

SJÄLVFÖRTROENDE

SÖREN HOLMBERG

”Alla har något slags självförtroende, antingen bra eller dåligt.” Det är Wikipedia som kommer med ett så hurtigt men samtidigt uppmuntrande tillrop. Uppmuntrande för oss på SOM-institutet som vill mäta det komplicerade fenomenet självförtroende på ett enkelt och analytiskt användbart sätt. Wikipedias definition är annars att självförtroende har man när ”man har mod nog att våga göra saker man vill, och känner sig trygg i sig själv.” (Wikipedia svenska 2008). Andra definitioner är att ”i självförtroende ligger att man är bra, skicklig eller duktig på något” (tidningen *Glöd* 2008) eller tvärtom att ”självförtroende har med självbild att göra... (och) är inte kopplat till kunnande eller begåvning. Många med lågt självförtroende är utomordentligt kloka.” (Profil Schager 2008). En engelsk variant är: ”Self-confident is being certain and trusting about yourself in regard to addressing certain tasks or all tasks” (Management Help 2008). En psykologisk definition är: “The socio-psychological concept of self-confidence relates to self-assuredness in one’s personal judgment, ability, power, etc, sometimes manifested excessively”. (Wikipedia engelska 2008).

Definitionsmässigt rymmer självförtroende två aspekter. En att man har kompetens, förmågan att genomföra saker. Den andra att man är självsäker nog att tro att man kan genomföra saker (Ulmer 1998). Den subjektiva tron är dock det centrala. ”Self-confidence is defined as a person’s conviction about his or her abilities to successfully execute a given task within an identified context.” (Moreno, Castillo and Masere 2007).

Listan över definitioner kan göras nästan hur lång som helst. Kärt barn har många namn. Självförtroende är ett av de mest omdiskuterade begreppen inte bara inom vetenskapen socialpsykologi utan också mer allmänt människor emellan. Det finns många goda råd av typen ”*quick fix*” för hur man skall få ett gott självförtroende. En hemsida på nätet med titeln ”10 Ways to Instantly Build Self Confidence” listar *Dress Sharp* som råd nummer ett, *Walk Faster* som nummer två och *Good Posture* som nummer tre (Pick the Brain 2008).

Centrum-periferi

SOM valde att inte närmare definiera självförtroende i enkätfrågan till allmänheten. Frågan fick i stället en mycket öppen lydelse. ”Allmänt sett, hur är Ditt självförtroende? Du kan svara med hjälp av nedanstående skala.” Svarsskalan har elva värden mellan 0 och 10 där ytterpunkterna är benämnda mycket dåligt (0) respektive

mycket bra (10). Mättekniken var framgångsrik så till vida att mycket få svars personer valde att inte besvara frågan. Andel svars personer i SOM 2007 som hoppade över förtroendefrågan och därmed undvek att svara var endast 3 procent. Att de allra flesta som svarade gjorde det med god validitet framgår av resultaten när vi studerar dem i olika social grupper.

En test är att undersöka om självförtroendet – enligt vår mätning – uppvisar ett centrum-preferimönster enligt Johan Galtungs teori (Galtung 1961). Det vill säga om människor som på olika samhälleliga dimensioner befinner sig mer centralt än perifert när det gäller exempelvis information, inflytande, välbefinnande, hälsa, ekonomi mm också uppvisar ett högre självförtroende. Resultatet från en sådan prövning redovisas i tabell 1.

Tabell 1 Svenskt självförtroende (procent)

Fråga: ”Allmänt sett, hur är Ditt självförtroende?” Svara med hjälp av nedanstående skala.

mycket dåligt											mycket bra	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	1	2	2	3	9	9	18	29	14	12	= 100%	

	Medeltal	Mycket bra (9-10)	Bra (7-8)	Si-så-där (4-6)	Dåligt (0-3)	Summa procent	Antal personer
Samtliga	7,3	26	47	21	6	100	1 618
Kvinna	7,1	23	46	24	7	100	862
Man	7,5	30	48	18	4	100	756
15 – 19	6,8	20	42	29	9	100	102
20 – 29	6,6	19	40	31	10	100	168
30 – 39	7,5	27	51	19	3	100	251
40 – 49	7,4	28	54	12	6	100	269
50 – 59	7,4	25	49	21	5	100	287
60 – 69	7,6	29	50	18	3	100	304
70 – 79	7,3	31	36	27	6	100	171
80 – 85	7,3	27	37	33	3	100	66
Låg utbildning	7,1	24	43	27	6	100	357
Mellan utbildning	7,3	27	46	21	6	100	729
Hög utbildning	7,4	27	51	18	4	100	517

Forts.

Tabell 1 Svenskt självförtroende (forts)

	Medeltal	Mycket bra (9-10)	Bra (7-8)	Si-så-där (4-6)	Dåligt (0-3)	Summa procent	Antal personer
Arbetsarhem	7,0	23	43	26	8	100	640
Tjänstemannahem	7,5	24	53	20	3	100	411
Högre tjänstemannahem	7,6	32	50	14	4	100	263
Jordbrukarhem	7,3	28	40	28	4	100	47
Företagarhem	7,9	39	45	13	3	100	137
Landsbygd	7,2	25	45	25	5	100	244
Tätort	7,2	25	45	25	5	100	351
Stad	7,3	26	48	20	6	100	776
Storstad	7,5	31	48	16	5	100	232
31+ BMI fet	7,2	25	46	23	6	100	134
26-30 BMI överviktig	7,4	27	47	21	5	100	489
19-25 BMI idealvikt	7,4	27	48	20	5	100	727
19- BMI underviktig	6,8	16	53	23	8	100	61

Kommentar: Resultaten kommer från den nationella SOM-undersökningen 2007.

Centrum-periferimönstret är mycket tydligt. Människor i centrum tenderar att ha ett bättre självförtroende än människor i periferin. Det gäller kön där män har högre självförtroende än kvinnor, ålder där medelålders har högre självförtroende än unga och äldre, utbildning där högutbildade har mer självförtroende än lågutbildade, klassstillhörighet där övre medelklass har bättre självförtroende än arbetar-klass och boende där storstadsbor har högre självförtroende än landsbygdsbor.¹

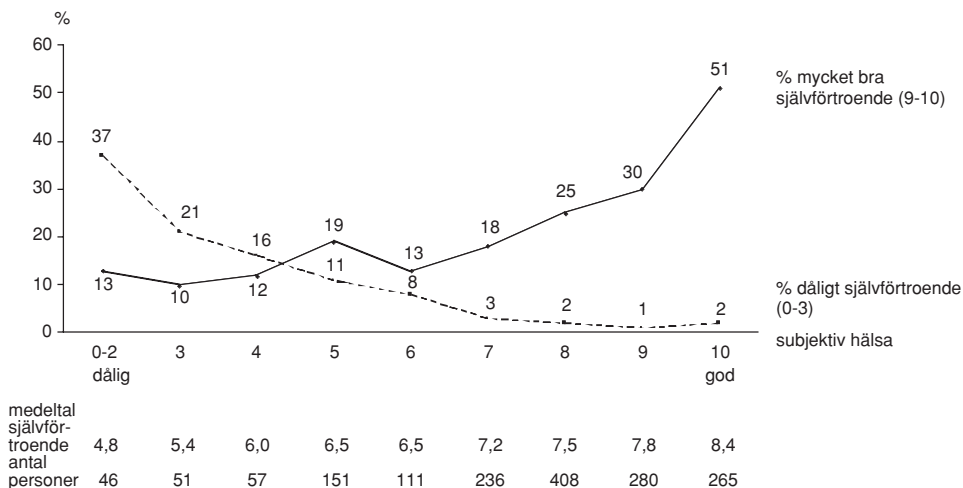
Skillnaden i genomsnittligt självförtroende är dock i de flesta fall inte särskilt stor. Medeltalet för hela svenska folket är 7,3 på skalan mellan 0-10. De sociala grupper som har högst självförtroende har värden på 7,9 (företagare) och 7,6 (högre tjänstemän och fyrtinglistor (60-69 år)) medan grupperna med lägst självförtroende har medeltal på 6,6 (20-29 år), 6,8 (15-19 år) och 7,0 (arbetarhem).

När det gäller andra centrum-periferidimensioner som exempelvis hälsa och välbefinnande är också kopplingarna till självförtroende de förväntade. Korrelationen mellan självförtroende och hur nöjd man är med sin egen livssituation är medelhöga .36. Ju bättre självförtroende desto mer nöjd med det egna livet. Människor med det högsta värdet på vår fyrgradiga nöjdhetsskala har ett genomsnittligt självförtroende på 8.1. Personer minst nöjda med sina liv har klart lägre självförtroende (5.1).

Samma tydliga samband återfinns när vi ser på kopplingen mellan självförtroende och hur människor upplever sin hälsa. Personer som subjektivt uppfattar den

egna hälsan som god har ett mycket bättre självförtroende än människor som upplever den egna hälsan som dålig. Resultaten i figur 1 illustrerar väl de stora skillnaderna.

Figur 1 Självförtroende och subjektiv hälsa (procent)



Kommentar: Korrelationen (r) mellan självförtroendemåttet och måttet på subjektiv hälsa är .42. Ju bättre hälsa desto bättre självförtroende.

Ju bättre hälsa desto högre självförtroende. Bland personer som upplever sin egen hälsa som mycket bra (maxvärdet 10 på vår skala) är självförtroendet i genomsnitt 8.4. Bland människor som klassificerar sin hälsa som mycket dålig (0-2 på skalan) är självförtroendet klart lägre (4.8).

Relativ fysisk vikt är en annan hälso- och välbefinnandevariabel som har ett samband med självförtroende. Dock inte så starkt samband som subjektiv hälsa eller subjektiv nöjdhet med det egna livet. Bäst självförtroende har personer mot mitten av viktskalan. Det vill säga människor som enligt BMI-måttet har idealvikt (7,4) eller övervikt (7,4). Sämst självförtroende har personer som är underviktiga (6,8) eller feta (7,2).²

Även när det gäller den politiska dimensionen kan vi notera ett tydligt centrum-periferimönster i självförtroendet. Människor som just nu har sina representanter vid makten har ett högre självförtroende än personer som sympatiserar med oppositionen.³ Moderata sympatisörer är de som har högst självförtroende med genomsnittet 7,7 medan oppositionspartiernas sympatisörer har ett klart sämre självförtroende – v och mp-sympatisörer 7,0 och s-sympatisörer 7.3 (se tabell 2).

Tabell 2 Politik och självförtroende (procent)

	Medeltal	Mycket bra (9-10)	Bra (7-8)	Si-så-där (4-6)	Dåligt (0-3)	Summa procent	Antal personer
samtliga	7,3	26	47	21	6	100	1 618
partisympati							
v	7,0	27	41	20	12	100	74
s	7,3	27	43	25	5	100	586
mp	7,0	16	51	28	5	100	126
c	7,3	21	53	22	4	100	87
fp	7,3	23	53	20	4	100	133
kd	7,2	22	52	20	6	100	67
m	7,7	35	47	13	5	100	326
sd	7,0	14	60	14	12	100	42
inget parti	7,3	25	44	27	4	100	142
vh-ideologi							
klart vänster	7,4	32	41	21	6	100	141
vänster	7,2	22	48	26	4	100	381
varken eller	7,1	24	46	24	6	100	503
höger	7,6	27	54	16	3	100	389
klart höger	7,4	34	42	15	9	100	149
politiskt intresse							
mycket stort	7,9	42	42	13	4	100	187
ganska stort	7,4	27	48	20	2	100	707
inte särskilt	7,1	20	51	24	5	100	567
inte alls	6,8	25	37	26	12	100	131
politikertroende							
mycket stort	7,8	52	22	17	9	100	23
ganska stort	7,6	30	50	17	3	100	523
ganska litet	7,2	22	49	24	5	100	853
mycket litet	7,0	29	37	20	14	100	184

Kommentar: Resultaten kommer från SOM-studien 2007.

Utefter den ideologiska vänster-högerskalan har personer något till höger högst självförtroende (7,6), följda av dem längst till höger respektive längst till vänster. Lågst självförtroende har människor mot mitten av vänster-högerskalan. Självförtroende har med andra ord en koppling till klara politiska ställningstaganden. Det syns också när det gäller politiskt intresse. Personer som är mycket intresserade av politik har ett klart högre självförtroende (7,9) än personer utan politiskt intresse (6,8).

Nästan inget samband med institutionsförtroende

Ett av huvudskälen till att vi ville få med ett mått på självförtroende i SOM-studierna har att göra med institutionsförtroende och i vad mån det är konditionerat av människors självkänsla. Systematiska mätningar av olika former av institutionsförtroende är en av SOM-institutets huvuduppgifter sedan över tjugo år. Bland alla de faktorer som potentiellt påverkar vilket förtroende människor har för samhällets institutioner är självförtroende en av de mest understuderade och dessutom en av de mest hotande för hela institutionsmätarverksamheten.

Om det är så att självförtroende är ett fenomen som är starkt kopplat till vilket förtroende människor hyser för samhällets olika institutioner skulle meningsfullheten i de separata mätningarna av institutionsförtroendet allvarligt kunna ifrågasättas. Om människors institutionsförtroende till stor del eller i allt väsentligt är en reflex av deras självförtroende skulle institutionsförtroende inte längre vara institutionsförtroende. Det skulle i stället vara en projektion av människors självförtroende. Och då skulle institutionsförtroende ha lite eller inget att göra med sådana förklaringsfaktorer som hur olika institutioner sköter sig (*performance*), mediernas bevakning eller människors kontakter med och kunskaper om olika institutioner.

Sambandet mellan människors självförtroende och institutionsförtroende prövas i tabell 3. Resultaten visar att alla eventuella farhågor att institutionsförtroende till stor del enbart är en projektion av människors självförtroende kan läggas åt sidan. Vi kan andas ut. SOMs mätningar av institutionsförtroende är inte meningslösa.

Den genomsnittliga korrelationen mellan människors självförtroende och förtroendet för tjugofem olika institutioner är bra nära noll. Snittet är .06 med en variation mellan som mest .12 och som minst .01. Självförtroende är alltså *inte* en viktig potentiell förklaring till människors förtroende för olika institutioner. Människor med ett högt självförtroende tenderar inte att också ha ett högt förtroende för samhällets institutioner. Och personer med dålig självkänsla har inte en tendens att också ha en låg tillit till olika institutioner.

I den mån som Eric Uslaners teori om uppväxtens och socialisationens stora betydelse för samhällsförtroendets framväxt tänkes verka genom uppbyggande av självförtroende har den inte stöd i våra data (Uslaner 2002). Det är naturligtvis möjligt att våra resultat är en tillfällighet och att utfallet blir helt annorlunda när vi gör om testet nästa år. Men vi tror inte det. Vår tunga hypotes är nu att självförtroende *inte* är en av de viktigare förklaringsfaktorerna bakom människors institutionsförtroende.

Tabell 3 Självförtroende korrelerat med institutionsförtroende och mellanmänsklig tillit och nöjd med den egna livssituationen (r)

socialinstitution	självförtroende
Staten	.12
Riksdagen	.10
Kommunstyrelserna	.10
Regeringen	.09
Domstolarna	.09
Riksbanken	.09
Svenska kyrkan	.08
Bankerna	.07
Sjukvården	.07
Stockholmsbörsen	.07
Arbetsmarknadsstyrelsen (AMS)	.07
Europaparlamentet	.06
Försvaret	.06
De politiska partierna	.06
Polisen	.06
Förenta Nationerna	.06
Grundskolan	.05
EU-kommissionen	.05
Säkerhetspolisen (SÄPO)	.05
Universitet/högskolor	.05
Storföretagen	.05
Radio och TV	.04
Kungahuset	.04
Dagspressen	.03
Facket	.01
Politikerförtroende	.12
Mellanmänsklig tillit	.28
Nöjd med den egna livssituationen	.36

En spekulativ teori

Men det är klart, lite intressant är det att notera vilka institutionsförtroenden det är som uppvisar starkast samband med människors självförtroende – även om sambanden endast är på låga .10-nivån. Det visar sig att de institutionsförtroenden som är starkast kopplade till självförtroende är förtroenden som har att göra med de centrala politiska institutionerna – med staten, riksdagen och kommunstyrelserna.

Man kan fundera – om det är en viss svag projektionsprocess som ligger bakom – varför den i så fall främst omfattar politikens centrala organ. Det är inte lätt att förstå och därför heller inte lätt att anamma tolkningen att det är en projektionsprocess som orsakat sambandet.

Möjligen är det lättare att vända på resonemanget och se självförtroendet som delvis skapat av tilltron till de centrala politiska institutionerna. Med inspiration från Bo Rothsteins (2005) teori att mellanmänsklig tillit inte skapar institutionsförtroende, utan att institutionsförtroende skapar mellanmänsklig tillit, kan vi spekulera i att människor som har ett högt förtroende för samhällets centrala politiska institutioner – som dessutom i det svenska fallet är demokratiska institutioner – har en tendens att få ett bättre självförtroende.⁴ De lever i ett samhälle där de litar på att de viktiga politiska institutionerna fungerar. Det stärker självkänslan.

Det omvända är att människor som inte har förtroende för samhällets demokratiska institutioner har en tendens att tappa lite av sitt självförtroende. Det är inte lätt att leva i ett samhälle och tro på sig själv när man inte tror på de viktiga institutionerna som man är beroende av. Självkänslan sjunker.

Ny mätning nästa år

Men som sagt, och det förtjänar att understrykas, underlaget för denna spekulativa teori är mycket magert. Vår huvudslutsats är att människors självförtroende inte har något samband med förtroendet för olika samhällsinstitutioner. Nästa år hoppas vi ytterligare kunna underbygga denna sanning genom att göra om testet och få samma resultat. Vi har självförtroende nog att tro att det blir så.

Noter

- ¹ Lägg märke till att företagare är den sociala grupp i tabell 1 som har högst självförtroende med värdet 7,9 på skalan mellan 0-10, där 7,3 är medeltalet för hela svenska folket. Företagare är entreprenörer och måste ha ett gott självförtroende för att lyckas.
- ² BMI på +31 har klassificerats som fet, BMI mellan 26-30 som överviktig, BMI mellan 19-25 som idealvikt och BMI under 19 som underviktig. BMI beräknas som vikten dividerad med kvadraten på längden. Se sv.wikipedia.org/wiki/BMI.
- ³ Den politiska faktorn tror vi dock inte är den viktigaste orsaksfaktorn här. Moderata sympatisörer är ofta män, högre tjänstemän och företagare; alla sociala grupper med ett högre självförtroende än genomsnittet. Moderata sympatisörer hade förmodligen ett relativt högt självförtroende även före maktskiftet 2006. Effekten av maktskiftet 2006 på människors självförtroende missade vi att mäta i och med att självförtroendefrågan först kom med i SOM-studien 2007.

- ⁴ Det finns en förväntad koppling mellan människors självförtroende och deras tillit till andra människor. Korrelationen är .28 i vårt material. Personer med högt självförtroende litar mer på sina medmänniskor än personer med lågt självförtroende.

Referenser

- Galtung, Johan (1961). *Verdiorientering og sosial posisjon. En foreløpig analyse av et norsk gallupvalg*. Oslo: Institutt for samfunnsforskning
- Glöd (2008). www.glod.com
- Wikipedia engelska och svenska (2008). www.sv.wikipedia.org och www.en.wikipedia.org
- Profil Schager (2008). www.profilschager.com
- Management Help (2008). www.managementhelp.org
- Pick the Brain (2008). www.pickthebrain.com
- Ulmer, Eugene (1998). *Self Confidence- A Clinical Construct*. In Hitzhusen, Gerald et al (eds) Selected Papers from the 5th International Symposium on Therapeutic Recreation. University of Missouri. www.lin.ca
- Moreno, Justo, Castillo, Leopoldo and Masere, Elio (2007). Influence of Entrepreneur Type, Region and Sector Effects on Business Self-Confidence: Empirical Evidence from Argentine Firms. *Entrepreneurship and Regional Development* sid. 25-48
- Uslaner, Eric (2002). *The Moral Foundation of Trust*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rothstein, Bo (2005). *Social Traps and the Problem of Trust*. Cambridge: Cambridge University Press

