

Det gör ont när knoppar brister – ungdomsutveckling i Protuslägret

Kristina Elfhag

Kristina Elfhag, psykolog och med dr, Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, Karolinska Institutet, Stockholm. E-post: kristina.elfhag@ki.se

DOI:

Utvecklingsförändringar sker etappvis och kan föregås av dissonans och sviktande välmående innan ett nytt skede stabiliseras. Protus ungdomsläger har ambitionen att ge ungdomar en möjlighet att växa genom utforskande av olika teman. Efter deltagande i lägret sågs en ökning i perspektivtagande som handlar om den intellektuella förmågan att förstå andras upplevelse och synsätt. Upplevelse av lycka enligt ett mentalt hälsokontinuum samt meningsskapande enligt KASAM-13 (känsla av sammanhang) sjönk däremot. Detta kan visa hur ungdomar börjat ta ett utvecklingskliv mot en ökad medvetenhet, vilket dock inte sker utan möda och förlust av tidigare jämvikt. Könsskillnader indikerar vidare olika banor och takt i utvecklingen.

Developmental changes occur in stages and can be preceded by dissonance and haltering well-being until a new stage is established. Protus youthcamp has the ambition to provide an opportunity for growth by exploring various themes. After participation in the camp an increase in perspective taking were seen. It covers the intellectual ability to understand the experiences and views of others. Experience of happiness according to a mental health continuum and meaning making according to SOC-13 (sense of coherence) did, on the other hand, decrease. This can show how the take a developmental leap towards an increased awareness which, however, involves strain and loss of prior balance. Gender differences furthermore indicate different pathways and pace in development.

Introduktion

Psykologisk utveckling innebär enligt jagutvecklingens teori en gradvis process när vi möter alltmer av livet (Elfhag, 2019). Vi försöker begripliggöra vår tillvaro med vår nuvarande förståelse. När vi möter nya inslag som inte kan omfattas uppstår en dissonans. Till slut ger det ett skifte till en ny fas med mer komplex förståelse i livet, en transformation.

I ungdomen sker ett sådant skifte till ökad mognad. Begränsningarna i barndomens föreställningar blir märkbara i mötet med den växande verkligheten. Det som känts meningsfullt, som barndomens lekar, upphör att ge mening. Utveckling ur det tidigare innebär förlust av jämvikt innan en omorientering leder till ett nytt ”jag”, och en ny fas med ökad komplexitet stabiliseras. Det sker inte utan möda. Som Karin Boye diktade gör det ont när knoppar brister. Det är likt växandet också en organisk process som behöver ske över tid.

Den psykologiska utvecklingen sker i samspel med en omgivning som kan ha mer eller mindre av utvecklingsbefrämjande inslag. För att gynna jagutvecklingen och inte hamna på avvägar behöver unga redskap för att reflektera kring sig själva, livet och världen. Det handlar om att finna livsmening och sammanhang. Gruppbaseade interventioner i skolmiljön eller i samhället kan ge en sådan positiv effekt (Das et al., 2016).

Ett sätt att erbjuda existentiella redskap är ett livsåskådningsläger som Protus ungdomsläger. Protus är ett tvåveckors livsåskådningsläger för ungdomar i åldern 13-17 år. Det sker inom ramen för Stiftelsen Ekskåret, som är en ideell verksamhet med syfte att främja mänsklig utveckling mot ökad medvetenhet för individ och samhälle. Protus adresserar en utvecklingssträvan med reflektioner och utforskande av tankar utöver lustfyllda aktiviteter. Den teoretiska utgångspunkten för stiftelsens verksamhet utgår från jagutvecklingens teori, samt önskan att befrämja psykologiska nyckelförmågor som öppenhet, perspektivtagande, meningsskapande, inre kompass och empati (Foundation, 2019). Aktiviteter för ungdomar kan ge en grogrund för en psykologisk utveckling där dessa förmågor kan odlas.

Syftet med denna studie var att utvärdera lägervistelsen för att påvisa psykologiska förändringar. Utöver allmänt välbefinnande undersöks känsla av sammanhang som fångar förmågan att begripliggöra och hantera sin nuvarande tillvaro. Begreppet innehåller även det för jagutveckling centrala meningsskapandet. Vidare finns ett fokus på empati som är en av de valda nyckelförmågorna. Empati finns tidigt i en mer instinktiv form, men kan sedan under mognaden utvecklas till att bli mer komplex, och förmågan att sätta sig in i andras perspektiv kan öka (Van der Graaff et al., 2014). Dels finns därmed en instinktiv känslomässig empati som handlar om att känna sig berörd, en instinkt som aktiveras av något

som lätt att förstå sig på. Känslomässig empati inbegriper också föreställningsförmåga, som att med hjälp av fantasin kunna identifiera sig med och leva sig in i olika karaktärer. Slutligen finns den mer kognitiva komponenten perspektivtagande som kräver mer och kommer med utvecklingen. Det innebär att försöka ta en annan persons perspektiv. Perspektivtagande är en viktig social och kognitiv förmåga som innebär minskat självfokuserat tänkande samt bättre social interaktion och insikt om andra personers synsätt (Sherf & Morrison, 2020).

Könsaspekten tillkommer också i utvecklingen. Flickor har en tidigare mognadsutveckling. De ligger före i jagutvecklingen under tonåren, och når utvecklingens milstolpar tidigare än pojkar, en skillnad som sedan jämnar ut sig i vuxenlivet (Cohn, 1991). Det kan ha betydelse för sviktande jämvikt och meningsskapande. Flickor upplever lägre välmående (Jerden et al., 2011), vilket kan indikera en dissonans i utbrytningen ur ett skede. Empatin varierar också. Flickor visar tidigt större benägenhet att hjälpa en klasskamrat som ramlat (Benenson et al., 2021) och kvinnor har högre såväl känslomässig som kognitiv empati (Reniers et al., 2011). Empati har stor betydelse för mellanmänniskt fungerande som mobbing (Gini et al., 2007), i synnerhet för pojkar.

Metod

Protus ungdomsläger (www.protus.se) har som ambition att befrämja ett nyfiket utforskande av sig själv och världen i en trygg och accepterande miljö. Det har startat på initiativ av Stiftelsen Ekskärets grundare Tomas Björkman. Lägren har organiserats sommartid sedan år 2009 på natursköna platser i Sverige, och är en vidareutveckling av Finlands ”Prometheus-läger” (Efter Prometheus som i den grekiska mytologin stal elden från gudarna för att ge kunskaper till människorna). Protus filosofi i Sverige är att nå ett öppet såväl som kritiskt sinne, att finna egna svar, en inre kompass samt medmänsklighet och vänskap. Varje dag har ett nytt tema att utforska, som naturen, människan, medvetandet, livet, relationer och civilisationen. Detta varvas med aktiviteter som bad, lek och sång.

Deltagare Studiegruppen består av de 200 av 491 ungdomar som även svarade på en uppföljningsenkät på hösten efter lägret. Det innebär en svarsfrekvens på 41%. Gruppen består av 135 flickor och 65 pojkar med en ålder mellan 13–19 år, medel 15.2 (\pm 1.1).

Procedur Datasamling skedde via webbenkät åren 2017-2020 där kortvarianter av vedertagna instrument enligt nedan ingick. Mätningar utfördes innan lägret och uppföljningen skedde på hösten efter avslutat lägret. Förfrågan om att delta i studien gick ut till alla deltagare och deras föräldrar. Ungdomarna gav sitt medgivande till användande av data enligt dataskyddslagen GDPR. Projektet har etikprövningsnämndens godkännande (Diarienummer 2021-00785).

Instrument

MHC-SF, Mentalt hälsokontinuum (Mental Health Continuum Short-Form) fångar generellt välbefinnande (Lamers et al., 2011) genom de tre delaspekterna Känslomässigt välmående (som lycka), Socialt välmående (som socialt sammanhang), samt Psykologiskt välmående (som självacceptans). Relevansen av dessa aspekter för generellt positivt välbefinnande har sammanfattats av Keyes (Keyes, 2007). Svar anges för hur man känt de två sista veckorna.

KASAM-13, Känsla av sammanhang är ett välkänt instrument för att fånga psykologisk kapacitet och motståndskraft i livet (Antonovsky, 1993, 2005 [1987]). KASAM används ofta i en kortare 13-item version (Holmefur et al., 2015) och mäter de tre delaspekterna Begripliggörande (som känslan att inte riktigt bry sig om vad som händer ikring en (negativ laddning)), Hanterbarhet (som att man kan hitta en lösning på livets svårigheter), och Meningsfullhet (som att ens dagliga sysslor är en källa till tillfredsställelse).

Empati Mätningen av empati baseras på empatiskalan Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1980). Skalan omfattar en mer instinktiv-känslomässig del (känslomässig empati samt föreställningsförmåga) och en mer intellektuell-kognitiv del (perspektivtagande). En subskala för oro som var negativt korrelerat med de andra aspekterna (Davis, 1983) bör dock uteslutas från empatibegreppet (D’Orazio, 2004). För de tre resterande konstruerades en kortvariant baserad på de fyra frågorna med högst faktorladdning enligt Davis analys (Davis, 1980).

Statistik Skillnader mellan könen undersöktes med Mann-Whitney U-test och skillnader över tid med Wilcoxon signed rank test. Samband undersöktes med Spearmans korrelation. För analyser användes statistikprogrammet SPSS (Statistical Package for Social Sciences (IBM Corp. 2021. IBM SPSS Statistics for Macintosh, Version 28.0. Armonk, NY: IBM Corp)).

Resultat

Resultaten före och efter läget för hela gruppen samt flickor och pojkar visas i Tabell 1-3. En sänkning för känslomässigt välmående i MHC-SF ses för hela gruppen samt för pojkar separat, enligt Tabell 1. Det betyder att känslan av att vara lycklig och känna sig nöjd med tillvaron inte förekom lika ofta vid uppföljningen. Vidare finns en tendens till sänkning av psykologiskt välmående som självacceptans för hela gruppen.

För KASAM som visas i Tabell 2 ses till att börja med könsskillnader i utgångsläget. Pojkar upplever betydligt högre känsla av sammanhang i tillvaron än flickor. Särskilt ses det i känslan att kunna begripa och hantera sin tillvaro. Meningsfullhet sänktes över tid för hela gruppen, och för pojkar sänktes också de initialt högre värdena av begriplighet och hanterbarhet.

Resultaten för empati som ses i Tabell 3 visar påfallande könsskillnader med betydligt högre empati berörd samt föreställningsförmåga hos flickorna. En ökning i perspektivtagande över tid ses för hela gruppen, samt för flickor separat. Vidare ökar pojkarna sin föreställningsförmåga.

Eftersom det fanns ett åldersspann i gruppen undersöktes samband mellan ålder och de psykologiska variablerna. Ålder korrelerade negativt med känslomässigt välbefinnande i MHC-SF ($r_s = -.17$, $p\text{-värde} = .017$), samt positivt med empati perspektivtagande ($r_s = .21$, $p\text{-värde} = .003$). I övrigt sågs inga statistiskt signifikanta samband.

Tabell 1. Välbefinnande enligt MHC-SF före och efter lägret för 200 Protusungdomar

	Alla före N= 200 Medel (SD)	Alla efter N= 200 Medel (SD)	Flickor före N= 135 Medel (SD)	Flickor efter N=135 Medel (SD)	Pojkar före N= 65 Medel (SD)	Pojkar efter N=65 Medel (SD)
		Tidsförändring Hela gruppen				Tidsförändring Pojkar
MHC totalt	45.2 (12.1)	44.9 (12.8)	45.4 (12.4)	45.4 (12.6)	44.7 (11.6)	43.8 (13.4)
Känslomässigt välmående	11.7 (2.7)	10.8 (2.9)*	11.1 (2.9)	10.9 (2.9)	11.3 (2.5)	10.6 (2.9)*
Socialt välmående	13.4 (5.1)	14.0 (5.1)	13.4 (5.2)	14.0 (5.1)	13.5 (5.0)	14.0 (5.3)
Psykologiskt välmående välbefinnande	20.6 (6.0)	20.1 (6.4) ^b	20.9 (6.1)	20.6 (6.3)	19.9 (5.7)	19.2 (6.5)

Not: * = $p\text{-värde} < .05$

b = Tendens till sänkning av psykiskt välbefinnande ($p\text{-värde} = .057$)

Tabell 2. Känsla av sammanhang enligt KASAM-13 före och efter lägret för 200 Protusungdomar

	Alla före N= 200 Medel (SD)	Alla efter N= 200 Medel (SD)	Flickor före N=135 Medel (SD)	Flickor efter N=135 Medel (SD)	Pojkar före N= 65 Medel (SD)	Pojkar efter N=65 Medel (SD)
		Tidsförändring Hela gruppen			Könsskillnad	Tidsförändring Pojkar
KASAM-13	56.3 (11.4)	55.2 (11.5)	55.3 (12.0)	54.7 (11.5)	58.3 (10) ***	56.1 (12) ***
Begriplighet	4.0 (1.0)	3.9 (1.0)	3.9 (1.0)	3.8 (1.9)	4.2 (.9)*	4.2 (1.1)
Hanterbarhet	4.3 (1.1)	4.2 (1.1)	4.1 (1.1)	4.3 (1.1)	4.7 (1.0)**	4.3 (1.1)*
Meningsfullhet	4.8 (1.1)	4.7 (1.1)*	4.8 (1.1)	4.8 (1.0)	4.7 (1.0)	4.4 (1.2)*

Not: *=p-värde<.05, **=p-värde<.01,***= p-värde <.001

Tabell 3. Empati före och efter lägret för 200 Protusungdomar

	Alla före N= 200 Medel (SD)	Alla efter N= 200 Medel (SD)	Flickor före N=135 Medel (SD)	Flickor efter N=135 Medel (SD)	Pojkar före N= 65 Medel (SD)	Pojkar efter N=65 Medel (SD)
Empatiaspekter		Tidsförändring Hela gruppen		Tidsförändring Flickor	Könsskillnad	Tidsförändring Pojkar
Berörd	3.9 (.7)	3.9 (.7)	4.0 (.6)	4.1 (.6)	3.6 (.7) ***	3.6 (.8)
Föreställnings- förmåga	3.7 (.9)	3.8 (.9)	3.9 (.8)	4.0 (.9)	3.3 (.9)***	3.5 (.9) *
Perspektivtagande	3.6 (.7)	3.7 (.7)*	3.6 (.7)	3.8 (.7) **	3.5 (.7)	3.5 (.7)

Not: *=p-värde<.05, **=p-värde<.01,***= p-värde <.001

Diskussion

I denna longitudinella studie undersöktes psykologiska förändringar efter deltagande i Protus ungdomsläger som syftar till att befrämja utveckling. Ett antal förändringar som kan indikera en utvecklingsrörelse sågs. För empati ökade perspektivtagande som utgör den mer komplexa empatiaspekten som kommer med utveckling. Det handlar om den kognitiva intellektuella förmågan att försöka ta en annan persons perspektiv. En empatiutveckling i tonåren som också inkluderar perspektivtagande med medvetenhet om andras tankar och synsätt, leder till bättre social kompetens och anpassning i vuxenlivet (Allemand et al., 2015). Pojkar ökade även sin föreställningsförmåga som handlar om att använda fantasin för att leva sig in någon annan. Det kans ses som positivt då pojkarnas föreställningsförmåga initialt var betydligt lägre än flickornas. Pojkar tycks därmed ha tränat den förmåga som flickor traditionellt övar tidigt i sina lekar i dyader, att leva sig in i andra.

Även den spontana instinktsbetonade empati berörd var betydligt högre hos flickor. Den behövs men är mer begränsad då den omfattar det som är enklare att förstå, och inte känns främmande. Högre empati hos flickor under ungdomsåren ses också i andra studier (Allemand et al., 2015).

Tecken på en utvecklingsrörelse förenligt med jagutvecklingens teori ses vidare i en sänkning av känslomässigt välbefinnande i MHC-SF. Det är den hedonistiska aspekten som fångar hur ofta man känner sig lycklig och nöjd med tillvaron. En sådan sänkning är vad som kan förväntas när en tidigare jämvikt ger vika och vi upplever dissonans. Det behövs också för att komma vidare. Att dessa förändringar handlar om en utvecklingsprocess stöds också av det positiva sambandet mellan ålder och perspektivtagande, respektive det negativa sambandet mellan ålder och känslomässigt välbefinnande. Att lämna sitt eget perspektiv och se något ur den andres synvinkel är en förmåga som har med mognad att göra, och rörelsen ut ur barndomens kvardröjande värld minskar möjlighet till lycka och tillfredsställelse med utdaterade glädjeämnen i tillvaron.

Vidare sågs en sänkning av meningsfullhet i KASAM-13. Meningsskapandet i en fas kommer till slut inte att hålla eftersom vi växer ur det som känts roligt och meningsfullt. Vi växer ifrån leksaker, hobbies, tv-program och kamratgäng, och senare i livet kanske ifrån arbeten, relationer och rekreation som shopping. Då faller meningsskapandet med det man byggt upp i sin dagliga tillvaro.

För pojkar sågs en betydande sänkning av helskalan känsla av sammanhang över tid, samt sänkning i hanterbarhet och meningsfullhet, från att initialt ha haft högre värden än flickorna. En möjlighet är att pojkarnas syn på förmågan att begripa och hantera tillvaron har varit orealistisk, och de har börjat inse mer om tillvarons komplexitet när världen växer. Resultaten avspeglar då en mognadsprocess. Det visar vidare på olika takt och banor i utvecklingen för flickor och pojkar, som stämmer med synen att pojkars utveckling generellt anses ligga lite efter flickornas (Cohn, 1991).

Flickornas lägre känsla av sammanhang kan avspegla den högre mentala ohälsan hos tonårsflickor (Jerden et al., 2011), men motsägs av avsaknad av könsskillnader för MHC-SF. Det kan alternativt visa hur flickorna redan insett mer av komplexiteten i mötet med omvärlden och andra människor, vilket gör tilltron till att kunna greppa tillvaron lägre. Tillsammans med den högre spontana instinktsbetonade empatin att bli berörd visar det också en möjlig fälla inför all komplexitet. Som en tendens att förlora sig i det allra enklaste och instinktivt gripande, som ”söta” djurungar på medieplattformar. Det får därför ses som särskilt gynnsamt att flickorna ökade det intellektuellt-kognitivt betonade perspektivtagandet på ett markant sätt. Ibland behöver vi också undvika att bli alltför känslomässigt berörda för att kunna se klart och veta vad som är mest adekvat att engagera sig i.

Att i forskningen ta fasta på eventuell dissonans som har med en utvecklingsrörelse att göra är förmodligen ovanligt. Vi är ofta fokuserade på att alla slags åtgärder, såväl inom som utanför klinisk praktik, såväl för patienter med symptom som för personer utan direkta bekymmer, ska leda till högre välmå-

ende. Det kan ha med vår kulturs föreställningar att göra. Fokus på lycka gör det svårt att se betydelsen av ett större känslospänn, och ger lägre tolerans för att nedstämdhet och sviktande meningsskapande är aspekter som ingår i livet.

Utveckling tar tid och Protusresultaten kan antyda en påbörjad förflyttning ut ur den tidigare världen. Sammanfattningsvis sågs tecken på en rörelse i jag-utvecklingen, samt att förmågor som öppenhet, empati och perspektivtagande som anses viktiga inom Protus adresserats. En öppenhet för reflektion och förändringar har varit en förutsättning för denna rörelse. Flickor och pojkar kan vidare behöva stöd och uppmuntran inom olika områden. För flickor exempelvis redskap och ökad tilltro till sin förmåga att greppa den större tillvaron.

Svagheter i studien inkluderar den relativt låga svarsfrekvensen vid uppföljning. Eftersom uppföljningen skedde på hösten kan det också ha inneburit sämre välmående än inför sommarlovet. Ungdomar som kommer till ett Protusläger innebär slutligen en selekterad grupp från högre socioekonomiska områden, men själva utvecklingsprocessen får ändå ses som universell.

Referenser

- Allemand, M., Steiger, A. E., & Fend, H. A. (2015). Empathy Development in Adolescence Predicts Social Competencies in Adulthood. *Journal of Personality, 83*(2), 229-241. <https://doi.org/10.1111/jopy.12098>
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science & Medicine, 36*(6), 725-733.
- Antonovsky, A. (2005 [1987]). *Hälsans mysterium [Unravelling the mysteries of health]*. Natur & Kultur.
- Benenson, J. F., Gauthier, E., & Markovits, H. (2021). Girls exhibit greater empathy than boys following a minor accident. *Sci Rep, 11*(1), 7965. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87214-x>
- Cohn, L. D. (1991). Sex differences in the course of personality development: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 109*(2), 252-266. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1827923>
- D'Orazio, D. M. (2004). The journal's publication of research that incorrectly employs Davis' Interpersonal Reactivity Index. *Sex Abuse, 16*(2), 173-174. <https://doi.org/10.1177/107906320401600207>
- Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions for Adolescent Mental Health: An Overview of Systematic Reviews. *J Adolesc Health, 59*(4S), S49-S60. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.020>
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10*, 85.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 113-126.
- Elfhag, K. (2019). *Livsutvecklingens psykologi*. Fri Tanke.
- Foundation, E. (2019). White paper on transformative skills for the 21 century: On the becoming of conscious. In C. Mellner (Ed.).

- Gini, G., Albiero, P., Benelli, B., & Altoe, G. (2007). Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior? *Aggressive Behavior, 33*(5), 467-476. <https://doi.org/10.1002/ab.20204>
- Holmefur, M., Sundberg, K., Wettergren, L., & Langius-Eklöf, A. (2015). Measurement properties of the 13-item sense of coherence scale using Rasch analysis. *Qual Life Res, 24*(6), 1455-1463. <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0866-6>
- Jerden, L., Burell, G., Stenlund, H., Weinehall, L., & Bergström, E. (2011). Gender Differences and Predictors of Self-Rated Health Development Among Swedish Adolescents. *Journal of Adolescent Health, 48*(2), 143-150. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.06.005>
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *Am Psychol, 62*(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *J Clin Psychol, 67*(1), 99-110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>
- Reniers, R. L. E. P., Rhiannon Corcoran, R., Drake, R., Nick M, Shryane, N. M., & Völlm, B. A. (2011). The QCAE: A Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy. *Journal of Personality Assessment, 93*, 84-95.
- Sherf, E. N., & Morrison, E. W. (2020). I Do Not Need Feedback! Or Do I? Self-Efficacy, Perspective Taking, and Feedback Seeking. *Journal of Applied Psychology, 105*(2), 146-165. <https://doi.org/10.1037/apl0000432>
- Van der Graaff, J., Branje, S., De Wied, M., Hawk, S., Van Lier, P., & Meeus, W. (2014). Perspective taking and empathic concern in adolescence: gender differences in developmental changes. *Dev Psychol, 50*(3), 881-888. <https://doi.org/10.1037/a0034325>