twentytwo eight grade students, both girls and boys. The population had both Swedish and foreign ancestry. The result showed that wellbeing and the academic competence had a positive correlation. However there was a negative correlation between the other variables. At large the results showed that the child's own perception by itself and perception of their social and academic competences was affected by the parents perception of the child and its competences. The results also showed that the child's wellbeing had meaning for the child's development and capability in everyday life, thereby both the social and academic competence.

Keywords: Social Competence, Academic Competence, Wellbeing, Judgement, EQ, GHQ12.

Sammanfattning

Denna uppsats undersökte om barns välmående påverkade den sociala och akademiska kompetensen. Datasamlingen genomfördes genom en anonym enkätstudie där mätinstrumenten GHQ12 och EQ användes, samt ett antal frågor angående akademisk kompetens. Populationen bestod av 22 elever i årskurs åtta, både flickor och pojkar med både svenskt och utländsk ursprung. Resultatet visade att välmående och den akademiska kompetensen korrelerade positivt. Däremot uppvisade andra variablerna en negativ korrelation. Av resultatet i stort framkom att barnets egen perception av sig själv och sina sociala och akademiska kompetenser, påverkades av föräldrarnas perception av barnet och dess kompetenser. Samt visade resultatet att barnets välmående hade betydelse för barnets utveckling och kapabilitet i det vardagliga livet, därmed både dess sociala och akademiska kompetens.

Nyckelord: Social kompetens, Akademisk kompetens, Välmående, Bedömning, EQ, GHQ12.

Syfte och introduktion

Denna studies syfte är att försöka påvisa om det finns ett samband och samverkan mellan välmående, akademisk- och social kompetens. Detta innebär att de olika nivåerna av dessa begrepp påverkar hur barn och tonåringar fungerar, från individ till individ. Tonåringar och barn utvecklas ständigt på flera olika vis inom det personliga, familjrelaterade och inom de kompetenser som dessa områden inbegriper. Tidigare forskning har utförts separat inom dessa områden, dock som står ovan är syftet att undersöka om valda variablerna välmående, akademisk- och social kompetens visar sig ha ett samband och om detta samband är så tydligt att tonåringens och barnets utveckling påverkas.

Välmående

Välmående är ett begrepp som har flera definitioner och i denna undersökning används World Health Organisations [WHO] (2011) definition som ger en bred och allmän beskrivning. WHO (2011) anser att mental hälsa beskrivs som ett tillstånd av välmående där varje individ inser sin egen potential, hanterar stressen i det vardagliga livet, fungerar produktivt och väl, samt ha förmågan att kunna bidra till sitt samhälle. WHO (2011) beskriver även en konkret positiv aspekt av mental hälsa där hälsa är ett tillstånd av komplett, fysisk, mental och socialt välmående, och inte enbart frånvaron av sjukdom och svaghet. Välmående innebär alltså att individen fungerar väl på flera olika plan i livet både personligt och i samhället (World Health Organisations. (2011).

När barns välmående är i fokus är syftet att ge barnen en chans att synas och göra sig hört. För att detta ska ske krävs att vuxna i barnens närhet kan sätta sig in i barnets liv då de ofta inte kan eller har möjlighet att föra sin egen talan. Detta kan möjliggöras genom att vuxna i omgivningen försöker förstå sig på barnets liv, så att barnet ska få stöd och service av hög kvalitet. Det kan leda till att barnets röst hörs och vuxna personer och lärare i barnets närhet kan ha ett unikt perspektiv in i barnets liv och de kan därför föra barnens talan. (Fleming, Gabhainn, O'Higgins & Sixsmith, 2007).

Social kompetens

Det finns flera olika definitioner av social kompetens och en av dem är inneha förmågan att kunna skapa sociala kontakter och kunna hantera sociala kulturer. Samt att ha kunskap om kulturer och grupper och att kunna se situationer ur andra personers synvinkel. Det innebär även att uppleva sin egen mening, knyta an till andra individer, involvera sig och att känna ett eget självvärde. (Den store danske, n.d.)

Phares och Renk (2006) teori påstår att social kompetens är en viktig förutsägare av samverkande och framtida psykologiska justeringar. Vilket innebär att barnens sociala kompetens kan påverka hur de mår psykiskt och hur de anpassar sig till förändringar i livet. Föräldrars bedömningar av barns och tonåringars sociala kompetens kan vara positivt för barnen och tonåringarna. Vidare föreslås att mödrarna kan vara de bästa informatörerna av social kompetens hos unga individer.

Forskning inom området har visat att barnets ålder och kön kan vara viktigt att ha i åtanke vid bedömning av social kompetens, eftersom det kan påverka bedömningen. Det kan även uppstå skillnader i bedömningar av barnets kompetens, vilket kan bero på hur mycket tid föräldrarna spenderar med barnen, barnens könsidentitet, deras psykologiska symptom och deras känslomässiga tillstånd. Vidare studier har visat mödrar och fäder leker med barn på olika vis och har därför olika uppfattningar om vad social kompetens innebär för barn. Studien visade dock att mödrarna spenderar mer tid med barnen och får därför en bättre och mer realistisk förståelse av den specifika sociala kompetens som barnet uppvisar. Föräldrarna kan få en ännu bättre uppfattning av sitt barns sociala kompetens om de ser barnet interagera med jämnåriga barn. Det beror på att detta kan ge en mer representativ bild av barnets sociala kompetens (Renk & Phares, 2006).

Begreppet EQ och teorin bakom.

Emotionell Intelligens [EQ] är ett begrepp som kan användas vid uppskattning av hur hög den sociala kompetensen är och på senare år har forskning bedrivits som pekar mot att emotioner kan fungera som en förstärkare i besluttagarprocessen. Vilket innebär att den kognitiva processen fungerar bättre när emotioner samverkar med tankarna. Emotionell intelligens kan upplevas som de ögonblick när ett fenomen sätts i ett nytt och tydligt ljus. Om känslor ignoreras när ett beslut görs, så ökar risken för att beslutet blir dåligt och därför behövs både kognition och emotioner för att uppnå den lämpliga balansen.

De fyra huvudkomponenterna inom EQ är följande: Att vara självmedveten är den första komponenten och det innebär att en individ innehar förmågan att kunna uppfatta sina egna känslor. Individen är även medveten om hur man svarar på och reagerar på specifika situationer och personer. Komponent nummer två är att inneha självkontroll. Vilket innebär att lära sig använda sin självmedvetenhet i syftet att kunna hantera känslomässiga responser. Det innebär att kunna kontrollera sina känslor och reaktionen som medföljer känslorna. Tredje komponenten är social medvetenhet, vilket innebär att korrekt uppfatta andras emotioner och förstå vad de möjligtvis kan tänka och känna, samt kunna förstå vad detta innebär. Det finns bevisat sedan tidigare att personer med kommunikationsproblem bland annat upplever ångest, rädsla, ilska, frustration och depression. Deras upplevelser kan se ut på det viset eftersom de inte förstår hur kommunikationen ska tolkas. Komponent nummer fyra är relationshanterande, vilket innebär att en individ medvetet innehar förmågan att kunna kombinera de tre tidigare färdigheterna. Då är syftet att kunna hantera förhållanden succéfullt.

Detta är en dynamisk process som tar tid, övning, tålmod och engagemang och det kan läras ut även om det är svårare för vissa individer. En individ med hög nivå av EQ hanterar effektivt emotioner och uttrycker därmed dem lämpligt och exakt. En individ med en låg nivå av EQ riskerar att uppleva frustration, oklar kommunikation, missförstånd och misslyckade förhållanden, i sitt liv (Robertson, 2007).

Teorin om EQ är kan vara av betydelse för min studie eftersom teorins fyra komponenter tillsammans bildar en socialt fungerande individ. Enligt Robertson (2007) är det en dynamisk process att lära sig de fyra komponenterna och därefter bli en välfungerande individ med hög EQ och detsamma gäller barns utveckling. Barnets utveckling sker även stegvis och påverkas av flera faktorer i barnets liv.

Akademisk kompetens

Den akademiska kompetensen kan definieras som ett multidimensionell konstrukt bestående av färdigheter, attityder och beteenden av en individ som lär sig, samt en individ som bidrar till akademisk succé i klassrummet (Aces. n.d.).

Mcgrath och Repetti, (2000) anser att de faktorer som påverkar ett barns akademiska kompetens är föräldrarnas och andra individers attityd mot barnets akademiska färdigheter. I samband med detta bildar barn sin egen perception om sin kompetens. När ett barn ser på sig själv som inkompetent är risken större än vanligt att det undviker krävande uppgifter. Då uppvisar barnet en brist på uthållighet och självförtroende angående skolarbete. Barn kan känna sig inkompetenta även om de har föräldrarnas stöd och detta kan bero på psykologiska faktorer som exempelvis ett negativ sinnesstämning hos barnet. Då kan information om deras akademiska kompetens förträngas och därmed blir deras bedömning av sin akademiska kompetens negativ. Föräldrarnas påverkan är så pass stor att attityder och omdömen påverkar barnets akademiska kompetens mer än betyg och poäng och det är därför viktigt att se på hur föräldrarna kommunicerar sina uppfattningar om sina barn. Modellen av Eccles föreslår att föräldrars perception av deras barns kompetens påverkar föräldrarnas förväntningar och reaktion till barnens objektiva akademiska prestation. (Eccles et al. 1990) En orsak till att det är så kan vara att föräldrarna hjälper barnet att tolka objektiv information, som betyg och standardiserade testpoäng, genom att kommunicera hur nöjda eller missnöjda de är med

barnet. Barnet kan sedan använda denna information i konstruerandet av deras självperception. Studier inom detta område föreslår att barn har större förtroende på sin akademiska förmåga när föräldrar betonar att det är viktigt att uppnå akademisk succé. (Mcgrath & Repetti, 2000).

Denna studie tar upp, att föräldrarnas uppfattning om barnet eller tonåringen påverkar hur den individen ser på sig själv, hur de tänker om sig själv och på sin egen förmåga vilket blir tydligt genom Eccles modell. Barnets självperception påverkar i sin tur hur barnet utvecklas i sin emotionella intelligens och därmed välmående. Inom begreppet välmående kan begreppen social och akademisk kompetens utskiljas och därför är forskningen som Robertson (2007) bedrivit angående EQ av betydelse.

Frågeställning

Min frågeställning är om barns välmående påverkar deras sociala och akademiska kompetens och om kompetenserna bidrar till hur hög eller låg nivå deras välmående ligger på. Frågeställningen är även om barns fortsatta utveckling påverkas av detta.

Metod

Procedur

Datan som presenteras här samlades ihop som en del av en studie som undersöker den generella hälsan hos barn och tonåringar. Jag tog kontakt med rektorn på en högstadieskola och förklarade då vad studien gick ut på och vad det innebar för eleverna som skulle delta i den och skickade även enkäten i förväg till rektorn på hans begäran. Jag tilldelades sedan en årskurs åtta att dela ut enkäten och vid min ankomst i klassrummet informerades eleverna om sitt deltagande i min enkätstudie. Jag berättade muntligt att de skulle svara på enkäten och svara enligt vad som stämde med deras egen uppfattning, samt hur de skulle svara på de tre

olika delarna. De svarade på enkäterna som sedan lämnades in till mig. Jag sammanställde och analyserade sedan enkäterna, och fick därav ett resultat och en slutsats.

Deltagare

Deltagarna var 22 elever i årskurs åtta, varav tio deltagare var flickor och 12 deltagare var pojkar. Deltagarna var 14 år. Innan enkäten delades ut till eleverna gjordes en förfrågan till rektorn om föräldrarnas tillstånd var nödvändigt i detta fall. Det var det inte, då det var en anonym undersökning och därmed var deltagarnas namn inte relevanta för undersökningen. Deltagarna var huvudsakligen av svenskt ursprung men ett antal deltagare var av utländskt ursprung.

Material

Frågeenkäten bestod av tre delar med tre olika mätinstrument och del 1 mätte välmående genom att ta upp hur deltagaren upplevde sin roll i det vardagliga livet och dess olika aspekter samt hur de upplevde sin mentala hälsa. Den andra delen av enkäten mätte social kompetens och den delen hade flest frågor som hade fokus på flera aspekter i det vardagliga livet. Aspekterna var, hur känslor upplevs och hanteras, hur balansen mellan arbete och lek ser ut, samt hur deltagarna känner angående sin självkänsla. Den tredje delen av enkäten mätte akademisk kompetens genom att ta upp faktorer angående hur svårt skolarbetet upplevs vara, hur mycket tid som läggs ner på det och hur högt betyg deltagarna har överlag.

Den första delen av enkäten är hämtad från GHQ12 (Goldberg & Williams, n.d.) och den andra delen är hämtad från EQ (EQ questionnaire, n.d.). I den tredje delen av enkäten skrev jag själv påståendena.

Likertskalan är en bedömningskala som använder sig av siffror som skalsteg. Jag använde mig av siffrorna ett till fyra i påståendena som tog upp GHQ12. Likertskalan användes även vid mätandet av den akademiska kompetensen och då i form av en ordinal skala. Vidare var svarsalternativen på EQ – mätningen var ”ja” eller ”nej” och därför användes en nominal skala till den delen av enkäten (Heiman, 2002).

Mätinstrument

General Health Questions 12 [GHQ12] är ett mätinstrument som kan användas för att mäta välmående, dessutom har forskning inom hälsoområdet visat att det är en av de bäst prövade skalorna. GHQ12 består av till hälften positiva och till hälften negativa påståenden (Sconfienza, 1998). GHQ12 är en kortare version av ursprungsversionen GHQ60, dock lämpade sig GHQ12 versionen bättre i denna forskningsstudie då tiden var begränsad (Goldberg & Williams, n.d.).

Emotionell Intelligens [EQ] är ett begrepp som kan användas vid uppskattning av hur hög social kompetens är. Det har på senare år bedrivits forskning inom EQ som pekar mot att emotioner kan fungera som en förstärkare i besluttagarprocessen.

När akademisk kompetens mättes används påståenden för att mäta detta. Dessa påståenden innehåller beskrivningar av hur höga elevernas betyg är, samt hur de upplever och klarar av skolarbetet.

Det finns oberoende och beroende variabler i denna studie. Den beroende variabeln är begreppet välmående och de oberoende variablerna är EQ och GHQ12.

Analysmetod

Den valda analysmetoden var korrelation, och mer exakt Pearsons korrelation med two-tailed, som användes i syftet att undersöka om det finns ett samband mellan de tre variablerna social och akademisk kompetens och välmående. I en korrelerande design mäts poängen på två eller tre variabler för att observera om det finns en relation mellan variablerna. En fördel med en korrelerande design är att den kan vara användbar när nya relationer mellan variabler ska upptäckas och den relation som upptäcks kan vara användbar vid förutseende av beteende eftersom en bred beskrivelse framkommer av resultatet (Heiman, 2002). Vidare använde jag mig av pearsons correlation coefficient, som beskriver styrkan och typen av en linjär relation. Detta innebär att den mäter styrkan av hur tydligt sammanbandet mellan variabler är och om det går att förutsäga värden på den beroende variabeln ,med hjälp av den oberoende variabeln (Heiman, 2002).

Metoden korrelation användes eftersom den är användbar för att upptäcka nya relationer och vidare kan relationen som hittas i en korrelerande studie vara bra för att förutse beteende,

då en bredare beskrivelse av objekt förses (Heiman, 2002). Korrelation är en statistisk beräkning av samband mellan variabler, vilket var det som mättes i denna studie.

Resultat

Resultatet sammanställdes genom att enkätens frågor räknades ihop och de olika delarna av enkäten sammanställdes för att sedan användas i metoden korrelation. Den metoden mäter deltagarnas poäng på de tre variablerna och visar om poängen kan forma den förutsedda relationen.

Med hjälp av analysmetoden pearsons korrelation visade resultatet att välmående uppvisade en positiv korrelation med akademisk kompetens. Detta innebär att en korrelationskoefficient visade att sambandets styrka var tydligt och det gick att förutsäga värden på den beroende variabeln med hjälp av den oberoende variabeln.

Signifikansnivån antyder Korrelationskoefficienten mellan välmående och akademisk kompetens var ,523. Vidare var signifikansnivån .012 , vilket innebär att resultatet är troligt är därmed signifikant.

Vid en låg signifikansnivå är korrelationskoefficienten låg och uppvisar inget tydligt samband mellan variablerna, vilket var fallet vid variabeln välmående som korrelerade negativt med social kompetens. Korrelationskoefficienten var -0.22 och signifikansnivån var ,924. Därmed uppvisades ingen tydlig styrka mellan variablerna.

Vidare korrelerade Social kompetens negativt med välmående, då korrelationskoefficienten var $-0,22$ och signifikansnivån var ,924.

Social kompetens korrelerade även negativt med akademisk kompetens med en korrelationskoefficient på ,050. Vidare var signifikansnivån ,824 och därmed inte signifikant.

Slutligen korrelerade Akademisk kompetens negativt med social kompetens med en korrelationskoefficient på .050 , och vidare var signifikansnivån på ,824 och var därmed inte signifikant.

Resultatet visade att välmående och akademisk kompetens hade en tydlig koppling och att den sociala kompetensen inte uppvisade en tydlig koppling till akademisk kompetens eller välmående.

Diskussion

Metoddiskussion

Denna studie visar att endast två av variablerna, välmående och akademisk kompetens, kan kopplas ihop men inte det tredje som var social kompetens, och det kan bero på att den del av enkäten som beskrev social kompetens var svårtolkad. Detta kan ha berott på att det var svårt för eleverna att läsa enkäten och att förstå vad begreppen innebar. Studien visade däremot att välmående och akademisk kompetens hade en koppling men det kan ha varit en slump då jag kunde använt mig av ett mer lämpligt mätinstrument vid mätningen. Ett mer lämpligt mätinstrument kan vara Academic Competence Evaluation Scales, [ACES] (Aces. (n.d.)). Jag använde mig av två faktorer vid mätningen av akademisk kompetens. De var, den tid som läggs ner på skolarbetet och om eleverna uppfattade skolarbetet som lätt eller svårt, men det finns mer och bättre beprövade mätinstrument. När enkäten delades ut till eleverna gav jag endast muntliga instruktioner, vilket kan ha orsakat missförstånd och då hade ett skriftligt försättsblad med instruktioner på kunnat göra det tydligare. Enkäten är inte rätt konstruerad då sifferskalan och dess innebörd var på fel plats. De elever som fick svara på enkäten var endast 22 stycken och det optimala hade varit att haft fler elever då resultatet kunde blivit annorlunda då och givit mer information. Enkäten och dess delar kunde ha visat ett tydligare och annorlunda resultat om jag hade formulerat frågorna olika och använt mig av ett tidigare provat mätinstrument till mätningen av akademisk kompetens.

Resultatdiskussion

Resultatet visade att variablerna välmående och akademisk kompetens visade på ett samband och detta kan innebära att det kan vara intressant att utföra ytterligare forskning inom området och då undersöka om även variabeln social kompetens kan påverka variablerna akademisk kompetens och välmående.

Det är därför nödvändigt att beskriva och utföra fler undersökningar vad välmående är och vad det innebär, men med denna studie föreslår det jag anser, att begreppet välmående relaterar till barns hälsa och har då ett samband med social och akademisk kompetens. Det kan vara på detta vis då individen mår bra om den är social, har höga tankar om sig själv och sin egen kompetens, och har föräldrar som har en positiv påverkan. Tidigare studier visar att en individ med social kompetens innehar förmågan att kunna umgås och kommunicera med

människor i ens omgivning på ett sätt som främjar den sociala samvaron. Genom att ha denna färdighet uppfattar individen sig som kompetent, vilket är positivt och viktigt för individens uppfattning om sig själv.

Resultatet visade även att föräldrarnas roll i barnets liv är viktig, då föräldrarna stödjer och till viss del påverkar barnets uppfattning om sig själv. Det visades även att barnet och tonåringen påverkades av sina föräldrar och de viktiga personerna i deras närmiljö. Detta kan vara bra att ha i åtanke vid kommunikation med barn och tonåringar.

Intressant nog visar detta att det finns flera faktorer som påverkar barnets utveckling på flera plan och resultatet kan bli olika på grund av detta och därför krävs vidare forskning inom detta område.

Referenser

Academic Competence Evaluation Scales. (2001). Hämtad från

<http://www.csus.edu/indiv/c/christoc/246/HANDOUTS/ACESPRES.pdf>

Eccles , J.P., Jacobs , J.E, and Harold, R.D (1990). Gender role stereotypes , expextancy effects, and parents´ socialization of gender diffrences. J. Soc. Issues 46: 183-201.

Fleming, C, Gabhainn S., O´Higgins ,S., & Sixsmith, J. (2007). Childrens parents and teachers perceptions of child wellbeing. 107(6), 511-523.

Goldberg, D., & Williams, P.(n.d) General Health Questionnaire. Hämtad från

<http://shop.gl-assessment.co.uk/home.php?cat=416>

Grill, R. (.n.d.). EQ questionnaire. Hämtad från

<http://www.our-emotional-health.com>.

Heiman G. (2002). Research Methods in Psychology. Houghton Mifflin

Company. Third edition.

Mcgrath, E, P., & Repetti, R, L. (2000). Mothers and Fathers attitudes towards

their childrens academic performance and childrens perceptions of their

academic competence. Journal of youth and adolescence. 29 (6).

Renk , K., & Phares, V.(2006). Maternal and Paternal Perceptions of Social Competence in Children and Adolescents. Springer Science, Business Media Inc.

Robertson, S, A.(2007). Got EQ? Increasing Cultural and Clinical Competence through Emotional Intelligence. Communication Disorders Quarterly. 29(1) 14-19.

Sconfienza, C. Mätning av psykiskt välbefinnande bland ungdomar i Sverige, Användning av GHQ-12.(n.d.). Arbeta och hälsa ,vetenskaplig skriftserie.

Social Kompetens.(n.d.) Hämtad från

http://www.denstoredanske.dk/Krop,_psyke_og_sundhed/Psykologi/Psykologiske_terminer/social_kompetence

World health organization, 2011. Hämtad från

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/index.html

Bilaga 1

Instruktioner

Vänligen skriv hur gamla ni är först och sätt sedan en cirkel runt ordet pojke eller flicka, beroende på vilket kön ni är.

Svara på flervalsfrågorna med siffror genom att ringa in den siffra som stämmer in bäst på ert svar. Skalan från siffran 1-4 finns beskriven överst på första sidan.

Frågorna i del två svarar ni på genom att sätta ett kryss för antingen ”ja” eller ”nej”.

Den tredje avslutande delen svaras på genom att ringa in den siffra som stämmer bäst in och skalan som börjar med siffran 1 och slutar med siffran 4. Skalan står beskriven överst på sida ett, om en påminnelse behövs.

Kort information

Den första delen av enkäten består av GHQ12 –frågor (General Health Questionnaire) som används för att mäta mental hälsa , dvs. välbefinnande. Fokus ligger på två stora områden och de är oförmågan att utföra normala handlingar och närvaron av nya och stressande erfarenheter. Rekommenderad tid för att svara på detta är 4 minuter.

Den andra delen består av EQ, Emotionell intelligens, vilket innebär att frågorna tar upp olika områden angående känslor. Jag använder mig av detta som ett mätinstrument för att mäta begreppet Social kompetens.

Syftet med frågorna är att provocera fram reflektioner angående känslområden som man vill utveckla eller expandera. Frågorna hjälper även en att identifiera områden som redan är väl utvecklade.

Den tredje och sista delen tar upp skolarbetet och betyg eftersom det kan vara något som visar hur bra man trivs i skolan och hur bra man presterar akademiskt sett.

Frågeenkät

Ålder:

Stämmer inte -1 , Stämmer -2

Pojke Flicka

Stämmer delvis- 3 ,stämmer helt 4

Har du nyligen :

Kunnat koncentrerat dig på vad du än gör?	1	2	3	4
Förlorat mycket sömn över oro?	1	2	3	4
Känt att du spelar en användbar roll i saker?	1	2	3	4
Känt dig kapabel att ta beslut om saker?	1	2	3	4
Känt dig under press konstant?	1	2	3	4
Känt att du inte kan överkomma dina svårigheter?	1	2	3	4
Kunnat njuta av dina normala dag till dag-aktiviteter?	1	2	3	4
Kunnat stå upp mot/möta dina problem?	1	2	3	4
Känt dig olycklig och deprimerad?	1	2	3	4
Förlorat självförtroendet i dig själv?	1	2	3	4
Tänkt på dig själv som en värdelös person?	1	2	3	4
Känt dig relativt lyckligt över flera saker?	1	2	3	4

Att kommunicera känslor

Frågor	Ditt svar	
	Ja	Nej
Om du är ledsen eller sörjande, låter du dig själv gråta? Tillåter du att personer du litar på får se dina tårar?		
Kan du uttrycka ilska fritt och icke-destruktivt, för att sedan släppa det?		
Släpper du lätt agg och ilska?		
När du är rädd, låter du personer du litar på se din ilska?		
Kan du känna när du behöver hjälp och kan du då be om hjälp och stöd?		
Kan du ta emot hjälp och även hjälpa till själv?		
Kan du säga nej, utan att känna skuldkänslor?		
Kan du protestera starkt när någon behandlas dåligt?		
Kan du lätt uttrycka såväl som mottaga, ömhet, kärlek och passion?		
Kan du njuta av ditt eget sällskap men även välkomna andra personers sällskap?		
Kan du lyssna tydligt på dig själv och på andra personer?		
Kan du visa behov för andras behov och känslor, utan dömande eller kritiserande?		
Kan du motivera andra utan att använda dig av rädsla-taktiker eller manipulering?		

Känslomässigt flyt		
Frågor	Ditt svar	
	Ja	Nej
Tillåter du dig att frekvent att uppleva och njuta av nöjen?		
Tillåter du dig själv att uppleva, lycksalighet, extas, förväntan, fascination och bävan?		
Skrattar du ofta högt, ett riktigt högt skratt från magen?		
Känner du dig ibland berörd av andras mod och anda?		
När det är nödvändigt, kan du hålla tillbaka (snarare än förtrycka) dina impulser och fördröja tillfredsställelsen, utan att känna skuld, skam eller förtrycka dina känslor?		
Flexibilitet och balans		
Frågor	Ditt svar	
Kan du fokusera din energi på arbetet och ändå balansera detta med att ha roligt och att vila?	Ja	Nej
Kan du acceptera och även njuta av andra, som har olika behov och världssyn?		
Tillåter du dig själv att vara spontan, leka som ett barn, vara fånig?		
Är dina mål realistiska och tillåter ditt tålamod att du arbetar mot dem stadigt?		

Självkänsla		
Frågor	Ditt svar	
	Ja	Nej
Kan du förlåta dig själv för dina misstag och inte ta dig själv på för fullt allvar?		
Kan du acceptera dina brister, utan att skämmas och fortsätta vara upprymd över vidare lärande och växande?		
Respekterar du dina styrkor och svagheter, snarare än att vara för stolt eller skämmas mycket?		
Skulle du säga att du generellt är sann mot dig själv utan att, blint göra uppror mot, och inte heller böja sig för sociala förväntningar?		
Kan du uppleva besvikelse eller frustration, utan att kritisera dig själv eller andra?		
Är du snäll mot dig själv och undviker du att vara hård och till och med straffa dig själv?		

Betyg

Jag anser att skolarbetet är lätt att förstå och klara av.	1	2	3	4
Jag lägger ner tid på mitt skolarbete.	1	2	3	4
Mina betyg är överlag ”IG”.	1	2	3	4
Mina betyg är överlag ”G”.	1	2	3	4
Mina betyg är överlag ”VG”.	1	2	3	4
Mina betyg är överlag ”MVG”.	1	2	3	4

