

KANDIDATSPECIALE

NÅR UNGDOMSLIVET GØR ONDT

EN FORSTÅELESERAMME FOR
UNGES MISTRIVSEL

UDARBEJDET AF:

DIANA ALLERSLEV ERIKSEN, STUDIENR.: 19962900

TRINE BYSKOV MUNDBJERG, STUDIENR.: 20144003

VEJLEDER:

EINAR BALDVIN BALDURSSON

STUDIUM: PSYKOLOGI

ANSLAG: 272.616

ANTAL NORMALSIDER: 113,6

CENTER FOR KLINISK HVERDAGSPSYKOLOGI
AALBORG UNIVERSITET

31. maj 2019

Abstract

This thesis investigates how we may understand and explain the growing number of young Danes, who despite a life in a prosperous society, report an increase in loneliness and perceived stress and a decrease in overall mental well-being – who in other words fail to thrive psychologically. And, furthermore, we want to identify areas on which we can apply our findings with regards to psychological intervention.

The American psychologist Jean M. Twenge states, that the decrease in mental well-being is caused by the fact, that young people today, in comparison with previous generations, are more narcissistic. Twenge uses the NPI score as a tool of measurement which we, alongside her critics, do not find optimal due to certain adaptive as well as maladaptive elements in the construct. However, we find, that her research does have a certain bearing in the sense that she confirms her findings by comparing them to various other data and methods and thereby make her findings seem reliable. Consequently, we decide to use the narcissistic behavior as a founding base for further investigation, and at the same time we rename Twenge's proclaimed narcissism as "T-narcissism" to stress, that the NPI score is in fact a questionable tool of measurement, however, it seems as if Twenge does in fact have an interesting point.

In our view one of the shortcomings of Twenge's research is a lack of focus on inner dynamics. What causes the narcissistic behavior? To understand this, we investigate newest research on the youth being a sensitive period of development. Due to the mismatch hypothesis young people have difficulties processing social information and integrating them in their emotional response and behavior. On top of that, young people are prone to social conformity and are heavily influenced by peers in both face-to-face interactions as well as interactions on various online social media platforms.

Due to the combination of a need for social conformity and the existence and importance of social media, young people risk developing FoMO, which according to

newest research is a profound fear of missing out on social information as well as missing out on opportunities for self-promotion via social media. FoMO is highly associated with perceived stress.

Stress in a young and not yet entirely developed brain can cause structural modifications of the amygdala, hippocampus and the prefrontal cortex through an activation of the HPA axis and the excretion of glukortikoid hormones. This is further complicated by the function of the stress neuro symphony, which indicate, that stress response is influenced by multiple stressmediators such as duration of stress exposure, type of stress, context, age and sex. Stress response will furthermore effect the executive functioning, self control and the adjustment of social behavior which subsequently is likely to induce further narcissistic behavior in the form of self-enhancement and self-protection in order to control the social context. Self-enhancement and self-protection has a calming physiological effect on stress, but is likely to cause negative events, as too obvious self-enhancing behavior might be considered unappealing in the eyes of peers.

Further investigation into the matter of narcissistic behavior and stress, we find that narcissism can be divided into two very distinct kinds of narcissism, called grandios narcissism and vulnerable narcissism, with two different nomological networks. Vulnerabel narcissism is associated with psychological distress, and we find it likely, that T-narcissism is indeed vulnerable narcissism.

Finally, we find that a feeling of shame is highly associated with and works as a mediator for vulnerable narcissism which we also state is associated with addictive behaviors such as mobile phone addiction - which again is highly associated with FoMO. Shame is part of the so called human pain system and is likely to appear, when young people compare and evaluate themselves to peers. As a consequence of this we conclude, that social conditions and the influences thereon are able to activate the pain system and thereby in part explain why young people fail to thrive psychologically.

All together we are able to form af circular frame of understanding which highlights the need for intervention on areas like anxiety (caused by FoMO), a feeling of shame (when compared to peers on social media) and stress (caused by FoMO, peer comparison and a profound sense of shame).

Keywords: psychological treatment, biopsychology, social psychology, youth, stress, vulnerable narcissism, FoMO

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING	7
1.1 PROBLEMFORMULERING	9
1.2 BAGGRUND FOR VALG AF EMNE	9
1.3 BEGREBSAFKLARING	11
1.3.1 Velfærd og trivsel	11
1.3.2 Ungdommen	11
1.3.3 Allostasis	12
1.3.4 Homeostasis	12
1.3.5 Hypothalamus-hypofyse-binyreaksen (HPA-aksen)	12
1.5 METODISKE OVERVEJELSER	13
1.5.1 Valg af litteratur	14
1.6 VIDENSKABSTEORETISKE OVERVEJELSER	15
1.6.1 Afgrænsning	19
1.7 DISPOSITION OVER OPGAVEN	20
2. KRITISK OG REFLEKTIV REDEGØRELSE	23
DEL 2.1: FORANDRINGER I UNGES PSYKOLOGISKE DYNAMIKKER	23
2.1.1 UNGES VELFÆRD OG TRIVSEL (2009-2018)	23
Opsummering	28
2.1.2 DET AKTUELLE DANMARK	29
2.1.2.1 Danskernes sundhed	31
Introduktion	31
Livsstil og helbred	33
Fysisk og mentalt helbred	35
Stress	37
Sociale relationer	41
2.1.2.2 Kendetegn ved det nutidige samfund	42
Institutionalisering og familiestrukturer	42
Uddannelse	43
Arbejdsmarkedet	44
Opsummering	45
DEL 2.2: JEAN M. TWENGE	46
2.2.1 UNGE ER BLEVET MERE NARCISSISTISKE	46
2.2.2. DISKUSSION AF TWENGES FORSKNING	46

2.2.2.1 Narcissistic Personality Inventory	47
Brugen af NPI	48
2.2.2.2 Twenges metodologiske tilgang	51
Begrænsninger ved det anvendte sample	51
Metaanalysens indhold	52
Ej replikerbare fund og Twenges økologiske korrelationer	53
2.2.2.3 Udviklingsforandring versus forandring i narcissismeniveau.....	53
2.2.2.4 Generation "Os" versus generation "Mig"	55
2.2.3 TWENGES MODSVAR	56
2.2.4 VURDERING AF TWENGES FORSKNING	59
2.2.5 T-NARCISSISME	61
Opsummering	61
DEL 2.3: UNGDOM OG STRESS.....	63
2.3.1 UNGDOMSÅRENE SOM SENSITIV UDVIKLINGSPERIODE	63
2.3.1.1 Udvikling i ungdomsårene	63
2.3.1.1.1 Hjernens udvikling i ungdommen	64
Hjernens forbindelsesnet.....	64
Hjernen og betydningen af sociale relationer	65
2.3.1.2 Sensitivitet overfor sociale påvirkninger	67
Indflydelse fra jævnaldrende	67
2.3.1.3 Diskussion af mismatch hypotesen	69
2.3.1.4 Yderligere social påvirkning	70
2.3.1.5 Brug af internet og sociale medier	72
2.3.1.5.1 FoMO	75
Opsummering	76
2.3.2 STRESS I DEN UNGE SENSITIVE HJERNE	77
2.3.2.1 Stress – udvikling og forståelse	77
2.3.2.1.1 Homeostatisk og allostatiske stresssystemer	81
2.3.2.1.2 Koordineret fysiologisk responsystem	82
2.3.2.1.3 Stressmekanismer i hjernen	83
2.3.2.1.4 Neurosymfoni	84
2.3.2.2 Konsekvenser af stress i den unge sensitive hjerne.....	87
Amygdala	89
Den hippocampale formation.....	90
Præfrontal cortex.....	92
2.3.2.3 Stress gennem livet	93
Opsummering	94

DEL 2.4: UNGES ADFÆRD	97
2.4.1 TWENGES T-NARCISSIST.....	97
2.4.1.1 <i>Forskellige former for narcissisme</i>	<i>98</i>
Sondringen mellem grandios og sårbar narcissisme.....	98
Undersøgelsens bekræftende resultater	100
Opsummering	104
Sammenhængen mellem stress og narcissisme	104
2.4.2 SELF-ENHANCEMENT OG SELF-PROTECTION ADFÆRDSSTRATEGIER	105
2.4.2.1 <i>Fordele og ulemper ved self-enhancement og self-protection.....</i>	<i>109</i>
Opsummering	110
DEL 2.5 DEN FØLELSMÆSSIGE REAKTION.....	111
2.5.1 FØLELSE AF SKAM SOM MEDIATOR.....	111
2.5.2 SKAM I EN NUTIDIG SAMFUNDSMÆSSIG KONTEKST	112
2.5.3 DET SOCIALE SMERTESYSTEM	114
2.5.3.1 <i>Evidens for fysisk og socialt neurologisk overlap</i>	<i>116</i>
2.5.3.2 <i>Kritik af forståelsen af fysisk og socialt smerteoverlap.....</i>	<i>120</i>
Opsummering	121
3. KONKLUSION	123
4. PERSPEKTIVERING	130
Selvdiskrepans	130
Konsekvenser for fremtiden og fremtidige generationer	132
Første bølge af mistrivende unge	133
Utilstrækkelig empatisk respons.....	134
5. ANVENDTE PERSPEKTIVER.....	137
6. LITTERATURLISTE	142

BILAG 1: Udskrift af programbeskrivelse for Center for Klinisk Hverdagspsykologi v/
Aalborg Universitet

BILAG 2: Selvvurderet helbred blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper

1. Indledning

Vi lever i et samfund i forandring, i en tid der på mange måder adskiller sig fra tidligere tider. I et samfund der rummer og udbyder muligheder. Hvor vi er oplyste, uddannede og tilgængelige. Hvor valgmulighederne er mange, hvor vi får en fornemmelse af, at vi selv kan forme den tilværelse, vi ønsker at leve i, og kan blive det, vi ønsker, hvis blot vi ønsker det stærkt nok og arbejder hårdt for det. Et samfund, hvor fremtiden er åben og blot kræver af os at tage skridtet og udnytter vores fulde potentiale. Vi skal være selvbevidste, unikke og alligevel ikke skille os ud. Vores nutidige kultur og selvforståelse fordrer selvudvikling, og hele verden ligger åben for vores fødder klar til, at vi tager første skridt. Klar til, at vi tager ansvar for vores udvikling, og hvor kun vi selv er begrænsningen. På papiret er nutidens samfund en ideel arena for optimal udvikling. Alligevel har senere års forskning tegnet et billede af et Danmark, hvor en stadig større gruppe af unges udvikling præges af mistrivsel trods gode levevilkår og stadig sundere livsstil. Hvor der til trods for et øget fokus på sundhed er skabt en usund psykisk udvikling.

Ovennævnte skildring er måske tegnet skarpt op, men ikke desto mindre viser flere tal, at der er sket en stigning i andelen af unge, der mistrives. Unge der, til trods for et øget sundhedsfokus, alligevel får ondt i livet. Det er paradoksalt, at et 'idealsamfund' som det danske viser en skyggeside, der ikke blot får konsekvenser for de unge lige nu, men som formodentligt også får konsekvenser for, hvem de unge bliver. De unge er Danmarks fremtid, men hvordan ser fremtiden ud? Er stigningen i antallet af unge, der mistrives, blot toppen af isbjerget? Hvilke faktorer influerer på den udvikling, vi lige nu er vidne til? Hvordan vil og bør symptom billedet og diagnostikken udvikle sig, og hvordan skal vi, som behandlere, ruste os til at yde den bedst mulige hjælp til de unge, der ikke kan hjælpe sig selv?

Senere års undersøgelser (Børn og unge i Danmark 2010, 2014 & 2018) har vist, at størstedelen af børn og unge overordnet set trives, men vi må ikke negligere det antal unge, der mistrives omend de i sammenligning med hele gruppen af unge er i mindretal. Vi må ikke vende det blinde øje til og stiltiende acceptere, at et voksende

antal unge ikke har det godt, at flere får psykiske lidelser, bliver overvægtige eller ensomme. Måske er psykisk mistrivsel et symptom på det samfund, vi lever i i dag? Måske er det et livsvilkår for at leve og begå sig i et moderne samfund? Måske er det et tegn på, at vores evolutionære udvikling ikke følger den udvikling, der foregår i verden omkring os - at vi ikke er udviklet til at håndtere den livsførelse, vi har i Vesten anno 2019.

Hvad er forklaringen på stigningen i unges mistrivsel? Er danske unge mere sensitive og skrøbelige end før? Kan man i det hele taget sammenligne nutidens unge med tidligere generationers? Ifølge barndomshistoriker og professor Ning de Coninck-Smith fra Aarhus Universitet glemmes det ofte, at hvor det i 1950'erne ikke var vigtigt at komme i skole, så er skolen i dag nærmest altbetydende. Hun redegør endvidere for, at det institutionaliserede liv, som for de fleste i dag starter langt tidligere end i skolealderen, har ændret unges evne til at være livsrobuste og klare sig selv, og at denne svækkelse af livsrobusthed ikke stemmer overens med de mange krav, der medfølger et ungdomsliv (de Coninck-Smith In: Henriksen, 2017). I en artikel bragt af Kristeligt Dagblad supplerer direktør for Børns Vilkår, Rasmus Kjeldahl og fortæller, at børn i dag møder en større forståelse og ligeværdighed fra voksne. Men samtidig vokser nutidens børn og unge op i en tid, hvor den globale konkurrence har medført højere faglige forventninger og krav, imens internettet på samme måde har medført højere sociale forventninger. Ligeledes mener Kjeldahl, at en række ændringer i hverdagens struktur har betydet, at flere børn og unge isolerer sig fra det virkelige livs sociale interaktioner og i stedet er sociale på de sociale medier, hvilket læge og forfatter Vibeke Manniche understøtter og finder foruroligende (Manniche In: Henriksen, 2017). Artiklen fra Kristeligt Dagblad er blot en af mange artikler, kronikker og debatindlæg, der adresserer problematikken med unges trivsel. Man behøver således ikke lave mange søgninger på internettet førend, der tegner sig et billede af, at den negative udvikling i trivsel blandt unge bør tages særdeles alvorligt.

1.1 Problemformulering

Ovenstående giver et indblik i samfundsbilledet og en negativ udvikling, der med vores forudgående interesse for sundhed og trivsel skaber en undren og rejser en række spørgsmål, som danner fundamentet for indeværende kandidatspeciale, hvilket udmunder i følgende problemformulering:

Hvordan kan vi forstå og forklare unges mistrivsel og hvordan kan vi bruge vores viden herom i interventionen?

Med henblik på at forstå unges mistrivsel vil vi forsøge at skabe en forståelsesramme, som kan benyttes i interventionsøjemed. Ligeledes vil vi gennem ny empirisk funderet forskning forsøge at identificere en række faktorer, der spiller ind på unges velfærd og trivsel i dag. Endelig vil vi forsøge at perspektivere de fundne indsigter i en bredere samfundsmæssig kontekst ligesom vi vil forsøge at kaste lys på de konsekvenser, vi ser, at de unges mistrivsel kan have i fremtiden.

1.2 Baggrund for valg af emne

Som nævnt ovenfor er der i disse år en massiv samfundsdebat om de vilkår, der beskriver livet i 2019. Her tænker vi dels på de begreber, der bruges normativt til at beskrive nutidens samfund og de mennesker, der lever og agerer i det, eksempelvis 'konkurrencestat', '12-tals-piger', 'generation præstation' mfl. Debatten er således omfangsrig og har flere facetter. Dét, sammenholdt med nyere undersøgelsers fokus på unges velfærd og trivsel, samt den herskende debat om for lave normeringer og tidspresede pædagoger har fodret vores forudgående interesse for dette genstandsfelt.

Som et led i vores uddannelse har vi på Center for Klinisk Hverdagspsykologi beskæftiget os med hverdagspsykologiske fænomener. Vi har således forsøgt at tilgå nutidens belastningstilstande ud fra et vidensbaseret ståsted og med en naturlig nysgerrighed på de dynamikker, der indgår i udviklingen og fastholdelsen af psykisk mistrivsel, uanfægtet om mistrivselen er en klinisk klassificeret lidelse eller ej. Vi har gennem hele uddannelsen interesseret os for udviklingen af unges (mis)trivsel, livsførelse og levevilkår, og har i tidligere semestres projekter arbejdet med den tidlige opvæksts betydning for videre udvikling, her særligt med fokus på tilknytning og lave normeringer, oplevelsen af at få og leve med en diagnose og senest på 9. semester har vi arbejdet med intervention ved stress og særligt faldgrupperne herved.

Interessen for de medtagne forklaringselementer, som gennemgås i opgaven, blev endvidere forstærket gennem praktikforløbet i foråret 2018, hvor vi begge var i intern praktik på Center for Klinisk Hverdagspsykologi på Aalborg Universitet. Her fandt vi, at særligt to stress-sygemeldte klienter udviste bemærkelsesværdig selvhævdende adfærd, mens andre klienter berettede om psykiske såvel som somatiske smertesymptomer i forbindelse med de belastninger, de havde været eller var udsat for i form af fx. oplevet social eksklusion, familiære problematikker eller mangelfuld tilknytning i opvæksten. Således forstærkedes vores forudgående interesse for de dynamikker, der gør sig gældende for individer med belastningstilstande, men også for de elementer, der kan bidrage til forklaringen og forståelsen af, hvorfor individer mistrives psykisk.

Ligeledes vil ungdomsårene, som er det tidsmæssige omdrejningspunkt for opgavens undersøgelsesfelt, formodentligt rumme en hvis evolutionært udviklet følsom- eller sårbarhed, som dels kan skyldes de kropslige forandringer den unge gennemgår og dels de psykiske og sociale forandringer der sker, når den unge danner sine første relationelle erfaringer uden for hjemmet, løsriver sig fra forældrene og oplever det begyndende voksenlivs krav. Det er således forventeligt, at langt de fleste unge vil opleve modgang og/eller problemer, der forsvinder igen, og som medvirker til, at den unge bliver klogere på sig selv og omverdenen. Men, forventeligheden til trods, viser nyere tal som sagt, at flere unge i dag oplever at have det svært og finder, at tilværelsen

generelt set er psykisk belastende at være i og netop denne udvikling finder vi interessant at undersøge nærmere.

Ovenstående betragtninger og interesse udgør således fundamentet for indeværende kandidatspeciale. I det følgende vil vi kort redegøre for centrale nøglebegreber og opgavens opbygning.

1.3 Begrebsafklaring

1.3.1 Velfærd og trivsel

Velfærd og trivsel er multidimensionale størrelser, der ikke entydigt kan defineres. Dog kan de betragtes som overordnede begreber, der refererer til kvaliteten af børn og unges liv. Fra et børnerettighedsperspektiv kan velfærd og trivsel forstås som realiseringen af muligheden for det enkelte barn til at være alt det, som barnet har potentiale til at være (Ottosen, Andreasen, Dahl, Hestbæk, Lausten & Rayce, 2018, p. 14). I de VIVE rapporter, som indeværende projekt refererer til, vil velfærd ofte ses i relation til økonomiske og politiske sfærer, mens trivsel sættes i relation til sociale og psykologiske sfærer (Ottosen, Andreasen, Dahl, Hestbæk, Lausten & Rayce, 2018, p. 14).

1.3.2 Ungdommen

Ungdom forstås ofte som en overgangsperiode mellem barndom og voksenalderen. Inden for ungdomsforskningen taler man i stigende grad om, at ungdommen har udvidet sig og udgør en stadig større del af livet. Det sker, ifølge Pless, Sørensen, Nielsen og Katznelson (2015), på bekostning af barndommen, der afsluttes tidligere, og voksenlivet, der begynder senere (Pless, Sørensen, Nielsen & Katznelson, 2015, p. 8). Ungdommen strækker sig således over flere aldersgrupper, der ofte italesættes som henholdsvis 'tweens', 'unge voksne', osv. Og ifølge Illeris, Katznelson, Nielsen, Simonsen og Sørensen (2009) mister barndommen og voksenlivet i stigende grad status som faste yderpunkter, som ungdommen kan defineres i forhold til. I stedet

definerer unge sig i stigende grad i forhold til andre grupper af unge (Pless, Sørensen, Nielsen & Katznelson, 2015, p. 8). Dette betyder, at ungdommen bliver stadig sværere at afgrænse og betydningsætte, fordi den vedrører flere grupper og derved har flere betydninger. Pless et al. argumenterer for, at ungdommens forandring skaber opbrud og uklarhed i vores forståelse af, hvad der kendetegner ungdommen, og hvad det vil sige at være ung. Opbrud og uklarhed skaber derudover nye muligheder for at udvikle forståelsen af, hvad der kendetegner ungdommen i dag (Pless, Sørensen, Nielsen & Katznelson, 2015, p. 8).

1.3.3 Allostasis

Allostasis er processen, hvor der skabes stabilitet (homeostasis) på trods af forandringer (McEwen & Wingfield, 2003). Dette uddybes i afsnit 2.3.1.1.1 Hjernens udvikling i ungdommen og 2.3.2.1.1 Homeostatiske og allostatisk stresssystemer.

1.3.4 Homeostasis

Er et udtryk for stabilitet. Stress kan forstås som en oplevet trussel mod homeostasis – kroppens indre, livsvigtige fysiologiske systemer (McEwen & Wingfield, 2003). Dette uddybes også i afsnit 2.3.2.1.1 Homeostatiske og allostatisk stresssystemer.

1.3.5 Hypothalamus-hypofyse-binyreaksen (HPA-aksen)

HPA-aksen fungerer ved hjælp af stresshormonet kortisol, der udskilles i binyren. Kortisol frigør energi ved dannelsen af glukose og fedtsyrer. Kortisol påvirker immunsystemet og gør det mere modstandsdygtig under akut stress, og ved kronisk stress vil immunsystemet fungere dårligere (Nielsen & Kristensen, 2007, p. 14).

1.5 Metodiske overvejelser

I indeværende speciale har vi ønsket at kaste lys over den valgte problemstilling med udgangspunkt i en række relevante forskningsresultater og teoriretninger. Vi har således arbejdet metodisk indenfor rammerne af de særegne principper, der udgør Aalborgmodellen for Problembaseret Læring (PBL) (Askehave, Prehn, Pedersen & Pedersen, 2015). Her udgør problemfeltet omdrejningspunktet for den videre undersøgelse, der er videnskabeligt funderet og med relevans for psykologisk praksis. Vi har endvidere udarbejdet opgaven i tråd med det interessefelt og de metoder, der forefindes på professionsprogrammet Center for Klinisk Hverdagspsykologi¹, hvor genstandsfeltet er normalpsykologien i bred forstand. Her arbejdes på at identificere og forstå belastningstilstande og udvikle behandlingsmetoder med fokus på forandringer i normalpsykologiske tilstande - her arbejdes således både klinisk og med afsæt i socialpsykologien. Denne metode muliggør et praksisorienteret fokus, hvor opgavens konklusioner kan overdrages til virkelige, aktuelle problemstillinger, samt til anvendelse i et klinisk behandlingsfelt.

Opgaven er et teoretisk, men også analytisk og empirisk projekt. Udgangspunktet har været at beskrive et fænomen empirisk ved at inddrage og reflektere over psykologiske forskningsfund, der kan udgøre ét bud på en forklaring. Vi undersøger således de forskningsbaserede tilgange, der er anvendt i den inddragede empiri. Vi ønsker derved at reflektere over mulige forståelser af de problemstillinger, vi arbejder med, og dette med ønsket om at have et behandlings- og praksisorienteret fokus således, at opgavens fund kan bidrage til en mulig psykologisk tilgang eller interventionsmetode.

Vi har valgt at trække på empiriske undersøgelser, der allerede eksisterer. Dette valg skyldes, at de i forvejen foreliggende data er af meget høj kvalitet, og at disse data er baseret på store datamængder. De eksisterende undersøgelser bygger på en bred befolkningsrepræsentation og undersøger udviklingen over tid, som gør os i stand til at identificere, analysere og fremhæve tendenser i unges trivsel.

¹ For yderligere beskrivelse, se bilag 1,

1.5.1 Valg af litteratur

Vi har til undersøgelsen af problemfeltet søgt og udvalgt relevant litteratur med henblik på at give et nuanceret og fyldestgørende grundlag for opgavens udarbejdelse. Størstedelen af den medtagne og anvendte litteratur er primærlitteratur, der bygger på nyere forskning. Det har været os magtpåleggende at basere specialet på de nyeste forskningsresultater og strømninger. Vi har således søgt nyere empirisk forankret forskning med det formål at kunne udarbejde en forståelse af problemfeltet og derved give et kvalificeret bud på, hvordan denne viden kan anvendes i interventionsøjemed.

Søgningen og udvælgelsen af teori og litteratur er foretaget på en række forskellige databaser, heraf bl.a. Psycinfo, PubMed, Springer, National Center for Biotechnology (NCBI), Science Direct (Elsevier) og Google Scholar. Den brede søgning på forskellige databaser har givet opgaven et bredt litteraturgrundlag. Således vil denne metode repræsentere en teoretisk undersøgelse og afdækning af problemfeltet. Varieteten af databaserne har gjort det muligt at finde litteratur, der har været gængs og gennemgående for alle databaserne, men også at finde litteratur, der ikke har været bredt tilgængeligt, og som eksempelvis repræsenterer en niche indenfor det pågældende forskningsområde. Endvidere har vi læst og ladet os inspirere af teori og artikler, der ikke er direkte medtaget i opgaven, men som alligevel danner fundament for den litteratur der er medtaget, heraf bl.a. klassisk og moderne tilknytningsteori, teori om selvet osv., men også ny forskning på områder, der grænser op til det valgte emne og den medtagne litteratur. Projektet har således et varieret litteraturgrundlag, hvor hovedparten er udgivet inden for de seneste 10 år.

For at belyse udviklingen af unges velfærd og trivsel anvender vi rapporter, der baserer sig på kvantitative data. Rapporternes metodologiske udgangspunkt gennemgås yderligere i de afsnit, hvor rapporternes resultater fremlægges.

Vi har således søgt litteratur og forskning, der belyser samfundstendenser, biologiske og neurologiske aspekter bag stress samt psykologiske problemstillinger, der er

forbundet med narcissisme, self-enhancement og self-protection samt FoMO, følgerne og påvirkningerne af de valgte i forsøget på at opstille en forståelsesramme for problemfeltet.

1.6 Videnskabsteoretiske overvejelser

Overordnet set bygger vore videnskabsteoretiske overvejelser på præmissen om, at videnskab udfordrer virkeligheden, og videnskabsteori udfordrer et domæne af virkeligheden, nemlig videnskaben selv. Videnskabsteorien er således en metadisciplin, der reflekterer over typen af spørgsmål og svar, der stilles og opnås inden for alle domæner af virkeligheden herunder psykologien. Vi ønsker med andre ord med vores videnskabsteoretiske overvejelser at reflektere over og konfrontere fundamentet for den viden og indsigt vi opnår.

Der findes forskellige syn på videnskabsteoriens/videnskabsfilosofiens anvendelse. Losee (2001) henviser til fire typer af forklaring på, hvad videnskabsfilosofi er og kan anvendes til. Den første type refererer til formulering af verdenssyn, som er konsistente med og baseret på essentielle videnskabelige teorier. Den anden type er, at videnskabsteori og filosofi fremlægger de forudsætninger, som forskerne arbejder under. Og den tredje type refererer til videnskabsfilosofi som værende en disciplin, hvorved videnskabskoncepter og videnskabsteorier analyseres og afklares. Endelig er der den fjerde type, som ifølge Losee kan forklare videnskabsfilosofiens anvendelse som en slags andenordens kriteriologi. Her spørges fx hvilke karakteristikker kendetegner videnskabelig undersøgelse, hvilke procedurer bør anvendes, hvilke forhold bør være tilfredsstillende førend, man kan antage, at en videnskabelig forklaring er korrekt, og hvad er den kognitive status for videnskabelige love og principper? Der opereres således her med en distinktion mellem niveau, disciplin og subjekt-emne, hvor niveau 1 kendetegnes ved disciplinen "Videnskab" med subjekt-emnet "Forklaring på fakta" – og niveau 2 ved disciplinen "Videnskabsfilosofi" med subjekt-

emnet "Analyse af procedurer og logikken vedrørende videnskabelig forklaring" (Losee, 2001).

Indeværende speciales udgangspunkt udgør en femte type, nemlig filosofiske refleksioner over metoder og fremgangsmåder i videnskaben med pragmatisk sigte. Det har sit afsæt i normativ videnskabsteori, idet de anvendte empiriske undersøgelser, som har relevans for genstandsfeltet og problemformuleringen leder til normative udsagn om, at vi som følge af resultaterne i undersøgelserne "bør" forholde os på en bestemt måde. Derudover indplacerer vi os i såkaldt positivistisk videnskabsteori, idet vi i overensstemmelse med videnskabsfilosofferne Giddens (1974) og Kolakowski (1972) anfører, at en række positivistiske kendetegn gør sig gældende, idet a) virkeligheden kan observeres og derfor gøres til genstand for videnskabelig undersøgelse, b) at der er tale om fænomenalisme², c) nominalisme³, d) at viden kan og skal kunne begrundes og bevises, e) at der er tale om enhedsvidenskab⁴, f) at der er kausalitet og lovmæssigheder, som kan føre til forklaring og forudsigelse, g) at der er en social positiv effekt og h) værdifrihed.

Indeværende speciale har inden for et normalpsykologisk perspektiv intention om at belyse unges mistrivsel, hvilket vi konstaterer, kan ses i forhold til og under indflydelse af narcissistisk adfærd. Narcissistisk adfærd kan siges at forekomme i mere eller mindre grad og forekommer således på et kontinuum, som er i tråd med argumentationen af Richard Bentall (2003), der med sit "*Principle of continuity*" pointerer, at abnorm adfærd og oplevelser relaterer sig til normal adfærd og oplevelser afspejlet i et frekvenskontinuum:

Abnormal behaviours and experiences are related to normal behaviours and experiences
by continua of frequency (the same behaviours and experiences occur less frequently in

² Hvilket vil sige, at kun det, der manifesterer sig i erfaringen, kan beskrives videnskabeligt.

³ Som er udtryk for, at enhver videnskabelig udtalelse udelukkende henviser til faktuelle, individuelle og konkrete objekter og dermed ikke til forestillinger om evige ideer, kollektive entiteter, abstraktioner osv.

⁴ Betonere en metodologisk monisme der siger, at al videnskabelig viden og praksis kan tage afsæt i det samme perspektiv på verden.

non-psychiatric population), severity (less severe forms of the behaviours and experiences can be identified in non-psychiatric populations), and phenomenology (non-clinical analogous of the behaviours and experiences can be identified as part of normal life).

(Bentall, 2003, p. 115).

Når man anlægger en sådan kontinuumforståelse for at forstå psykisk lidelse og mistrivsel, er det ifølge Bentall essentielt først at forstå menneskets natur. Narcissistisk adfærd anses derfor ikke inden for denne forståelsesramme som værende af patologisk karakter, men derimod som et normalt udviklet "system", der bidrager til visse funktioner i tilværelsen og som i nærværende henseende er afhængig af, hvor udtalt den narcissistiske adfærd er. Dette normalt udviklede system kan i visse situationer forekomme og komme til udtryk på dysfunktionel vis, og for at kunne belyse denne dysfunktionalitet inden for en normalpsykologisk ramme vil indeværende speciale tage afsæt i en biologisk, evolutionær og socialpsykologisk forståelsesramme.

Når vi anvender den evolutionære psykologi, er det med afsæt i at anskue sindet som et produkt af en evolutionær proces⁵, der ifølge Cosmides og Tooby (1992) består af tilpasninger af sindet, som er designet til at anspore og guide tanker og adfærd til problemløsning – problemer, her forstået som udfordringer, der gentagne gange er forekommet i menneskets evolution, og som har krævet en tilpasning. Den evolutionære psykologi har til formål at forklare udviklede funktionelle egenskaber ved samt disses adaptive værdi for menneskesindet. Nesse (1998) pointerer, at den primære antagelse for, at en funktion er tilstede, er for at bidrage til menneskets overlevelse og reproduktion. I indeværende speciale er det således essentielt at belyse, hvilken funktion narcissistisk adfærd kan antages at have for unge.

⁵ Evolutionær teori handler dybest set om en forståelse, der anskuer livets udvikling som et historisk forløb – og evolutionær psykologi er således udtryk for et historisk forløb, hvor psyken formentlig opstår som en række modifikationer af forskellige systemer (Smail, 2007). Man kunne med andre ord kalde det „Videnskaben om psykens evolutionshistorie“.

Den biologiske psykologi inddrages i nærværende speciale, idet dets genstandsfelt er unge og dermed ej-færdigudviklede individer med ej-færdigudviklede hjernestrukturer. Den biologiske udvikling og dennes indflydelse på adfærd er derfor selvsagt et oplagt udgangspunkt til besvarelse af specialets problemformulering. Dertil fører mistvivl til stressbelastninger (hvilket belyses yderligere i afsnit 2.3.2 Stress i den unge sensitive hjerne), som medfører biologisk påvirkning af hjernestrukturer, og det synes derfor essentielt at undersøge disse forhold nærmere med henblik på at forstå genstandsfeltets udfordringer i nutid såvel som i fremtid samt ikke mindst konsekvenserne heraf.

Endelig medtages det socialpsykologiske perspektiv for at opnå en mere komplet forståelseramme. Ifølge Richerson og Boyd (1997) er mennesket et såkaldt ultra-socialt væsen⁶, og som nærværende speciale vil pointere, anskues narcissistisk adfærd således som et fænomen, der opstår i en social virkelighed, hvilken mennesket ikke på meningsfuld vis kan adskilles fra – og derfor vil det tillige være mangelfuldt udelukkende at lade evolutionær og biologisk psykologi udgøre værktøjerne til besvarelse af problemformuleringen. Som vi vil belyse i nærværende speciale, fordrer et succesfuldt forhold mellem den sociale verden og hjernen, at hjernen er særligt specialiseret til og er i stand til at håndtere og bearbejde social information. Bentall (2003) pointerer, at dette forhold (mellem den sociale verden og hjernen) afspejles i menneskets mentale lidelser, idet disse udgøres af dynamikken og sammenhængen mellem mennesket selv og dets relation til andre. Bentall eksemplificerer dette med udgangspunkt i den depressive, som præges af en følelse og en oplevelse af at fremstå utilstrækkelig i andres øjne (Bentall, 2003, p. 204).

⁶ Flere forskere har igennem tiden sluttet, at mennesket er udpræget socialt og har et behov for at høre til, føle sig forbundet med andre, etablere og vedligeholde relationer med andre (Rettie, 2003). At have sociale interaktioner er essentielle for menneskets fysiske og psykologiske helbred og med udgangspunkt i teori om selvet fremfører Banai, Mikulincer og Shaver (2005), at selvudvikling i høj grad afhænger af evnen til at kommunikere følelser, danne intime relationer til familie, venner og jævnaldrende og føle sig som en del af en større gruppe. Forskerne Riedl, Köbler, Goswami og Krcmer (2013) pointerer, at individer kan evaluere deres sociale relationer ud fra og afhængig af graden af social forbundethed. Mennesket kan endvidere siges at være et udpræget socialt væsen, idet det at føle sig forbundet socialt set associeres med følelsen af succesfuldt liv og med mange helbredsmæssige fordele (Riedl et al., 2013; Smith & Mackie, 2000).

1.6.1 Afgrænsning

Valget af de ovenfor nævnte teoretiske og forskningsmæssige perspektiver udgør ét ud af flere mulige udgangspunkter for at belyse og besvare specialets problemformulering. Med dette valg erkender vi ligeledes et fravalg af og en afgrænsning fra alternative teoretiske perspektiver, som kunne have medført en alternativ belysning og inddragelse af andre variabler og kausale sammenhænge til forklaring og besvarelse af specialets problemformulering. Specialet skal således anskues som een måde at forklare og forstå unges mistrivsel, hvilket dermed også bevirker, at hypoteser og diskussioner præsenteres i specialet med forbehold for og restriktioner relateret til alternative teoretiske overvejelser. Denne videnskabsteoretiske overvejelse har sit afsæt i og med inspiration fra Ronald Gieres (2006) såkaldte "Scientific Perspectivism". Giere argumenterer for, at videnskabelige teorier ikke medfører absolutte konklusioner eller sandheder om verden, idet de udelukkende bør anskues som repræsentanter for bestemte perspektiver på et fænomen – alt i alt en slags ydmyg naturalisme. Giere sammenligner Scientific Perspectivism med et landkort, som repræsenterer et bestemt geografisk område, hvis indhold afhænger af, hvad kortet skal bruges til. Et landkort kan således afspejle højdekurver eller breddegrader, men uanset hvad det afspejler, gør det ikke landkortet mere eller mindre sandt eller falsk. Hvorvidt kortet er brugbart eller ej afhænger udelukkende af intentionen, som læseren af kortet har med kortet (Giere, 2006).

Udover, men samtidig også i forlængelse af Gieres tankegang kan vi anføre, at indeværende speciales videnskabsteoretiske overvejelser er inspireret af den af Pawson (2000) sammenfattede teori om *Middle-range Realism*. Pawson argumenterer for, at årsagsforklaring på problemstillinger mest hensigtsmæssigt fremkommer ved anvendelse af løbende hypotesefremstillinger i form af CMO-sammenhængsforslag. C, M og O står for Context, Mechanism og Outcome og Pawson understreger herved, at problemløsning og teorikonstruktion altid vil bevæge sig op og ned ad en abstraktionsstige indeholdende disse tre elementer. Skridtene på stigen er således sammensat af kontekst, mekanisme og mulige udfald – en slags dynamik sammensat af mellemteorier. For indeværende speciales vedkommende svarer dette til nutidens

unges mistrivsel (Context), set i lyset af narcissistisk adfærd (mechanism) og stressbelastninger (Outcome). Denne videskabsteoretiske overvejelse er i vores optik særlig anvendelig, idet den giver anledning til, at fokus rettes mod en praksisanvendelse af de fundne indsigter og samtidig ikke udelukker andre CMO-sammenhængsforslag. Ens for både Pawson og Giere er således, at mellemteorier og ydmyg naturalisme repræsenterer et moderne svar på spørgsmålet om, hvorledes forskning kan anvende videnskabsteori, hvilket de begge (og vi) mener mest hensigtsmæssigt sker gennem refleksioner over videnskabens faktiske praksis på tværs af discipliner.

1.7 Disposition over opgaven

Specialet indeholder fem overordnede afsnit i form af 1) Indledning og metodologiske og videskabsteoretiske overvejelser, 2) Kritisk og reflektiv redegørelse, 3) Konklusion, 4) Perspektivering samt 5) Anvendte perspektiver. Opgavens Indledning gav således indsigter i samt illustrerede årsagerne til valg af den problemstilling, vi ønsker at behandle og som munder ud i en konkret problemformulering. Derudover opnåedes i indledningen indsigter i de metodiske og videskabsteoretiske overvejelser og afgrænsninger, som er forbundet hermed.

Specialets afsnit 2, Kritisk og reflektiv redegørelse, indeholder fund og indsigter, som er etableret ud fra en kritisk og reflektiv redegørelse over de psykologiske elementer, kausale sammenhænge og processer, der kan tænkes at gøre sig gældende i unges mistrivsel. Som illustreret i nedenstående figur 1 er specialets kritiske og reflektive redegørelse opdelt i fem dele, som hver især fremkommer på baggrund af indsigter opnået i den forudgående del, og som følge af kritisk refleksion vil danne grundlaget for den næstkommende del – del 2.1 danner således baggrund for del 2.2, som danner baggrund for del 2.3 osv.

Specialets fem dele kan således ikke stå alene, og det vil være gennemgående for den kritiske refleksion, at vi løbende henviser til fund i tidligere dele ligesom, vi også løbende vil antage og pointere sammenhænge og understøttende argumenter på tværs af de fem dele.

Den kritiske og reflektive redegørelse indledes med del 2.1, som etablerer fundamentet for specialets genstandsfelt, unges mistrivsel, idet vi her redegør for udviklingen i unges velfærd og trivsel samt ser på kendetegn og tendenser i det aktuelle Danmark og det nutidige samfund. Del 2.2 indeholder en diskussion af påstanden om, at unges mistrivsel skyldes narcissistisk adfærd og afsluttes med vores vurdering af forskningens resultater på området samt kritikken heraf. Vurderingen af diskussionen fører til belysning af ungdom og stress, som således udgør de to overordnede indholdselementer i del 2.3. Her ser vi først på udvikling i ungdomsårene og de faktorer, der gør sig gældende, som fører til stress og som har indvirkning på udviklingen. Dernæst belyser vi stress, og hvorledes stress påvirker den unge og den unges adfærd. Del 2.4 indledes med at konkretisere og rammesætte den unges adfærd ved hjælp af forskning om narcissismeformer og adfærdsstrategier. Endelig i del 2.5 forsøger vi at belyse den følelsesmæssige reaktion hos den unge, som medierer adfærd, der ultimativt kan medføre mistrivsel.

Vi konkluderer i afsnit 3 på de indsigter og fund, som er fremkommet i udarbejdelsen af afsnit 2, og som i vores optik kan medvirke til etableringen af en veldokumenteret cirkulær forståelsesramme til brug ved intervention hos den mistrivende unge.

I specialets afsnit 4 forsøger vi at perspektivere specialets fund med henblik på at opnå en mulig og bredere forståelse for og indsigt i kerneproblemet i unges mistrivsel. Derudover giver vi dels bud på, hvilke konsekvenser unges mistrivsel kan have for fremtidige generationer og dels bud på omfanget af problemet. Endelig, og som bevidst skridt i anden retning, dog stadig med relevans for specialets genstandsfelt, ser vi på et muligt bud på, hvad der i unges opvækst kan have haft betydning for adfærd og mistrivsel i dag.

Vi afslutter specialet med afsnit 5, der indeholder de anvendte perspektiver, vi finder væsentlige at fremhæve, og som er identificeret i forbindelse med udarbejdelsen af den cirkulære forståelsesramme samt de forhold, som fremhæves i perspektiveringen.

Specialets opbygning er illustreret i nedenstående figur:



Figur 1: Illustration over opgavens opbygning.

2. Kritisk og reflektiv redegørelse

Del 2.1: Forandringer i unges psykologiske dynamikker

2.1.1 Unges velfærd og trivsel (2009-2018)

I forhold til indeværende speciales fokusområde, finder vi det relevant at redegøre for nogle af de samfundsstrukturer, som børn og unge opvokser under i dag. Afsnittet baseres således på faktuelle oplysninger, statistikker og rapporter, heraf bl.a. Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærds (VIVE, tidligere SFI) gennemgribende undersøgelser om danske børn og unges velfærd og trivsel. *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018* er, ligesom de forudgående rapporter, en statistisk baseret panelundersøgelse om den danske børnebefolknings tilstand. Her undersøges en bred del af børnepopulationens trivsel på forskellige livsområder. *Børn og unge i Danmark* følger børnebefolkningen over tid, og giver derfor et unikt indblik i bevægelser og udviklingstræk i børn og unges opvækstvilkår og trivsel. Den første undersøgelse blev gennemført i 2010 og blev gentaget i 2014. Indeværende speciale trækker særligt på den tredje og nyeste udgave, der udkom i 2018. Undersøgelsen, der er designet som en indikatorundersøgelse, anvender både registerbaserede data fra Danmarks Statistik samt data fra en omfattende survey-undersøgelse, hvor nyeste undersøgelse trækker på besvarelserne fra 7.697 børn og unge i aldersgrupperne 3, 7, 11, 15 og 19 år.

Langt de fleste børn og unge i Danmark vokser op under gode økonomiske forhold og med en god materiel basis for barndommen. Der er dog til stadighed en mindre gruppe af børn og unge, der vokser op under økonomisk trangt kår og derved oplever nogle materielle begrænsninger for, hvad der kan lade sig gøre i familien (Hestbæk & Andreasen, 2018, p. 28). Fattigdom i Danmark er dog noget andet end fattigdom i udviklingslandene. I Danmark er det ikke kampen for fysisk overlevelse, men i stedet kampen for et liv med muligheder på lige fod med andre (Larsen, 2004; Hestbæk & Andreasen, 2018, p. 28). En opvækst med materiel nød kan have negative

følgevirksomheder. Forskning viser, at børn og unge, der opvokser med materiel nød, i større udstrækning udviser risikoadfærd tidligt i livet. Ligeledes vil de ofte have ringere forudsætninger for at udvikle sig gunstigt sammenlignet med jævnaldrene, og samtidigt kan det være vanskeligere for barnet at indgå i samme aktiviteter på samme niveau som kammeraterne, hvilket i voksenlivet kan medvirke til, at det bliver mere vanskeligt at blive fuldt og produktivt integreret (Hestbæk & Andreasen, 2018, p. 28; Skov & Ottosen, 2012). Således vil en opvækst i materiel nød i det langsigtede og overordnede perspektiv kunne hænge sammen med forringede livschancer, hvilket kan give individet dårligere muligheder for at bidrage til samfundet, højere arbejdsløshed og dårligere helbred (Hestbæk & Andreasen, 2018, pp. 28f; Skov & Ottosen, 2012; Hirsch, 2006; Sievertsen & Montgomery, 2015).

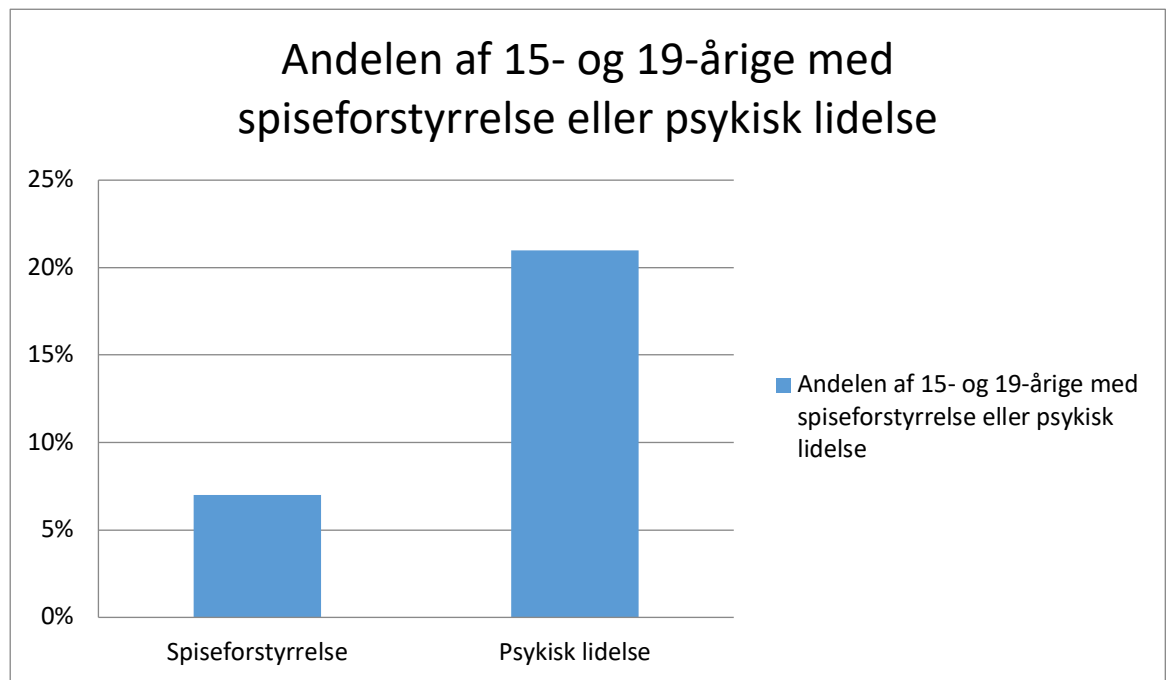
Børn der vokser op i dag har, i sammenligning med tidligere generationer, udsigt til at få et længere liv. Helbredstilstanden er forbedret og børnedødeligheden er faldet. Der eksisterer dog stadig helbredsmæssige udfordringer herunder en for høj andel af overvægtige børn. Samtidig ses også en tendens til, at flere børn og unge får mindre søvn. Og hertil kommer også psykosociale forhold, der influerer på helbredet, såsom ensomhed og oplevet tidspres (Rayce, 2018a, p. 60).

I Danmark trives størstedelen af børn og unge, men undersøgelser (Børn og unge i Danmark 2010, 2014 & 2018) har de senere år påvist, at et stigende antal unge, der rapporterer om dårlig mental sundhed (Rayce, 2018c, p. 184; Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018; Rasmussen, Pedersen & Due, 2015), og denne udvikling bør tages særdeles alvorligt. For ud over at dårlig mental sundhed er en belastning for den enkelte, så kan dårlig trivsel og mentale helbredsproblemer i ungdommen også have langsigtede konsekvenser. For voksne er ensomhed og stress risikofaktorer for dårligt (selvvurderet) helbred. VIVE finder i deres rapporter (2010, 2014 & 2018), at der er en relation mellem oplevet tidspres og et dårligt eller nogenlunde selvvurderet helbred blandt børn og unge. I den nyeste rapport fra 2018 redegøres for andelen af børn og unge med dårligt eller nogenlunde (selvvurderet) helbred. Blandt undersøgelsens yngste, de 3-, 7- og 11-årige, har andelen med dårligt eller nogenlunde helbred været relativt stabilt siden 2009. Men for undersøgelsens ældste, de 15- og 19-

årige, ses imidlertid en signifikant stigning i andelen, der vurderer helbredet som nogenlunde eller dårligt, og samtidig er andelen af unge, der vurderer deres helbred som 'virkeligt godt' faldende (Rayce, 2018c, pp. 186f).

Et af de domæner, som VIVE har medtaget i deres omfattende undersøgelse af børn og unges trivsel, er '*Subjektiv trivsel*'. Heri indgår bl.a. komponenten '*Psykisk sårbarhed*'. Til undersøgelsen af unges psykiske sårbarhed anvendtes '*The Strengths and Difficulties Questionnaire*' (SDQ), der normalvis anvendes til identifikation af psykopatologiske tilstande, herunder psykiske problemer og afvigende adfærd hos børn og unge i aldersgruppen 2-17 år. SDQ er medtaget i VIVE's undersøgelse med formålet at fungere som en indikator på psykisk sårbarhed. Dog er det vigtigt at være opmærksom på, at de 19-årige ikke indgår i opgørelsen, da SDQ på dataindsamlingstidspunktet ikke var valideret i netop denne aldersgruppe, og som er særlig relevant for indeværende speciales fokus, hvorfor dette kan være et kritikpunkt (Rayce, 2018c, pp. 189f). VIVE finder, at 89% af de 3-15-årige falder indenfor normalområdet. 6,4% ligger på grænsen af normalområdet, mens 4,3% falder udenfor normalområdet. For drenge er andelen, der ligger på grænsen til eller udenfor normalområdet højest i 7-års alderen (16%), mens det for pigerne er i 15-års alderen (15%) (ibid., p. 190). I løbet af undersøgelsens seneste tre survey-år er der kun sket en lille udvikling i andelen af børn og unge med ind- eller udadvendte adfærdsproblemer fra 9% i 2009 til 10% i 2017 (ibid., p. 190).

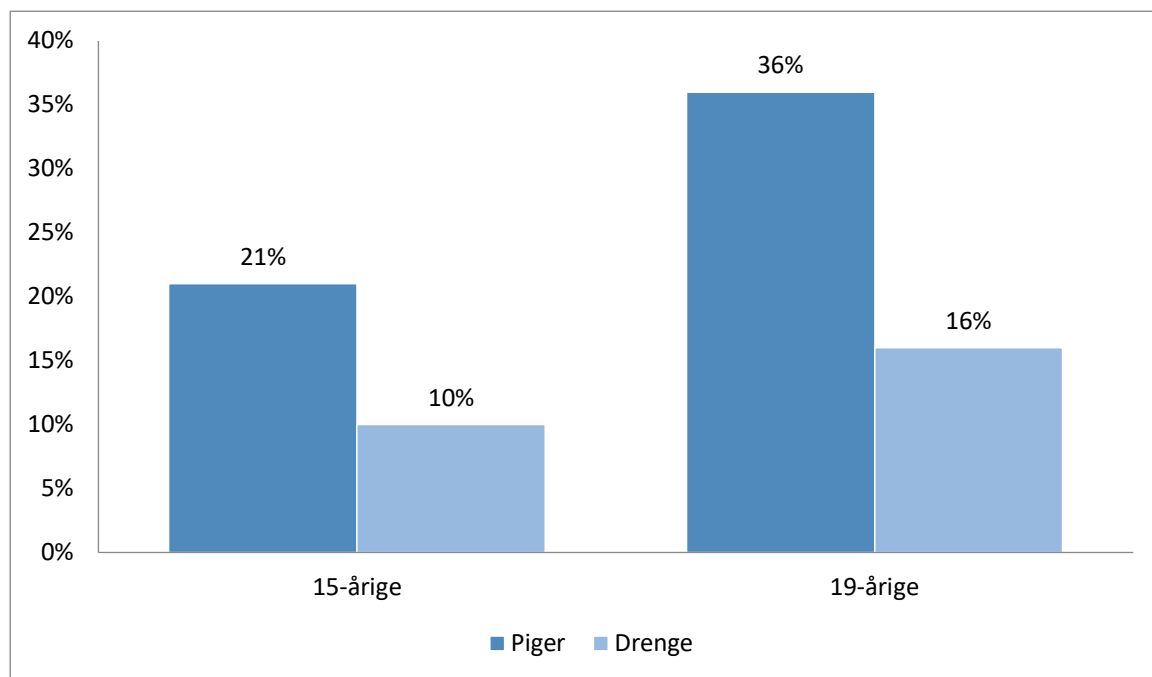
I VIVE's undersøgelse af de 15- og 19-årige i domænet *Subjektiv Trivsel, komponent 2: Psykisk sårbarhed* udført i 2017, adspørges deltagerne, hvorvidt de har haft en psykisk lidelse (angst, depression eller lignende), og/eller om de har haft en spiseforstyrrelse (anoreksi/bulimi). Undersøgelsesdeltagerne kan herefter svare "Ja, en gang", "Ja, flere gange", "Nej, aldrig" eller "Ved ikke". Her er det vigtigt at være opmærksom på, at det i undersøgelsen ikke er muligt at vide, hvorvidt den pågældende psykiske lidelse stadig er til stede, eller om den unge har oplevet den tidligere i livet. Resultatet viser, at andelen af 15- og 19-årige, der har haft henholdsvis spiseforstyrrelse eller psykisk lidelse fordeler sig således (Rayce, 2018c, p. 191):



Figur 2: Aftegnet fra Rayce, 2018c, p. 191

- 7% svarer, at de har haft en spiseforstyrrelse
- 21% svarer, at de på et tidspunkt har haft en psykisk lidelse

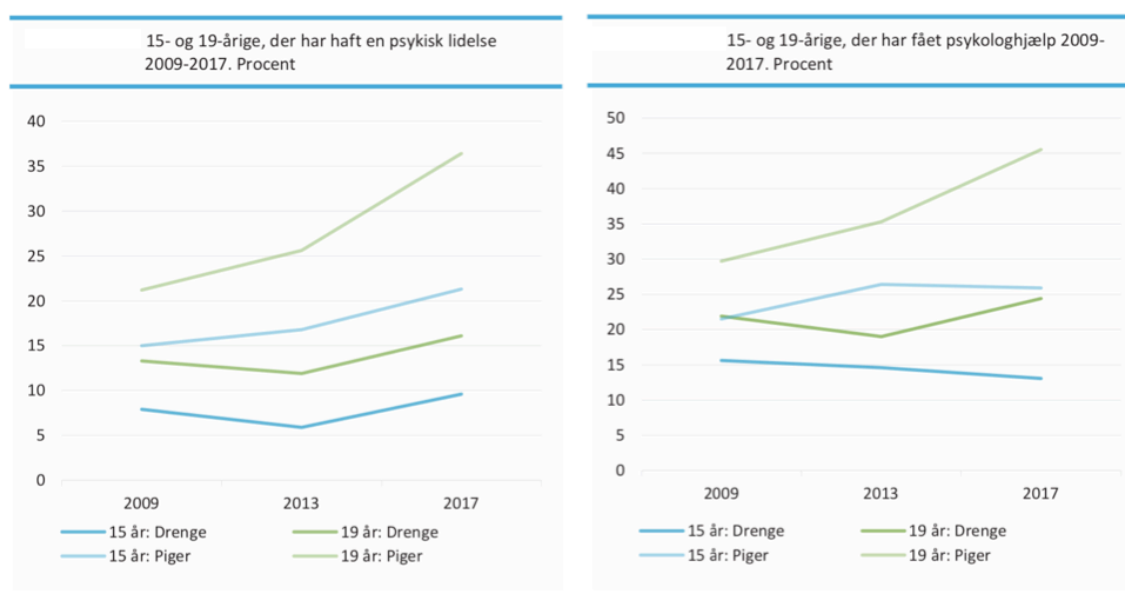
For både psykiske lidelser og spiseforstyrrelser gælder det, at andelen stiger med alderen, og at piger er mere udsatte end drenge; blandt pigerne angav 21% af de 15-årige og 36% af de 19-årige, at de på mindst ét tidspunkt havde haft en psykisk lidelse. For drengene var andelen henholdsvis 10% og 16% og for begge køn, er andelen illustreret i diagrammet nedenfor (Rayce, 2018c, p. 191).



Figur 3: Illustration over andelen af 15- og 19-årige der på mindst ét tidspunkt har haft en psykisk lidelse. Egen illustration, udarbejdet på baggrund af VIVE's data, Rayce, 2018c.

I den seneste velfærds- og trivselsrapport fra VIVE fremgår det endvidere, at der er sket en udvikling i andelen af deltagere, der på mindst ét tidspunkt i livet har haft en psykisk lidelse. Siden 2009 er der sket en stigning blandt de 15- og 19-årige piger. Stigningen er størst blandt de 19-årige, hvor andelen, som på mindst ét tidspunkt i livet har haft en psykisk lidelse, er steget fra 21% i 2009 til 36% i 2017 (Rayce, 2018c, p. 192). Udover at spørge til psykiske lidelser og spiseforstyrrelser, blev deltagerne også adspurgt, om de på noget tidspunkt har fået psykologhjælp. Igen er der ikke tale om en afgrænset tidsramme, og brugen af psykolog kan således både være højaktuel eller ligge år tilbage (ibid., pp. 191f). Det kan antages, at en stor del af de deltagere, der har haft en psykisk lidelse, sandsynligvis også vil have haft kontakt med en psykolog. Samtidig vil der også være nogen, der har haft kontakt med en psykolog uden at have haft en egentlig psykisk lidelse, men på anden måde vil have haft ondt i livet eller behov for hjælp til håndtering af problemer. Uanset årsagen mener VIVE, at psykologhjælp kan være en indikator for en eller anden grad af psykisk sårbarhed. Denne antagelse understøttes af VIVE-rapporternes undersøgelsesresultater, hvor der i løbet af de tre surveyår har været en signifikant stigende tendens til, at 19-årige piger har haft behov for psykologhjælp. Andelen var i 2009 30% og denne er steget til 46% i 2017. Siden 2013 er der blandt de 19-årige drenge også sket en lille, men signifikant

stigning i andelen, der har følt behov for en psykolog. Udviklingen er illustreret i VIVE's eget diagram nedenfor (ibid., p. 192).



Figur 4: Illustration fra VIVE, Rayce 2018c, p. 192.

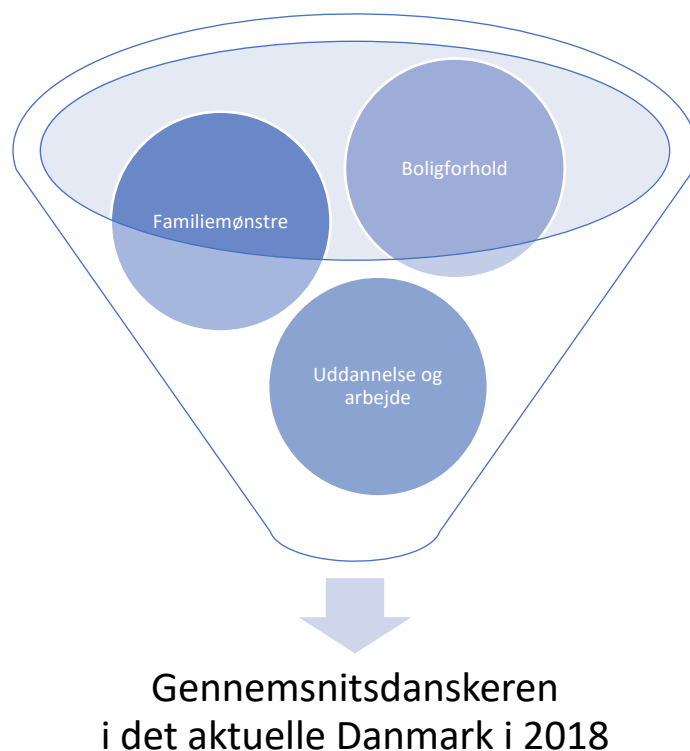
Opsummering

I forhold til psykisk sårbarhed ses en tendens til, at andelen af de 15- og 19-årige der har haft en psykisk lidelse, stiger med alderen, og at dette særligt gælder for unge piger. Velfærd- og trivselsrapporten fra 2018 påviser således, at mere end hver tredje af undersøgelsens 19-årige kvinder har haft en psykisk lidelse, og at 45% på et tidspunkt har modtaget psykologhjælp (Rayce, 2018c, p. 193).

VIVE har med deres gennemgribende og tilbagevendende undersøgelser haft en særlig interesse i at følge børn og unges mentale sundhed. Generelt viser rapporterne, at psykisk mistrivsel opstår i ungdomsårene. Det er særligt undersøgelsesernes 15- og 19-årige, der udviser tegn på mistrivsel. Resultaterne viser også, at det særligt er unge piger, der mistrives. Men, antallet af drenge der mistrives er også stigende, omend ikke i så stort et omfang som pigerne. På næsten alle de udvalgte undersøgelsesområder rapporterer pigerne hyppigere om helbredsmæssige gener og symptomer på psykisk mistrivsel (Ottosen, 2018b, p. 218). Den seneste undersøgelses resultater viser således den tendens, at børn og unges mistrivsel over en årrække er steget.

2.1.2 Det aktuelle Danmark

Hvad kendetegner det Danmark, vi lever i idag? Hvem er gennemsnitsdanskeren? Og hvilke tendenser ses i det aktuelle udviklende samfund? I det følgende afsnit ønsker vi at redegøre for de samfundstendenser og –udviklinger, der kendetegner livet i Danmark anno 2018. Afsnittet baseres på fakta og statistikker og vil således beskrive de gennemsnitlige tendenser. For nogle, vil det levede liv dog adskille sig fra majoritetens, men vi vurderer, at redegørelsen kan give et generelt billede af det danske samfund, som det tager sig ud i dag. Vi ønsker således at se på boligforhold, familiemønstre, uddannelse og arbejdsliv mfl.. Faktorer, der på mange måder påvirker og lader sig påvirke af livet i det aktuelle Danmark.



Figur 5: Egen illustration, udarbejdet på baggrund af en række af de vigtige faktorer, der beskriver danskerne i det aktuelle samfund.

I Danmark har befolkningstallet de senere år været stigende – dette skyldes dels, at der fødes flere end der dør og dels, at der er større indvandring end udvandring. Ifølge

Danmarks Statistik bestod den danske befolkning d. 1. januar 2018 af 5.781.190 personer. Heraf udgør 0-19-årige 22,6% (Danmarks Statistik, 2018, p. 4). Danskerne lever i gennemsnit længere end før, den gennemsnitlige levetid for kvinder var i 2017 på 82,9 år, mens den for mænd var 79,0 år, dette er gennemsnitligt 7 år længere end i år 1970 (ibid., p. 6).

De fleste børn i Danmark i dag er af dansk oprindelse. Ifølge Danmarks Statistik betyder det, at mindst én af børnenes forældre er dansk statsborger og født i Danmark. Igennem de sidste 30 år er befolkningssammensætningen dog blevet mere mangfoldig (Ottosen, 2018a, p. 46). EU er i de sidste 10-15 år blevet udvidet med 13 nye medlemslande. Denne udvidelse har medført en betydelig arbejdskraftsindvandring til Danmark.

Danmark er inde i en positiv økonomisk konjunktur. Udviklingen de sidste 10 år viser, at flere familier er bedre økonomisk stillede, og dette ses bl.a. som følge af, at befolkningen er blevet bedre uddannet. Alligevel vil der i ethvert velfærdssamfund ses en lille gruppe af økonomisk udsatte, som ifølge Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd kan betegnes som velfærdsstatens fattige eller ekskluderede (Hestbæk & Andreasen, 2018, p. 29; Benjaminsen, Andrade & Enemark, 2017; Larsen, 2004; Skov & Ottosen, 2012). Og på trods af en generel gunstig økonomisk udvikling er omfanget af lavindkomstfamilier steget. Dette skyldes bl.a. en række Folketingsvedtagne reformer⁷, hvor nogle økonomisk udsatte familier har fået beskåret deres ydelser (Hestbæk & Andreasen, 2018, p. 29; Cevea, 2017).

Undersøgelser af de danske boligforhold har ifølge Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd vist, at det danske samfund i stigende grad er blevet segregeret. Således lever boligejere med opsparet kapital i huset adskilt fra boliglejerne med forholdsvis få ressourcer. Denne opdeling bidrager til en øget ulighed i samfundet (Ottosen, 2018a, p. 50). De danske boligpriser har endvidere stabiliseret sig

⁷ For eksempel de regler der samlet betegnes som Kontanthjælpsloftet. Dvs. Regler der bestemmer, at der er en grænse for, hvor meget en person kan modtage i månedlig ydelse (Hestbæk & Andreasen, 2018, p. 44)

efter finanskrisen, hvor de faldt kraftigt. Ifølge Danmarks Statistik bor 58% af den danske befolkning i en ejerbolig, og den største andel udgøres af personer i alderen 40-69 år, hvor over 67 % bor i egen ejede bolig.

2.1.2.1 Danskernes sundhed

Introduktion

I 2017 svarede flere end 180.000⁸ danskere på en række spørgsmål om deres sundhed og trivsel. Svarene blev samlet i *Den Nationale Sundhedsprofil 2017* og blev udgivet i marts 2018. Denne sundhedsprofil er den nyeste af sin slags på tidspunktet for udarbejdelsen af dette speciale. Profilen er blevet udarbejdet af Sundhedsstyrelsen i tæt samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed og Danmarks fem regioner. Den første fælles sundhedsprofilundersøgelse blev udført i 2010, og i 2017 blev tredje profil udarbejdet. Profilen giver således et enestående øjebliksbillede af danskernes sundhed, men også et unikt billede af udviklingen af sundhed i årene 2010-2017 (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 3). Det er med afsæt i denne undersøgelse samt Danmarks Statistiks rapport *Danmark i tal 2018*, at følgende afsnit er udarbejdet.

I forhold til sundhedsprofilens undersøgelse af helbred og trivsel, benyttede man sig af selvrapportering. Selvvurderet helbred kan derfor forstås som personens egen samlede vurdering af en række helbredsforhold, der ikke alene kan beskrives ved en opremsning af personens sygdomme og symptomer. Ifølge sundhedsprofilen er det velkendt, at selvvurderet helbred er en selvstændig risikofaktor for sygelighed såvel som for dødelighed. Det vil sige, at jo dårligere en person vurderer sit eget helbred til at være, desto større er risikoen for sygdom og tidlig død. Således er der påvist en sammenhæng mellem dårligt selvvurderet helbred, medicinbrug og brug af sundhedsvæsenet. Vurderingen af eget helbred kan ifølge Sundhedsprofilen påvirke, hvordan man som individ reagerer på og håndterer sygdom samt egen forebyggende og sundhedsfremmende adfærd. Ved brug af selvrapportering indgår sandsynligheden

⁸ Spørgeskemaet blev udsendt til 312.349 danske borgere over 16 år. I alt svarede 183.372 personer svarende til 58,7% (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 5).

for bias, da de adspurgte kan have et ønske eller behov for at fremstå bedre eller dårligere, end de i virkeligheden er. Dette fordi, selvvurderet helbred påvirkes af oplevelsen af egne ressourcer og muligheden for støtte og hjælp i tilfælde af sygdom i det omgivende netværk. Alligevel fremhæves vigtigheden af spørgsmål om selvvurderet helbred i de internationale anbefalinger om gennemførelsen af befolkningssundhedsundersøgelser. Dette fordi, selvvurderet helbred kan give et overordnet indtryk af befolkningens helbredsstatus (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 13). Der findes flere forklaringer på sammenhængen mellem selvvurderet helbred og helbredsindikatorer som for eksempel sygelighed og død. Selvvurderet helbred er en persons samlede vurdering af sit helbred. Vurderingen indbefatter, foruden den aktuelle helbredsstatus, også udviklingen i helbredet gennem livet samt kendskabet til syge- og dødelighed i familien samt en vurdering af egen helbredstilstand i forhold til jævnaldrenes (ibid.).

I Sundhedsprofilen undersøges selvvurderet helbred ud fra følgende spørgsmål: *'Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?'* til dette er det muligt at svare på følgende skala: 'Fremragende', 'Vældig godt', 'Godt', 'Mindre godt' og 'Dårligt'. Denne undersøgelsesform kan dog skabe en række metodologiske problemer, særligt i forbindelse med undersøgelsens kommunikation, da midterværdien 'godt', kan synes at være mere positivt end neutralt stemt, og dette kan muligvis påvirke nogle respondents svar.

'Danmark i tal 2018' er udarbejdet af Danmarks Statistik⁹. Rapporten har til formål at give et kort, men præcist overblik over det danske samfund og dets udvikling i de senere år. Statistikkerne er udarbejdet for at tegne et billede af danskernes levevilkår og relationer. En stor del af statistikkerne er suppleret med internationale sammenligninger, som gør det muligt at sammenligne Danmark og danskerne med omverdenen (Danmarks Statistik, 2018, forord). Statistikkerne fra Danmarks Statistik bygger på data fra flere kilder, hvor særligt offentlige myndigheders administrative registre (fx CPR-registret) er væsentlige informationsgivere. Endvidere udarbejdes

⁹ Danmark i tal 2018 var på tidspunktet for udarbejdelsen af specialet, den nyeste version. Vi gør opmærksom på, at der den 3. Maj 2019 blev udgivet en nyere udgave.

statistikkerne på baggrund af interviews med borgere og danske virksomheders indberetninger (ibid., p. 36).

Livsstil og helbred

Ifølge Danmarks Statistik har danskernes livsstil i forhold til rygning, alkohol og kost forandret sig i løbet af det igangværende årti. Antallet af rygere er faldet fra 21% i 2010 til 17% i 2018, mens andelen af svært overvægtige er steget (Danmarks Statistik, 2018, p. 8). Den Nationale Sundhedsprofil 2017 viser, at der i perioden fra 2010-2017 er sket et mindre fald fra 85,0% til 83,2% i andelen af personer, der vurderer deres helbred som værende 'fremragende', 'vældig godt' eller 'godt'. Faldet skyldes alene et fald mellem 2013 og 2017. Faldet ses i alle køns- og aldersgrupper med undtagelse af de ældste aldersgrupper.

Andelen af den voksne befolkning der vurderer deres helbred som 'fremragende', 'vældig godt' eller 'godt' er større blandt mænd (85,3%) end kvinder (81,3%), og blandt de øvrige aldersgrupper viser der sig et lignende mønster. I forhold til indeværende speciales fokusgruppe gælder det for 25,7% af drenge og mænd i aldersgruppen 16-24 år og 16,8% af piger og kvinder i samme aldersgruppe, at de vurderer deres overordnede helbred som fremragende (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, pp. 15f).

I nedenstående skema illustreres den samlede vurdering for aldersgruppen, for den fulde oversigt, se bilag 2.

Aldersgruppe: 16-24 år	Vurdering af helbred, målt i procent
Mænd	
Fremragende	25,7%
Vældig godt	43,0%
Godt	24,8%
Mindre godt	5,4%
Dårligt	1,1%
I alt	100,0%
Antal svarpersoner	8.379
Kvinder	
Fremragende	16,8%
Vældig godt	42,8%
Godt	30,1%
Mindre godt	9,0%
Dårligt	1,2%
I alt	100,0%
Antal svarpersoner	10.466

Tabel 1: Tabellen viser svarfordelingen for selv vurderet helbred i aldersgruppen 16-24 år.

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2017 (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 16).

Ifølge Danmarks Statistik er der sket et markant fald i dødeligheden af hjertekarsygdomme i de senere år, dette skyldes til dels, at indsatsen overfor hjertekarsygdomme er intensiveret både i forhold til forebyggelse og behandling. I forhold til dødsfald forårsaget af sukkersyge og mentale lidelser er der i perioden sket en stigning. For mentale lidelser gælder det en stigning fra 807 tilfælde i år 1990 til

1631 i år 2000 og til 3435 i år 2015. I gennemsnit begår to danskere selvmord hver dag, og tre ud af fire er mænd (Danmarks Statistik, 2018, p. 8).

Fysisk og mentalt helbred

Det følgende afsnit er ligesom ovenstående udarbejdet på baggrund af Danmark i tal 2018 og Den Nationale Sundhedsprofil 2017. I sundhedsprofilen anvendte man SF-12¹⁰ (Short Form) spørgeskemaet til beskrivelsen af befolkningsgruppens selv vurderede fysiske og mentale helbredstilstand. Spørgeskemaet bestod af 12 spørgsmål, som belyste svarpersonernes helbredstilstand inden for de seneste fire uger. Jensen, Davidsen, Ekholm og Christensen (2018), der har udarbejdet sundhedsprofilen, begrundet valget af SF-12 med, at dette spørgeskema er et generisk mål for helbredsstatus – at spørgsmålene således er relevante for syge såvel som for raske personer, og at SF-12 er velegnet i anvendelsen af befolkningsundersøgelser med formålet at bestemme den almene helbredstilstand i den generelle befolkning (p. 17).

For denne form for selvrapportering gælder også, at der er sandsynlighed for bias, fordi rapporteringerne sker på baggrund af den enkeltes vurdering. Som med ovenstående kan det enkelte individ have interesse i at fremstå sundere og bedre end det i virkeligheden er, eller dårligere end den faktiske realitet. Ligeledes bør man tage forbehold for, at et psykologisk forståelsessystem og fagsprog har sat sit præg på det almene hverdagsprog, der har bidraget til en samfundsudbredelse af et klinisk sprog til beskrivelse af tilstande, som førhen måske ikke har været begrebsliggjort. Således kan der kritisk argumenteres for, at det kliniske sprog i dag er bredt tilgængeligt, og at sådanne begreber kan beskrive problemstillinger på en mere legitim måde, omend problemstillingerne er af mere eller mindre alvorlig grad. Forfatterne bag sundhedsprofilen, Jensen, Davidsen, Ekholm og Christensen, mener dog, at denne metode er sikker og valid nok til at basere deres undersøgelse på, og endvidere viser evidens, at perceptioner af well-being kan måles med betragtelig validitet (Andrews & Crandall, 1976). Generel helbreds-vurdering har desuden også vist sig at være en god indikator for individets faktiske helbredssituation, ligesom at disse målinger også har

¹⁰ SF-12 er udviklet til *Medical Outcomes Study (MOS)*, et studie for patienter med kroniske lidelser. Den findes endvidere også med 20 og 36 spørgsmål, henholdsvis SF-20 og SF-36 (Rand Corporation).

vist sig at have en sammenhæng med sygelighed og dødelighed i voksenlivet (Rasmussen & Due, 2011; Idler & Benyamini, 1997; DeSalvo, Bloser, Reynolds, He & Muntner, 2006). Jensen, Davidsen, Ekholm og Christensen mener, at det med denne metode er muligt at udregne en samlet score for henholdsvis en mental helbredskomponent¹¹ og en fysisk helbredskomponent¹² på baggrund af svarpersonernes besvarelser. For begge komponenter gælder det, at helbredsstatussen er bedre, jo højere scoren er. Alle spørgsmålene i spørgeskemaet indgår i beregningen af de to helbredskomponenter, men vægtningen af spørgsmålene er forskellig (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, pp. 17f).

Undersøgelsen af fysisk og mentalt helbred viste, at andelen med dårligt fysisk helbred i alle aldersgrupper var størst blandt kvinder (13,3%) i forhold til mænd (9,3%). Fælles for begge køn er dog, at andelen med dårligt fysisk helbred stiger med alderen, med undtagelse af mænd i alderen 65-74 år, hvor andelen er lidt mindre end i aldersgruppen 55-64 år. Overordnet set, er der i perioden 2010-2017 sket en mindre stigning i andelen med dårligt fysisk helbred fra 10,0% til 11,3%. Der ses en mindre stigning blandt begge køn og i alle aldersgrupper, med undtagelse af gruppen af kvinder på 65 år eller derover, hvor der er sket et fald (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 19). Andelen af personer med dårligt mentalt helbred viste sig også at være større blandt kvinder (15,5%) end blandt mænd (10,9%), og et sådant mønster viste sig blandt alle aldersgrupper. I perioden 2010-2017 er der således sket en stigning på 3,2 procentpoint i andelen med dårligt mentalt helbred, dette understreges også af VIVE. Stigningen er især sket i årene mellem 2013 og 2017. For begge køn gælder, at de største stigninger sker blandt yngre aldersgrupper, og således også aldersgrupper, der er særligt relevante for indeværende opgaves fokusområde. Stigningen målt i Den Nationale Sundhedsprofil er særlig stor for piger og kvinder i aldersgruppen 16-24 år. Endvidere er der i perioden 2010-2017 sket en stigning for alle uddannelsesgrupper i

¹¹ "I Den Nationale Sundhedsprofil 2010 er der defineret en standardafgrænsning for den mentale helbredskomponent, sådan at gruppen, der har dårligt mentalt helbred, er afgrænset til de 10 % med den laveste score på den mentale helbredskomponent. Dette svarer til en score på 35,76 eller derunder. Grænsen er den samme for kvinder og mænd" (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 17)

¹² For den fysiske helbredskomponent gælder det samme som for den mentale. Dog er scoren 35,37 eller derunder (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 17).

andelen med dårligt mentalt helbred. For de fleste grupper er stigningen størst i perioden 2013-2017 (ibid., p. 21).

Endvidere ses det, at andelen med henholdsvis dårligt fysisk og mentalt helbred er større blandt de personer, der ryger dagligt end blandt de personer, der ikke ryger dagligt. Ligeledes er andelen også større blandt personer, der ikke lever op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet. Undersøgelsen viser også, at jo sundere et kostmønster, jo mindre er andelen med dårligt fysisk og mentalt helbred (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 24).

Stress

Stress udgør til stadighed et stigende folkesundhedsproblem. Selvom stress ikke i sig selv betegnes som en sygdom, vil længerevarende stress udgøre en risikofaktor for andre tilstande og sygdomme, herunder forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme og depression. Ligeledes kan livskvalitet og det almene velbefindende også påvirkes negativt af stress, hvilket vi uddyber senere i specialet i afsnit 2.3.2.1 Stress – udvikling og forståelse. Stress udgør et stort folkesundhedsmæssigt problem, da det både omfatter arbejdsmæssige og private faktorer, der kan have store konsekvenser på individ- og samfundsniveau (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 25).

Den Nationale Sundhedsprofil 2017 har undersøgt et udsnit af den danske befolknings stressniveau ved hjælp af Cohens Perceived Stress Scale (PSS). PSS er en valideret stressskala, der består af 10 spørgsmål. Spørgsmålene undersøger i hvilket omfang, svarpersonerne inden for de seneste fire uger har oplevet deres liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart eller belastende, og endvidere om svarpersonerne har følt sig nervøse eller stressede. Skalaen rangerer fra 0-40 og jo højere score, desto højere grad af oplevet stress (ibid.).

Overordnet set viser undersøgelsen, at andelen med højt stressniveau er højere blandt kvinder (29,0%) end blandt mænd (21,0), og et tilsvarende mønster gør sig gældende

i alle aldersgrupper. Der er i perioden 2010 til 2017 sket en stigning på 4,3 procentpoint i andelen med højt stressniveau – således var tallet i 2010 20,8% mens det i 2017 var steget til 25,1%. I nedenstående tabeller, afskrevet fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 26) illustreres fordelingen af højt stressniveau:

Mænd:

Alder	Procent	Odds-ratio ¹³	95% sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
16-24 år	23,4	1,15	(1,06;1,24)	7.485
25-34 år	24,6	1,23	(1,14;1,24)	7.553
35-44 år	22,7	1,10	(1,03;1,19)	10.330
45-54 år	21,0	1		14.373
55-64 år	19,6	0,92	(0,85;0,98)	14.841
65-74 år	14,6	0,64	(0,60;0,69)	15.364
≥ 75 år	20,4	0,96	(0,89;1,04)	8.041
Alle mænd	21,0			77.987

¹³ Odds-ratio er et ofte anvendt mål for sammenhæng mellem to variable, dvs. Forhold (ratio) mellem to odds (chance). Hvis OR er 1 er der ingen forskel mellem de to grupper. Hvis OR er større end 1, betyder det at den aktuelle gruppe i højere grad end referencegruppen har svaret 'ja' til den betragtede indikator. Hvis OR er mindre end 1, har den betragtede gruppe i mindre grad end referencegruppen svaret 'ja' til den betragtede indikator. For begge medtagede tabeller er odds-ratioen justeret for køn og alder (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 10).

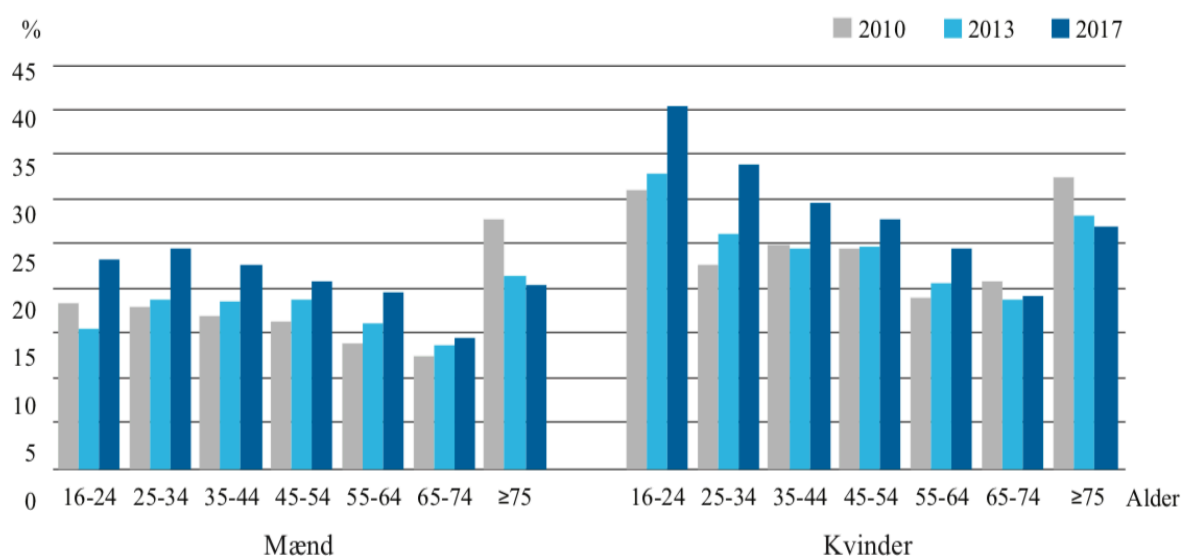
Kvinder:

Alder	Procent	Odds-ratio ¹⁴	95% sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
16-24 år	40,5	1,76	(1,65;1,87)	9.618
25-34 år	34,0	1,33	(1,25;1,42)	10.038
35-44 år	29,6	1,09	(1,02;1,15)	13.153
45-54 år	27,9	1		17.251
55-64 år	24,6	0,84	(0,80;0,90)	16.548
65-74 år	19,3	0,62	(0,58;0,66)	15.725
≥ 75 år	27,1	0,96	(0,90;1,03)	8.482
Alle kvinder	29,0			90.815

For unge mænd gælder, at andelen med højt stressniveau er næsthøjest i ungdomsårene (16-24 år), men overstiges i aldersgruppen 25-34 år. Blandt kvinder er andelen med højt stressniveau højest i ungdomsårene med hele 40,5%. For begge køn falder andelen med alderen, for unge mænd sker faldet dog først i aldersgruppen 35-44 år, indtil 75-års-alderen og opefter, hvor andelen igen stiger (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 26).

¹⁴ Odds-ratio er et ofte anvendt mål for sammenhæng mellem to variable, dvs. Forhold (ratio) mellem to odds (chance). Hvis OR er 1 er der ingen forskel mellem de to grupper. Hvis OR er større end 1, betyder det at den aktuelle gruppe i højere grad end referencegruppen har svaret 'ja' til den betragtede indikator. Hvis OR er mindre end 1, har den betragtede gruppe i mindre grad end referencegruppen svaret 'ja' til den betragtede indikator. For begge medtagede tabeller er odds-ratioen justeret for køn og alder (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 10).

Nedenfor ses udviklingen i andelen med højt stressniveau blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper illustreret i procent:



Figur 6: Diagram fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 (Jensen, Davidsen, Ekholm og Christensen, 2018, p. 26)

Ifølge Jensen, Davidsen, Ekholm og Christensen (2018) ses en klar sammenhæng mellem højeste gennemførte uddannelsesniveau og andelen med højt stressniveau. Højest er andelen med grundskolen som højeste gennemførte uddannelse med 33,1%. Andelen falder i takt med at uddannelsesniveauet stiger, og lavest er andelen for personer med en lang videregående uddannelse (17,5%). Ligeledes ses også en tendens til at individernes samlivsstatus influerer på stressniveauet. Andelen med højt stressniveau er mindre blandt gifte (19,9%) sammenlignet med samlevende (25,5%) og enlige (separeret/skilt: 30,6%, enkestand 24,9% og ugifte 33,3%) (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 26).

Endvidere påviser Jensen, Davidsen, Ekholm og Christensen (2018), at der er en sammenhæng mellem højt stressniveau og udvalgte indikatorer for sundhedsadfærd, trivsel og vægtgrupper. Således synes andelen med et 'fremragende', 'veldig godt'

eller ,godt‘ selv vurderet helbred, og andelen der opfylder WHO’s minimumsanbefaling for fysisk aktivitet, at være mindre blandt personer med et højt stressniveau, sammenlignet med dem, der ikke har et højt stressniveau. Desuden er andelen med langvarig sygdom, andelen der ryger dagligt og andelen af svært overvægtige¹⁵ større blandt personer med et højt stressniveau sammenlignet med personer, der ikke har et højt stressniveau (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 28)

Sociale relationer

I Danmark menes ca. 2200 dødsfald (svarende til 4% af alle dødsfald) at være relateret til ensomhed. Ensomme personer lever i gennemsnit 6 måneder kortere end personer, der ikke føler sig ensomme (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 107). Karakteren af sociale relationer har de senere år været under stadig forandring. Forandringen skyldes dels de ændrede familiemønstre (som beskrives nedenfor), dels den teknologiske udvikling af de sociale medier og dels forandringen på arbejdsmarkedet, hvor mange har fleksible arbejdstider og mulighed for at arbejde hjemmefra (ibid.). De sociale medier har således betydet, at det sociale samvær med andre mennesker har ændret form og er blevet mindre fysisk og mere virtuel af karakter, hvilket også understøttes af VIVE’s rapport (Ottosen, Andreasen, Dahl, Hestbæk, Lausten & Rayce, 2018).

Derudover, som også kan føjes ind under beskrivelsen af sociale relationer, er der sket en ændring i de unges risikoadfærd, idet alkoholforbruget er blevet mindre, den seksuelle debutalder er blevet højere og unges erfaringer med kriminalitet er blevet færre – både antallet af erfaringer som udøvere af kriminalitet såvel som erfaringer som ofre for kriminalitet (ibid.).

¹⁵ Nyere forskning viser, psykisk stress kan øge appetitten og at kronisk aktivering af HPA-aksen kan have indflydelse på udviklingen af indvoldsfedt (Adam & Epel, 2007).

2.1.2.2 Kendetegn ved det nutidige samfund

Institutionalisering og familiestrukturer

Den opvoksende generation i Danmark udvikles og formes af forældre, dagtilbud, skole og ungdomsuddannelse og præges til aktivt at deltage i arbejdsliv såvel som samfundsliv. Skole og daginstitution udgør vigtige arenaer i børn og unges liv, da langt de fleste børn i dagligdagen tilbringer en væsentlig del af deres vågne timer i pasningstilbud udenfor hjemmet. De forskellige institutioner, som børn og unge gennem opvæksten deltager og færdes i, har ikke kun betydning for deres langsigtede livschancer og velfærd, men også for deres sociale deltagelse og trivsel i barndommen (Rayce, 2018b, p. 78).

I Danmark er der som udgangspunkt 10 års undervisningspligt¹⁶, og som udgangspunkt starter undervisningspligten i barnets sjette leveår. Ud fra et politisk ønske om, at unge hurtigere skal igennem uddannelsessystemet, er det nu vanskeligere end tidligere, at udskyde barnets skolestart (i perioden 2007-2013 faldt andelen af børn med udskudt skole start fra 17,6% til 9,3%¹⁷) (Rayce, 2018b, pp. 79f).

Langt de fleste familier i Danmark starter som en kernefamilie, hvor begge forældre bor sammen. En del børn vil dog i løbet af deres opvækst opleve, at forældrene går fra hinanden og eventuelt finder sammen med nye partnere (Dahl, 2018, p. 99). Den foretrukne samlivsform i 2018 var dog til stadighed ægteskabet, hvor lidt mere end 1 million danskere havde papir på hinanden, mens ca. 348.600 par levede som samlevende¹⁸ eller samboende¹⁹ (Danmarks Statistik, 2018, p. 5). Men måden danskerne lever sammen på som familie er under stadig forandring. Således ses en tendens til, at flere vælger at leve alene eller i et papirløst forhold. Denne udvikling

¹⁶ Undervisningspligten efter syvende klassetrin kan under visse betingelser opfyldes på anden vis. Ligeledes er der en lille andel (3%) af de 15-årige der har sluppet skolen helt (Rayce, 2018b, p. 80).

¹⁷ Grundet ændringer i opgørelsesdato fra Danmarks Statistik er det ikke muligt at følge udviklingen frem til 2017 (Rayce, 2018b, p. 80).

¹⁸ Samlevende par er par der bor på samme adresse uden at være gift og har fælles børn (Danmarks Statistik, 2018, p. 4).

¹⁹ Samboende par er par der bor på samme adresse uden at være gift med hinanden og uden at have fælles børn (Danmarks Statistik, 2018, p. 4).

afspejles også i familiemønstrene. Ifølge Danmarks Statistiks opgørelse *Danmark i Tal 2018* boede 57% af de 17-årige sammen med både deres far og mor, mens 31% boede alene med deres mor og 7% med deres far. De resterende 5% af de 17-årige boede i 2018 ikke hjemme (Danmarks Statistik, 2018, p. 5). Sammensætningen af søskendeflokken hænger sammen med forældrenes familiestruktur. Som udgangspunkt vil mere end 80% af alle danske børn vokse op med en eller flere helsøskende, 13% har ikke helsøskende, men mindst en halv søskende og endnu 6% har ikke fået nogen søskende, når de er fyldt 19 år. Størstedelen af de danske skilsmissebørn har primærbopæl hos deres mor, mens andelen, der bor hos deres far, stiger i takt med, at børnene bliver ældre (Dahl, 2018, pp. 99-101). Sammenlignet med andre europæiske unge er de danske, finske og svenske unge gennemsnitligt de yngste, der flytter hjemmefra. Således har den gennemsnitlige alder, hvor der flyttes hjemmefra i Danmark de seneste otte år lagt konstant på 21 år (Dahl, 2018, p. 104).

Uddannelse

Når det kommer til uddannelse vil ca. otte ud af ti unge være i uddannelse umiddelbart efter afslutning af grundskolen. Ifølge Danmarks Statistik var 82% af de elever, der færdiggjorde grundskolen i skoleåret 2015/16 i gang med en ny uddannelse tre måneder efter grundskolens afslutning. 65% af disse elever valgte at tage en almen gymnasial eller erhvervsgymnasial uddannelse, mens 17% valgte en erhvervsfaglig uddannelse. Således har vi Danmark et relativt højt niveau af unge, der uddanner sig, og det menes, at 85% af de studerende, der påbegynder en lang videregående uddannelse har fuldført den efter fem år, hvilket måske kan tilskrives den politisk bestemte fremdriftsreform fra 2013. Overordnet set er Danmarks befolknings uddannelsesniveau steget markant i løbet af de seneste 36 år. Hvor 15% af de 25-64-årige havde færdiggjort en videregående uddannelse i 1981, er andelen steget til 39% i 2017. Stigningen ses også i andelen, der har grundskolen som højeste fuldførte uddannelse. Således havde 41% af de 25-64-årige i 1981 kun fuldført grundskolen, og samme andel var faldet til 19% i 2017, hvilket også understreger en stigning i antallet af danskere, der uddanner sig (Danmarks Statistik, 2018, p. 11).

Men, det er ikke kun i andelen af personer, der færdiggør en uddannelse, at der er sket en forandring. På de lange videregående uddannelser er der også sket en forandring i kønsfordelingen. I år 2000 var der for første gang indskrevet flere kvinder end mænd på de lange videregående uddannelser. Ligesom kvinderne også er i overtal på de mellemlange videregående uddannelser. I 2017 er der næsten 8000 flere kvindelige studerende på de lange videregående uddannelser, mens mændene stadig er i overtal på de erhvervsfaglige uddannelser (Danmarks Statistik, 2018, p. 11). Men ifølge Rayce (2018a) er der ikke nævneværdige kønsforskelle blandt de 19-årige unge i uddannelsessystemet (p. 80).

Siden 2010 er der endvidere sket en stigning i unges afsluttende karaktergennemsnit på de gymnasiale uddannelser, og dette uanset hvilket uddannelsesniveau studenternes forældre har. Stigningen er dog størst blandt studenter, hvis forældre har en videregående uddannelse og mindre blandt studenter med forældre, der har erhvervsmæssige uddannelser, gymnasiale uddannelser eller grundskolen som højest fuldførte uddannelse (Nørtoft, 2018a)

Arbejdsmarkedet

I forhold til tidligere karakteriseres nutidens Danmark ved at både mænd og kvinder er på arbejdsmarkedet. Erhvervsfrekvensen, der her defineres som arbejdsstyrken i procent af befolkningen i aldersgruppen 15-64 år, er i Danmark blandt de højeste i Europa. Dette skyldes især kvindernes plads på arbejdsmarkedet, der kun overgås af Sverige, hvor flere kvinder er i arbejde. Alligevel har der de seneste 30 år været en større generel ledighed blandt kvinder, end blandt mænd, men under finanskrisen steg mænds ledighed betydeligt og mere end kvinders, hvorfor mændenes ledighed i en periode var højere end kvindernes. I 2017 lå ledigheden for kvinderne dog igen højere end for mændene med 6,0% overfor 5,7% (Danmarks Statistik, 2018, p. 15).

Finanskrisen påvirkede ikke kun voksne på arbejdsmarkedet, også ungdommen blev påvirket således, at ledigheden blandt unge i aldersgruppen 15-24 år steg. Men, til trods for stigningen, er den danske ungdomsledighed lav i forhold til øvrige europæiske

landes. Danmark havde i 2016 med 12% den sjette laveste ungdomsarbejdsløshed i EU. Som følge af finanskrisen er der også sket et fald i beskæftigelsen blandt børn og unge under 18 år. Andelen af børn og unge, der har et fritidsarbejde var i 2016 med 31,5% lavere end i 2008 med 38,2%, men til trods for dette, ses begyndelsen på en stigning, om end den er lille, således er beskæftigelsen blandt denne aldersgruppe steget med 1,0 procentpoint fra 2014-2016 (Nørtoft, 2018b).

Opsummering

Livet i Danmark er karakteriseret ved, at en bred andel af danskerne er uddannede og erhvervsaktive, og at danske børn som følge heraf tilbringer mange af deres vågne timer i pasningstilbud udenfor hjemmet. Karakteren af sociale relationer har således også ændret sig i de senere år. Både som konsekvens af de ændrede familiemønstre, men i høj grad også som konsekvens af den teknologiske udvikling og de sociale mediers indtog og udbredelse. Man kan derfor slutte, at formen for fællesskab er drastisk forandret, idet unge er væsentligt mindre sammen fysisk og mere virtuelt sammen i form af fællesskab på sociale medier.

Generelt set kan vi også sige, at unge i sammenligning med tidligere generationer lever et mere sundt og disciplineret liv, idet de drikker mindre alkohol, begår mindre kriminalitet og har en senere seksuel debut. Dette til trods kan vi samtidig konstatere, at mental mistrivsel og stress er stigende for både unge mænd og kvinder, idet næsten hver fjerde kvinde vurderer, at hun har det dårligt psykisk. Næsten hver anden pige på 19 år har på et tidspunkt haft brug for psykologhjælp og generelt er livstilfredsheden blandt unge mænd og kvinder faldende. Særligt stress gør sig gældende i ungdomsårene, ligesom vi også konstaterer en stigning i antallet af overvægtige unge.

Alt i alt kan vi altså konstatere, at der over tid er sket nogle forandringer i en gruppe af unges psykologiske dynamikker, såvel som i den danske samfundskultur, idet der konstateres en højere forekomst af mental mistrivsel og stress til trods for en ellers på overfladen sundere livsstil. Disse konstateringer fører os videre til et fokus på, hvorledes dette kan undersøges nærmere.

Del 2.2: Jean M. Twenge

2.2.1 Unge er blevet mere narcissistiske

En forsker, som netop har beskæftiget sig med og via massiv forskning har undersøgt forandringer over tid i unges psykologiske dynamikker, som konsekvens af forandringer i samfundskulturen, er den amerikanske psykolog og ph.d Jean M. Twenge.

I bogen fra 2006 *"Generation Me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled – and more miserable than ever before"* præsenteres resultaterne af en større undersøgelse af unge amerikanske 'collegestuderende' (født i 1970'erne, 1980'erne og 1990'erne). Ud fra sin forskning og resultaterne heraf konkluderer Twenge, at vi befinder os midt i en decideret narcissisme-epidemi, og at *"the self-esteem movement has created an army of little narcissists"* (Twenge, 2006, p. 223). Unge i dag er udpræget narcissistiske og mere narcissistiske end tidligere generationer (Twenge, 2006). Derudover påstås, at narcissismeniveauet i samfundet kontinuerligt stiger dramatisk, og at det de sidste to årtier har været markant stigende set i forhold til tidligere generationer (ibid.; Twenge & Foster, 2008). Twenge et al. mener altså, at forandringerne i unges psykologiske dynamikker kan tilskrives en stigning i narcissistisk adfærd. Og, at unges mistrivsel har sit afsæt i, og med et hidtil uset niveau af en højere forekomst af oppustet selvværd og narcissistisk adfærd og attituder. De unge får ifølge Twenge psykiske problemer, når realiteterne sætter ind, og de erfarer, at verden forholder sig anderledes end forventet. Det har ikke kun katastrofale konsekvenser for de unge selv, men også for samfundet som helhed (Twenge, 2006).

2.2.2. Diskussion af Twenges forskning

For at kunne vurdere, hvorvidt Twenges påstande kan siges at gøre sig gældende, vil vi i dette afsnit sætte fokus på hendes forskning. For at få en nuanceret indsigt i og forståelse for Twenges påstande om årsagerne til unges forandring i psykologiske

dynamikker, vil vi se på argumenterne for og mod Twenges forskning. Først vil vi forsøge at danne os et overblik over de kritikpunkter, som er rejst i kølvandet på Twenges publicerede forskningsresultater, og vil til dette formål redegøre for de i vores optik væsentligste pointer ved kritikernes indsigelser.

Dernæst vil vi inddrage de modsvar, som Twenge kommer med til kritikken og også her vil vi fremhæve de i vores optik væsentligste pointer. Endelig vil vi efter endt belysning af kritikken mod og for Twenges påstande danne vores egen mening herom og efterfølgende tage stilling til, hvorvidt og i hvilket omfang vi kan benytte os af Twenges og kritikernes argumenter i søgen efter svaret på vores problemformulering.

2.2.2.1 Narcissistic Personality Inventory

Når Twenge (2006) henviser til en stigning i narcissismeniveauet, henviser hun til, at der blandt andet er sket en stigning i antallet af unge med narcissistiske personlighedstræk, som måles ud fra Narcissistic Personality Inventory (NPI). NPI er designet af Robert N. Raskin og Calvin S. Hall til at kunne vurdere personlighedskarakteristika/-egenskaber, som associeres med den kliniske definition af narcissistisk personlighedsforstyrrelse, NPD, som bruges ved diagnostisering af psykopatologi (Raskin & Hall, 1979; APA, 1980). Overordnede egenskaber i NPI inkluderer 'Grandiose sense of importance', 'A preoccupation with power and success', 'Exhibitionism', 'Arrogance', 'Exploitativeness', 'Sense of entitlement' (ibid.). For at kunne måle på de egenskaber, der associeres med NPD, har Raskin og Hall udarbejdet en såkaldt 'forced-choice measure', med 40 parvise udsagn, det ene narcissistisk og det andet non-narcissistisk – disse 40 parvise udsagn skal medvirke til at belyse narcissistiske egenskaber ved individet, og i hvilken grad de optræder, som så alle akkumuleres og udtrykkes i én samlet score NPI (Raskin & Hall, 1979, 1981). Udsagnene er udarbejdet i 1980'erne og selve konstrukten omkring og bag NPI blev indført første gang i den tredje udgave af '*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*' (DSM-3) og bruges stadig i dag i DSM-5 (APA, 2013, pp. 669-672).

Brugen af NPI

Der er imidlertid delte meninger om, hvorvidt NPI overhovedet kan anvendes til det af Twenges ovenstående formål. Nogle af Twenges største kritikere, de amerikanske forskere Kali H. Trzesniewski, Brent Donnellan og Richard W. Robins, stiller nemlig spørgsmålstejn ved Twenges tolkning af NPI-scoren og brugen af den i hendes undersøgelser og konklusioner (Trzesniewski et al., 2008b). De påpeger, at NPI måler på en multifacetteret konstrukt, hvor de individuelle facetter/subskalaer ikke er stærkt korreleret og derfor vil en stigning i en overordnet NPI være svær at tolke noget entydigt på, eftersom stigningen kan være udtryk for enten blot nogle enkelte faceters stigning (og ikke nødvendigvis dem alle) eller udtryk for, at blot en enkelt facet stiger, mens en anden falder (ibid.). Dertil understreger de, at der er stor forskel på betydningen af de enkelte facetter/subskalaer – nogle af subskalaerne er forbundet med negative/problematiske personlighedstræk (fx entitlement) og andre med mere adaptive personlighedstræk (fx self sufficiency) (ibid.). Overordnet set pointerer Trzesniewski et al., at stigning i 'full scale NPI' enten kan være "godt" eller "skidt" eller "ingen af delene", når man anskuer stigningen ud fra et perspektiv om individuelt funktionsniveau, idet to individer med samme NPI-score kan have meget forskellige adfærdsmønstre med vidt forskellig socialt udbytte til følge (ibid.). Derudover påpeger Trzesniewski et al. ud fra egne undersøgelser, at der ikke er klare korrelationer mellem visse typer af "socially toxic" subskalaer og "self esteem" – hvilket dermed tilbageviser Twenges påstand om, at det skulle være "the self esteem movement", der har bevirket og medført øget narcissistisk adfærd (ibid. p. 911).

Derudover, og som en yderligere argumentation for ovenstående, henviser kritikere til, at såfremt man overhovedet skal anvende NPI til at sige noget brugbart om narcissismeudviklingen er det essentielt, at man undersøger hver enkelt subskala isoleret set – og ikke som Twenge nøjes med at konkludere ud fra den samlede NPI score (Ackerman, Witt, Donnellan, Trzesniewski, Robins & Kashy, 2011). Dette begrundes med, at der igennem tiden ved brug af 'principal components analysis' (PCA) og faktoranalyse har været forskellige veldokumenterede argumenter for, hvorledes NPI-scoren skulle sammensættes med en optimal underliggende struktur. Nogle fx Emmons (1984, 1987 In: Ackermann et al., 2011) argumenterede for, at den mest hensigtsmæssige sammensætning bestod af fire dimensioner 'Exploitativeness

m. Entitlement', 'Leadership m. Authority', 'Superiority m. Arrogance' og 'Self-absorption m. Self-admiration'. Andre fx Raskin og Terry (1988, In: Ackermann et al., 2011) argumenterede for vha. PCA alene, at NPI-scoren skulle sammensættes af 7 komponenter 'Authority', 'Self-sufficiency', 'Superiority', 'Exhibitionism', 'Exploitativeness', 'Vanity' og 'Entitlement'. Og, endelig er der af Corry, Merritt, Mrug og Pamp (2008) fundet en to-faktor model 'Leadership m. Authority' og 'Exhibitionism m. Entitlement' vha. en dertil passende 'exploratory factor analysis' (EFA). Alt i alt er der altså sandsynlighed for, at der i NPI er indlejret adskillige dimensioner, som endnu ikke er 100% kortlagt og belyst, hvilket gør det vanskeligt at tolke noget entydigt ud fra og med NPI i nuværende form som instrument dertil (ibid.).

For at skabe et brugbart måleredskab i anvendelsen af NPI, og velsagtens også for at understrege, at deres kritik af Twenges resultater beror på et veldokumenteret fundament, har forskerne og Twenge-kritikerne Ackerman et al. (2011), udarbejdet en sammensætning af NPI, som de sammenholder med forskning, der understøtter denne konstellation. Kritikerne ønsker således og finder det hensigtsmæssigt at opdele eller anskue NPI i to dimensioner, en dimension, der siger noget om patologisk (maladaptiv) narcissisme og en dimension, der siger noget om normal (adaptiv) narcissisme (ibid.). Den maladaptive narcissisme er kendetegnet ved egenskaberne 'Grandios exhibitionisme' og 'Entitlement/Exploitativeness', som også betegnes de "social toxic" aspekter ved NPI. Den adaptive narcissisme er kendetegnet ved egenskaberne Leadership/authority, som Ackerman et al., som ovenfor nævnt pointerer er positivt korreleret med self-esteem, og derved virker reducerende på tilbøjeligheden til psykopatologi (ibid.). Denne dimension af NPI vil således også kunne forklare, hvorfor NPI er kædet sammen med psykologisk sundhed og evne til psykologisk justering og såkaldte 'self-enhancement'²⁰ tendenser, som fx forskeren Constantine Sedikides med kollegaer pointerer (Sedikides, Rudich, Gregg, Kumashiro & Rusbult, 2004). I det hele taget mener Ackerman et al., at det er problematisk, at narcissisme indgår med en tredjedel i den såkaldte 'Dark Triad of Personality' udarbejdet af Paulhus og Williams (2002), når narcissisme måles med et instrument, der indeholder komponenter, der korrelerer med adaptive "sunde" self-enhancement tendenser – som på ingen måde af

²⁰ Begrebet bliver yderligere forklaret senere i specialet.

kliniske psykologer betragtes som patologiske, tværtimod. Sagt med andre ord er der ifølge Ackerman et al., et behov for at justere på, hvorledes NPI er sammensat, eftersom det ikke giver mening at have en samlet score, som blander adaptive og maladaptive dimensioner sammen. Eller som minimum i enhver form for narcissismeforskning at forholde sig til og foretage analyser af subskalaerne, såfremt man anvender den nuværende form af NPI. Dette vil give mere præcise psykologiske indsigter ved konsekvenserne af narcissistisk adfærd (Ackerman et al., 2011).

Endelig påpeger førnævnte kritikere, at den tydelige stigning i narcissistiske træk hos kvinder i den af Twenge undersøgte periode meget vel kan være udtryk for de kulturelle forandringer, der i tiden forud er hændt kvinder, med mere ligestilling og bedre karrieremæssige vilkår, som dermed og naturligt har bevirket, at følelsen af "agency" og "empowerment" hos kvinderne som konsekvens er øget over tid, og derfor medfører, at kvinder er blevet/fremstår mere selvsikre og selvhævdende, hvilket så også ses afspejlet i NPI-scoren, men som derfor heller ikke direkte kan henføres til øget narcissistisk adfærd (Trzesniewski et al., 2008b, p. 914). Vi vil i samme ombæring pointere, at samme argumentation om agency og empowerment også kan siges at gøre sig gældende i forhold til unge af begge køn, idet unge fra minoritetsgrupper i samme grad som kvinderne igennem tiden også har opnået flere rettigheder, mindre diskrimination m.m., hvis udvikling sandsynligvis også ses afspejlet i NPI scoren. Dertil vil vi også pointere, at forskerne Samman og Santos (2009), som beskæftiger sig med og forsker i netop begreberne agency og empowerment, argumenterer for, at undersøgelse af agency særligt bør have fokus på individets evne til at udøve agentur istedet for udelukkende at overveje institutionelle forudsætninger for udøvelse af agentur. Dertil understreger de behovet for at tage højde for særlige karakteristika ved empowerment, nemlig dets multidimensionelle karakter, idet empowerment kan opleves på forskellige områder og domæner og på forskellige niveauer. Derudover bør man også fokusere på empowerments relationelle fundament og balancen mellem internationalt sammenlignelige foranstaltninger og kontekstspecifikke foranstaltninger. Noget som i vores optik er væsentligt at overveje førend, man konkluderer noget endeligt omkring narcissistisk adfærd som følge af øget empowerment og agency, idet empowerment med dertilhørende øget selvfokus meget

vel og umiddelbart ligner narcissistisk adfærd, men ikke nødvendigvis behøver at være narcissistisk adfærd.

Derudover er det også vigtigt at have in mente, at såfremt der vitterlig er tale om narcissistisk adfærd, kan et øget selvfokus som følge af øget empowerment, også netop være en konsekvens af de positive associationer ved narcissistisk adfærd. Og så holder påstanden ikke om, at øget empowerment og agency er udtryk for en ”negativt ladet” narcissisme. Sagt med andre ord kræver diskussionen om agency/empowerment sammenholdt med narcissistisk adfærd en mere nuanceret tilgang førend man slutter, at det ene resulterer i et udifferentieret andet.

Alt i alt konkluderer kritikerne altså, at selvom NPI-scoren er et vigtigt og anvendeligt psykologisk måleredskab, bør og skal man være meget påpasselig med at konkludere entydigt på generationsforskelle af intrapsykisk og interpersonel karakter, idet NPI-scorens sammensætning som konstrukt, og som den fremstår i dag, betyder, at man meget vel risikerer at konkludere på ukorrekt og upræcist grundlag – hvilket ifølge kritikerne er tilfældet med Twenges forskning (Trzesniewski et al., 2008b; Ackerman et al., 2011).

2.2.2.2 Twenges metodologiske tilgang

Udover kritikken af Twenges anvendelse af NPI, og af NPI som tvivlsomt måleinstrument for narcissisme i det hele taget, hvilket Rosenthal, Montoya, Ridings, Rieck og Hooley (2011) også påpeger i form af deciderede validitetsproblemer med måleinstrumentet, stilles ligeledes spørgsmålstejn ved Twenges arbejdsmetoder.

Begrænsninger ved det anvendte sample

Førnævnte kritikere Trzesniewski, Donnellan og Robins pointerer, at der kan være betydelige begrænsninger ved Twenges anvendte og såkaldte ”convenience sampling” (Trzesniewski et al., 2008b). Kritikerne anfører, at Twenge et al., anvender ’cross-

temporal meta-analysis' for at kunne inddrage den store mængde spørgeskemadata, som psykologer og andre socialforskere har indsamlet igennem årene. Ideen er at beregne associationen mellem 'year of data collection' og 'average score' vedrørende personlighed eller attituder og dette med en begrænset variabilitet i alder – dvs. gældende for en fastlagt aldersgruppe (Twenge & Campbell, 2001 In: Trzesniewski et al., 2008b). Denne fastsatte aldersgruppe udgør i Twenges forskning 'collegestuderende', som kritikerne påpeger udelukkende udgør 20% af den samlede amerikanske ungdom i alderen 18 til 24 år og dermed ikke er repræsentativ (Trzesniewski et al., 2008b). Dette er ifølge kritikerne en af de største begrænsninger i Twenges metaanalyse, idet det er sandsynligt, at de forandringer som Twenge konstaterer, udelukkende gælder de persontyper, som gik på college eller som deltog i psykologisk forskning i 1970'erne og 1980'erne sammenholdt med samme persontyper i lignende situationer i 1990'erne og 2000'erne (Trzesniewski et al., 2008b). Under alle omstændigheder kan metaanalysen ikke anvendes til at sige noget generelt om en hel generation, idet metaanalysens data ikke kan siges at udgøre en repræsentativ stikprøve for hele den amerikanske ungdom (Trzesniewski et al., 2008b).

Metaanalysens indhold

Udover at kritisere det manglende repræsentative ved deltagerne i Twenges forskning, kritiseres også de studier, som inkluderes i Twenges metaanalyse. Twenge et al., har i deres forskning udeladt studier, som ikke rapporterede en "mean score" for NPI (Twenge & Campbell, 2001 In: Trzesniewski et al., 2008b). Dette er bekymrende, mener kritikerne, idet metaanalysen derved risikerer ikke at give et repræsentativt billede af samtlige studier med collegestuderende (Trzesniewski et al., 2008b). Dertil udfordrede kritikerne Twenges datasæt ved at indsætte et ellers udeladt studie, hvilket bevirkede, at effektstørrelsen næsten halveredes og dermed medførte, at Twenges rapporterede effektstørrelse ansås for værende meget volatil eftersom inklusion af blot et enkelt studie forårsagede en så drastisk ændring i effektstørrelse (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt & Caspi, 2005 In: Trzesniewski et al., 2008b).

Ej replikerbare fund og Twenges økologiske korrelationer

Som en konsekvens af bekymringen vedrørende Twenges 'convenience sampling' forsøgte Trzesniewski et al. at replikere nogle af Twenges tidligere fund ved at anvende andre og ifølge kritikerne mere repræsentative stikprøver i form af nationale data vedrørende unge 'high school seniors' (Trzesniewski et al., 2008b). Twenge et al. anfører nemlig, at en stigning i fx 'Self-esteem' og en stigning i 'Locus of control' i perioden 1965 til 1994 er udtryk for konvergerende beviser for, at unge er blevet mere individualistiske (Twenge & Campbell, 2001; Twenge, Zhang & Im, 2004) - og denne øgede individualistiske adfærdstendens anvender og citerer Twenge et al. sidenhen som support for, at unge også er blevet mere narcissistiske (Twenge et al., 2006 In: Trzesniewski et al., 2008b). Da kritikerne således tester for øget 'self-esteem' og 'locus of control' hos 'high school seniors' finder de ikke de samme tendenser som Twenge - tværtimod konstaterer de, at self-esteem er faldet og 'locus of control' er uændret (Trzesniewski et al., 2008a; Trzesniewski & Donnellan, 2010). Derudover tester de også for 'self-enhancement' som konceptuelt og empirisk kan siges at være tæt forbundet med narcissisme, og konstaterer ligeledes, at heller ikke her er der tale om en stigning (Trzesniewski et al., 2008a). Kritikerne slutter derfor, at der med høj sandsynlighed kan sås tvivl om Twenges påstand om generaliserbarhed på tværs af kohorten (Trzesniewski et al., 2008b).

Endnu en dimension ved Twenges forskning som påkalder kritik, er brugen af økologiske korrelationer. Igen påpeger kritikerne, at brugen af 'convenience sampling' medfører kritisable forhold, denne gang i form af økologiske korrelationer, som er kendt for, at effektstørrelserne bliver større, end de i realiteten er (Trzesniewski et al., 2008b). Selvom kritikerne anerkender, at Twenge i sin forskning forsøger at tage højde for 'ecological fallacy' påpeger de alligevel, at økologiske korrelationer er problematiske, når man skal tolke resultater ud fra dem, og at de alt andet lige medfører forstørrede effektstørrelser, som er trivielle set ud fra et psykologisk perspektiv (Trzesniewski et al., 2008b p. 909).

2.2.2.3 Udviklingsforandring versus forandring i narcissismeniveau

Tre amerikanske forskere, som også er kritiske overfor Twenges påstande og som direkte afviser, at der er tale om generationsforskelle og stigning i nutidens unges narcissismeniveau er Brent W. Roberts, Grant Edmonds og Emily Grijalva (2010). Udgangspunktet for deres synspunkter er, at hvis vi ønsker at forstå forandringen i narcissismeniveauet over tid og fra generation til generation, er det en forudsætning, at vi forholder os til den udviklingsmæssige sammenligningskontekst – det vil sige have fokus på, hvor meget narcissistisk adfærd ændrer sig igennem livet (Roberts et al., 2010). Roberts et al., pointerer ud fra nyere undersøgelser af udviklingen af narcissistisk adfærd igennem livet, at den samme person vil opleve, at narcissistisk adfærd er udpræget i barnealderen, vil nå sit højeste i ungdommen og vil aftage markant i voksenalderen for at nå sit laveste niveau i alderdommen (Roberts et al., 2010). Dette er altså et udtryk for, at hvis vi sammenligner personer i fire forskellige aldersgrupper, vil forekomsten af narcissistisk adfærd ikke være et udtryk for generationsforskelle, men derimod et udtryk for, at de udviklingsmæssigt befinder sig i forskellige stadier i livet, og nogle stadier i livet er mere præget af narcissistisk adfærd end andre (Roberts et al., 2010). Der vil altså med andre ord i enhver generation være en gruppe unge, som i sammenligning med ældre i samtiden udviser mere narcissistisk adfærd. At det forholder sig sådan udviklingsmæssigt, argumenterer Roberts et al. for med afsæt i dels 'selvpsykologisk teori' og dels 'social investment theory' (ibid., p. 100). Roberts et al., henviser således til selvpsykologen Heinz Kohut (1971, In: Roberts et al., 2010) som argumenterede for, at individet som en naturlig udviklingssti gradvist igennem livet bevæger sig væk fra åbenlys narcissisme med henblik på at etablere en sund og moden selvfølelse med plads til intimitet og nærhed med andre. Dette understøttes af 'social investment theory' (Roberts & Wood, 2006, In: Roberts et al., 2010) der siger, at de normative retninger, som mennesket tager i livet, indebærer en naturlig etablering af forpligtigelser med og til andre mennesker både familiære, venskabelige og kollegiale – og i disse henseender vil det aldrig være fordrende at være fjendtlig indstillet overfor andre, hvilket er et af narcissismens kendetegn, pointerer Roberts et al. (2010).

2.2.2.4 Generation "Os" versus generation "Mig"

Den sidste kritik vi vil fremhæve af Twenges forskning foretages af den amerikanske forsker Jeffrey J. Arnett (2013). Arnett støtter ovenstående kritikere og anfører med afsæt i Trzesniewski, Donellans og Robins artikler (Trzesniewski et al., 2008a; Donnellan et al., 2009), at den stigning som Twenge påpeger, der er sket i NPI igennem adskillige årtier i virkeligheden er lille/ubetydelig eller sågar slet ikke eksisterende - og hvis den eksisterer, kun kan tilskrives en eller to subskalaer, som Twenge reelt set ikke med sikkerhed kan sige hører til adaptive eller maladaptive subskalaer (Arnett, 2013). Oveni, at Arnett tilslutter sig Trzesniewski et al., og dermed er skeptisk overfor Twenges forskningsresultater og konklusioner, mener han ligeledes at have evidens for, at situationen med nutidens unge forholder sig modsat – at der ikke er tale om en generation "mig", som Twenge påstår, men derimod en generation "os" (Arnett, 2013). Arnett begrundet sin påstand med flere forskellige fund vedrørende unges adfærd idag. Han er enig med Twenge i, at ungdommen er et stadie i livet, hvor angst og depression kan forekomme – men ikke som konsekvens af et overoppustet selvværd etableret tidligere i udviklingen, som Twenge påstår, men derimod fordi unge ofte kæmper med identitetsudfordringer i forbindelse med indgangen til voksenliv, kærlighedsliv og arbejdsliv (Arnett, 2004 In: Arnett, 2013). Arnett stiller spørgsmålstegn ved Twenges udsagn om, at tendensen går mod mere og mere udpræget narcissistisk adfærd, når denne narcissistiske adfærd ikke ses afspejlet i de unges liv (Arnett, 2013). Der er ikke beviser for, at unge i dag udviser risikofyldt og impulsiv adfærd grundet manglende selvkontrol som en konsekvens af deres narcissistiske tilbøjeligheder – tværtimod, mener Arnett. Graden af risikabel adfærd såsom tidlig graviditet, hasarderet bilkørsel og kriminalitet blandt unge er faldet markant de sidste 20 år, og dette indikerer og vidner om, at unge i dag er mere ansvarlige og mindre impulsive end unge for 20 år siden (Arnett, 2013). Dertil tilføjer Arnett, at ikke alene er negativ adfærd reduceret, positiv adfærd er steget, idet flere unge i dag fx ønsker at deltage i frivilligt arbejde og udviser større tolerance overfor minoriteter, hvilket indikerer og vidner om, at der ikke er tale om mere, men derimod mindre egocentriske/narcissistiske unge (Arnett, 2013). Med andre ord ville man i statistikker over unges adfærd se både selvsk og impulsiv adfærd, såfremt Twenges postulat om øget narcissisme skulle holde vand, men det er ifølge Arnett helt åbenlyst ikke tilfældet.

2.2.3 Twenges modsvar

Ovenfornævnte kritikpunkter har medført, at Twenge og kollegaer har igangsat en række tiltag, som dels i form af yderligere undersøgelse af adfærd og tendenser tilbageviser kritikernes påstande, og dels medvirker til yderligere dokumentation for egne synspunkter (Twenge, 2013; Twenge & Campbell, 2010). Twenge påpeger, at der ingen tvivl kan være om, at den amerikanske kultur har ændret sig drastisk i de sidste årtier og illustrerer, at der findes et hav af studier, der påviser en betydelig stigning i individualistiske træk og attituder samt i antallet af individer med psykiske problemer, ligesom der er sket et fald i interpersonel tillid (Alwin, 1996; Goodwin, 2003; Gough, 1991; Kessler et al., 2005; Lewinsohn, Rohde, Seeley & Fischer, 1993; Pryor, Hurtado, Saenz, Santos & Korn, 2007 In: Twenge & Campbell, 2010).

Udover forandringer i kulturen er der ligeledes sket markante ændringer i adfærd, som understøtter samme trend, påpeger Twenge. Fx slutter færre mennesker sig til fællesskabsgrupper, antallet af amerikanere på antidepressiv medicin er fordoblet fra 1996 til 2009, ligesom antallet af plastikoperationer også er fordoblet på 10 år (Putnam, 2000, Olfson & Marcus, 2009, Twenge & Campbell, 2009 In: Twenge & Campbell, 2010). Alt sammen adfærdsændringer som supporterer stigningen i individualistiske træk og attituder, mener Twenge et al.

Twenge et al. 2010, kritiserer i sit modsvar de anvendte statistiske arbejdsmetoder hos Trzesniewski et al., idet det påpeges, at Trzesniewski et al. konkluderer, at der ikke kan påvises generationsforskelle, men dette baserer de på, hvad der svarer til kun 15% af det tilgængelige materiale om 'highschool seniors' (Twenge & Campbell, 2010). Ved gennemgang af datamaterialet pointerer Twenge, at i 95% af materialets variable påvises signifikante generationsforskelle, men disse undlades af Trzesniewski et al. fordi, de vurderes for små (ibid.). Twenge et al., fortsætter kritikken og uddyber, at såfremt Trzesniewski et al. havde medtaget den resterende del af datamaterialet, havde det klart vist sig, at 'high school seniors' viser de samme tendenser til narcissistisk adfærd, som Twenges undersøgte gruppe af 'collegestuderende (ibid.). Twenge et al. kritiserer uddybende kritikernes tilbøjelighed til at afvise små effektstørrelser, idet

hun påberåber vigtigheden af at se på små effektstørrelses samlede praktiske effekt og betydning i et større samfundsmæssigt perspektiv (ibid.). Herved forstås, at hvis flere end tidligere er apatetiske i forhold til at bidrage til samfundets hele, flere end tidligere tillægger det at blive rig for velstandens skyld og planlægger livet målrettet herefter uden hensyntagen til andre, så vil det potentielt set få store betydninger for samfundet – også selvom ændringerne/stigningerne er små statistisk set – alene det, at der sker stigende ændringer er tilstrækkeligt til at tillægge det værdi, når der tolkes på tendensernes konsekvens, mener Twenge et al. (ibid.).

Derudover og i samme ombæring svarer hun tilbage på udviklingskritikken fra Roberts et al., og pointerer, at netop fordi der anvendes 'same-age samples' fra forskellige tidspunkter, kan forskellene kun relatere sig til generation/tidsperiode og ikke til alder/udviklingsstadiet (ibid., p. 82). Hun udvider sit forsvar af generationsforskelle ved at anføre, at det amerikanske 'National Institutes of Health' konkluderer, at over tre gange så mange individer i 20'erne til sammenligning med individer over 65 år, beretter, at de har oplevet symptomer tidligere i livet svarende til NPD. Hvis der skulle være tale om et konstant niveau af NPD ville flere ældre have rapporteret NPD-symptomer, idet de så ville have haft flere år til at udvikle personlighedsforstyrrelsen (Twenge, 2013, p. 12). Dette taler altså igen for, at der er tale om en stigning i narcissisme mellem generationer (ibid.).

I tilfældet med målingen af 'self-enhancement' og 'locus of control' påpeger Twenge et al., at der er kritisable elementer i og problemer med kritikernes måling heraf. For det første blandes spørgsmål vedrørende 'self-enhancement' sammen med 'locus of control' ligesom rækkefølgen af spørgsmålene ændres i materialet igennem årene, og dette kan ifølge Twenge et al. medføre en påvirkning af resultaterne over tid (ibid. p. 83). For det andet mener Twenge et al., at der i kritikernes måde at navngive variablerne også sker deciderede fejl, som giver anledning til fejltolkning – fx stilles spørgsmål ud fra et ønske om at vide noget om materialistisk overbevisning, hvilket Twenge et al. påpeger nærmere handler om konformitet (ibid.). Og, når der tolkes på et fald i materialistisk indstilling, men der i virkeligheden er tale om et fald i

konformitet, vidner det om, at den rette tolkning påviser stigning i individualistisk affærd og altså derfor stemmer overens med Twenges påstande (ibid.).

Med hensyn til Twenges anvendelse af 'collegestuderende' i forhold til Trzesniewski et al.'s anvendelse af 'high school seniors', mener Twenge, at der er tale om de samme former for bias – high school seniors er også "få udvalgte", idet der i high schools også forekommer 'drop outs', og der er derfor god grund til at antage, at tilbageværende 'high school seniors' har mere eller mindre samme karakteristika, som spirende 'collegestuderende' (ibid.). Derudover understreger hun vedrørende det påståede manglende repræsentative element i sine undersøgelser, at en stikprøve blandt collegestuderende i høj grad er udtryk for en repræsentativ andel af collegestuderende (ibid.). Dertil tilføjer hun, at der i hendes forskningsregi anvendes adskillige metoder såsom spørgeskemadata, interviewdata, adfærdsdata samt historisk-økonomiske data, og når der er konvergens imellem fundene, bestyrker det antagelsen om, at fundenes resultater har konfidens (ibid.).

Brugen af den samlede NPI-score adresserer Twenge (2013) også. Hun anfører, at der igennem har tiden været mange forslag til, hvorledes facetterne kunne og burde sammensættes, og som kritikerne også selv påviser, har der været forslag på både to-faktorer, fire-faktorer og syv-faktorer, hvilket vidner om, at det er vanskeligt at adskille facetterne i NPI på pålidelig vis (ibid.). Alene på den baggrund har mange forskere sluttet, at den bedste og mest pålidelige tilgang er at benytte sig af den samlede NPI-score, hvilket er årsagen til, at Twenge har gjort netop det (Campbell et al., 2011 In: Twenge, 2013).

Kritikken vedrørende økologiske korrelationer afviser Twenge, idet der i hendes forskning er taget højde for 'ecological fallacy' (ved brug af scatterplots, som sikrer, at der ikke sker fejlagtige fortegnsvendinger), hvilket Trzesniewski et al. også anerkender, og netop derfor stiller hun sig undrende over, hvorfor kritikerne overhovedet påpeger området (ibid.). Dertil understreger hun, at psykologividenskaben beskæftiger sig med analyseniveauer fra kultur til gener, hvilket

betyder, at der ikke er nogen grund til at betvivle kompetencerne i brugen af hendes metoder og ej heller brugen af økologiske korrelationer i forskningsøjemed (ibid.).

Overordnet set påpeger Twenge, at mange af hendes kritikere mangler at anerkende kulturens indflydelse på, hvorledes mennesket ændrer sig over tid. Af samme årsager anbefaler Twenge, at fremtidig forskning netop forsøger at indkapsle og belyse ændringer i kulturen herunder ændringer i produkter, økonomisk aktivitet, demografi såvel som individuelle adfærdstendenser og individuelle karakteristika. Alt sammen fordi kulturforandring påvirker personlighed, selvbilleder, attituder og adfærd (Twenge & Campbell, 2010; Twenge, 2013). Twenge et al. understreger, at en betydelig mængde forskning tegner et billede af et samfund i dag med øget individualisme og som konsekvens heraf også en stigning i de personlighedstræk, som vi forbinder med individualisme herunder materialisme, narcissisme, self-esteem og manglende tillid (Twenge & Campbell, 2010).

2.2.4 Vurdering af Twenges forskning

Vi har nu gennemgået de i vores optik væsentligste kritikpunkter ved Twenges forskning og påstand om narcissistiske unge. Det kritikpunkt som umiddelbart er brugt flest ressourcer på at fremme og dermed skade troværdigheden ved Twenges forskning, er brugen af NPI som måleindstrument. I udgangspunktet er vi, ligesom kritikerne, skeptiske overfor NPI. Det synes uhensigtsmæssigt at anvende en score med en underliggende konstrukt, der både rummer adaptive såvel som maladaptive elementer – særligt når NPI-scoren oftest kædes sammen med udpræget negative konsekvenser for individ og samfund. Omvendt har vi sympati for og ser rationalet bag Twenges synspunkt om, at NPI er anvendt som udtryk for mangel på bedre alternativ. Og, da hun samtidig kæder scoren sammen med andre metoder og data, som understøtter det scoren viser, bliver resultaterne troværdige.

Umiddelbart finder vi ikke, at den negative kritik vedrørende Twenges arbejdsmetoder overbeviser os om, at vi bør se bort fra hendes resultater. Der synes at være bias både

i Twenges såvel som i kritikernes undersøgelser, hvilke naturligvis er væsentlige at være opmærksom på, men som via en afvejning mellem bias og styrke ikke diskvalificerer konklusionerne. Bias/styrke-sondringen gør sig ligeledes gældende med kritikken fra Arnett. Der synes at være en del undersøgelser, som taler for, at unge ”opfører sig” bedre, og er mindre narcissistiske end tidligere generationer. Men, samtidig synes der at være endnu flere undersøgelser, der viser det modsatte, og når de kædes sammen med en stigning i NPI, virker Twenges standpunkt mere overbevisende.

Med hensyn til Roberts et al.’s kritik af Twenges forskning og afvisningen af generationsforskelle til fordel for en teori om udviklingsstadier i livet, finder vi dette perspektiv interessant. Interessant fordi vi mener, at Twenges forskning ikke rummer tilstrækkelige indsigter i, hvad der sker i den unge, og hvilke processer der bevirker, at adfærden bliver, som den bliver, uhensigtsmæssig narcissistisk eller ej. Dette kan vi se potentialet ved at arbejde videre med. Ikke med præmissen om at afvise generationsforskellene og Twenges konklusioner, som Roberts et al. foreslår, men med en præmis om, at svaret på vores problemformulering sandsynligvis bedst og mest indsigtsfuldt findes ved at kombinere Twenges indsigter med nutidig viden og forskning om unges udviklingsstadier, herunder de processer i den unge, som ”styrrer” og influerer adfærden i ungdomsårene. I denne henseende finder vi det oplagt at understrege, at netop Twenges undersøgte gruppe ’collegestuderende’ i vores optik har sammenfaldende træk med den gruppe af danske unge, som vi indledningsvist påviste oplevede udfordringer med mistrivsel – det vil sige unge, som ikke er socialt udsatte og hvis mistrivsel ikke umiddelbart lader sig forklare ved gængse traditionelle teorier om tidlig omsorgssvigt eller lignende. Dette sammenfald gør det muligt for os at føre Twenges indsigter fra sine studier af amerikanske unge over på den gruppe af danske unge, som vi har valgt at undersøge.

2.2.5 T-narcissisme

Opsummering

Førend vi kan arbejde videre med unges udviklingsstadier, vil vi først forsøge at rammesætte den form for narcissisme, som Twenge påpeger og som tidligere nævnt med stærk empiri påviser eksisterer, dog i en endnu ikke optimal defineret og egnet form i litteraturen. Twenge og kritikerne bebuder, at det er vanskeligt at adskille facetterne i NPI konstrukten, og vi har ingen intention om at forsøge adskillelsen i indeværende speciale. Vi vil dog bemærke og understrege, at konstrukten i sin nuværende form er problematisk, og vi finder den derfor ikke umiddelbar brugbar til anvendelse her i indeværende speciale, idet viden om, at den indeholder adaptive og maladaptive aspekter virker misvisende og tvetydige, og vi frygter, at den vil sløre formålet med anvendelsen i den videre bearbejdning. Således repræsenteres *adaptive* aspekter af personligheden i dimensionen Leadership/Authority i NPI-scoren, idet personer som scorer højt i denne dimension, scorer en højere grad af self-awareness (Watson & Biderman, 1993), et lavere niveau af actual-ideal uoverensstemmelse (Emmons, 1984; Raskin & Terry, 1988; Rhodewalt & Morf, 1995) og et højere niveau af self-esteem (Brown et al., 2009). Derudover associeres en høj score i Leadership/Authority med lavere grad af social angst, neuroticism, personal distress, depression og angst (Emmons, 1984; Watson & Biderman, 1993; Watson et al., 1992; Rhodewalt & Morf, 1995). Når vi taler om *maladaptive* aspekter ved personligheden repræsenterer dimensionen Exploiteness/Entitlement i NPI-scoren disse, idet personer, som scorer højt i denne dimension, scorer en højere grad af selv-bevidsthed (Watson & Biderman, 1993), større 'actual-ideal' uoverensstemmelser (Rhodewalt & Morf, 1995), lavere self-esteem (Brown et al., 2009) og udviser lavere grad af empati og 'social desirability' (Watson, Grisham, Trotter & Biderman, 1984; Watson & Morris, 1991). Derudover associeres dimensionen med øget humørvariabilitet og emotionel intensitet (Emmons, 1987; 1984) samt højere score på NPD skalaen (Emmons, 1987).

Grundet indeholdelse af både adaptive og maladaptive aspekter, vil vi istedet arbejde videre ud fra et alternativ til den traditionelle forståelse af narcissisme udtrykt i en

NPI-score, som vi det følgende og til dette speciales formål vil betegne *T-narcissisme* (T for Twenge). T-narcissisme skal således forstås, som den narcissistiske adfærd Twenge beskriver og refererer til. Forstået som den adfærd, der har negative konsekvenser for individet og samfundet, og hvis konsekvens og betydning ses afspejlet i unges adfærd, kulturen, produkterne de unge efterspørger, i den samfundsøkonomiske aktivitet omkring de unge, i demografien osv. Alt sammen udtryk for de elementer Twenge som tidligere nævnt pointerer indgår i utallige studier (Alwin, 1996, Goodwin, 2003, Gough, 1991, Kessler et al., 2005, Lewinsohn, Rohde, Seeley & Fischer, 1993, Pryor, Hurtado, Saenz, Santos & Korn, 2007, Reynolds, Stewart, MacDonald & Sisco, 2006 Robinson & Jackson, 2001, Scollon & Diener, 2006, Thornton & Young-DeMarco, 2001 In: Twenge & Campbell, 2010), og som påviser, at samfundet i dag er præget af individualistiske personlighedstræk og attituder herunder narcissisme (som vi så fremadrettet betegner T-narcissisme).

Hermed afsluttes afsnittet om Twenges forskning med den indsigt in mente, at påstanden om T-narcissistens eksistens i vores optik er berettiget, og derfor vil blive inddraget som en del af beskrivelsen af og forklaringen på årsagen til unges forandrede psykologiske dynamikker. Hvorledes Twenges indsigter inddrages vil vi uddybe nærmere, når vi i specialets sidste del konkluderer på de perspektiver, vi er nået frem til.

I næste afsnit vil vi koncentrere os om at belyse ungdomsårene som sensitiv udviklingsperiode. Som nævnt ovenfor finder vi det hensigtsmæssigt at kaste et blik på udviklingsstadier særligt relateret til ungdomsårene, idet et sådant perspektiv vil udgøre den del af Twenges forskning, som vi mener mangler for at få et nuanceret og optimalt billede af vores problemstilling. Vi vil derfor i det følgende have fokus på de processer hos unge, som kan tænkes at forårsage eller medvirke til den T-narcissistiske adfærd.

Del 2.3: Ungdom og stress

2.3.1 Ungdomsårene som sensitiv udviklingsperiode

2.3.1.1 Udvikling i ungdomsårene

Ungdomsårene er kendetegnet ved en periode med store og gennemgribende fysiske, emotionelle og sociale ændringer og transformationer (Blakemore, 2012; Casey, Getz & Galvan, 2008). Ungdommen kan således betegnes som en særskilt udviklingsperiode, der adskiller barndommen fra voksenalderen. Ungdomsårene karakteriseres ofte ved eksperimenterende adfærd, risikovillighed, øget sensitivitet overfor jævnaldrende og andre sociale påvirkninger og dannelsen af en personlig identitet. Dette uddybes nedenfor. Endvidere præges denne aldersperiode også af udviklingen af en integreret fornemmelse af et selv, der både inkluderer individuation, personlig identitet og psykologisk separation fra forældre eller andre omsorgspersoner, der varetager forældrerollen (Rayce, 2018c, p. 184; Ryan & Deci, 2000).

Hvis vi lader vores forståelse af ungdomsårene strække sig fra puberteten, der dækker over de fysiske og hormonelle ændringer hvorved barnet bliver kønsmoden, og op til tidspunktet, hvor hjernen er færdigudviklet i det 20'ende til 23'ende leveår vil der altså i denne periode ske store ændringer i den unges liv – fysisk, hormonelt og kognitivt. Pubertet beskriver således den udvikling et barn gennemgår over en gennemsnitlig femårig periode fra ca. 10-års alderen. Pubertetens ,onset alder' kan dog grundet miljøpåvirkninger variere fra barn til barn og ikke mindst fra kultur til kultur. Puberteten styres af to biologiske kommandocentre: *HPG-aksen*, der medfører de kropslige forandringer og involverer hypothalamus, hypofysen og kønskirtlerne samt *binyrerne*, der frigiver hormoner (Bordini & Rosenfield, 2011; Belsky, 2013; Pinel & Barnes, 2014). HPG-aksen kan forstås som en hormonal sekvens i tre faser, der trigger puberteten, der endvidere også kontrolleres af gener. Som respons på forskellige genetiske og miljømæssige påvirkninger frigiver hypothalamus et hormon, der stimulerer hypofysens egen hormonproduktion, der igen stimulerer kønskirtlerne til at

producere østrogen og testosteron, hvorved kroppens fysiologiske forandringer påbegyndes (Bordini & Rosenfield, 2011; Belsky, 2013).

2.3.1.1.1 Hjernens udvikling i ungdommen

I det seneste årti har forskning fundet evidens for signifikante ændringer i hjernens strukturer og funktioner gennem ungdommen. Denne forskning er særligt afstedkommet af fremskridtene indenfor hjernescanningsteknikker og især indenfor MRI-scanning (magnetic resonance imaging), der giver mulighed for at følge udviklingen af hjernestrukturer og forbindelser. Resultaterne af sådanne studier understøtter tesen om, at unges manglende dømmekraft og ringere evne til selvregulering og øgede sensitivitet overfor udefrakommende påvirkninger skyldes hjernens biologiske umodenhed (Bonnie, Johnson, Chemers & Schuck, 2013, p. 96). Dette aspekt går vi i dybden med senere i indeværende afsnit.

Selvom hjernen når ca. 90% af sin voksne størrelse omkring 6-års alderen vil subkomponenterne af grå substans²¹ og hvid substans²² i hjernen stadig undergå fortsatte forandringer ud gennem ungdommen og ind i voksenlivet. Udviklingen i de forskellige områder af hjernen sker ikke samtidig og i samme tempo (Bonnie, Johnson, Chemers & Schuck, 2013, p. 96). Dette uddybes også yderligere nedenfor.

Hjernens forbindelsesnet

Selvom de områdemæssige ændringer i hjernens struktur og funktion er vigtige i forståelsen af, hvordan adfærd ændres gennem ungdommen, er udviklingen af forbindelserne mellem hjernedelene ligeså vigtige. Der er særligt to relativt nye tilgange til at registrere den menneskelige hjernes forbindelser. Den ene bygger på DTI (diffusion tensor imaging), der registrerer ændringer i den hvide substans relateret til myelination, hvilket vil sige processen, hvor nervefibrene beklædes med myelin, der forbedrer de neurale signalers ydeevne og effektivitet (Assaf & Pasternak, 2007). Ved

²¹En betegnelse for gråligt væv i centralnervesystemet. Vævet består af cellekroppe, umyelinerede aksoner og dendritter (Colman, 2009, p. 326).

²² En betegnelse for hvidligt væv i centralnervesystemet. Vævet består af myelinerede neuroner (Colman, 2009, p. 818).

at kombinere DTI og fMRI (functional magnetic resonance imaging) har man kunnet sammenkæde forbindelserne mellem det præfrontale cortex og subkortikale hjerneområder med selvkontrol i typisk såvel som atypisk udvikling. Ligeledes har man fundet, at forbindelserne stiger i antal og styrke fra 13-års alderen og op til det tidlige voksenliv, og at dette kan associeres med forbedringer af selvkontrol (Luna, Garver, Urban, Lazar & Sweeney, 2004). Ved brug af fMRI, der måler hjernens aktivitet ved at måle ændringer i blodgennemstrømning, har man fundet, at hjernens modenhed involverer en stigning af forbindelser mellem hjernens distale områder og aftagende forbindelser mellem proksimale hjerneområder. Disse fund understøtter påstanden om, at kognitiv modenhed opstår gennem de udviklende hjernestrukturens forbindelser og interaktioner (ibid.; Paus, 2005).

Hjernen og betydningen af sociale relationer

Vi ved, at sociale relationer er betydningsfulde for menneskers fysiske såvel som psykiske helbred. Evidens viser, at personer med stærke sociale relationer ofte har et bedre helbred ligesom, at de ofte kommer sig hurtigere over sygdom, end personer med svage sociale relationer (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 107). Personer med stærke sociale relationer har endvidere lavere risiko for udvikling af psykiske lidelser og dødelighed sammenlignet med personer med svage relationer. Personer, der føler sig ensomme har øget risiko for at udvikle helbredsproblemer (jf. afsnit 2.1.1 Unges velfærd og trivsel (2009-2018) og 2.1.2.1 Danskernes sundhed).

Et omfattende aspekt ved de transformationer, individet gennemgår i ungdomsårene er øget interesse og investering i sociale relationer med jævnaldrende udenfor den primære familie, hvilket danner grundlaget for udviklingen af en selvstændig identitetsfølelse i voksenlivet (Larson & Richards, 1991; Larson, Richards, Moneta, Holmbeck & Duckett, 1996).

Overgangen, fra barn til voksen, kræver af den unge, at han/hun mestrer komplekse sociale interaktioner og former sin adfærd ikke alene efter, hvorledes jævnaldrende

agerer og påvirker den unge, men også efter hvorledes den unges adfærd opfattes og reageres på af jævnaldrende (Burnett & Blakemore, 2009).

Udover, at der i den unges liv sker store ændringer i det sociale engagement, sker der også store ændringer i den del af hjernen, der påvirker interaktionen i det sociale miljø. Disse ændringer er karakteriseret ved dels et raffinement af synaptisk konnektivitet og dels en modning af de neurale systemer, som er involveret i netop processering af social information (Baker, Lubman, Yücel, Allen, Whittle, Fulcher, Zalesky & Fornito 2015; Huttenlocher, 1990). Det at kunne processere social information indebærer evnen til at opfatte, fortolke og forstå andres adfærd og mentale tilstande. Disse evner sker på baggrund af nogle interaktioner mellem mange funktionelt specialiserede og inter-relaterede neurale systemer i hjernen (Guyer, Silk & Nelson, 2016; Nelson, Leibenluft, McClure, Pine, 2005). Eftersom vi ønsker at udforske og belyse elementer, som er involveret i unges adfærd (i vores tilfælde særligt T-narcissistisk adfærd) vil vi fremhæve de tre neurale systemer, som kan siges at relatere sig til og påvirke den socialt relaterede adfærd i ungdommen.

De tre neurale systemer som udgør denne form for social adfærd, er henholdsvis kontrolsystemet²³, det affektive system²⁴ og mentaliseringssystemet²⁵ (ibid.). Kontrolsystemet evaluerer hurtigt og fleksibelt kontekst og betydning fra sociale stimuli, regulerer en dertil passende emotionel reaktion og hæmmer impulsiv adfærd (ibid.). Det affektive system tildeler emotionel og social betydning til perceptuelle stimuli for at vurdere passende respons (ibid.). Og mentaliseringssystemet medierer mentalisering, hvilket vil sige evnen til at vurdere egen og/eller andres mentale tilstande²⁶ (Frith & Frith, 2003; Schurz, Radua, Aichhorn, Richlan & Perner, 2014). Alle tre systemer undergår som tidligere nævnt parallelt med ovenfornævnte ændring

²³ Som indeholder dorsal, ventral og orbitale regioner af præfrontal korteks, superior temporal sulcus samt superior parietal korteks (Niendam et al., 2012).

²⁴ Som indeholder amygdala, striatum, hypothalamus, ventral anterior cingulat, ventrolateral præfrontal korteks og anterior insula (Bickart et al., 2012).

²⁵ Som indeholder medial præfrontal korteks, fusiform gyrus, anterior cingulat og korteks adjacenter til posterior superior temporal sulcus (Schurz et al., 2014).

²⁶ Også kendt som Theory of Mind (ToM).

i social adfærd både strukturel og funktionel udvikling i løbet af ungdomsårene (Blakemore, 2008; Blakemore & Mills, 2014).

En væsentlig del af det, som gør ungdomsårene til en sensitiv udviklingsperiode, er på baggrund af en 'developmental mismatch', hvilket vil sige en uoverensstemmelse mellem modningstidpunktet for de tre systemer, eftersom det affektive system modner tidligere end kontrol- og mentaliseringssystemet (Casey et al., 2008; Somerville, Jones & Casey, 2010; Steinberg, 2008). Uddybende, vil dette sige, at de områder der vedrører de primære funktioner såsom motoriske og sensoriske systemer modnes tidligere end de områder, der integrerer funktionerne for målorienteret adfærd. Ligeledes vil altså de subkortikale områder, såsom amygdala og striatum, der er involveret i emotioner modnes før hjernens kontrolområde (Bonnie, Johnson, Chemers & Schuck, 2013, p. 96). Dette får konsekvenser for den unge, idet den kognitive bearbejdning af sociale informationer og integration af disse i den emotionelle adfærd herved bliver udfordrende.

2.3.1.2 Sensitivitet overfor sociale påvirkninger

Indflydelse fra jævnaldrende

Børn og unges relationer til venner er afgørende for deres mulighed for at finde følelsesmæssig støtte og for udviklingen af deres identitet. Forholdet til venner er særligt vigtigt i teenageårene, hvor forældrenes rolle i mange tilfælde træder i baggrunden. Børn og unge med gode venskabelige relationer, der føler sig anerkendt af jævnaldrende har generelt bedre sociale kompetencer og færre adfærds- og følelsesmæssige problemer, bl.a. fordi, at børn og unge gennem støttende venskaber kan udvikle en modstandskraft, der er forbundet med øget trivsel (Dahl, 2018, p. 124; Inchley, Currie, Young, Samdal, Torsheim, Augustson, Mathison, Aleman-Diaz, Molcho, Weber & Barnekow, 2016; Kerr, Stattin, Biesecker & Ferrer-Wreder 2003; Wilkinson, 2004). Grundlaget for en sund udvikling skabes allerede i individets tidlige leveår. Barnet og den unge præges løbende i samspillet mellem omverdenen og de nære sociale relationer. Vigtigt for sund psykosocial udvikling er at føle sig kompetent og forbundet til andre mennesker (Rayce, 2018c, p. 184; Ryan & Deci, 2000).

For den unge er der fokus på social konformitet i form af ønske om accept og anerkendelse fra jævnaldrende (Blakemore & Mills, 2014; Burnett & Blakemore, 2009). Unge er således særligt sensitive overfor udefrakommende stimuli, der relaterer sig til psykologisk udvikling i og i interaktion med det sociale miljø. Sensitiviteten kan komme til udtryk gennem to vigtige sociale påvirkninger. Det ene er ved social opmuntring/belønning og det andet ved jævnaldrendes indflydelse (Galvan, Harem Parra, Penn, Voss, Glover & Casey, 2006).

Belønning kan påvirke adfærd ved at fremme eller reducere adfærd. Forskning viser, at der i ungdomsårene sker en forandring i sensitiviteten overfor belønning fra det sociale miljø. Dette indikerer, at belønningsbaserede signaler fra miljøet kan påvirke kognitionen i ungdommen på en særlig og unik måde, og at sensitiviteten peaket i ungdomsårene med en stabil stigning fra barndommen, og et senere fald fra sen ungdom og ind i voksenlivet (Bonnie, Johnson, Chemers & Schuck, 2013, p. 94).

Det har længe været alment kendt, at unge er mere påvirkelige overfor jævnaldrenes vurderinger end andre aldersgrupper. Dette sker bl.a. i takt med psykologisk separation fra forældrene. I de tidlige leveår var den unge afhængig af forældrenes omsorg, men i takt med den unges udvikling bliver han/hun langt mere uafhængig og selvstændig. I denne proces udvikler den unge også med tiden nye og mere ligesindede og voksenlignende relationer med forældrene, og i takt med distanceringen og separationen fra forældrene, vil relationerne til jævnaldrende, venner og romantiske partnere fylde mere og mere (Geuzaine, Debry & Liesens, 2000). Jævnaldrende kan påvirke beslutningstagen, selv uden direkte interaktion og typisk ved, at den unge stræber efter at blive jævnbyrdig med andre i samme alder, og derved forsøger at efterligne andres adfærd og attituder. Ligeledes viser empiriske studier, at unges beslutninger og handlinger påvirkes af tilstedeværelsen af jævnaldrende, og at denne påvirkning kan føre til mere risikobetonet adfærd (Bonnie, Johnson, Chemers & Schuck, 2013, p. 94).

2.3.1.3 Diskussion af mismatch hypotesen

Ovenfornævnte hypotese om ubalance og uoverensstemmelse i modningstidspunktet mangler umiddelbart empirisk opbakning, idet hypotesen primært er baseret på eksperimentelle og neurovidenskabelige studier samt dyreforsøg (Casey et al., 2008; Somerville et al., 2010; Steinberg, 2008). Den eksterne validitet mangler derfor at blive understøttet af mere økologisk valide undersøgelser. Dog understøtter en række neuroimaging-studier hypotesen, idet de har vist, at unge i sammenligning med voksne udviser øget aktivering af det affektive system ved opgaver, der vurderer risikovillighed og belønningsprocessering (fx Braams et al., 2015; Galvan et al., 2006; Somerville, Hare & Casey, 2011; van Leijenhorst, Zanolie, Van Meel, Westenberg, Rombouts & Crone, 2010). Flere nyere studier udfordrer nemlig den traditionelle opfattelse af, at ændringer i adfærd i ungdommen udelukkende skyldes umoden kognitiv kontrol og umodne underliggende neurale strukturer, eksempelvis den præfrontale cortex. Dette skyldes bl.a., at mange nyere studier som sagt bruger fMRI. Denne metode gør det muligt at se hvilke hjerneområder, der er aktive i forskellige situationer ved at indeksere ændringer i blodets oxygenniveauer i hjernen. Sådanne studier indikerer derved, at meget af det der adskiller unge fra børn og voksne skyldes en ubalance i de udviklende hjernesystemer. Teorien om ubalancen mellem de udviklende systemer indebærer endvidere det dobbeltsystem, vi nævner ovenfor, der involverer kognitiv og adfærdsmæssig kontrol, og som involverer socio-emotionelle processer. Som følge heraf vil unge 'mangle' en moden kognitiv kapacitet for selvregulering, fordi det hjernesystem der påvirker emotionel reaktionsevne og 'pleasure-seeking' udvikles hurtigere, end det system der understøtter selvkontrol (Bonnie, Johnson, Chemers & Schuck, 2013, pp. 96f). Evidensen der netop understøtter denne tese bygges på flere aspekter. Først og fremmest vil det præfrontale kredsløb, der spiller en central rolle for selvregulering og planlægning af adfærd fortsætte sin udvikling ind i det tidlige voksenliv. Denne udvikling er langsom og lineær af natur, og særligt unge synes at fæste de præfrontale områder mindre effektivt end andre, men disse områder bliver mere afstemte med alderen og i takt med de oplevelser individet gør sig (Bonnie, Johnson, Chemers & Schuck, 2013, pp. 96f).

Det mest tungtvejende og overbevisende fund, der understøtter ubalance-modellen er fremkommet af Chein og kollegaer i 2011. De undersøgte den neurale basis for unges risikobetonende bilkørsel og sammenlignede dem med voksne. De fandt, at unge i modsætning til voksne, udviste en højnet aktivitet i det belønnings-relaterede hjerne kredsløb, bl.a. det ventrale striatum, når jævnaldrende var til stede. Denne aktivitet var omvendt korrelerende med subjektive ratings af modstandsdygtighed overfor jævnaldrendes indflydelse og påvirkninger. Alt i alt understøtter disse og flere studier tesen om, at jævnaldrenes tilstedeværelse og dermed udsigt til belønning kan få funktionelt modne belønningscentre i hjernen til at overtage mindre modne kontrolsystemer i ungdommen, hvilket kan komme til udtryk som manglende selvkontrol²⁷ eller øget sensitivitet overfor andres meninger (Bonnie, Johnson, Chemers & Schuck, 2013, pp. 96-98). Hvorfor vi også mener, at 'developmental mismatch' hypotesen er brugbar som element i indeværendes speciales analyse af problemstillingen.

2.3.1.4 Yderligere social påvirkning

Den fysiske tilstedeværelse af jævnaldrende er ikke den eneste sociale indflydelse, som påvirker adfærden hos den unge. Analyser og studier af såkaldt 'large-scale social network data' indikerer, at individets adfærd i høj grad også påvirkes af dets udvidede sociale netværk, som udøver kompleks og indirekte indflydelse på adfærden (Ali & Dwyer, 2010; Haas & Schaefer, 2014; Mednick, Christakis & Fowler, 2010). Noget af det samtlige af disse studier viser er, at venner og disses venners venner kan have en betydelig indvirkning på og kan være en væsentlig årsag til, at unge fx vælger at påbegynde risikofyldt adfærd (Jeon & Goodson, 2015). Adfærd, som spredes fra ven til ven kan ske igennem flere forskellige mekanismer, og processerne herfor er både dynamiske og interaktive. Man kan betegne påvirkning ud fra tre nøgleprocesser, hvor den første påvirkning sker ved, at individer med samme type adfærd søger sammen og influerer hinanden²⁸. Den anden sker, hvor en persons adfærd påvirker, at den anden

²⁷ Mangel på selvkontrol kan forstås som en manglende evne til at kontrollere adfærd og emotioner. Selvkontrol kan være med til at optimere fremtidige fortjenester og omvendt kan mangel på samme betyde dårligere outcome (Bonnie, Johnson, Chemers & Schuck, 2013, p. 93).

²⁸ Fx to unge som tager stoffer, søger sammen og indgår i et fællesskab af stofmisbrugere.

påbegynder samme adfærd²⁹ og den tredje sker, hvor unge der vokser op i miljøer med udbredte adfærd, er mere tilbøjelige til at starte samme adfærd. Alt i alt processer som, samtidigt, er i stand til at berøre det samlede netværk og derved skabe en slags social smitte, 'social contagion' (Christiakakis & Fowler, 2013). Sagt med andre ord kan denne sociale smitte strække sig udover de direkte relationer til at udøve indirekte indflydelse på relationer, som slet ikke kender hinanden (ibid.). Disse indirekte effekter bliver mulige, fordi information spredes sig fra person til person via sociale netværk, hvilket gør, at en idé, en sindstilstand eller en adfærd, som stammer fra én person spredes og indirekte påvirker andre (ibid.; Rosenquist, Fowler & Christakis, 2011). Forskning peger på, at adfærdstypers evne til at spredes igennem sociale netværk kan have betydelige konsekvenser for fremkomsten af psykisk sygdom i ungdomsårene, idet symptomer for psykisk sygdom kan spredes via den såkaldte sociale smitte (Hatzenbuehler, McLaughlin & Xuan, 2012; Rosenquist et al., 2011; Schaefer, Kornienko & Fox, 2011).

Sociale netværk finder vi bl.a. i dag på internettet via de forskellige 'social media platforms' såsom Facebook, SnapChat og Instagram, og det er også her, at unge i dag har mulighed for at se, forholde og sammenligne sig med jævnaldrende. For unge kan de online sociale netværk være et udtryk for et overlap med 'real world' sociale netværk, og online venskaber giver således mulighed for at interagere og engagere sig med hinanden på trods af geografisk forskellige lokationer (Dunbar, 2012). For de fleste unge udgøres de online sociale forbindelser af personer, som de unge kender personligt, og derfor er de online interaktioner et udtryk for et supplement til og ikke en erstatning for real-world venskaber (Pempek, Yermolayeva & Calvert, 2009; Romer, Bagdasarov & More, 2013).

Vi har endnu ikke et fuldstændigt billede af de konsekvenser, som online sociale relationer kan få for unges sundhed, men vi ved, at unge er mere modtagelige for online indflydelse end voksne (Aral & Walker, 2012). Vi ved også, at de sociale medier kan øge eksponeringen af risikofyldt og uhensigtsmæssig adfærd og derved medvirke til,

²⁹ Fx en stofmisbruger, som påvirker en anden til at begynde at stofmisbruge.

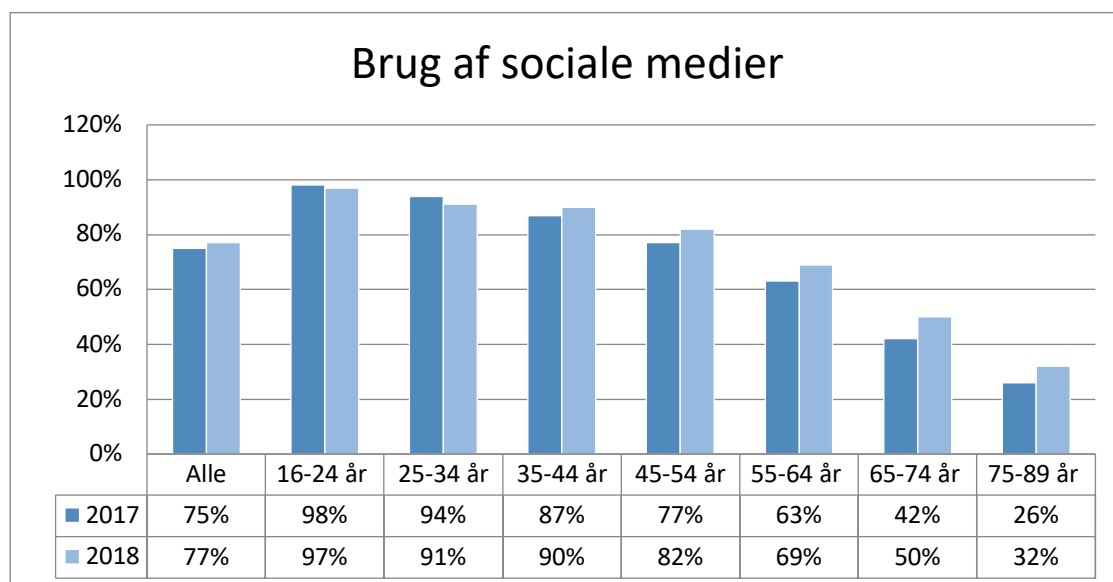
at enkelte adfærdstyper hurtigere normaliseres online blandt jævnaldrende (Moreno, D'angelo & Whitehill, 2016; Sawyer, Afifi, Bearinger, Blakemore, Dick, Ezech & Patton 2012). Ved muligheden for at dele, se og vurdere visse adfærdstyper med sine jævnaldrende opstår en kvantificerbar social validering, der virker som en stærk indflydelse, og unge er mere tilbøjelige til at 'godkende/acceptere' risikabel adfærd, hvis det har modtaget mange 'likes' fra jævnaldrende (Sherman et al., 2016). Vi ved også, at online sociale platforme er arena for et giftigt miljø med negative sociale interaktioner i form af cyber-bullying/online mobning. Online mobning associeres med øget risiko for klinisk depression og angst, lavt selvværd og dårligere skolepræstationer såvel som øget forekomst af selvmordstanker og selvmordsforsøg (Edwards, Kontostathis & Fisher, 2016).

2.3.1.5 Brug af internet og sociale medier

Uagtet, at vi endnu ikke har det komplette billede af konsekvenserne ved unges brug af online sociale netværk, såsom fx Facebook, tegner sig et billede af, at online sociale netværkssider er en omfattende og integreret del af unges liv, idet de betragtes som et middel til at søge og vedligeholde sociale relationer (Lenhart, 2015; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015; Shapiro & Margolin, 2013). Lenhart (2015) påpeger, at en andel på hele 71% af samtlige 13-17-årige i USA har en profil på og dagligt bruger Facebook. I Danmark er udbredelsen af Facebook for aldersgruppen 16-24 år så stor, at kun 2 % af internetbrugerne i 2017 ikke brugte det sociale medie, for de 25-34-årige gælder, at kun 6 % af internetbrugerne ikke brugte Facebook (Slots- og Kulturstyrelsen, 2018; Tassy, 2018).

Lee og Chiou (2013) argumenterer for, at individet bliver mere og mere afhængig af sociale online netværk for at få opfyldt deres sociale behov. Særligt er behovet for at tilhøre og behovet for at være populær vigtige årsager til, at unge benytter sig af Facebook, idet disse to behov fylder meget hos unge (Santor, Messervey & Kusumakar, 2000). Nedenfor i figur 7 ses andelen af danske internetbrugere i alderen 16-35 år der i 2017 og 2018 har brugt sociale medier. Som det fremgår af diagrammet,

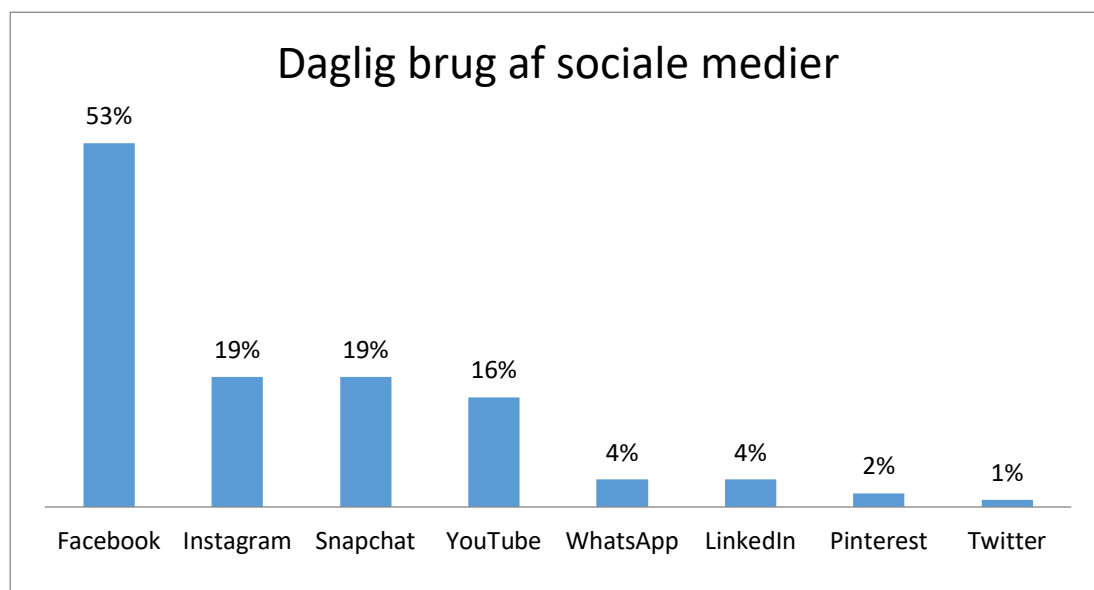
er andelen højest blandt den yngste gruppe hvor hele 97% af de 16-24-årige i 2018 brugte sociale medier, dette er endvidere 1% mindre end i 2017 (Tassy, 2018).



Figur 7: Andel af danske internetbrugere i alderen 16-89 år der har brugt sociale medier (oprettet en profil, sendt beskeder, uploadet billeder etc.) i 2017-2018. Sociale medier i undersøgelsen: Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, Pinterest, Snapchat, LinkedIn og WhatsApp (Slots- og Kulturstyrelsen, 2018; Tassy, 2018).

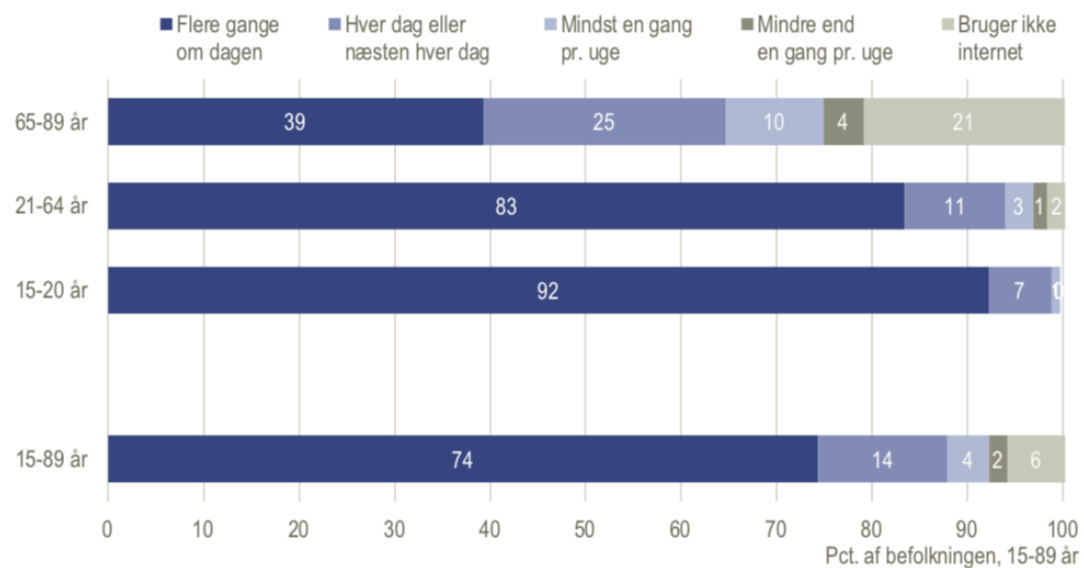
Som det fremgår af nedenstående figur 8 der bygger på data fra Danmarks Statistiks undersøgelse It-anvendelse i befolkningen 2017-2018 og som blev bearbejdet af Slots- og Kulturstyrelsen, bruger 53% af danske internetbrugere Facebook dagligt. I 2018 er der imidlertid sket en forandring, således er der ikke sket en stigning af de unge danske internetbrugere, der anvender Facebook fra 2017 til 2018, men de øvrige store sociale medier såsom Instagram og Snapchat enten opretholder niveauet af brugere i denne aldersgruppe, eller er i fortsat vækst. Facebook er dog til stadighed det største sociale medier blandt de danske internetbrugere, og for de øvrige sociale medier der indgik i undersøgelsen, hvis resultater er illustreret nedenfor gælder det, at under en femtedel af de danske internetbrugere bruger medierne dagligt. Endvidere angiver 92% af de danske unge i aldersgruppen 15-20 år, at de bruger internettet flere gange dagligt, til sammenligning er procentsatsen 83% i aldersgruppen 21-64 år og 39% i aldersgruppen 65-89 år, hyppigheden er illustreret i figur 9. Endvidere fremgår det af Slots- og Kulturstyrelsens rapport fra 2018, at flere kvinder end mænd bruger Facebook (77% kvinder, 68% mænd), Snapchat (53% kvinder, 50% mænd) og

Instagram (58% kvinder, 47% mænd) dagligt, men at mænd dagligt bruger Twitter (12% kvinder, 14% mænd) og Youtube (17% kvinder, 32% mænd) mere end kvinder³⁰ (Slots- og Kulturstyrelsen, 2018; Tassy, 2018).



Figur 8: Andel af danske internetbrugere i alderen 16-89 år, der dagligt anvender de nævnte sociale medier i 2018. I procent (Slots- og Kulturstyrelsen, 2018; Tassy, 2018).

Hyppighed af internetbrug. 2017



Figur 9: Diagram fra Danmarks Statistik. Hyppighed af internet brug i Danmark 2017. Procent af befolkningen i aldersgruppen 15-89 år (Tassy, 2018).

³⁰For andelen af de daglige brugere på de udvalgte sociale medier, gælder det, at procentsatsen er angivet som en andel af hvert socialt medies brugergrupper, fx 77% af de kvindelige Facebook-brugere brugte Facebook 'Flere gange dagligt/dagligt i 2018) (Slots- og Kulturstyrelsen, 2018; Tassy, 2018).

2.3.1.5.1 FoMO

Forskerne Przybylski, Murayama, DeHaan og Gladwell (2013) foreslår, at en frygt for at gå glip af noget, fear of missing out (FoMO), er en tendens og følelse, som ofte gør sig gældende i unges liv, og ligeledes er en væsentlig forklaring på, hvorfor unge er på Facebook og andre online sociale medier. FoMO defineres som: ”(...) *a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent*” (Przybylski et al., 2013, p. 1841). Przybylski et al. har udarbejdet et måleredskab for FoMO, som kan udtrykkes i henholdsvis lav, moderat og høj grad af FoMO. FoMO-konstrukten består af 32 items, som skal reflektere og afspejle frykten, bekymringerne og angsten forbundet med det at være ude af trit og ude af kontakt med begivenheder, oplevelser og samtaler, som finder sted på tværs af individets sociale netværk (Przybylski et al., 2013). Disse 32 items er inspireret af tidligere undersøgelser af FoMO som fænomen bl.a. af forskerne Morford (2010, In: Przybylski et al., 2013) og Wortham (2011, In: Przybylski et al., 2013). Med udgangspunkt i såkaldt 'self-determination theory', (SDT)³¹ (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) anfører Przybylski et al., at underskud i psykologiske behov kan tænkes at øge individets følsomhed overfor frykten for at gå glip af noget, FoMO, hvilket så igen vil anspore proaktiv adfærd i form af brugen af sociale medier, eftersom sociale medier netop kan udgøre et effektivt selvreguleringsværktøj til at tilfredsstille psykologiske behov (Przybylski et al., 2013).

I nylige studier (fx Jones, 2014) er FoMO blevet associeret med 'Perceived Stress' (PS). Samtidigt er der argumenteret for, at online sociale netværk fungerer som en ny setting for PS, idet interaktioner med jævnaldrende oftere og oftere finder sted i en online konstellation, og ofte er akkompagneret af jævnaldrende-relateret/interpersonel stress (Fox & Moreland, 2015; Shapiro & Margolin, 2013; Byrne, Davenport & Mazanov, 2007). Andre studier har vist og undersøgt betydningen af at få feedback fra jævnaldrende på fx Facebook og Thomaes et al. (2010) påviser således, at unge er meget følsomme overfor feedback fra sine jævnaldrende på de sociale medier. Vi ved

³¹ SDT er en makro-teori om menneskelig motivation, som teoretiserer, at effektiv selv-regulering og psykologisk sundhed er baseret på tilfredsstillelse af tre basale psykologiske behov for kompetence (evnen til effektivt at handle i verden), autonomi (selv-forfatterskab i livet) og slægtskab (nærhed eller forbundethed med andre mennesker) (Deci & Ryan, 1985). Basal behovstilfredsstillelse er stærkt associeret med proaktiv adfærdsregulering (Ryan & Deci, 2000).

igennem forskning, at langt de fleste unge oplever, at den feedback de får i overvejende grad, er positiv og i mindre grad negativ (Koutamanis, Vossen & Valkenburg, 2015; Valkenburg, Peter & Shouter, 2006). Derudover ved vi også, at både positiv og negativ feedback påvirker unges mentale sundhed (Lee, Kim & Ahn, 2014; Valkenburg et al., 2006). Endvidere ved vi også, at situationen hvor den unge intet feedback får, altså bliver ignoreret og hverken får kommentarer eller likes fra jævnaldrende, ligeledes fører til påvirkning af mental sundhed, idet dette øger følelsen af stress og ligeledes indikerer, at FoMO er medvirkende årsag til PS (Beyens, Frison & Eggermont, 2016).

Opsummering

FoMO indgår altså i de unges liv på den måde, at den viser sig i de dimensioner, som finder sted, når unge relaterer sig til og positionerer sig selv overfor jævnaldrende. Det vil derfor være nærliggende at antage, at FoMO ikke kun relaterer sig til en frygt for at miste chancen for at følge med i, hvad jævnaldrende foretager sig, men også relaterer sig til en mistet mulighed for at promovere sig selv - med jævnaldrendes positive feedback til følge. Dette aspekt vender vi tilbage til, idet vi mener, at en sådan adfærd er i tråd med T-narcissistisk adfærd.

Vi har nu konstateret, at unge i høj grad er afhængige, og i sin adfærd lader sig påvirke, af interaktion med og feedback fra jævnaldrende – og særligt igennem sociale medier. Særligt fokus på interaktionen med jævnaldrende via sociale medier fører til, at unge i dag risikerer at score en høj grad af FoMO, idet det at være ude af trit med og ikke aktivt være en del af, hvad der sker på fx Facebook medfører, at den unges behov for tilhør og popularitet trues og graden af FoMO derved fører til udvikling af stress. I det følgende vil vi derfor arbejde videre med unge og stress og se på hvilke konsekvenser stress får for den unge. Særligt set i relation til ovenforstående afsnit om ungdommen, som i forvejen er en sensitiv udviklingsperiode på grund mismatch hypotesen.

2.3.2 Stress i den unge sensitive hjerne

2.3.2.1 Stress – udvikling og forståelse

Forud for belysning af konsekvenserne ved stress i den unge sensitive hjerne, vil vi først redegøre for biologien bag stress. Biologien bag stress er teknisk og kompliceret, hvorfor vi forsøger at redegøre for en forenklet forståelse af de vigtigste dele af teorien samt de vigtigste aspekter i udviklingen af stress, som vi kan anvende til at forholde os til unges stress.

I dag opfattes stress ofte som en psykisk og /eller fysisk belastningstilstand, der opstår i krydsfeltet, når de oplevede krav overstiger individets ressourcer (Lazarus & Folkman, 1984; Edwards & Cooper, 1990; DeLongis, Folkman & Lazarus, 1988). Men stress er mere end et psykologisk fænomen, der omhandler måden, hvorpå vi oplever og håndterer stress. Stress er også et biologisk fænomen, der omhandler de biologiske og fysiologiske reaktioner på stressoren. I det følgende ønsker vi at redegøre for stress og forståelsen af samme med udgangspunkt i nyere stressforskning. Vi ønsker således at anskue stress og udviklingen af stress ud fra et biologisk perspektiv.

Termen 'Stress' associeres ofte med negative begivenheder og konsekvenser, men der er dog intet belæg for, at stress altid kompromitterer sundhed og/eller trivsel, da mange af de funktionelle aspekter ved stress ofte negligeres (Korte, Koolhaas, Wingfield & McEwen, 2005, p. 4). Stress defineres ofte som en trussel mod homeostasis (hvilket forklares og uddybes nedenfor), og refererer ofte til en begivenhed eller en række begivenheder, der udløser en respons, typisk i form af bekymring eller 'distress', men som i situationer med god eller 'sund' stress også kan give en følelse af velvære og opstemthed (McEwen & Wingfield, 2010, p. 4). Der skelnes mellem to typer stress, akut og kronisk. Akut stress er en overlevelsesmekanisme, der igangsættes ved tilstedeværelsen af trusler eller farer. Akut stress er derfor heller ikke skadende i sig selv, men udgør en af de gavnlige, funktionelle og vigtige reaktioner i faretruende situationer. Kronisk stress er derimod en tilstand, hvor de gavnlige stressreaktioner

fastholdes i et stadie, hvor de bliver uhensigtsmæssige og skadelige (McEwen & Wingfield, 2010).

Termen 'stress' anvendes ofte om både begivenheden (stressor) og reaktionen (stress respons), men også om den negative følelse af 'distress'. Termen bruges endvidere også til at beskrive den kroniske tilstand af ubalance i stressresponsen. Med "*The Concept of Allostasis*" introduceres en ny terminologi, der forsøger at gøre op med stresskonceptets tvetydighed. Ud fra denne nye forståelse defineres allostasis som de adaptive processer, der aktivt forsøger at bibeholde stabiliteten gennem forandringer, og heri indgår hjernen som en vigtig medspiller (Korte, Koolhaas, Wingfield & McEwen, 2005, p. 4; McEwen & Wingfield, 2010, p. 2-4): "*Allostasis defines health as a state of responsiveness and optimal predictive fluctuation to adapt to the demands of the environment*" (Juster, McEwen & Lupien, 2010, p. 3).

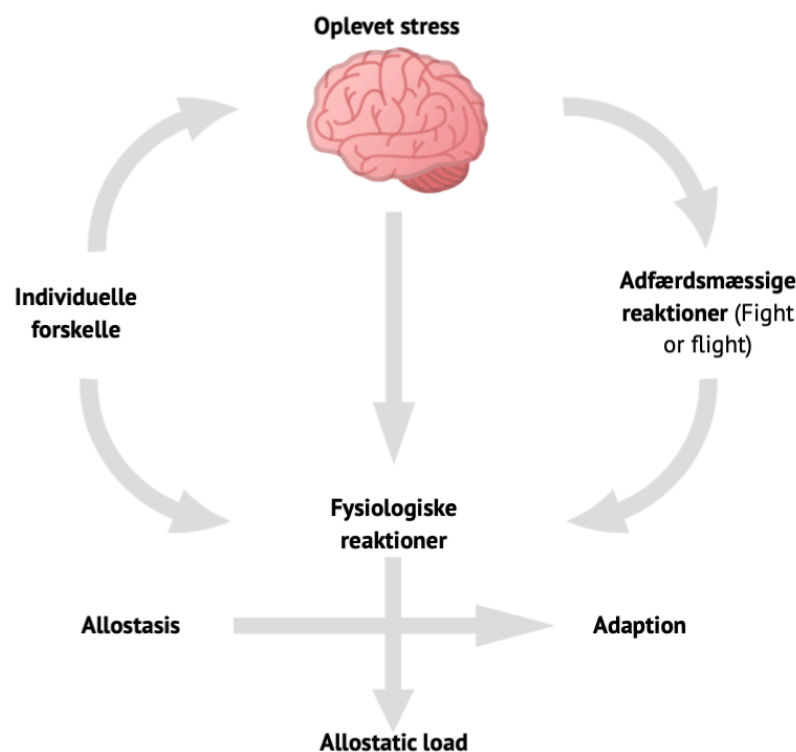
Stress kan forstås som en oplevet trussel mod stabilitet (*homeostasis*) – kroppens indre, livsvigtige fysiologiske systemer, heraf kroppens temperatur, pH-niveau, glukose-niveauer mm. Disse homeostatiske mekanismer, inklusiv funktionelle og strukturelle ændringer i krop og hjerne, gør individet i stand til at bibeholde fysiologisk og adfærdsmæssig stabilitet på trods af vekslende miljømæssige forhold. Ifølge Bruce McEwen og John Wingfield (2003) vil de fysiologiske reaktioner på stressorer, forudsigelige såvel som uforudsigelige, kræve ekstra energi fra miljøet og/eller fra endogene fedt-, glycogen- og/eller proteindepoter. Tilmed vil individets evne til at fastholde sådanne nødreaktioner afhænge af en række andre faktorer, herunder sygdom, social status, skader, kontaminering osv. Disse kan føre til yderligere omkostninger, der potentielt kan udgøre et 'handicap' i forhold til reaktionsmønstrene på miljømæssige ændringer eller uforudsete begivenheder (McEwen & Wingfield, 2003).

Som nævnt i begrebsafklaringen og som uddybes yderligere nedenfor, understøtter *Allostasis* homeostasis, dvs. de ovennævnte fysiologiske systemer, der er essentielle for at opretholde stabilitet og dermed overlevelse. Allostasis er således processen, hvor

der skabes stabilitet (homeostasis) på trods af forandringer. Hjernen er dynamisk, plastisk og tilpasningsdygtig, og fungerer derved som en vigtig mediator for de tilpasninger, der sker, når vi udsættes for stress (Ganzel, Morris & Wethington, 2010). Allostasis afhænger af, hvorledes hjernen vurderer en trussel. Og, måden hvorpå trusler opleves og vurderes afhænger i høj grad af individuelle forskelle i hjernens måde at fortolke trusler såvel som kroppens måde på at reagere på truslerne. Disse forskelle er medbestemmende for, hvor sårbar eller resilient individet er overfor udfordringer og stressrelaterede sygdomme (Juster, McEwen & Lupien, 2010, pp. 2f). Endvidere er også stresshormoner, cytokiner, kortisol, neurotransmittere og andre hormoner essentielle for allostasis og kroppens tilpasning til udfordringer, hvad enten det er udfordringer i hverdagen eller store livsændrende eller livstruende stressorer (McEwen, 2004, p. 1; McEwen & Wingfield, 2003, p. 2). Alle kroppens systemer responderer således på akutte udfordringer eller trusler med allostasis og fremmer derved tilpasning og overlevelse (McEwen, 2004, p. 2).

Når kroppens systemer aktiveres og reagerer med allostasis på trusler eller udfordringer, men fastholdes i et aktivt stadie, bliver aktiveringen med tiden uhensigtsmæssig (som bl.a. ses ved langvarig og/eller kronisk stress), og dette betegnes som *allostatic State* (McEwen, 2004, p. 3; McEwen & Wingfield, 2003, p. 3). Allostatic state kan fastholdes i tidsbegrænsede perioder, hvorefter effekten bliver skadefuld, og der opstår symptomer på *allostatic load* (McEwen & Wingfield, 2003, p. 3). Allostatic load kan betegnes som det samlede resultat af allostatic state, og er den slidtage kroppen udsættes for, når de gavnlige funktioner ved stress bliver skadelige, mens *allostatic overload* refererer til den samlede patofysiologi, der kan komme af dysregulering til stressoren og overskydende stress (McEwen, Bowles, Gray, Hil, Hunter, Karatsoreos & Nasca, 2015, p. 1353). McEwen og Wingfield (2003; 2009) skelner mellem to typer allostatic load; type 1 og type 2.

Ved type 1 vil kroppens selvbeskyttende systemer og reaktioner aktiveres – kroppen gør sig klar til at ‚flygte‘ og vil kunne genetablere og tilpasse sig i et nyt miljø for at fremme overlevelse (McEwen & Wingfield, 2003, p. 13; McEwen & Wingfield, 2009, p. 4). Ved type 2 aktiveres der ikke en flygt-respons. I sådanne tilfælde vil kroppen have rigelige energiressourcer til at overleve (McEwen & Wingfield, 2003, p. 13; McEwen & Wingfield, 2009, p. 4). Nedenstående figur 10 illustrerer stress-respons og udvikling af allostatic load. Oplevelsen af stress påvirkes af individets oplevelser, genetik og adfærd. Når hjernen opfatter en begivenhed som stressende, igangsættes fysiologiske og adfærdsmæssige responser, som fører til allostasis og adaption. Med tiden kan allostatic load akkumulere og medføre skade på organsystemer, der igen kan medføre sygdom (McEwen, 2000, p. 114). Den oplevede stress kan være trusler, hjælpeløshed eller andet, mens de individuelle forskelle udgøres af gener, udvikling, oplevelser og lignende. De individuelle forskelle påvirker, hvad man oplever som stressende samtidig med, at de adfærdsmæssige reaktioner også er individuelle og bestemmer, hvordan individet reagerer på og mestrer stressoren. De adfærdsmæssige reaktioner kan således både være diæt, rygning, alkohol, træning mm. De individuelle forskelle og de adfærdsmæssige reaktioner påvirker således de fysiologiske reaktioner, der igen kan medføre allostatic load og skade kroppen.



Figur 10: Inspireret af Bruce S. McEwen, 2000.

2.3.2.1.1 Homeostatiske og allostatiske stresssystemer

Selvom forståelsen af homeostasis blev fremlagt af Walter Cannon i 1929, som en underliggende forklaring af fysiologisk regulering (Cannon, 1929), er den samlede forståelse på homeostasis og allostasis som sammenhængende og samarbejdende systemer relativt ny. På trods af den homeostatiske models udbredte indflydelse på forskning og teoretisk forståelse, opstod der et behov for en alternativ forklaringsmodel. Dette fordi, en række forskere fandt situationer, der syntes uoverensstemmende med den homeostatiske models grundprincipper. Formålet med en alternativ model var at adressere de åbenlyse huller i den homeostatiske tænkning, hvilket medførte en lang række forskellige begreber og modeller, heraf allostasis, som blev defineret af Peter Sterling og Joseph Eyer i 1988 (Sterling, 2004, 2012; Sterling & Eyer, 1988; Ramsay & Woods, 2014). Sterling og Eyer formulerede allostasis-forståelsen for at kunne forklare, at en forudsætning for, at processen kan være adaptiv, er at organismer må være i stand til at ændre et eller flere af de regulerende systemer, for at kunne tilpasse sig nye eller forandrede miljøer. Allostasis-modellen er blevet en populær forståelsesramme for de forandringer der sker, når organismer udsættes for stress. Men, hvor Sterling og Eyer betragtede allostatisk regulering som en proces med formålet at opnå en optimal og effektiv funktion af kroppens regulerende systemer med minimalt energiforbrug, har andre redefineret allostatisis som den proces der sker, når vedligeholdelse af nøglevariable sker på baggrund af en ikke uvæsentlig omkostning og allostasis associeres som følge deraf med patofysiologisk regulering (Power, 2004).

De regulerende systemer er uhyre komplekse fordi, de er udviklet og formet gennem evolutionen. Biologiske reguleringsmekanismer er udviklet til at være robuste for at fremme overlevelse og reproduktion, og biologisk robusthed er således en egenskab ved den aktive opretholdelse af kropslig funktion, på trods af interne såvel som eksterne forstyrrelser. Fra et evolutionært perspektiv redegør Csete og Doyle (2002) for, at selvom øget robusthed er relativt nemt at opnå, så vil den også have sine omkostninger. Csete og Doyle (2002) demonstrerede, at mens de yderst komplekse regulerende systemer kan være ganske robuste til at mestre eller håndtere naturalistiske forstyrrelser, så vil denne stigning i robusthed også have sin pris og eksempelvis ske

på bekostning af en lignende stigning i systemets skrøbelighed. Kitano et al. (2004) forklarede det således:

(...) systems that evolved to be robust against various but uncommon perturbations exhibit extreme fragility against unusual, unanticipated perturbations. . . . In this context, many diseases can be viewed as exposed fragilities in normal biologic design, with disease progression mediated by acquisition of established and emergent robustness mechanisms.

(Kitano, Oda, Kimura, Matsuoka, Doyle & Muramatsu, 2004, pp. s6-s7).

Ud fra denne sondring mener Ramsay og Woods (2014), at flere tilfælde af allostatisk regulering kan være resultat af skrøbelighed i homeostatisk regulering. Disse skrøbeligheder opfattes ofte som dysreguleringer, hvorfor sådanne fænomener ikke synes at være homeostatiske. Således kræver sådanne fænomener en anden forklaringsmodel for at skabe en forståelse af dysreguleringer, og her er allostasis-forståelsen et bud på en sådan model. Nogle af menneskets stress-responser vil således være homeostatiske, mens andre vil være allostatiske, hvilket igen muliggør en forståelsesramme, hvori mennesker har to stresssystemer; et der arbejder homeostatisk, og et der arbejder allostatisk og hvis ydeevne gensidigt påvirker hinandens funktion, og derved også systemernes robust- eller skrøbelighed. I henhold til dette mener Ramsay og Woods (2014), at mange af nutidens samfunds lidelser kan være resultat af homeostatisk skrøbelighed.

2.3.2.1.2 Koordineret fysiologisk responssystem

Når hjernen opfanger en trussel, aktiveres et koordineret fysiologisk responssystem, der involverer autonome-, neoendokrine- og metaboliske systemer samt immunsystemet og hypothalamus-hypofyse-binyre-aksen³² (HPA-aksen). Neuronerne i det mediale parvocellulære område af den paraventrikulære cellekerne i hypothalamus udløser peptidhormoner og arginin vasopressin. Disse udløser igen sekretion af andre hormoner i hypofysen, der medfører produktion af glukokortikoid-

³² På engelsk: hypothalamic-pituitary-adrenal-axis.

hormoner. HPA-aksens påvirkelighed overfor stress afhænger af glukokortikoid-hormonernes evne til at regulere udskillelsen af hormoner og peptidhormoner og bindingen til deres receptorer. Som følge af aktiveringen af responssystemet, og når stressoren har fortaget sig, igangsættes feedback-loops i de forskellige subsystemer med det formål at 'slukke' for HPA-aksen således, at systemerne kan vende tilbage til et stabilt homeostatisk punkt. Ligeledes vil også amygdala kunne aktivere HPA-aksen for at igangsætte en stress-respons, med formålet at håndtere den pågældende trussel, mens også andre systemer, heraf det autonome nervesystem, inflammatoriske cytokiner og metaboliske hormoner, påvirkes af HPA-aktiviteten - såvel som også disse systemer påvirker HPA-aksens funktion. De er således også involverede i de patofysiologiske forandringer, der opstår som reaktion på kronisk stress (Lupien, McEwen, Gunnar & Heim, 2009, p. 435).

2.3.2.1.3 Stressmekanismer i hjernen

Hjernen er, som tidligere nævnt, et centralt organ i oplevelsen af og tilpasningen til sociale og fysiske stressorer fordi, den bestemmer, hvad der er faretruende, den lagrer oplevelser og regulerer de fysiologiske og adfærdsmæssige reaktioner til stressorer, der kan være beskyttende eller skadende (McEwen et al., 2015, p. 1353). De fysiologiske reaktioner der skaber adaption gennem allostasis omfatter ikke kun HPA-aksen og det autonome nervesystem, men også ikke-lineære interaktioner mellem det metaboliske system og de pro- og anti-inflammatoriske komponenter i det immune forsvarssystem (McEwen, Bowles, Gray, Hill, Hunter, Karatsoreos & Nasca 2015, p. 1353).

Særligt tre hjerneområder spiller vigtige roller i adfærd, kognitiv funktion og regulering af autonome- og HPA-stress reaktioner; den præfrontale cortex, amygdala og hippocampus. Stress og glukokortikoid-hormoner, der bl.a. omfatter kortisol, har vist sig at medføre dendritisk skrumpning i hippocampus som følge af langvarig eller kronisk stress, og dette underbygger tesen om, at stress kan påvirke hjernens neurale strukturer. Stress, tidligt eller senere i livet, kan påvirke udviklingen og have langsigtede konsekvenser for individet. Stressorer kan således modificere

genudtrykket gennem forskellige mekanismer, bl.a. som direkte effekt af glukokortikoid-hormonerne i gen-transskriptionen (McEwen et al., 2015).

2.3.2.1.4 Neurosymfoni

Med ovenstående står det således klart, at stresseksposering kan påvirke hjernen og dens funktion. Men stress påvirker og modulerer også et bredt spektrum af hjernens processer. Som respons til stress udskilles en række stoffer, der kan påvirke forskellige neurale kredsløb, men det er stadig uklart, hvilke funktionelle fordele sådanne forskelligartede stress-mediatorer har (Joëls & Baram, 2009, p. 1). Neurotransmittere, neuropeptider og steroide stressmediatorer har specifikke 'arbejdsområder', men disse områder overlapper hinanden. Mediatorerne og hjernens plasticitet er integrerede, og evidens peger på, at de endvidere 'taler sammen'. Joël og Baram (2009) beskriver metaforisk, hvordan de forskellige mediatorer og signalstoffer hver udgør et instrument, der til sammen skaber en orkestreret symfoni, der aktiverer fin-tunede stress-responser til forskellige udfordringer (ibid., p. 1).

Alle former for stressorer vurderes af specifikke hjernedele, der herved udskiller en række molekyler, der fungerer som mediatorer for stress. Disse molekyler binder til forskellige receptorer, og hver mediator bygger og arbejder på baggrund af neurale netværk, hvilket skaber en stress-respons, der hjælper individet til at tilpasse sig miljøet.

Men, stress-respons er en meget kompleks biologisk reaktion, og dette understreges især af de mange forskelligartede stressmediatorer. De mange forskellige stressorer kræver forskellige stress-responser. Eksempelvis vil fysiske stressorer som tab af blod, kulde og legemlige traumer aktivere og trække på hjernestammen og de hypothalamiske områder, hvorimod psykologiske stressorer såsom social forlegenhed, vigtige eksaminer eller deadlines primært aktiverer stress-mediatorerne i de af hjernens områder, der er ansvarlige for emotioner, heraf amygdala og præfrontal cortex, læring og hukommelse, der trækker på hippocampus samt beslutningstagen, der også styres af præfrontal cortex. Disse forskellige responstyper er dog ikke segregerede, for i

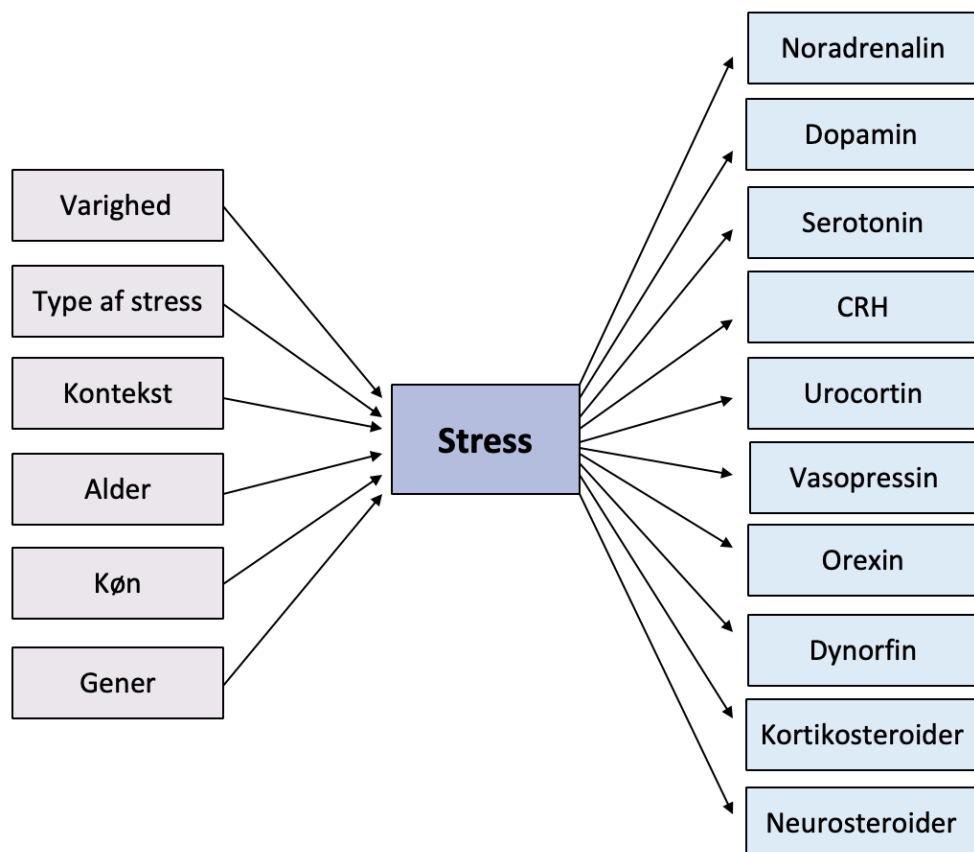
fysiske stressorer indgår der også ofte psykologiske aspekter og omvendt (Joëls & Baram, 2009, p. 2).

Ligeledes påvirker stressorens varighed også de neuronale stress-responser. Som gennemgået i ovenstående afsnit skelnes der mellem akut og kronisk stress. Akut stress medfører en hurtig neuronal aktivering, neurotransmission og hormonudskillelse hvorefter, der sker en hurtig tilbagevenden til udgangspunktet/baseline. Dette til trods, kan den midlertidige aktivering af eksempelvis hippocampus og hypothalamus medføre en modificering af genudtrykket, der igen kan forandre de følgende neuronale reaktioner. Kronisk stress fremprovokerer vedvarende og/eller progressive forandringer i genudtrykket, neuronernes struktur og forandringer i neurale aktivitetsmønstre. Hvis sådanne forandringer vedbliver, kan det resultere i længerevarende afvigelser fra de neuronale netværks oprindelige funktion (Joëls, Kars, Krugers & Lucassen, 2007; Joëls & Baram, 2009). De individuelle karakteristikker eller forskelle ved hjernen bestemmer styrken af stress-responsen og påvirker de førnævnte mediatorer, der udløses af stressorerne. Reaktionen og responsen menes således at blive påvirket af de mange forskellige faktorer, der influerer og interagerer som respons på stress:

Taken together, the large array of stress types and contexts, the genetic background, age and sex of the stressed animal, as well as additional factors such as the point in the circadian rhythm at which the stressful event takes place, create a rich and complex matrix of stressors. Each unique stress situation requires an efficient response from numerous neuronal ensembles throughout the CNS [central nervesystemet, red.], a process that requires astute orchestration. This orchestration occurs through the deployment of a repertoire of signalling molecules that can bring about the temporal, spatial and context specificity of each individual stress response

(Joëls & Baram, 2009, p. 2).

Evnen til at forandre den neuronale aktivitet (og heraf også adfærd og kognition) som respons til truende udfordringer, omend det er hurtigt og midlertidigt eller varigt, har afgørende betydning for overlevelse og har resulteret i et yderst velkoordineret, komplekst og evolutionært stress-respons-system. Fordi forskellige udfordringer kræver forskellige responser (jf. den klassiske sondring mellem 'flygt eller kæmp'-respons), der involverer og kræver forskellige neuronale netværk, og at disse fungerer sekventielt eller i samspil, har hjernen udviklet et system, der kan frembringe forskellige modifikationer af de neurale aktiviteter. Et sådan system består af de forskellige stressmediatorer, heraf monoamine neurotransmittere, neuropeptider og steroider, og disse vil foruden deres egne særskilte domæner og funktioner også, med Joël og Barams orkester-metafor, fungere som en orkestreret og koordineret respons-symfoni på de mangeartede stressorer. Denne 'neuro-symfoni' gør det muligt at skabe præcise og fokuserede modifikationer af og i den neurale aktivitet som reaktion på stress-signalerne (Joëls & Baram, 2009).



Figur 11: Inspireret af og oversat efter Joëls og Baram, 2009. Figuren illustrerer hvordan forskellige stressorer kræver forskellige responser, men også hvordan stress påvirkes af en række individuelle faktorer.

Som ovenstående figur illustrerer kan mange forskellige faktorer påvirke stress-responsen, heraf varigheden af stress (akut eller kronisk), typen af stress (fysisk eller patologisk), konteksten for stress-eksponeringen (fx tidspunktet på dagen), det udviklingsmæssige stadie (nyfødt, ung, voksen eller ældre), samt køn og genetisk baggrund (Joëls & Baram, 2009). Ved hjælp af den såkaldte neuro-symfoni responderer hjernen således på forskellige stressorer, ved at skabe ændringer i neuronaktiviteten, så den matcher den pågældende stressor.

Vi har nu i ovenstående forsøgt at give et fyldestgørende overblik af stressudvikling og stressforståelse, og vi vil nu i det følgende tage et kig på, hvorledes stress påvirker den unges hjerne.

2.3.2.2 Konsekvenser af stress i den unge sensitive hjerne

Med overgangen fra barndom til voksenlivet vil unge opnå mange udviklingsmæssige fordele, heraf øget styrke, immunfunktion og kognitive færdigheder. Dog kan ungdommen også være en udviklingsperiode præget af signifikant fysiologisk såvel som psykologisk sårbarhed (Andersen, 2003; Dahl, 2004). Det er bl.a. i denne tidsperiode, at mange psykiske lidelser udvikles eller bliver mere intensive. Det er til stadighed uklart, hvad denne sårbarhed skyldes, men eksponering overfor stress i denne udviklingsperiode menes at spille en central rolle (Eiland & Romeo, 2013; Grant, Compas, Thurm, McMahon, Gipson, 2004; Turner and Lloyd, 2004).

Flere studier har således fundet en forbindelse mellem eksponering af stress og forlængelse af flere neuroadfærdsmæssige processer (McEwen, 2000, 2007), og stresspåvirkningerne synes at være forværrede, når de indtræder i perioder, hvor hjernen modnes – men det er stadig uklart, hvordan stress helt præcist påvirker den udviklende hjerne i ungdommen (Giedd, 2008; Giedd & Rapoport, 2010),

Meget af forskningen omhandlende stress' påvirkning af hjernen i ungdomsårene bygger på forsøg med dyr og særligt rotter. Størstedelen af forskningen omhandlende neural udvikling har endvidere fokuseret på prænatal og tidlig neonatal modning (Sanes, Reh & Harris, 2006), men siden slutningen af 1990'erne har der været et stadigt øget fokus på den strukturelle modning af den unges hjerne. Man har således fundet betydelige strukturelle og funktionelle forandringer i hjernen, særligt i de limbiske og kortikale områder (Eiland & Romeo, 2013). Senest har man også haft fokus på, hvordan eksponering overfor kronisk stress kan have en række negative neuro-adfærdsmæssige konsekvenser i ungdomsårene (Eiland and Romeo, 2013; Hollis, Isgor & Kabbaj, 2013; McCormick, 2010; McCormick and Mathews, 2010; McCormick, Mathews, Thomas & Waters 2010; McCormick and Green, 2013).

Sammenfald af forskellige faktorer gennem ungdommen kan medføre eller resultere i, at hjernen er særligt sensitiv overfor stress og stressrelaterede hormoner, heraf glukokortikoid-hormoner. Ved stress aktiveres HPA-aksen, der resulterer i produktion af glukokortikoid-hormoner. Hormonerne binder til receptorer i hjernen og påvirker derved hjernen og adfærden. Lupien, McEwen, Gunnar & Heim (2009) argumenterer for, at stress i ungdomsårene påvirker HPA-aksen i en højere grad end lignende stresseksposering i voksenlivet (Lupien, McEwen, Gunnar & Heim, 2009).

Nyere forskning har endvidere fundet evidens for, at den unges hjerne kan være mere sensitiv overfor steroidhormonet kortikosteron, og studier med dyr har fundet, at påvirkningen af akut stress afhænger af glukokortikoidniveauet. Glukokortikoid-hormonerne kan påvirke kognitionen og involverer det adrenerge system³³ i den basolaterale cellekerne i amygdala. Forenklet sagt kan dette betyde en forstærket hukommelse af emotionelle begivenheder, der opstår under stress (Lupien et al., 2009, p. 434).

Ligeledes har man fundet, at de hjerneområder der stadig er i udvikling i ungdomsårene, heraf præfrontal cortex, amygdala, hippocampus osv., har relativt høje

³³ Et system der arbejder med adrenalin.

niveauer af glukokortikoid-receptorer (Lee, Brandy & Koenig, 2003; Giedd & Rapoport, 2010). Således menes interaktionen mellem de hormonelle reaktioner og den fortsatte modning af stress-sensitive hjerneområder at kunne medføre, at den unges hjerne er langt mere følsom og påvirkelig overfor stress. Til trods for, at der til stadighed er en del usikkerhed om forskningsresultatet, viser den unge hjerne strukturelle forandringer som reaktion på kronisk stresseksposering, og nogle af disse effekter er forskellige i unge dyrs sammenlignet med voksne dyrs hjerner. Der er dog behov for yderligere forskning på området (Romeo, 2016).

Amygdala

Amygdala, der er en del af det limbiske system, er en vigtig mediator i frygt og forsvarsreaktioner, belønning, aggression og seksuel adfærd. Amygdala er en af de langsomst udviklende dele af hjernen, og udgøres af en række forskellige celle- og subcellekerner og kan opdeles i en basolateral³⁴ og en kortikomedial³⁵ del (LeDoux, 2007; Romeo, 2016, p. 186).

MRI-studier har vist en overordnet stigning i amygdalas volume gennem barndommen og ind i ungdomsårene for både drenge og piger. Stigningen formodes at nå sit maksimum henholdsvis i 12- og 14-års alderen (Goddings, Mills, Clasen, Giedd, Viner & Blakemore, 2014; Hu, Pruessner, Coupe & Collins, 2013), omend forskningen ikke kan fastslå den præcise alder. Når stigningen har peaket ved drenge ses der efterfølgende mindre stigninger i volumen frem til det tidlige voksenliv, mens der for piger ses en lille formindskelse af amygdalas massefylde ind til samme tidsperiode i voksenalderen (Goddings et al., 2014; Hu et al., 2013; Romeo, 2016). Køn menes således at påvirke modningen af denne del af hjernen, og dette kan skyldes, at kønshormonerne influerer på udviklingsprocessen.

³⁴ Den basolaterale del modtager signaler fra en række kerner, denne del modtager sanseinformation.

³⁵ Den kortikomediale del modtager signaler fra de autonome processer.

Ifølge McEwen, Nasca og Gray (2016) kan stresseksposering i ungdomsårene påvirke strukturen af neuronerne i amygdala (p. 12). Det er interessant at notere sig, at i modsætning til hippocampus og den præfrontale cortex, der reduceres i massefylden som følge af kronisk stress, så øges massefylden i amygdala pga. øget dendritisk forgrening (Lupien et al., 2009, p. 441). Strukturforandringerne forårsaget af stress menes at kunne være afhængige af den type stressor, individet udsættes for, og dette baseres bl.a. på studier, der har vist, at frihedsberøvelse og social isolation kan medføre forskelligartede neurobiologiske forandringer i amygdala. For disse studier gælder det også, at yderligere forskning er påkrævet, førend man kan konkludere noget endeligt, men fælles for studierne er, at de viser signifikante ændringer i strukturen i amygdala som følge af stresspåvirkning (Romeo, 2016, p. 187).

Den hippocampale formation

Den hippocampale formation, bestående af hippocampus og dentate gyrus er af afgørende betydning for mange former for hukommelse og indlæring, ligesom områderne også er relateret til emotionel funktion og stressreaktivitet (Fanselow & Dong, 2010).

Ligesom det er tilfældet med amygdala viser hjernescanningsstudier også her lineær vækst i de tidlige ungdomsår for begge køn, hvorefter der ved pigerne igen sker en formindskelse (Goddings et al., 2014). Flere af de dominerende studier på området bygger på forskning med rotter. Her har man fundet evidens for, at voksne rotter har signifikant atrofi af nerveceller i både hippocampus og dentate gyrus som følge af kronisk eller langvarig eksponering af høje niveauer af glukokortikoid-hormoner (Lupien, et al., 2009; McEwen, Nasca & Gray, 2016). Bremner (1999) har argumenteret for at glukokortikoid-hormoner påvirker fysiologiske systemer på en række forskellige måder, herunder påvirkning af modulering af genudtryk, immunitet og reproduktion. Sådanne effekter af glukokortikoid-hormonernes påvirkning kan i visse tilfælde fungere beskyttende i visse situationer med stresseksposering, men omvendt vil påvirkningen også kunne være skadende.

I et studie med rotter fandt man evidens for, at kronisk stress hæmmede neurogenesen³⁶ i dentate gyrus, hvilket forårsagede hippocampal svind i massefylde. Det er dog vigtigt at have in mente, at dette svind ikke associeres med færre neuroner, og ikke kun er afgrænset til dentate gyrus, hvilket indikerer, at reduceret neurogenese ikke er den eneste medvirkende faktor for hippocampal svind (Lupien et al, 2009, p. 438). Endvidere er det påvist, at disse neurale påvirkninger kan være reversible, således, at man med tiden kan vende tilbage til præ-stress tilstanden³⁷ efter stresseksposeringens ophør (Bremner, 1999; Conrad et al., 1999; Radley, Rocher, Janssen, Hof, McEwen & Morrison, 2005).

Præfrontal cortex:

- Eksekutiv funktioner
- Planlægning
- Beslutningstagen
- Tilpasning af social adfærd
- Selvkontrol

Amygdala:

- En del af det limbiske system
- Håndterer frygt og forsvarsreaktioner

Hippocampus:

- En del af det limbiske system
- Spiller en rolle i forhold til hukommelse og orientering

Hypofysen:

- Hormonproducerende kirtel

Figur 12: Illustration af de omtalte hjernedeles placering og funktion.

³⁶ Processen hvor neuroner produceres af neurale stamceller

³⁷ Sandsynligvis inden for 10-21 dage (Lupien et al., 2009, p. 438).

Præfrontal cortex

Ligeledes ses også strukturelle ændringer i den præfrontale cortex i ungdomsårene. Det præfrontale cortex spiller en central rolle i regulering af emotionel adfærd, ekskutive funktioner og frygtreaktioner (Sotres-Bayon, Cain & LeDoux, 2006). Med ændringerne øges volumen i tiden fra barndommen og indtil pubertetens begyndelse, hvorefter der sker en kortikal fortynding i de tidlige ungdomsår (Giedd, Blumenthal, Jeffries, Castellanos, Zijdenbos, Paus, Evans & Rapoport, 1999; Gogtay, Giedd, Lusk, Hayashi, Greenstein, Vaituzis, Nugent, Herman, Clasen, Toga, Rapoport & Thompson, 2004; Sowell, Thompson, Colin, Jernigan & Toga, 1999; Romeo, 2016).

Den kortikale fortynding menes at være ansvarlig for synaptisk pruning og programmeret celledød (Huttenlocher, 1979; Juraska and Markham, 2004; Markham, Morris & Juraska, 2007). De strukturelle ændringer i dette hjerneområde synes at moderere nogle af de ændringer i psykologisk funktion, som sker i ungdomsårene (Blakemore & Choudhury, 2006; Casey, Duhoux & Cohen, 2010; Ernst and Mueller, 2008; Giedd and Rapoport, 2010; Somerville and Casey, 2010; Yurgelun-Todd, 2007). Som det også er tilfældet med amygdala og hippocampus viser den præfrontale cortex signifikante forandringer i dens struktur som følge af eksponering af kronisk stress eller af glukokortikoid-hormoner (McEwen et al., 2016). De strukturelle, men reversible ændringer i det præfrontale cortex menes at være associeret med svækkelse af en række kognitive funktioner (Liston et al., 2006; Birrell and Brown, 2000; Romeo, 2016), og på baggrund af dyreforsøg mener man, at svækkelsen skyldes dendritisk atrofi af neuroner (Eiland, Ramroop, Hill, Manely & McEwen, 2012).

Ligeledes har man fundet, at det præfrontale cortex også mindskes som reaktion på social stress i den tidlige ungdommelige udvikling. Forskning tyder endvidere på, at varigheden af stressinducerede ændringer i den præfrontale cortex' struktur er længere blandt unge end blandt voksne (Leussis and Andersen, 2008; Romeo, 2016; Radley, Rocher, Janssen, Hof, McEwen & Morrison, 2005). Ifølge Lupien et al. (2009) har studier af akut stress' påvirkninger bekræftet størstedelen af dyrestudiernes resultater. Således er det bekræftet, at glukokortikoid-hormoner spiller en vigtig rolle i forhold til stress og dens påvirkninger af hjernen, som gennemgået ovenfor. Men, der er også

fund, der indikerer, at lavt selvværd er en stærk prädiktor for øget reaktivitet overfor stress, og dette er også associeret med reduceret hippocampal massefylde (Lupien, et al., 2009).

2.3.2.3 Stress gennem livet

Gennem de mange studier af stress hos både dyr og mennesker, synes det sikkert at konkludere, at kronisk eller gentagende stresseksposering kan medføre påvirkninger på hjernen gennem aktivering af HPA-aksen og udskillelse af glukokortikoidhormoner. De største påvirkninger ses på de neurale strukturer, der på tidspunktet for stresseksposeringen er under udvikling eller som undergår aldersrelaterede forandringer – dvs. blandt unge.

Stress i den prænatale periode påvirker udviklingen af mange af de hjerneområder, der spiller en rolle i forhold til regulering af HPA-aksen, det være sig hippocampus, den præfrontale cortex og amygdala. Det menes endvidere, at særligt hippocampus, der ligesom den præfrontale cortex fortsætter sin udvikling efter fødslen, er den hjernedel, der er mest sensitiv eller sårbar overfor kroniske stresspåvirkninger i barn- og ungdommen.

Den præfrontale cortex er desuden af stor betydning for mange af de funktioner, der er relevante i forhold til dette speciales fokusområde, heraf de eksekutive funktioner, selvkontrol og tilpasning af social adfærd (Lupien, et al., 2009, pp. 440f; Lupien, Ouellet-Morin, Herba, Juster & McEwen, 2016).

Udover at kunne sløve hjernens udvikling i perioder med modgang eller stresseksposering, kan stress også ændre hjernens udviklingsbane. De potentielle, umiddelbare fordele ved sådanne ændringer er, at de kan øge chancen for overlevelse nu og her, men samtidig kan sådanne ændringer også have store langsigtede negative effekter. Gennem barn- og ungdommen gennemgår hjernen en periode med overproduktion og beskæring af synapserne. Stress i vigtige perioder med synaptisk

organisation kan ændre de synaptiske forbindelsers udviklingsbaner og føre til en inkubationsperiode, hvilket vil sige, at stresspåvirkningerne ikke nødvendigvis kommer til syne på tidspunktet for eksponeringen, men at de i stedet fremkommer senere, når den synaptiske organisation er færdig (Lupien et al., 2009).

På trods af en øget forskningsmæssig opmærksomhed på stress' påvirkning af hjernen, er der til stadighed en række uafklarede spørgsmål. Disse spørgsmål skaber huller i forståelsen af, hvordan stress påvirker hjernen hos det udviklende unge individ, og der er således behov for yderligere forskning.

Opsummering

På trods af en række usikkerheder indikerer nyere forskning, at amygdala, hippocampus og den præfrontale cortex bliver signifikant påvirket af kronisk stresseksposering, og at dette medfører strukturelle ændringer i de pågældende hjerneområder.

Flere studier har påvist signifikant tilvækst i hippocampus og amygdala i den tidlige pubertet, og longitudinale studier har i kombination med hjernescanningsteknikker fundet ændringer i den kortikale grå- og hvide substans' massefylde gennem ungdommen (Meyer et al., 1978; Giedd, Vaituzis, Lange, Rajapakse, Kaysen, Vauss & Rapoport, 1996; Romeo & Sisk, 2001; Andersen & Teicher, 2004; Isgor et al., 2004; Cooke et al., 2007; Payne et al., 2010; Tottenham & Sheridan, 2010; Giedd et al., 1999; Sowell et al., 1999; Gogtay et al., 2004). Endvidere menes de strukturelle neurale forandringer at spille en rolle i de ungdoms-relaterede forandringer af psykologisk funktion (Blakemore & Choudhury, 2006; Yurgelun-Todd, 2007; Ernst & Mueller, 2008; Casey et al., 2010; Giedd & Rapoport, 2010; Somerville & Casey, 2010). Baseret på den spirende forskning på dette område synes mange af de relevante faktorer at konvergere i ungdomsårene og disse kan gøre ungdomsårene til en særligt sensitiv periode overfor stressorer. Denne sensitivitet kan endvidere højnes af de modnende hjernedele, der er særligt modtagelige overfor stress, samt skift i den

hormonelle reaktivitet og de stressorer, der opstår i denne aldersperiode (Eiland & Romeo, 2013).

Ligeledes har man fundet, at de forskellige stress-mediatorer har specifikke 'arbejdsområder', der overlapper hinanden og udgør en 'neurosymfoni', der aktiverer fin-tunede stress-responser til forskellige stressorer eller udfordringer. De forskellige stressorer kræver forskellige responser, men de mangeartede responstyper er ikke segregerede (Joëls & Baram, 2009, p. 1). Stress-responsen påvirkes således af en række forskellige faktorer såsom varigheden og typen af stress, konteksten for stress-eksponeringen, det udviklingsmæssige stadie, samt køn og genetisk baggrund. Ved hjælp af den såkaldte neuro-symfoni responderer hjernen således på forskellige stressorer, ved at skabe ændringer i neuronaktiviteten, så den matcher den pågældende stressor. Ved stress, kortvarig såvel som kronisk, kan aktiveringen af de forskellige hjernedele medføre en modificering af genudtrykket, neuronernes struktur og/eller de neurale aktivitetsmønstre (Joëls, Kars, Krugers & Lucassen, 2007; Joëls & Baram, 2009).

På trods af en homeostatisk forståelsesramme af stress, er der visse situationer, der synes uoverensstemmende med denne models grundprincipper. Således fungerer allostatis-forståelsen som et supplement til den homeostatiske model. Ud fra forståelsen af allostatis må organismer kunne ændre et eller flere af de regulerende systemer for at muliggøre tilpasning til nye eller forandrede miljøer. Således kan nogle af menneskets stress-responser anskues som værende homeostatiske, mens andre er allostatiske, hvorfor man kan argumentere for, at mennesket har to gensidigt påvirkende stresssystemer (Sterling, 2004, 2012; Sterling & Eyer, 1988; Ramsay & Woods, 2014).

Vi har nu konstateret, at stress i den unge og i forvejen sensitivt udviklede hjerne meget vel kan føre til, at unges adfærd "påvirkes" yderligere. De er således ekstra følsomme overfor stress-påvirkning, og det synes sandsynligt, at unge på uovervejende vis vil ty til social adfærd, som "forbedrer" deres situation her og nu, hvilket selvhævdende, individualistisk og T-narcissistisk adfærd kunne være eksempel på. Dette begrundes

med fundene i forrige afsnit og særligt, at præfrontal cortex indeholdende eksekutivfunktioner, selvkontrol og tilpasning af social adfærd påvirkes yderligere under stress.

Med tilbageblik på specialets udgangspunkt, og dermed Twenges påstand om, at de unge er blevet mere narcissistiske, og forud for en betragtning om selvhævdende-adfærdsstrategier, skylder vi at medtage en diskussion om, hvorvidt det overhovedet kan påstås, at narcissister (Twenges T-narcissister) er tilbøjelige til stress?

Del 2.4: Unges adfærd

2.4.1 Twenges T-narcissist

For at konkretisere hvilken adfærd Twenge mener, der kendetegner en T-narcissist følger her en kort redegørelse heraf.

Jean Twenge beror sin karakteristik af en typisk T-narcissist på, hvad forskning igennem tiden er kommet frem til af kendetegn (Twenge & Campbell, 2009, pp. 18-24). Nogle af de kendetegn er bl.a. en følelse af overlegenhed og at være bedre stillet end andre på særlige områder i tilværelsen såsom udseende, intelligens, kreativitet og social status (Gabriel et al., 1994, Campbell et al., 2002 In: Twenge & Campbell, 2009, pp. 18-24).

Derudover føler T-narcissisten, at han/hun er noget ganske særligt, er unik, og at netop han/hun har en særlig berettigelse i livet (Emmons, 1984; Campbell et al., 2004, In: Twenge & Campbell, 2009, pp. 18-24). Endvidere er det et kendetegn ved T-narcissisten, at han/hun ikke eller i begrænset omfang indgår i omsorgsfulde og kærlige relationer med andre mennesker (Foster et al., 2006; Campbell et al., 2002, In: Twenge & Campbell, 2009, pp. 18-24). Endvidere står T-narcissister ofte overfor en psykologisk udfordring i livet, idet det kan være ganske krævende at opretholde en følelse af at være en særlig og vigtig person, hvis man dybest set ikke er hverken særlig eller vigtig – og i sådanne tilfælde vil det for T-narcissisten være et spørgsmål om bedst muligt at bedrage omverden ved at (mis)bruge sine medmennesker med det ene formål at fremstå bedre selv (Campbell & Foster, 2007, In: Twenge & Campbell, 2009, pp. 18-24).

T-narcissister vil i samtale med andre kontinuerligt formå at dreje fokus og samtale over på egen person og agenda – og samtidig være tydelig pralende af egne bedrifter samt være tilbøjelig til hurtigt at skyde skylden på andre, såfremt T-narcissisten selv

fremstår utilstrækkelig eller ikke lykkes med for ham/hende ønskværdige bedrifter (Buss & Chiodo, 1991, Rhodewalt & Morf, 1996, Campbell et al., 2000, In: Twenge & Campbell, 2009, pp. 18-24).

Alt i alt synes Twenges karakteristik af T-narcissisme i høj grad at være et udtryk for individer, hvis adfærd kan betegnes som bærende præg af 'self-enhancement' strategier. Så langt så godt passer Twenges påstande sammen med ideen om, at unge som følge af FoMO og deraf medfølgende Perceived Stress sandsynligvis anvender selvhævende/self-enhancement adfærdsstrategier (self-enhancement adfærdsstrategier vender vi tilbage til senere i indeværende redegørelse). Men, har narcissister overhovedet tilbøjelighed til stress, perceived stress – og hvis ikke, er det så overhovedet narcissister, som Twenge refererer til? Flere forskere har studeret narcissismens associationer og har fundet, at der er associationer til et højere niveau af self-esteem (Campbell, Rudich & Sedikides, 2002), positiv mental sundhed og livstilfredshed (Sedikides, Rudich, Gregg, Kumashiro & Rusbult, 2004). Hvordan kan vi forstå disse sammenhænge, idet Perceived Stress ikke umiddelbart synes relaterbar til positiv mental sundhed – kan der være tale om narcissistisk adfærd, når narcissistisk adfærd tilsyneladende medfører disse positive effekter? En væsentlig pointe i denne henseende er dog, som vi tidligere i specialet pointerede, at narcissister målt ud fra NPI, som før nævnt indeholder både adaptive og maladaptive træk. Og, det synes derfor oplagt at tage et kig på sondringen mellem forskellige typer af narcissisme.

2.4.1.1 Forskellige former for narcissisme

Sondringen mellem grandios og sårbar narcissisme

Der har i en længere periode været en interesse for at studere narcissismen og dens konstrukt, idet der er opstået en erkendelse af, som vi også understreger i afsnit 2.2.2.1 Narcissistic Personality Inventory, at konstrukten indeholder en ikke uvæsentlig mængde særskilt heterogenitet – således har flere studier fundet, at der minimum er tale om to former for narcissisme, nemlig *grandios* versus *vulnerable* (sårbar)

narcissisme (Dickinson & Pincus, 2003; Fossati, Beauchaine, Grazioli, Carretta, Cortinovis & Maffei, 2005; Wink, 1991).

Grandios narcissisme afspejler primært personlighedstræk relateret til grandiositet, aggression og dominans, hvor sårbar narcissisme afspejler en defensiv og usikker grandiositet, som tilslører følelser af utilstrækkelighed, inkompetence og negativ affekt (ibid.). Flere eksperter på området fx Cain, Pincus og Ansell (2008), er enige om, at symptomerne for NPD, som oplistet i DSM, vægtlægger den grandiose dimension, selvom den tilhørende beskrivende tekst af NPD inkluderer både grandiositet og sårbarhed.

Ifølge Miller, Widiger og Campbell (2010), er det problematisk, at der i empirisk såvel som teoretisk litteratur ikke er foretaget en distinktion mellem de to narcissismeformer, idet en sammenblanding af de to fører til, at der opstår mistanke om upålidelighed i narcissismeforskningens vurderinger og konceptualiseringer – hvilket også som tidligere belyst er tilfældet med Twenges forskningsresultater. Denne bekymring bakkes op af en undersøgelse foretaget af Samuel og Widiger (2008), som undersøgte sammenhængen mellem fem selvrapporterende udtryk for narcissisme og NPD såvel som udtrykkenes respektive sammenhæng med den reviderede NEO PI-R³⁸ udarbejdet af Costa og McCrae (1992). Samuel og Widiger fandt, at korrelationen mellem de fem narcissismeudtryk indbyrdes kun udgjorde 0.45, og at samme narcissismemål også viste divergerende mønstre i forhold til korrelationer med NEO PI-R (Samuel & Widiger, 2008). En konsekvens af denne undersøgelse, og ultimativt af sammenblandingen mellem grandios og sårbar narcissisme, er således ifølge Miller,

³⁸ NEO PI-R er en omfattende test til vurdering af erhvervsrelevante personlighedsdimensioner. Testen integrerer årtiers engelsk og amerikansk forskning i personlighed, og den bagvedliggende teori er den mest alment anerkendte inden for personlighedspsykologien, The Big Five. Testen opgør personlighed på fem dimensioner i form af udadvendthed, følelsesmæssig stabilitet, omgængelighed, åbenhed og samvittighedsfuldhed. Hver dimension rummer 6 facetter eller underinddelinger, som giver mulighed for en meget omfattende og præcis analyse af relevante områder af personligheden (Costa & McCrae, 1992).

Hoffman, Gaughan Maples og Campbell (2011), at vi bør og skal betragte de to narcissismeformers nomologiske netværk for værende væsentligt forskellige.

For at få et overblik over forskellene mellem de to narcissismeformer og for at teste tidligere undersøgelsers konklusioner om sammenhænge mellem narcissismeform og personlighedstræk iværksatte Miller et al. (2011) en større undersøgelse og analyse af tre prominente tests for narcissismetræk, nemlig NPI³⁹, PNI⁴⁰ og HSNS⁴¹. Ved at korrelere korrelationssættene imellem de tre, ville man således få et overblik over grandios narcissismes nomologiske netværks totale statistiske lighed med sårbar narcissismes nomologiske netværk. Undersøgelsens formål var således at vurdere de respektive netværk, og derfor anvendtes de netværkskriterier, der i bred forstand og i begges tilfælde kunne grupperes i domænerne for henholdsvis personlighed, interpersonel adfærd og psykopatologi (Miller et al., 2011).

Undersøgelsens bekræftende resultater

I udgangspunktet og overordnet set viste det sig, at de to narcissismeformers nomologiske netværke var urelaterede/ukorrelerede med $r = .06$ (Miller et al., 2011), hvilket indikerer, at der netop er tale om to vidt forskellige distinkte narcissismeformer. Derudover og med et dyk længere ned i konstrukterne i sammenhold med FFM's⁴² domæner og facetter, såvel som for mål af self-esteem og psykologisk entitlement, viste der sig ligeledes at være store forskelle (Miller et al., 2011). For så vidt angår domænet 'Personlighed' adskiller de to narcissismeformer sig

³⁹ NPI = Narcissistic Personality Inventory (Raskin & Terry, 1988)

⁴⁰ PNI = Pathological Narcissism Inventory (Pincus et al., 2010)

⁴¹ HSNS = Hypersensitive Narcissism Scale, som måler vulnerable narcissisme (Hendin & Cheek, 1997)

⁴² FFM, Five Factor Model, er udarbejdet af Paul T. Costa & Robert R. McCrae. Modellen anvendes til at definere og klassificere personlighedstræk med udgangspunkt i, at hvert individ rangerer forskelligt. Indeholder fem karaktertræk bestående af 1. **Neuroticisme**, som afspejler, hvordan personen erfarer negative tanker og følelser. 2. **Udadvendthed** (extroversion), som afspejler om personen tiltrækkes af sociale situationer. 3. **Åbenhed** (openness to experience), som afspejler et åbent sind og interesse for fx kultur og nye erfaringer. 4. **Venlighed** (agreeableness), som afspejler personens samspil med andre. Og endelig 5. **Samvittighedsfuldhed** (conscientiousness), som afspejler hvor organiseret og planmæssig personen er i at forfølge sine mål. Spørgeskemaet NEO PI-R er udviklet til at estimere disse fem faktorer, hvori faktorerne yderligere opdeles i seks facetter (Costa & McCrae, 1992).

også ved overordnet set ikke at være relateret (Miller et al., 2011, p. 1026f). Sårbar narcissisme var således positivt relateret til Neuroticisme, hvilket ikke var tilfældet for grandios narcissisme, her var der tale om en ikke-signifikant negativ korrelation. Grandios narcissisme var derimod signifikant positivt relateret til Extraversion, hvilket sårbar narcissisme var ikke-signifikant negativt relateret til (Miller et al., 2011, p. 1026f).

Både grandios og sårbar narcissisme var signifikant negativt relateret til Agreeableness, omend korrelationen var signifikant stærkest for grandios. Ingen af formerne var signifikant relateret til Openness to Experience eller Conscientiousness. Med hensyn til 'self-esteem' fandt man en moderat til stærk negativ korrelation med sårbar narcissisme, men til gengæld en lille til moderat positiv korrelation med grandios narcissisme. Begge narcissismeformer viste en lille til moderat positiv korrelation med psykologisk entitlement (Miller et al., 2011, p. 1026f). Fundene af Miller et al. stemmer således fint overens med tidligere undersøgelser af tilsvarende narcissismesammenhænge (Miller & Campbell, 2008; Paulhus & Williams, 2002; Hendin & Cheek, 1997; Miller et al., 2010; Pincus, Ansell, Pimentel, Cain, Wright & Levy, 2009; Sedikides et al., 2004).

I det næste domæne undersøgtes markører for, 'Interpersonel adfærd'. Dette domæne bestod af fire subgrupper i form af 'voksentilknytning', 'social kognition', 'forhandling (negotiation)' og 'Thin Slice' (Miller et al., 2011) – forklaring på hvorledes der måles på de fire subgrupper følger nedenfor løbende i fodnoteform. Her fandt Miller et al. ved korrelationer mellem narcissismefaktorer og to voksentilknytningsstilarter fra ECR-R⁴³, at sårbar narcissisme var positivt korreleret med både 'avoidance'- og 'anxiety'- tilknytningsstil, men at det modsatte gjorde sig gældende ved grandios narcissisme, idet der ingen signifikans var tilstede eller blot små signifikante negative korrelationer med tilknytningstyperne 'anxiety' eller 'avoidance' (Miller et al., 2011, p. 1028). Dette stemmer overens med tidligere fund fra fx Dickinson og Pincus (2003) samt Otway og Vignoles (2006).

⁴³ ECR-R er udviklet af Fraley, Waller & Brennan (2000) og er et selvrapporteringsværktøj bestående af 36 items, som måler de to voksen-tilknytningstyper avoidance og anxiety.

I tilfældet med social kognition⁴⁴ fandt man, at de to narcissismeformer begge var positivt relateret med tilbøjeligheden til at udtrykke vrede såvel som uforkammethed, anvende trusler og ty til vold for at løse uoverensstemmelser eller provokationer (Miller et al., 2011, p. 1028). I subgruppen 'negotiation'⁴⁵ viste undersøgelsen, at sårbar narcissisme ikke var relateret til de tre typer af forhandlingsvariable, men grandios narcissisme derimod var relateret til 'acquisitiveness' og 'harvest bids', hvilket indikerer, at grandios narcissisme er mere tilbøjelig end sårbar narcissisme til at fokusere på profit og til at handle målrettet efter at opnå denne profit (Miller et al., 2011, p. 1029).

Endelig i sidste subgruppe 'Thin Slice'⁴⁶ viste undersøgelsen af Miller et al. at sårbar narcissisme ikke lod sig manifestere ved signifikante korrelationer med 'Thin Slice' ratings. Grandios narcissisme havde derimod signifikante negative korrelationer med neuroticisme og positive signifikante korrelationer med extraversion og bedømmelser af narcissistiske associationer⁴⁷ (Miller et al., 2011, p. 1029). Disse fund supporteres også af andre studier fx Wink (1991), som understreger, at grandios narcissisme i interaktion med andre oftest kommer til udtryk i dominant adfærd og sårbar narcissisme i neurotisk adfærd (Wink, 1991, p. 595).

⁴⁴ Social kognition målt ved 'Social vignettes testen' af Tremblay & Belchevski (2004). Deltagerne læste 12 vignetter/historier som indeholdte provokerende adfærd og deltageren skulle derefter markere, hvilken form for reaktion på provokationen, han/hun fandt sandsynlig at gøre.

⁴⁵ Subgruppen Negotiation blev mål vha. 'Resource Dilemma', som er en opgave udarbejdet af Sheldon & McGregor (2000). Deltagerne skal forestille sig at være virksomhedsejer. Tre afhængige forhandlings- og beslutningstagningsvariable gør sig gældende i testen i form af 'acquisitiveness' (hvor meget deltageren håber at være bedre end konkurrenterne målt i profit), 'apprehensiveness' (hvor meget deltageren forventede sine konkurrenter ville gøre for at maksimere deres profit) og 'harvest bids' (hvor meget deltageren ville forsøge at sælge, velvidende at varen de sælger kommer fra en begrænset ressource og kun regenererer sig selv med 10% per år – der er således risiko for at sælge for meget per år, idet man så ikke har noget at sælge året efter. Det er derfor en kollektiv fordel, hvis samtlige aktører på markedet sælger en passende mængde, så varen kan regenereres i tide. Dog med risikoen for, at ikke alle aktører performer optimalt.

⁴⁶ Denne form for test blev udarbejdet af Oltmanns, Friedman, Fiedler & Turkheimer (2004) Her bliver deltagerne videofilmet, hvor de svarer på spørgsmålet 'what do you enjoy doing?'. Videoptagelserne blev derefter rated (af 11 phd studerende i klinisk psykologi) efter de fem personlighedsdomæner (neuroticisme, extraversion, openness, agreeableness og conscientiousness) i FFM samt yderligere attractiveness, likability og narcissisme.

⁴⁷ Til brug ved narcissisme kunne man vælge at betegne deltageren som 'self-centered', 'grandiose' og 'overly confident'.

I sidste domæne, 'Psykopatologi', sammenholdtes grandios og sårbar narcissisme med BSI⁴⁸, PANAS-X⁴⁹ og SCID-II P/Q⁵⁰. Med hensyn til sårbar narcissisme og symptomer på psykopatologi, som fx depression og angst, manifesterede sig signifikante positive korrelationer med samtlige 10 skalaer (Miller et al., 2011, p. 1029f). Grandios narcissisme viste ingen signifikante korrelationer (Miller et al., 2011, p. 1029f). I forhold til negativ og positiv affekt viste sårbar narcissisme negativ korrelation med positiv affekt og positiv korrelation med negativ affekt – grandios narcissisme viste ingen signifikante korrelationer med hverken positiv eller negativ affekt (Miller et al., 2011, p. 1029f). Endelig med afsæt i personlighedsforstyrrelserne, viste sig for sårbar narcissisme positive korrelationer med 8 ud af 10 DSM-IV personlighedsforstyrrelser. For grandios narcissisme var der 4 signifikante positive korrelationer. Sårbar narcissisme kom til udtryk i signifikante større korrelationer med paranoid, schizopal, borderline, avoidant og dependent personlighedsforstyrrelser – grandios narcissisme i histrionisk personlighedsforstyrrelse (Miller et al., 2011, p. 1031). Alt i alt var de to former ligeså stærkt korrelerede med NPD-symptomer, hvilket igen indikerer, at Narcissistic Personality Disorder i DSM-IV inkluderer en blanding af begge narcissismeformer (Miller et al., 2011, p. 1031).

Disse fund af Miller et al., understøtter ligeledes en række tidligere fund som fx af Sedikides et al. (2004), der pointerer, at grandios narcissisme typisk enten er negativt korreleret eller ukorreleret med lidelsessymptomer, og at sårbar narcissisme ofte ses relateret til depression, angst, paranoia og fjendtlighed, som undersøgt af Miller, Dir, Gentile, Wilson, Pryor og Campbell (2010). Endvidere indikerer fund af Pincus et al. (2009), at grandios narcissisme er negativt korreleret med tilbøjeligheden til at opsøge, gøre brug af og udnytte psykiatrisk behandling, hvorimod sårbar narcissisme er positivt korreleret hermed. Dette taler således også for, at de T-narcissistiske unge som ytrer at de har det dårligt psykisk formentligt, er de sårbar narcissistiske.

⁴⁸ BSI = Brief Symptom Inventory af Derogatis & Melisaratos (1983). Måler psykologiske symptomer oplevet den forgangne uge.

⁴⁹ Står for 'positive and negative affect schedule – expanded form' af Watson & Clark (1994) til måling af positiv og negativ affekt.

⁵⁰ Står for 'structured clinical interview for DSM-IV personality disorders – personality questionnaire'. Udarbejdet af First et al. (1997).

Vi kan altså slutte, at der er stor forskel på de to narcissismeformers nomologiske netværk. De synes begge at indeholde en tendens i retning af berettigelse (entitlement) og aggressiv interpersonel adfærd, men derudover deler de to narcissismeformer ikke mange fælles personlighedstræk, interpersonel adfærd eller psykopatologier. Derudover er det vigtigt at understrege, at de to narcissismeformer ikke kommer til udtryk på samme vis i interaktion med andre. Samlet set synes det derfor essentielt at påpege, at forskellene mellem de to former er væsentlige at have in mente, når man diskuterer narcissisme generelt, og at man er tydelig omkring hvorvidt man henviser til den ene eller anden form for narcissisme.

Opsummering

Vi har nu konstateret, at der findes to meget distinkte narcissismeformer. I indeværende speciale har vi som bekendt fokus på unges mistrivsel og udgangspunktet var Twenges påstand om narcissistiske unge. Det synes derfor oplagt at slutte, at Twenges narcissistiske unge, af os kaldet T-narcissisterne, sandsynligvis er de sårbar narcissistiske, idet de sårbar narcissistiske associeres med psykisk lidelse, hvilket ikke er tilfældet med de grandiose narcissistiske.

Sammenhængen mellem stress og narcissisme

Med henvisning til afsnittet om FoMo og den deraf følgende stress finder vi det nu centralt at inddrage forskning vedrørende forbindelser mellem stress og narcissisme. Dette fordi forskellige personlighedsfaktorer har været forbundet med symptomer for psykopatologi, hvilken er en samhörighed, der kan gå begge veje; psykopatologiske symptomer kan variere i forhold til individuelle personlighedstræk og personlighedstræk kan komme til udtryk ved forekomst af symptomer for psykopatologi som ifølge Widiger (2011) fx er tilfældet med stress.

Som vi anførte i Del 2.3 Ungdom og stress, er stress en multifacetteret konstrukt, som kan defineres som en form for ubalance/uoverensstemmelse mellem interne og eksterne krav samt tilgængelige personlige og sociale ressourcer. Ofte er det ikke

stressen i sig selv (det at være optaget og travlt beskæftiget), der er skadende for individet, men derimod vurderingen af stressen (Tugade & Fredrickson, 2004). En vurdering af stress (Perceived Stress), indikerer i hvilken grad, et individ finder sit liv stressende med en følelse af ikke at have tilstrækkelige ressourcer til at klare kravene i tilværelsen, og det er bevist, at et højt niveau af PS kædes sammen med psykopatologi (Lee, Joo & Choi, 2013). I en nyere undersøgelse af forskerne Annen, Nakkas, Bahmani et al. (2017), har man fundet, at individer som scorer højt niveau af sårbar narcissisme også scorer højt niveau af PS. Dette opfølges af forskerne Papageorgiou et al. (2019), som henviser til, at sårbar narcissisme fører til PS grundet lav såkaldt 'mental toughness'⁵¹. Begge undersøgelser sammenkæder således vores formodning om, at FoMO-relateret stress med høj sandsynlighed kommer til udtryk i form af og som konsekvens af sårbar narcissistisk adfærd.

Vi vil nu i det følgende vende tilbage til ideen om sårbar narcissistiske unges anvendelse af selvhævdende adfærd og self-enhancement adfærdsstrategier som følge af FoMO og deraf medfølgende Perceived Stress.

2.4.2 Self-enhancement og self-protection adfærdsstrategier

Forskerne Mark D. Alicke og Constantine Sedikides beskæftiger sig bl.a. med undersøgelse af de dynamikker, som påvirker selv-følelsen og har i den forbindelse undersøgt begrebet self-enhancement (Alicke & Sedikides, 2009). Self-enhancement sker ifølge forskerne, når individet ønsker eller har behov for at fremme et eller flere domæner i selvet. Men, udover at fremme domæner, kan der også opstå situationer, hvor der er behov for at beskytte domæner i selvet, hvilket forskerne betegner self-protection. Self-enhancement og self-protection er således begge begreber og adfærdsstrategier, som individer benytter sig af for at opretholde et sundt niveau af psykologisk såvel som fysiologisk trivsel (ibid.).

⁵¹ Mental toughness er udtryk for en effektiv coping mekanisme, som tages i brug som en reaktion mod stressorer – den giver således individer mulighed for proaktivt at søge muligheder for personlig vækst (Lin, Clough, Welch & Papageorgiou, 2017).

Forskerne tager udgangspunkt i de sociale psykologiske interesser, som mennesket har i tilværelsen i form af opretholdelse af fx social status og popularitet – interesser, som mennesket via sin adfærd vil forsøge at fremme og beskytte (ibid.) og som giver mening af inddrage betydningen af her, idet netop social status og popularitet som tidligere anført har stor betydning i ungdomsårene.

At kontrollere fremmelsen og/eller beskyttelsen af social status eller popularitet kan ske igennem primær⁵² eller sekundær kontrol⁵³. Særligt ved den sekundære kontrol, hvor mennesket ikke objektivt kan promovere sig selv, skabes adgang til en slags konstruktionsmekanisme, som kommer til udtryk ved fx at genfortolke betydningen af social feedback, fejl-erindre eller rekonstruere begivenheder på en måde, som stiller mennesket i et bedre lys og som derigennem udgør en undskyldning for fx dårlig opførsel eller utilstrækkelig ydeevne (ibid.).

Den sekundære kontrol finder således sted, når primær kontrol ikke er mulig, eller når den primære kontrol synes umulig at udføre eller er for besværlig at opretholde (ibid.). Et forenklet eksempel på primær og sekundær kontrol angives i nedenstående skema:

Primær kontrol:	Sekundær kontrol:
• At vinde en sportskamp for at få anerkendelse og øge sin popularitet blandt jævnaldrende.	• Når det erfares, at man ikke evner at vinde sportskampen, tales nedsættende om dommeren og/eller modstander(e).

⁵² Primær kontrol refererer til at ændre en objektiv tilstand ved at ty til effektiv eller instrumentel handling.

⁵³ Sekundær kontrol erstatter psykologiske mekanismer, der styrer begivenheder ved at ændre, hvordan man opfatter eller fortolker dem.

Alle self-enhancement og self-protection processer er rettet mod at opretholde den mest gunstige selvopfattelse, som virkelighedens begrænsninger tillader. Ethvert interesseområde fx social status som har markant indflydelse på vores selvværdsfølelse kan inddeles i fire forskellige niveauer; et aspirationsniveau (den sociale status vi gerne vil have), et perceived niveau (den sociale status vi tror, vi har), et objektivt niveau (den faktiske sociale status) og et toleranceniveau (det lavest tålelige niveau af social status). Vi forsøger kontinuerligt at komme så tæt på aspirationsniveauet som muligt, og kommer vi under toleranceniveauet igangsætter vi primær og/eller sekundær kontrol over omkringværende sociale begivenheder for derved at stige i niveau og nå aspirationsniveauet (ibid.). Sagt på anden vis, kan man derfor sige, at self-enhancement kan betragtes som en selv-vedligholdelsesmekanisme, som opererer for at bevare det opfattede (perceived) niveau eller for at rykke niveauet tættere på aspirationsniveauet.

I samme ombæring fremhæver forskerne Crocker og Park (2004), at det væsentlige ved selvopfattelse ikke er, om man har en følelse af højt eller lavt selvværd, men det væsentlige er istedet, hvorledes man agerer i verden for at nå det for individet ønskede aspirationsniveau - og endvidere understreger de, at individet altid vil søge "højderne" og altså et aspirationsniveau, som er bemærkelsesværdigt eller noget "særligt" set i en social kontekst – med andre ord eksisterer der et udpræget ønske om, at andre vurderer os som værende bemærkelsesværdige og særlige. I denne sammenhæng understreges samtidig, at netop en ageren i verden med selvhævdende adfærd/T-nacissistisk adfærd er udtryk for anvendelse af værktøjer, der skal sikre, at vi i andres øjne fremstår bemærkelsesværdige og særlige.

Self-protection er derimod en slags nødsystem, som opererer når fx niveauet for social status når under tolerancetærsklen (Alicke & Sedikides, 2009). Det kan synes vanskeligt at skille relationen mellem self-enhancement og self-protection fra hinanden, idet de af og til "arbejder sammen". Således påpeger Sedikides og Strube (1997), at selvbeskyttende bestræbelser eller bevidst tilbageholdelse af samme kan medvirke til, at mål for self-enhancing bedre nås – det vil med andre ord sige, at i visse situationer kan det være gunstigt fx at tage ved lære af negativ kritik, og huske den,

idet dette bevirker, at man i fremtiden ikke begår samme fejl - og derved opnår man hurtigere sit aspirationsniveau.

Eksempler på self-enhancing kan være den såkaldte ”better than average effect”, hvor folk i sammenligning med jævnaldrende vurderer dem selv mere positivt/favorabelt med hensyn til de fleste globale egenskaber (Alicke, 1985; Alicke, Klotz, Breitenbecher Yurak & Vredenburg, 1995; Sedikides, Gaertner & Toguchi, 2003). Effekten skyldes delvis non-motivationelle mekanismer og delvis en effekt som følge af et ønske om at vedligeholde et favorabelt selv-billede (Chambers & Windschitl, 2004; Alicke & Govorun, 2005). Og faktisk er det påvist af forskerne Williams og Gilovich (2008), at individer vitterligt er overbeviste om og oprigtigt tror på, at deres globale egenskaber ligger over gennemsnittet.

For så vidt angår self-protection har forskerne Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer og Vohs (2001) fundet, at self-protection-adfærdsstrategier i mindre grad handler om at promovere eget standpunkt i en given dimension, men derimod og i højere grad handler om at undgå forringelser i eller formindskelser i selvbilledet.

Et fænomen som afspejler både self-enhancement og self-protection er det såkaldte ”self-serving bias” (Campbell & Sedikides, 1999; Mezuilis et al., 2004). Self-enhancement sker, når man giver sig selv mere ære/kredit for positive udfald, end man egentlig fortjener, og self-protection, når man ikke på tilstrækkelig vis tager del i årsagen til, eller hvis man helt undlader at give sig selv skylden for negative udfald. Alt sammen for at sikre, at man kommer så tæt på aspirationsniveauet som muligt, og som minimum ikke når under toleranceniveauet.

En væsentlig pointe for indeværende speciale er fundene, som forskerne Campbell, Reeder, Sedikides og Elliot (2000) har gjort i forbindelse med sammenhængen mellem narcissistisk adfærd og the self-serving bias. Når narcissisten føler sig truet (fx når han/hun ikke leverer en for ham/hende tilstrækkelig performance og derfor frygter negativ feedback fra omgivelserne – og et fald ned mod og under toleranceniveauet)

anvendes self-enhancing adfærdsstrategier via benyttelse af netop the 'self-serving bias' – også selvom det betyder, at de i processen eksempelvis risikerer at "ofre" en nærtstående/betydningsfuld anden/ven. Ligeledes er det væsentligt at pointere, at det ofte er vanskeligt at bestemme om adfærd er udtryk for self-enhancement eller self-protection. Fx kan en person, som overdriver værdien af egne handlinger i en gruppedynamik være et udtryk for at ville beskytte sig selv for at undgå at fremstå i et dårligt lys overfor resten af gruppen – eller det kan være et udtryk for via self-enhancement at overbevise gruppen om, at man er mere værdifuld end umiddelbart antaget.

Når man skal forklare social adfærd, og hvad der ligger til grund for den, er det væsentligt ifølge Alicke og Sedikides (2009), at man både har øje for motiverne bag (fx i form af ønske om self-enhancement eller self-protection) og ligledes har øje for de kognitive processer⁵⁴, som finder sted i forbindelse med den sociale adfærd. I samme ombæring understreges det, at konteksten hvori self-enhancement eller self-protection finder sted, har stor betydning for graden af adfærdsstrategien, idet graden er højest, hvis konteksten bevirker, at den enkelte bliver bedømt af en vigtig kilde til "social reward" – fx hvis den unges adfærd bedømmes og vurderes af jævnaldrende, vil den unge have større tilbøjelighed til self-enhancement eller self-protection (Kelly, 2000, Leary, 1995 In: Alicke & Sedikides, 2009).

2.4.2.1 Fordele og ulemper ved self-enhancement og self-protection

Både self-enhancement og self-protection medfører fysiske sundhedsmæssige fordele (Taylor, Lerner, Sherman, Sage & McDowell, 2003). Ifølge et studie af Creswell, Welch, Taylor, Sherman, Gruenewald og Mann (2005) virker self-enhancement som en stress-buffer funktion, idet folk som anvender en højere grad af self-enhancement i sammenligning med folk med lavere grad af samme, tilsyneladende har en lavere kardiovaskulær respons, hurtigere kardiovaskulær genopretning og lavere baseline for

⁵⁴ Her tænkes særligt kognitive processer i forbindelse med non-reflektiv adfærd og vurdering, hvilket man fx ser i forhold til stereotypisk tænkning og kategorisering (Brewer, 1988; Hamilton & Trolier, 1986).

kortisolniveauer. Begge adfærdsstrategier medfører ligeledes psykologisk sundhedsmæssige fordele, idet fx self-enhancement, som vi tidligere har anført i specialet, er positivt associeret med psykologiske ressourcer og justering (Sedikides et al., 2004).

Nogle af ulemperne i form af sociale omkostninger ved self-enhancement og self-protection kan være, at man i andres øjne fremstår utiltalende – en overdreven eller arrogant selvrepræsentation kan i andre vække følelser af hån, foragt og frastødelse (Robins & Beer, 2001; Sedikides, Gregg & Hart, 2007). Dette sandsynligvis fordi beskedenhed er en højtskattet norm i den vestlige verden (Gregg, Hart, Sedikides & Kumashiro, 2008). Nogle håndterer en sådan form for misbilligelse fra omverden ved ikke at tage notits af den eller ved ikke at være vidende om den – en form for selvbedrag (Kenny & DePaulo, 1993).

Opsummering

Self-enhancement- og self-protection-adfærdsstrategier anvendes af unge i et forsøg på at udøve kontrol over sociale begivenheder, som har konsekvens for social status og popularitet. Følelsen af social status og at være populær kan inddeles i forskellige niveauer, hvor aspirationsniveauet er det, der stræbes efter og toleranceniveauet er det laveste, som fører til de to adfærdsstrategier. Narcissistisk adfærd (som er den sårbar narcissistiske adfærd i indeværende speciales tilfælde) er kendetegnet ved, at self-serving bias træder i kraft, når individet/den unge ikke føler, at han/hun har leveret en i egne øjne tilstrækkelig performance i en kontekst, hvor den unge bliver vurderet og bedømt af jævnaldrende. Self-enhancement har en ”beroligende” fysiologisk effekt på stress og er positiv associeret med psykologisk sundhed – men kan medføre sociale omkostninger i form af foragt og frastødelse fra omverden. Nogle unge er ikke bevidste om omverdens misbilligelse.

Vi har nu berørt hvilken funktion adfærdsstrategier har hos den unge, og vil i det næste forsøge at beskrive de følelser, som medierer og understøtter den mistrivende unges adfærd.

Del 2.5 Den følelsesmæssige reaktion

2.5.1 Følelse af skam som mediator

For at forstå, hvorfor sårbar narcissistisk adfærd hos unge fører til self-enhancement og self-protection adfærdsstrategier som konsekvens af FoMO-relateret Perceived Stress, vil vi prøve at se nærmere på, hvilke følelser hos de unge, som gør sig gældende, og som udover stress og som en del af stressreaktionen også kan siges at påvirke den sårbar narcissistiske adfærd.

Som ovenfor nævnt, ved vi fra undersøgelser af fx Miller et al. (2010), at sårbar narcissisme er associeret med negativ affekt og øget sensitivitet overfor negative følelser (Pincus et al., 2009).

Tidligere undersøgelser har ligeledes vist associationer mellem sårbar narcissisme og følelsen af skam (Cain, Pincus & Ansell, 2008; Pincus et al., 2009). Skam er en meget potent social emotion, der kan opstå som konsekvens af en begivenhed, som den enkelte opfatter som negativ (Lewis, 1971). Skam er ifølge Tangney og Dearing (2002 In: Bilevicius et al., 2019) associeret med både psykopatologi og interpersonelle vanskeligheder, og fordi skam er tæt forbundet med følelser af underlegenhed og forlegenhed har undersøgelser som sagt kædet skam sammen med sårbar narcissisme.

Andre undersøgelser har kædet følelse af skam sammen med såkaldt 'addictive behavior'/vanedannende adfærd hos unge (Bilevicius et al., 2018; Treeby & Bruno, 2012). Og i en helt ny undersøgelse af Bilevicius et al. (2019) pointeres endvidere, at skam er udtryk for ineffektiv følelsesmæssig regulering, som derfor virker som mediator i forholdet mellem sårbar narcissisme og et bredere udsnit af forskelligartede vanedannende adfærd.

Denne vanedannende adfærd kunne meget vel være udtrykt i form af den såkaldte 'cell phone addiction' på baggrund af FoMO, som nyere forskning bl.a. Elhai, Levin, Dvorak og Hall (2016) pointerer, og som de understreger bliver mere og mere udbredt blandt unge. I samme ombæring understreger vi, at ineffektiv følelsesmæssig regulering, jf. Afsnit 2.3.1.3 indeholdende mismatch hypotesen, typisk gør sig gældende for unge.

2.5.2 Skam i en nutidig samfundsmæssig kontekst

Den norske psykiater og forsker Finn Skårderud har nogle brugbare teser om skamfølelsens indvirkning på unges mistrivsel. Igennem en kvalitativ tilgang til skam som fænomen og helt specifikt igennem et fænomenologisk studie af skammens rolle i spiseforstyrrelser, trækker han på sine erfaringer som psykiater og psykoterapeut (Skårderud, 2001). Derudover anvender han som kildegrundlag tværfaglig norsk forskning i skam, som har udmøntet sig i en norsk antologi om perspektiver på skam, ære og skamløshed i det moderne liv (Wyller, 2001 In: Skårderud, 2001). Endelig baserer han sine teser og beskrivelser af skam på litteratur indenfor forskellige fagområder såsom filosofi, antropologi, teologi, sociologi, psykologi og psykiatri.

Ifølge Skårderud er skammen blevet mindre synlig som en kollektiv samtale om det, der anses for værende rigtigt eller forkert, godt eller dårligt. Istedet er fokus baseret på individualitet – der er altså sket en overførsel fra kollektive normer til mere individualiserede normer. Skårderud understreger, at traditionelle normer om skam handler om, at realisere sig selv for meget og altså i en grad som af kollektivet vurderes upassende. Moderne skam handler derimod om at realisere sig selv for lidt i forhold til idealet om at blive til mere end bare "almindelig". Disse af Skårderud kliniske betragtninger hænger fint sammen med forrige afsnit om self-enhancement og konstateringen om, at individer har tendens til at "søge mod højderne". Og stemmer ligeledes godt overens med Twenges iagttagelser om individualistiskorienterede unge, som gerne vil fremstå unikke og som noget helt særligt – som dyrker selviscenesættelse, reality-TV, ønsket om at blive rig, kendt osv.

Unge i dag skammer sig således ifølge Skårderud, når den unge erkender at have en række muligheder, som han/hun ikke evner at tage i brug eller få maksimalt udbytte af. Hvor traditionel skam var en dialog med andre, tavs eller åben, er moderne skam i større grad en dialog med sig selv, mener Skårderud.

Skam har også konsekvenser for selvkontrollen, påpeger Skårderud. I dag er vi ikke styret af store fortællinger om helhed og sammenhæng, fx i form af religion. I dag er det en personlig opgave at bevare en psykologisk helhed, og derfor stiller moderne kultur store krav til den psykologiske selvkontrol, som skal holde styr på helheden. Skårderud understreger, at det at have selvkontrol er attraktivt for unge, mens tab af selvkontrol er tabuiseret. Selvkontrollen ses i høj grad afspejlet i, hvorledes vi fremstiller os selv, hvilket de online sociale medier er et effektivt værktøj til.

Eftersom Skårderud i mange år har behandlet unge med spiseforstyrrelser har han igennem tiden oparbejdet en stor viden om, hvorledes spiseforstyrrede forholder sig til egen krop. Kroppen indgår således i en række symbolske spil om at vinde eller tabe selvkontrol, fordi kroppen kan anvendes til at vise omverden, at den unge har succes, disciplin og kontrol. Forenklet kan man altså slutte, at der er gevinst og ære til ham/hende, der (i offentligt rum såvel som på online sociale medier) fremstår slank, sund og succesfuld - og skamfølelse til følge for ham/hende, der fremstår overvægtig, doven og som en fiasko (Skårderud, 2001).

En privat følelse af skam kan ifølge Skårderud være svær at identificere, idet skamfølelsen ofte er forbundet med tavshed. Dette fordi skamfølelsen hænger sammen med en oplevelse af egen uværdighed, hvilket medfører, at den unge ikke har lyst til at bringe emnet op (eller ind i terapien) eller i det hele taget har lyst til at erkende dens eksistens. Personer som oplever følelser af angst eller sorg kan forvente at opleve medfølelse og omsorg fra omgivelserne. Hvorimod den som føler skam, udelukkende forventer foragt fra sine omgivelser – og netop derfor er skamfølelsen vanskelig at få frem i lyset, påpeger Skårderud (Skårderud, 2001).

En anden måde at forstå følelsen af skam i en nutidig samfundsmæssig kontekst er med udgangspunkt i gode teoretiske modeller for det psykologiske selv, selvets organisering og selvets udvikling. En sådan model mener vi, kan findes i den nyere psykoanalytiske tradition selvpsykologi, som er opstået i kølvandet på den østrigsk-amerikanske Heinz Kohuts arbejder. Her bliver netop skammen fremhævet som et centralt element (Kohut, 1971;1977;1984).

Ifølge nyere teori om selvfølelsens udvikling er tilknytning og empatisk respons centrale begreber. En følelse af skam (i lighed med anden psykisk smerte og patologi) opstår således som resultat af vedvarende mangel på empatisk respons (Karterud, 1995; Karterud & Monsen, 1997). En normaludvikling forudsætter empatisk respons, hvilket betyder, at omsorgspersoner omkring barnet evner at se barnets behov, handle og målrette sin adfærd derefter (Karterud, 1995; Karterud & Monsen, 1997). Dette vil bidrage til, at barnet styrkes i oplevelsen af et sammenhængende selv og over tid og ind i ungdommen evner at regulere selvfølelsen og evner at selvtrøste. Udebliver denne empatiske respons, vokser skammen, idet en afvisning af et forsøg på interaktion og samhørighed med andre fører til følelsen af ikke at være elsk-værdig (Karterud, 1995; Karterud & Monsen, 1997).

For at opnå en neuropsykologisk forståelse for, hvorledes følelsen af skam opstår i social sammenhæng og ultimativt, hvorledes skam hænger sammen med mistrivsel, vil vi i det følgende forsøge at indsætte skam i det såkaldte sociale smertesystem.

2.5.3 Det sociale smertesystem

Fysiologisk smerte er et centralt overlevelsessystem. Det alarmerer om trusler og aktiverer handling. Fysiologisk smerte der afstedkommer af legemlige traumer, indre såvel som ydre, aktiverer stress-systemet med formålet at øge chancen for overlevelse. Men, smerte er mere end bare den fysiologiske oplevede følelse, der skyldes skadelige stimuli. Smerte er også en psykologisk oplevelse, således kan trusler mod individets sociale liv og tilhørsforhold simulere følelser af smerte – i nærværende speciale er det

særligt den smertefulde skamfølelse. Dette afspejles også lingvistisk, hvor der på mange sprog anvendes smertebegreber til beskrivelse af psykisk ubehag, heraf bl.a. 'heartbreak', 'ar på sjælen', 'sårede følelser', 'ondt i livet', etc. (Eisenberger, 2014; Eisenberger, 2012; Eisenberger & Lieberman, 2004; Eisenberger, Jarcho, Lieberman & Naliboff, 2006; MacDonald, 2009).

Stigende evidens indikerer endvidere, at *fysisk smerte*, der defineres som smerten relateret til legemlige traumer og *social smerte*, der defineres som smerteoplevelsen relateret til sociale traumer eller skader der opstår, når sociale forhold trues, ødelægges eller mistes, har overlappende neurale kredsløb, hvorved nogle af de samme fysiologiske mekanismer aktiveres ved begge former for smerte. Selvom sådanne forskningsfund for nogen virker overbevisende, er de dog blevet modtaget med en hvis modstand af andre, hvorved der er blevet rejst spørgsmål om hvorvidt, den neurale aktivitet som respons på social afvisning i virkeligheden skyldes kognitive faktorer såsom 'expectancy violation', og om de neurale korrelationer i social smerte er specificerede til social smerte, eller om de er bredere forbundet til negativ affekt (Eisenberger, 2014).

Eisenberger og Lieberman (2004) og Dalglish, Walsh, Mobbs, Schweizer, van Harmelen, Dunn, Dunn, Goodyer og Stretton (2017) beskriver smerte som et system, der signalerer, når skadelige stimuli opdages hvorefter, individets opmærksomhed og ressourcer aktiveres med formålet at minimere trusselseksponeringen. Smertesignaleringen retter opmærksomheden mod kilden til trusler, og såfremt social smerte og sårede følelser fungerer som advarselssignal over for kilder til social skade, så bør sårede følelser på samme måde kunne igangsætte en opmærksomheds-orienterende respons (MacDonald, 2009).

Baseret på vigtigheden af sociale bånd i forhold til overlevelse, menes fysisk smertesignalering, der alarmerer os om potentielle eller aktuelle farer mod kroppen, at supplere det sociale tilknytningssystem, for at kunne alarmere om mulige eller aktuelle trusler mod sociale relationer eller forhold (Panksepp, 1998). Ud fra et evolutionært

perspektiv kan sådanne alarmeringsmekanismer også have en særlig vigtig funktion. Fra fødslen er mennesker og andre pattedyr således afhængige af omsorgsgiveres beskyttelse. Senere i livet vil forbindelser til andre (i sociale grupper) fortsat have betydning for overlevelse, dette gennem delt ansvar for beskyttelse af hinanden, men også deling af mad og omsorg for afkommet. Således vil separation fra andre udgøre en evolutionær risiko i forhold til overlevelse (Dalglish et al., 2017).

2.5.3.1 Evidens for fysisk og socialt neurologisk overlap

Den første empiriske evidens for et fysisk og socialt smerteoverlap kom fra neuroforsker Jaak Panksepps (1998) studie med opioide-processer i dyr. Han argumenterede for, at opioid-systemet, som spiller en rolle i både eufori og smertelindring, kunne supplere processen, hvori social tilknytning opstår eller fremmes. Han foreslog endvidere, at den sociale tilknytnings-process kunne ændre eller modificere endogene opioid aktiviteter sådan, at social tilknytning øgede endogene opioider og frembragte behagelige følelser af forbundenhed, hvorimod social separation reducerede de endogene opioider, hvilket medførte reducerede følelser af forbundenhed og tilknytning og samtidig øgede smerte (Panksepp, 1998; Eisenberger, 2014). Panksepps studier viste i tråd med lignende forskning (Herman & Panksepp 1978; Kalin, Shelton & Barksdale, 1988; Chou 2006, Sia, Lim, Lim, Goh, Law, Landau, Teo, Tan 2008; Higham, Barr, Hoffman, Mandalaywala & Parker, 2011), at opiater kan udgøre et vigtigt, delt og underliggende substrat i fysisk og social smerte.

Som neuropsykologisk evidens viser læsionsstudier af både mennesker og dyr, at fysisk og social smerte baseres på et delt neuralt grundlag, i biologien omtales dette som delte substrater. Ifølge Price, Harkins og Baker (1987) kan oplevelsen af fysisk smerte inddeles i to komponenter:

- ***En sensorisk komponent:***
 - Den sensoriske komponent involverer smertelokalisering, smertens form (eksempelvis stikkende eller øm) samt smertens intensitet.
- ***En affektiv komponent:***
 - Den affektive komponent involverer klassificeringen af smerteoplevelsen (eksempelvis ubehagelig eller smertefuld) samt drivkraften til at standse eller fjerne den stimulus, der medfører smerteoplevelsen.

Selvom begge komponenter er korrelerende, så har observationer fra patienter med læsioner vist, at de affektive komponenter bearbejdes kortikalt af dorsal anterior cingulate cortex (dACC) og anterior insula (AI), hvorimod sensoriske komponenter bearbejdes af det primære og sekundære somatosensoriske cortex (S1, S2) og posterior insula (PI) (Treede, Kenshalo, Gracely & Jones, 1999). Den affektive komponent er vigtig i alarmeringen mod farer, men også i motiveringen af adfærd med formålet at reducere eller undslippe smerten, det har derfor været hypoteseret, at den affektive komponent, snarere end den sensoriske, kan overlappe social smerte i dens neurale forbindelser (Eisenberger, 2014; Eisenberger 2012).

Ud fra denne forståelse vil social smerte bygge på de affektive neurale områder i hjernen, såsom dACC og AI, med formålet at advare mod og forebygge farer relateret til sociale forhold. Denne antagelse understøttes bl.a. Danziger og Willer (2005), der har studeret en patient med en smertelidelse, der svækkede den sensoriske, men ikke den affektive komponent af smerte. Patienten rapporterede for første gang om følelsen af smerte i forbindelse med tabet af en yngre søskende. Dette viser, at social smerte kan opleves, hvis den affektive komponent er intakt, også selv om den sensoriske ikke er. Men, det er endvidere muligt, at sensorisk-relaterede hjerneområder også er involveret i social smerte, da somatiske symptomer ofte bliver rapporteret som følge af social smerte, og en række hjernescanningsstudier har således fundet aktivering af de sensorisk-relaterede hjerneområder som følge af social afvisning (Gudmundsdottir

2009; Leary & Springer 2001; Fisher, Brown, Aron, Strong & Mashek, 2010, Kross, Berman, Mischel, Smith & Wager, 2011). Men, grundet manglen på et direkte fysisk angreb i en socialt smertefuld oplevelse, er det uvist hvordan sensorisk information aktiveres i en situation, hvor social smerte opleves (Eisenberger, 2014).

Flere hjernescanningsstudier har påvist dACC's rolle i følt ubehag relateret til fysisk smerte, mens det somatosensoriske cortex og posterior insula er blevet associeret med sensoriske aspekter af smerte. Øget aktivitet af dACC har endvidere vist sig at relatere til øgede niveauer af selvrapporteret smerteubehag (Rainville, Duncan, Price, Carrier, & Bushnell, 1997; Peyron, Laurant & Garcia-Larrea 2000; Tölle, Kaufmann, Siessmeier, Lautenbacher, Berthele, Ziegglänsberger, Willoch, Schwaiger, Conrad, & Bartenstein, 1999; Lieberman, Jarcho, Berman, Naliboff, Suyenobu, Mandelkern & Mayer, 2004). Således vil smerte-sensitive individer have højere grad af dACC-aktivitet og rapportere om højere niveauer af oplevet ubehag i relation til smertefulde stimuli.

Endvidere har Eisenberger, Lieberman og Williams (2003) forsket i de neurale korrelationer af social smerte i mennesker, og særligt i forbindelse med social eksklusion. Ved hjælp af fMRI undersøgte de, de neurale forbindelser mellem social eksklusion. De testede herved hypotesen om, at det hjernemæssige fundament for social smerte ligner fundamentet for fysisk smerte. Undersøgelsen viste, at der ved social smerte blev aktiveret et mønster af neurale forbindelser, som lignede et tilsvarende mønster ved fysisk smerte. Mønsteret opstod i forbindelse med social eksklusion og er således evidens for, at oplevelsen og reguleringen af social såvel som fysisk smerte bygger på et overlappende neuro-anatomisk basis. Studiet indikerer således, at social smerte ligner fysisk smerte i sin neuro-kognitive funktion, og at (social) smerte derfor også alarmerer os, når vi har pådraget os skader i vores sociale forbindelser. Studiet viste endvidere at aktivitet i dACC var sammenhængende med øget 'distress' efter social eksklusion, hvilket betyder, at den neurale aktivitet i relation til eksklusion var øget, og særligt i sammenligning med aktiviteten i relation til inklusion (Eisenberger, Lieberman & Williams, 2003). Endvidere korrelerede styrken

af dACC stærkt med selv-rapporteringer af den oplevede 'social distress' i situationer med eksklusion, men der er dog fortsat behov for yderligere forskning på området.

En række studier har påvist forskellige faktorer, der menes at kunne øge sensitiviteten overfor social smerte herunder er lavt selvværd (Onoda, Okamoto, Nakashima, Nittoni, Yoshimura, 2010), ængstelig tilknytning (DeWall, Masten, Powell, Combs, Schurtz & Eisenberger 2012) og interpersonel sensitivitet (Eisenberger, Way, Taylor, Welch & Lieberman, 2007) blevet påvist at være associeret med en større dACC og/eller AI aktivitet i forbindelse med social eksklusion. Ligeledes er faktorer, der er påvist at kunne reducere sensitivitet⁵⁵ overfor social smerte associeret med reduceret dACC og/eller AI aktivitet i forhold til social eksklusion. Sammenlagt vil disse studier understøtte hypotesen om, at fysisk og social smerte overlapper hinanden i deres underliggende neurale substrater (Eisenberger, 2014; Dalglish et al., 2017).

Såfremt fysisk og social smerte bygger på delte og overlappende neurale substrater som ovenstående har belyst, så vil en forventelig konsekvens heraf være, at individer der er mere sensitive overfor én type smerte også være særligt sensitive overfor en anden type smerte.

Kliniske undersøgelser indikerer, at patienter med kroniske smerter er mere sensitive overfor social smerte (Asmundson, Norton & Jacobson, 1996), og at de, der er mere sensitive over for social smerte, også rapporterer om flere somatiske symptomer, heraf også fysisk smerte (Ciechanowski, Walker, Katon & Russo, 2002; Ehnvall, Mitchell, Hadzi-Palovic, Malhi & Parker 2009; Waldinger, Schulz, Barsky & Ahern, 2006). En anden hypotese vedrørende konsekvenserne ved et fysisk og socialt smerteoverlap, fremfører, at de faktorer, der øger eller mindsker sensitiviteten over for en type af smerte, ligeledes vil have parallel effekt på en anden type smerte. Patienter, der rapporterer om tidlige sociale traumer, har således en tendens til at opleve mere fysisk smerte senere i livet (Brown, Schrag & Trimble, 2005; Landa, Peterson & Fallon,

⁵⁵ Heraf social støtte og undvigende tilknytning (Masten, Telzer, Fuligni, Lieberman & Eisenberger, 2012; DeWall, Masten, Powell, Combs, Schurtz & Eisenberger, 2012).

2012). Disse indsigter illustrerer derfor, at unge som oplever social smerte i form af skamfølelse med deraf følgende stressrelaterede konsekvenser sandsynligvis vil opleve ikke bare yderligere social psykisk smerte, men også fysisk smerte senere i livet

Ligeledes har social eksklusion vist sig at øge sensitiviteten overfor fysisk smerte (Bernstein & Claypool 2012; Levine, Krass & Padawer, 1993; van den Hout, Vlaeyen, Peters, Engelhard & van den Hout, 2000; DeWall & Baumeister 2006) og faktorer, der mindsker social smerte såsom social støtte, synes også at mindske fysisk smerte (Kulik & Mahler, 1989; Zaza & Baine 2002).

2.5.3.2 Kritik af forståelsen af fysisk og socialt smerteoverlap

Kritikken af forståelsen af et fysisk og socialt smerteoverlap har det sidste årti varieret, og synes at bunde i den pågældende tids dominerende psykologiske retning. Eksempelvis er nogle af de første af Eisenbergers studier af social eksklusion blevet kritiseret, bl.a. grundet den metodiske tilgang, hvor undersøgelsen blev udført ved hjælp af Cyberball Exclusion Task, et computerspil, der skulle simulere en social smertefuld situation. Kritikere har påpeget, at den smertefulde oplevelse af social eksklusion ikke var en funktion af metoden, men snarere et biprodukt, som følge af at blive uforudset ekskluderet. I nyere tid er kritikken vendt. Fra at adressere, at dACC's rolle i social smerte kunne forklares ud fra simple *kognitive* processer, til at adressere, at dACC's rolle i social smerte i stedet kan forklares ud fra simple *affektive* processer (Eisenberger, 2014; Dalglish et al. 2017).

Forskningen har dog længe arbejdet ud fra forståelsen af, at mange forskellige smertefulde oplevelser, også oplevelser med fysisk eller social smerte, deler underliggende forbindelser. Det er dog først i de seneste årtier, at forskerne har rettet opmærksomheden mod udforskningen af hvorvidt, fysisk og social smerte deler mere end bare en metaforisk lighed. Der er dog til stadighed brug for yderligere udforskning af området, men betydningsfuld evidens fra studier med både mennesker og dyr, synes dog at kunne understøtte hypotesen om, at fysisk og social smerte bygger på delte

neurale og neurokemiske substrater. Ved at fortsætte med at undersøge og forske i naturen af dette neurale overlap, kan vi muligvis få en mere fyldestgørende forståelse af vores sociale natur, og derved afdække de mangeartede måder hvorved vore sind og kroppe er regulerede af vores ageren i den sociale verden (Eisenberger, 2014; Dalglish et al. 2017).

Opsummering

Ud fra de mange forskellige tilgange til forståelsen af et socialt smertesystem, samt de mange studier, der undersøger dette fænomen, synes der at være bred enighed om, at fysisk og social smerte ikke er det samme. Selvom de to former for smerte bygger på nogle delte neurale substrater, kommer de til udtryk på forskellige måder, og man forveksler således ikke hjertesorger med en brækket arm eller omvendt. Ligeledes kan forskellige typer af samme slags smerte også vise sig på forskellige måder, som det eksempelvis ses ved ondt i maven og et bistik. Alligevel mener en række forskere, at der er et fælles eksperimentelt element i forskellige smerteoplevelser, og at dette element er den affektive smertekomponent, altså den ubehagelige oplevelse, der er associeret med de forskellige trusler, der motiverer individet til at standse kilden til smerte eller flygte fra den (Eisenberger, 2014; Eisenberger 2012; Eisenberger & Lieberman 2004; Eisenberger et al. 2003; MacDonald & Leary 2005; Dalglish et al., 2017). Til trods for ovenstående konsensus er der stadig uenighed om hvorvidt, den sensoriske komponent er nødvendig for at kunne kategorisere en oplevelse som smertefuld. Der kan dog stilles spørgsmålstegn ved, om social smerte kan sammenlignes med fysisk smerte, hvis ikke de to former også deler den sensoriske smertekomponent.

Ud fra et evolutionært perspektiv kan smerte forstås som et adaptivt system, der skal hjælpe med til at fremme overlevelse. Smertesystemets overlappende neurale funktion menes at være evolutionært adaptivt. Grundet menneskets lange post-natale periode præget af umodenhed og det kritiske behov for omsorg, synes det muligt, at smertemekanismerne involveret i at opfange og forhindre farer er blevet overtaget af det senere evolutionært udviklede sociale-tilknytningssystem (Panksepp, 1998).

Således er en central pointe, at sociale forhold og påvirkninger af disse kan aktivere smertesystemet, og dermed udgøre et forklarende element i unges mistrivsel.

Det sociale smertesystem er således det sidste element, som vi vil inddrage i en forståelsesramme til brug ved intervention i forbindelse med unges mistrivsel. I det følgende vil vi konkludere på samtlige indsigter opnået i afsnit 2, og afslutningsvis vil vi illustrativt indtegne disse indsigter i en cirkulær forståelsesmodel.

3. Konklusion

Med udgangspunkt i omfattende undersøgelser foretaget af Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd vedrørende danske børn og unges velfærd og trivsel har vi kunnet konstatere en række forhold samt en udvikling og forandring i unges psykologiske dynamikker, som har givet anledning til yderligere undersøgelse.

Selvom langt de fleste unge er opvokset under gode økonomiske forhold, er der for de 15-19-årige sket en ændring i psykosociale forhold i form af en signifikant stigning i antallet, der oplever mere ensomhed, mere stress, tidspres og generel dårlig mental sundhed og psykiske lidelser. Undersøgelserne peger på, at især unge kvinder rapporterer om psykisk mistrivsel, idet hver tredje af undersøgelsens 19-årige kvinder har haft en psykisk lidelse og 45% på et tidspunkt har modtaget psykologhjælp i et forsøg på at afhjælpe psykisk mistrivsel.

Livet som ung i nutidens Danmark foregår i en positiv økonomisk konjunktur i familier, der økonomisk set er godt stillet som følge af en generel bedre uddannet befolkning i forhold til den forudgående generation. De danske unge er typisk opvokset med udearbejdende og måske også fraskilte forældre i en tilværelse, hvor skole og daginstitution derfor har været vigtige arenaer og udgangspunkt for sociale relationer i livet. Grundet politisk ønske om, at unge hurtigt skal igennem uddannelsessystemet og grundet fremdriftsreformen fra 2013, fuldfører et stort antal danske unge en lang videregående uddannelse indenfor blot fem år og dette tilmed inklusiv stigende afsluttende karaktergennemsnit. Danske unge er nogle af de yngste i Europa til at flytte hjemmefra, hvilket sammenholdt med mængden af tilbragt tid i skole og daginstitution understreger og vægtlægger betydningen af unges samlede mængde af sociale relationer udenfor hjemmet.

Psykolog og forsker Jean M. Twenge forklarer unges mistrivsel med en stigning i narcissistisk adfærd. Denne påstand har der været megen debat omkring, hvilken vi i specialet har belyst og diskuteret indgående. Til trods for, at vi, ligesom Twenges kritikere, mener, at NPI-scoren er et uhensigtsmæssigt måleinstrument, idet den rummer adaptive såvel som maladaptive elementer, finder vi alligevel Twenges

resultater for troværdige, idet hun sammenkæder scoren med understøttende forskningsmetoder og data. Vi konkluderer altså, at Twenge så at sige ”har fat i noget”, som vi ser potentialet i at arbejde videre på. Og, da vi samtidig anerkender, at den form for narcissisme, som Twenge henviser til, ikke er optimalt defineret, vælger vi at rammesætte den og omdøbe den til T-narcissisme.

Nogle af Twenges kritikere argumenterer for, at stigning i NPI-scoren kan tilskrives udviklingsstadier. I vores optik er udviklingen af den unge og belysning af, hvad der sker i den unge, en væsentlig mangel ved Twenges forskning. Som konsekvens heraf anvendtes kritikkernes udviklingsargument til undersøgelse af ungdomsårene som sensitiv udviklingsperiode.

Ungdomsårene er biologisk set en sensitiv periode, hvilket også understøttes af mismatch hypotesen. Dette bevirker, at den unge kan opleve vanskeligheder eller udfordringer i forbindelse med bearbejdning af sociale informationer og integration af disse i den emotionelle adfærd. Dertil er der i ungdomsårene en udpræget tendens til social konformitet, hvor social belønning og jævnaldrendes indflydelse i særdeleshed gør sig gældende i den unges psykologiske udvikling, idet der i ungdomsårene forekommer øget sensitivitet overfor disse to dimensioner.

Unge i dag er ikke kun under indflydelse af såkaldte face-to-face venner. Unge i dag påvirkes i høj grad også af deres udvidede sociale netværk, som udøver komplekst og indirekte indflydelse på adfærden. Der er ikke tale om et alternativ, men derimod om supplement til de ”fysiske” interaktioner. Sociale netværk som fx Facebook, SnapChat og Instagram udgør platforme, hvor unge kan se, forholde og sammenligne sig med jævnaldrende og udgør også platforme hvorpå, social smitte kan forekomme. Nogle af konsekvenserne ved brugen af online sociale medier, og fordi den unge er modtagelig og påvirkelig overfor jævnaldrendes feedback, er, at den unge bruger ”likes” og tilkendegivelser på sociale medier som en kvantificerbar social validering. Online sociale medier er således i dag en omfattende og integreret del af unges liv, idet de kan anvendes til at vedligeholde de for den unge essentielt vigtige sociale relationer.

Grundet den unges behov for social konformitet og eksistensen af online sociale medier konkluderer vi, at den unge vil have tendens til at udvikle FoMO, som er en

angst og frygt for at gå glip af belønnende oplevelser, være ude af trit og ude af kontakt med begivenheder, som finder sted på tværs af den unges sociale netværk. Med udgangspunkt i 'Self Determination Theory' vil brugen af sociale medier udgøre et effektivt selvreguleringsværktøj til at tilfredsstille underskud i psykologiske behov. FoMO er ligeledes associeret med Perceived Stress, idet den unge som tidligere anført er sensitiv overfor feedback fra jævnaldrende, som kan føre til interpersonel stress. Det konkluderes derfor også, at FoMO ikke alene relaterer sig til frygten for at miste chancen for at følge med i jævnaldrendes foretagender, men i høj grad også til frygten for en mistet mulighed for at promovere sig selv overfor jævnaldrende og omverden. Hvilket al sammen medfører risiko for stress.

Stress er både et psykologisk og et neurobiologisk fænomen. Kronisk stress-eksponering i den unge og i forvejen sensitive og ej-færdigudviklede hjerne kan gennem aktivering af HPA-aksen og udskillelse af glukokortikoid-hormoner føre til strukturelle ændringer i amygdala, hippocampus og den præfrontale cortex. Disse strukturelle neurale forandringer spiller en rolle i ungdomsrelaterede forandringer i psykologisk funktion, idet eksekutivfunktioner, selvkontrol og tilpasning af social adfærd påvirkes yderligere under stresseksponering. Vi understreger i denne forbindelse, at stress i ungdomsårene påvirker HPA-aksen i en højere grad end lignende stresseksponering i voksenlivet, hvilket i sig selv pointerer, at stress i ungdomsårene kan have særligt „belastende“ konsekvenser for den unge og dennes adfærd.

Vi konkluderer endvidere, at stress-neurosymfoni medfører yderligere konsekvenser for den unges adfærd. Den unges behov for at kunne ændre sin adfærd og kognition gennem neuronaktivitet (som reaktion på truende sociale udfordringer i tilværelsen) afhænger af effektiviteten af et komplekst og evolutionært udviklet stress-responssystem. Eftersom den unge skal være i stand til at reagere forskelligt på forskellige udfordringer, der igen involverer forskellige neuronpopulationer, bevirker hjernens stress-responssystem, at disse forskellige neuronpopulationer skal kunne virke i koncert eller sekventielt.

Hjernen er som følge af neuro-symfoni i stand til at respondere på stressorer ved at producere ændringer i neuronaktivitet afhængig af udfordringen/stressoren, som ligeledes er influeret af forskellige faktorer såsom varigheden af stress (akut eller kronisk), typen af stress (fysisk eller psykisk), konteksten (fx den sociale, som er essentiel for den unge), udviklingsstadiet (her ungdommen med mismatch hypotesen) samt køn og genetisk baggrund. Faktorer, som vi igennem specialet har belyst, er særligt væsentlige, sensitive og essentielle i ungdomsårene. Den unge står altså overfor at skulle håndtere og agere på et utal af stressmediatorkombinationer, som via overbringelse af monoaminer, neuropeptider og steroidhormoner til det centrale nervesystem udmunder i alskens mulige reaktions- og adfærdstyper. Det synes derfor ikke overraskende grundet kompleksiteten af denne stress-neurosymfoni og dens mange mulige komponentkombinationer, at der i ungdomsårene meget vel vil opstå risici for misharmoni, som med andre ord sandsynligvis vil medføre stressrelaterede lidelser såsom depression og angst. Vi understreger i den henseende, at en bedre forståelse af, hvorledes stress-neurosymfonien fungerer vil muliggøre en bedre udnyttelse af aktuelle såvel som fremtidige terapeutiske interventioner.

Vi konkluderer endvidere, at det er sandsynligt at formode, at stressresponsen, orkestreret af stress-neurosymfonien, på markant vis er påvirket af et indgående ønske om social konformitet og, som på baggrund af potentiel uhensigtsmæssig processering af social information, kan føre til uhensigtsmæssig adfærd i form af selvhævdende adfærd med potentiel social smerte til følge.

Vi finder det derfor nærliggende at konkludere, at som konsekvens af utilstrækkelig tilpasning af social adfærd vil uhensigtsmæssig adfærd blive mere udtalt hos den unge. Adfærd, som fordrer den dimension, der i ungdomsårene er særligt vigtig for den unge, nemlig den unges sociale position. Adfærd, som ”forbedrer” den unges situation her og nu, og som kunne komme til udtryk i form af T-narcissistisk adfærd/selvhævdende adfærd.

Vi konkluderer ligeledes, at selvhævdende adfærd kan komme til udtryk som enten self-enhancement eller self-protection og anvendes af den unge for at udøve kontrol over sociale begivenheder. Self-enhancement har en beroligende fysiologisk effekt på stress og er positivt associeret med psykologisk sundhed – men kan føre negative

sociale omkostninger med sig i form af foragt og frastødelse fra omverden, hvilket i sig selv kan medføre ubehag og psykisk mistrivsel.

For at dokumentere sammenhængen mellem stress og T-narcissistisk adfærd, har vi undersøgt forskellige former for narcissisme, og kan konkludere, at der findes to meget distinkte narcissismeformer, grandios og sårbar, hvis nomologiske netværk er væsentligt forskellige. I modsætning til grandios narcissisme associeres sårbar narcissisme med psykisk lidelse, herunder stress, og det konkluderes derfor, at T-narcissisme meget vel kan tænkes at være udtryk for sårbar narcissisme.

Vi konkluderer ligeledes, at følelse af skam virker medierende for sårbar narcissistisk adfærd, idet sårbar narcissisme er associeret med øget sensitivitet overfor negative følelser såsom underlegenhed og forlegenhed. Skam associeres med ineffektiv følelsesmæssig regulering, som den unge i forvejen oplever grundet mismatch hypotesen, og skam virker medierende for vanedannende adfærd herunder FoMO relateret mobiltelefonafhængighed. Skam kan ifølge psykiater Finn Skårderud ligeledes kædes sammen med nutidens ideal om at blive til mere end bare ”almindelig” og følelsen af skam opstår, når den unge erkender at have en række muligheder, som den unge ikke evner at drage nytte og få maksimalt udbytte af. Skam spiller også ind på selvkontrollen, som ses afspejlet i, hvorledes den unge fremstiller sig på de sociale medier.

Ligeledes kan vi med afsæt i teoretiske modeller for det psykologiske selv, selvets organisering og selvets udvikling forstå skam som værende en konsekvens af udebleven empatisk respons, hvor afvisning af forsøg på interaktion og samhørighed fører til følelsen af ikke at være elskværdig. Skam kan derfor siges at være en del af det sociale smertesystem og det konkluderes derfor, at sociale forhold og påvirkninger heraf kan aktivere smertesystemet og dermed være en medforklarende faktor i forståelsen af unges mistrivsel.

Ovenfornævnte fund kan således for overblikkets skyld indsættes i nedenstående figur som illustrerer den cirkulære forståelse, vi med indeværende speciale har opnået i forsøget på at besvare problemformuleringen.



Figur 13: Illustration over opgavens cirkulære forståelse.

Denne fremkommende cirkulære model giver os således anledning til, som intervention i forbindelse med mistrivsel, at fokusere på følelsen af skam, FoMO-angst og stress hos den unge. Dynamikken i unges mistrivsel skal i vores optik anskues som dels en kausal-sammenhængende og dels en vedligeholdende dynamik, som grundet ungdomsårenes udviklingssensitivitet bliver særligt udfordrende for den unge at håndtere.

Efter endt udarbejdelse af den cirkulære forståelsesmodel vil vi i det følgende forsøge at perspektivere specialets fund med henblik på at opnå en mulig og bredere forståelse for og indsigt i kerneproblemet i unges mistrivsel. Derudover vil vi forsøge at give bud på, hvilke konsekvenser unges mistrivsel kan have for fremtidige generationer, omfanget af problemet og hvad der i unges opvækst kan have haft betydning for adfærd og mistrivsel i dag.

4. Perspektivering

Udover interventionsmæssigt at fokusere på ovenstående tre overordnede områder, skam, FoMO-angst og stress, vil det også ud fra et perspektiveringsøjemed være væsentligt at kigge på, hvad der ligger til grund for, at netop disse tre overordnede områder kommer til udtryk i unges mistrivsel. Man kan med andre ord spørge sig selv, hvad årsagen er til, at stress, angst og skam forekommer – hvad er de tre områder symptomer på?

Selvdiskrepans

Et bud på, hvad der kan forklare symptomerne, og som kan bidrage til forståelsen af FoMO, T-narcissistisk adfærd, self-enhancement og self-protection er med afsæt i forskeren Edward T. Higgins teori om Self-discrepancy, SDT (1987).

Self-discrepancy teorien omhandler ideen om, at 'self-belief' består af to dimensioner; selv-domæner og selv-standpunkter. Selv-domænerne indeholder "actual", "ideal" og "should selves", hvor det aktuelle selv (actual self) refererer til de attributer, som en person er overbevist og bevidst om, at han/hun besidder, det ideelle selv (ideal self) til det, han/hun håber eller ønsker at besidde og bør-selvet (should self) til det, han/hun føler, han/hun bør besidde fx moralske forpligtelser eller ansvar (Higgins, Bond, Klein & Strauman, 1986). Selv-standpunkterne er de synspunkter ud fra hvem et individ bliver evalueret, hvilket kan være sit eget synspunkt eller en betydningsfuld andens synspunkt – vel at mærke det synspunkt, som det af individet formodes, at den betydningsfulde anden har på det pågældende område (Higgins et al, 1986).

Diskrepansen opstår, når der er uoverensstemmelser mellem det aktuelle selv og det ideelle eller bør-selvet evalueret ud fra eget eller andens synspunkt (Higgins et al, 1986). Higgins (1987) argumenterer for, at selv-diskrepans resulterer i følelsesmæssig sårbarhed såsom følelser af forkastelse og agitation rettet mod sig selv. Fx henvises til, at diskrepans, mellem det aktuelle selv og det ideelle selv evalueret ud fra eget synspunkt, fører til forkastelse af selvet i form af følelser af skuffelse, utilfredshed og følelser af fiasko vedrørende sig selv. Og samme diskrepans evalueret ud fra en betydningsfuld andens synspunkt medførte forkastelsesfølelse i form af skam og

forlegenhed (Higgins, 1987). Ligeledes fandt Higgins, at diskrepans mellem det aktuelle selv og bør-selvet evalueret ud fra eget synspunkt førte til agitation i form af følelser af skyld og selv-foragt og samme diskrepans evalueret ud fra betydningsfuld andens synspunkt førte til følelser af frygt og panik (Higgins, 1987).

Forskerne Barnett, Moore og Harp (2017) testede nyligt Higgins' SDT, og fandt, at selv-diskrepanser vitterligt kan siges at være associeret med de af Higgins anførte affektive tilstande. Barnett et al., anfører, at det eneste område, hvor Higgins' oprindelige antagelser ikke holder stik, er diskrepansen mellem det aktuelle selv og bør-selvet evalueret ud fra eget synspunkt. Her anfører Higgins, at der er tale om følelse af skyld, mens Barnett et al. pointerer, at en mere korrekt følelse er følelsen af skam, som opstår i diskrepansen mellem det aktuelle selv og bør-selvet, når det evalueres af en betydningsfuld anden (Barnett et al., 2017).

Alt i alt kan vi altså med udgangspunkt i Higgins' teori finde en forklaring på, hvorfor unge mistrives, idet mistrivlsen kan opstå, når de føler, at de ikke lever op til egne forventninger eller de forventninger, som de formoder andre har til dem. En dynamik som i særdeleshed kan siges, eksisterer på sociale medier, hvor det kan være vanskeligt at skelne mellem virkelighed og iscenesættelse.

Udover Higgins' teori og for at forstå betydningen af T-narcissistisk adfærd i mistrivsel blandt unge, kan vi i Higgins' forståelsesramme tilføje et fjerde selv-domæne, som Ogilvie (1987) tilføjede, nemlig det uønskede/frygtede selv.

Det uønskede selv vil sige en række egenskaber eller kvaliteter ved selvet, som et individ ikke ønsker, eller som det frygter at komme til at besidde (Carver, Lawrence & Scheier, 1999). Forskerne Barnett og Womack (2015) satte sig for at undersøge om selv-diskrepans kan siges at forklare varians i følelse af selvværd og i narcissistisk adfærd – udover det som allerede kan forklares ved affekt. Forskerne fandt, at diskrepansen mellem det aktuelle selv og det uønskede selv kunne forudsige sårbar narcissistisk adfærd, hvilket med andre ord vil sige, at sårbar narcissistisk adfærd ikke er et udtryk for en overflod af selv-kærlighed, men derimod er et udtryk for frygten for et uønsket selv – den unge elsker ikke sit spejlbillede, men frygter det i stedet (Barnett & Womack, 2015).

'Self-discrepancy theory' med ovenfor nævnte aspekter kan således siges at udgøre en mulig årsag til unges mistrivsel, hvor symptomerne herfor er følelsen af skam, angst og stress. Vi kan med psykologfaglig intervention behandle og bearbejde disse tre aspekter og kan yderligere med fokus på selv-diskrepansen hos den unge reducere eller forhåbentligt helt fjerne årsagen til, at de opstår.

Konsekvenser for fremtiden og fremtidige generationer

Forskning viser, at psykisk mistrivsel i barn- og ungdommen øger risikoen for psykiske helbredsproblemer senere i livet (Ottosen, 2018b, p. 234; Fryers & Brugha, 2013). Og psykologiske adfærdsforstyrrelser, psykiatriske symptomer eller psykiatriske lidelser i denne aldersperiode er således også en af de stærkeste prædikatorer for psykiske lidelser i voksenlivet (Ottosen, 2018b, p. 234; Fryers & Brugha, 2013; Arango, Díaz-Caneja, McGorry, Rapoport, Sommer, Vorstman, McDaid, Marín, Serrano-Drozdzowskyj, Freedman & Carpenter, 2018). Det synes derfor selvsagt, at det er vigtigt for samfundet som helhed at tage hånd om unges mistrivsel. Psykiatriske lidelser vil alt andet lige forringe livskvaliteten markant, og det synes nærliggende at slutte, at såfremt vi ønsker et stærkt og konkurrencedygtigt samfund med en kvalificeret og veluddannet arbejdsstyrke er det en forudsætning, at unge, som netop udgør fremtidens arbejdsstyrke, ikke udvikler psykiske lidelser i den grad, der begrænser og hæmmer mulighed for læring og uddannelse.

Et andet fremtidsrelateret punkt som vi vil pointere i perspektiveringsøjemed er vigtigheden og betydningen af fokus på de unges mistrivsel, idet mistrivsel kan få konsekvenser for kommende generationer. Vi ved i dag via præ- og perinatal forskning langt mere om vores tid som fostre og spædbørn, samt hvor letpåvirkelige og sensitive fostre og spædbørn er (Chamberlain, 2013). Vi ved også, at stoffer og hormoner påvirker fostret og en sådan påvirkning kan ske ved, at moderen under graviditeten fx producerer adrenalin og kortisol i forbindelse med stress og angst (Brook, 2014).

Ifølge forskeren Sapolsky (2004) programmerer prænatal stress amygdala til en livslang profil, der har angst, som det altdominerende. Verny (2003) anfører, at alt

hvad den gravide mor oplever i form af følelser og tanker, kommunikerer videre til det ufødte barn gennem neuro-hormoner. Verny (2014) påpeger endvidere, at alle celler responderer på omgivelserne ved at producere proteiner, som danner erindringer. Proteinerne lagres dels i neuronernes synapser i hjernen og dels i cellemembraner og i mellemrummene i alle celler. Disse celler menes at fungere som mikrocomputere, som ophober mængder af hukommelse. Verny arbejder ud fra viden og forskningsresultater oparbejdet fra genetikken, epigenetikken, organtransplantationer, immunologi, klinisk psykologi mm., og han anfører således, at bestemte informationsbidder vil blive indkodet i alle kroppens celler, at hukommelse opstår, når et stort antal celler arbejder sammen – og at hukommelse så at sige som følge heraf kan lagres i alle kroppens celler og ikke udelukkende i nervecellerne. Verny (2003) slutter således, at forskelligartet information fra moderen, fx stressrelateret kortisol, trænger ind i det ufødte barns blodomløb, og vil påvirke dets receptorer uafhængig af, hvilket udviklingstrin, der er tale om i fosterudviklingen.

Med afsæt i indeværende speciales genstandsfelt synes det således oplagt at understrege, at unge mistrivende og stressede kvinder meget vel vil overføre og påvirke kommende generationer igennem prænatale cellulære erindringer, hvilket vil få konsekvenser for ufødte generationers liv og livskvalitet og dermed også for samfundet som helhed.

Første bølge af mistrivende unge

Som endnu et perspektiveringspunkt vil vi anføre, at det kan tænkes, at den i indeværende speciales identificerede gruppe af mistrivende unge meget vel kan være udtryk for en slags ”første bølge” af unge med psykisk mistrivsel – nemlig de unge hvis personlighedstræk scorer forholdsvis højt på neuroticisme (som er kendetegn ved sårbar narcisisme jf. afsnit 2.4.1.1) og samvittighedsfuldhed⁵⁶, idet disse unge ifølge forskerne Jackson og Weston (2015) er tilbøjelige til at reagere hurtigere på sygdom og mistrivsel.

⁵⁶ Kombination af høj grad af neuroticisme og høj grad af samvittighedsfuldhed kaldes en „sund neurotiker“, idet kombinationen af disse to personlighedstræk bevirker et overordnet forbedret helbred eftersom den sunde neurotiker hurtigere reagerer og forsøger at afhjælpe alle former for sygdom og lidelse (Friedman, 2000; Turiano et al., 2013).

Vi har endnu ikke evidens for udsagnet, men hvis vi antager, at denne første bølge udgøres af de neuroticisme- og samvittighedsfuldhed-højt-scorende unge, som reagerer prompte på smerte og lidelse, når den optræder, har vi endnu tilgode at se anden bølge af mistrivende ikke-neurotiske unge, som scorer lavere og derfor udholder stress og smerte i længere tid, og som formentligt er sværere at hjælpe og behandle igennem psykologfaglig intervention, idet det synes sandsynligt at formode, at stressbelastningens konsekvenser således over tid vil være blevet mere omfangsrige. Dette vil således betyde, at det endelige antal og omfang af mistrivende unge på nuværende tidspunkt endnu ikke har åbenbaret sig, og det betyder samtidigt, at vi som samfund i fremtiden kan forvente, at gruppen af mistrivende unge vil blive større, når også de ikke-neurotiske unge reagerer på smerte og lidelse.

Utilstrækkelig empatisk respons

Et sidste perspektiveringspunkt, som vi er bevidste om ligger udover det primære fokus for specialet, men som vi finder aktuelt at fremhæve grundet samfundsdebatten om normering, samt vores tidligere udarbejdede bachelorprojekt på Aalborg Universitet, er med udgangspunkt i redegørelsens afsnit om følelsen af skam som mediator og hvorledes vi kan forstå tilblivelsen af skamfølelsen i en nutidig samfundsmæssig kontekst.

Ifølge nyere teori om selvfølelsens udvikling er tilknytning og empatisk respons som tidligere nævnt centrale begreber, idet disse teorier påpeger, at følelse af skam opstår, når netop empatisk respons har været mangelfuld eller helt fraværende i opvæksten. Som vi har påpeget, har mange unge tilbragt en stor del af deres opvækst i skole og institution, og har derfor været underlagt en præmis om, at behovet for interaktion med og empatisk respons fra omverden skulle imødeses af omsorgspersoner knyttet til institutionerne, idet disse så at sige skulle fungere som substitut for forældrene.

Den danske forsker Ole Henrik Hansen (2013) har undersøgt omsorgskvaliteten i danske institutioner og påpeger i sin ph.d afhandling, at omsorgspersoner omkring barnet generelt set og som følge af en for lav normering i danske institutioner har meget ringe og i nogle tilfælde alt for lidt tid til på tilstrækkelig vis at imødegå barnets behov og handle og målrette sin adfærd derefter. Dette bevirker, at der er stor risiko for, at

barnet ikke tilstrækkeligt styrkes i oplevelsen af et sammenhængende selv og over tid, vil få vanskeligt ved at regulere selvfølelse og selvtrøste.

En regulering af selvfølelse kommer ligeledes til udtryk som evne til mentalisering, hvilket igen har betydning for, hvorledes den unge håndterer relationer og belastninger i livet (Møhl og Jørgensen, 2010, p. 67f; Bateman & Fonagy, 2007, pp. 33-65; Eriksen, Daigaard, Winde & Mundbjerg, unpub).

For at udvikle en god mentaliseringsevne, er det essentielt, at barnet bliver spejlet kontingent og markant af en omsorgsperson, og det er i det velfungerende og spejlende voksen-barn samspil, at barnet lærer egne følelsesmæssige udtryk at kende (Møhl og Jørgensen, 2010, p. 68). Hvis spejlingen bliver utilstrækkelig eller slet ikke finder sted, vil barnet risikere, at det bliver ude af stand til at identificere egne følelsesmæssige tilstande og/eller regulere indre spænding, hvilket kan føre til, at barnet, og senere hen den unge, udvikler alternative affektregulerende metoder som fx kan komme til udtryk i forskellige former for afhængighed⁵⁷ (Møhl og Jørgensen, 2010, p. 68f; Bateman & Fonagy, 2007, pp. 33-65).

En utilstrækkelig udviklet mentaliseringsevne i opvæksten fører til, at mentaliseret affektivitet i unge- og voksenlivet besværliggøres, og den unge kan få vanskeligheder med at blive og være bevidst om egne affekter, hvilket er en særlig vigtig egenskab i samspil og interaktion med andre (Møhl og Jørgensen, 2010, p. 69; Bateman & Fonagy, 2007, p. 36).

Når den unge er under følelsesmæssigt pres, vil mentaliseringsevnen ligeledes komme under pres, idet, set ud fra et neuropsykologisk perspektiv, der sker en forøget arousal og overaktivering af amygdala. Som vi har anført tidligere, medfører dette, at funktionsniveauet i præfrontal cortex reduceres, og da præfrontal cortex er involveret i evnen til mentalisering, betyder dette, at mentaliseringsevnen yderligere reduceres eller bryder sammen (ibid.). Et sammenbrud af mentaliseringsevne forøger den subjektive oplevelse af stress og kan i yderste konsekvens betyde, at den unge mister

⁵⁷ I indeværende speciale er en sådan afhængighed identificeret som mobiltelefonafhængighed, som konsekvens af FoMO.

evnen til at forstå eller overskue den aktuelle situation, som igen kan igangsætte adfærds- og forsvarsstrategier – hvilket i indeværende speciale er identificeret som sårbar narcissistisk adfærd i form af self-enhancement og self-protection strategier. Vi kan derfor med andre ord konstatere, at nedsat mentaliseringsevne synes at udgøre en hæmmende social faktor for den unge, som bidrager til psykisk mistrivsel.

Det er således nærliggende at tro, at selv-diskrepans og svækket mentaliseringsevne meget vel vil opstå som følge af utilstrækkelig empatisk respons fra omsorgspersoner og derfor i vores optik kan være en medforklarende faktor i forhold til unges mistrivsel i dag. Dette bør ud fra et samfundsøkonomisk perspektiv tages alvorligt, idet evnen til selvregulering og selvtrøst er essentielle egenskaber at mestre for i sidste ende at kunne modstå selvdiskrepans med angst, stress og skam som følger heraf.

Vi har nu konkluderet og perspektiveret på de fund, som specialet har givet anledning til at fokusere på. I det følgende vil vi fremhæve de anvendte perspektiver, vi finder væsentlige at fremhæve, og som er identificeret i forbindelse med den cirkulære forståelsesramme samt forhold fremhævet i perspektiveringen. De anvendte perspektiver er således fokusområder, som vi finder essentielle at have in mente i praksis i forbindelse med intervention hos den mistrivende unge.

5. Anvendte perspektiver

Jf. del 2.1 Forandringer i unges psykologiske dynamikker, har indeværende speciale givet os indsigt i og har identificeret en forskydning i antallet af unge, der har det følelsesmæssigt dårligt – unge som ellers på overfladen fremstår sunde og velfungerende. Dette bevirker, at de forestillinger vi traditionelt set har om hvor unges mistrivsel og sårbarhed kommer fra, skal og bør modereres således, vi nu også bliver bevidste om, at velfungerende unge uden bemærkelsesværdige sociale problemer, også kan være en del af en udsat gruppe. Vi kan ikke længere regne med, at et ungt menneske, der mistrives, „har noget med i bagagen“. Dette faktum gør, at vi i interventionsøjemed ikke længere kan holde os til og nøjes med traditionelle og gængse antagelser om psyken. Derudover bør vi være særligt opmærksomme på, at stress pga. den neurosymfoniske model jf. afsnit 2.3.2.1.4 modulerer større dele af hjernen og psyken end vi normalvis er opmærksomme på.

Unge mennesker i dag lever i en verden, hvor der hersker en fornemmelse af, at man kan blive det man ønsker, hvis blot man ønsker det stærkt nok og hvor vores nutidige kultur og selvforståelse lægger op til kontinuerlig selvudvikling, selvinvestering og at vi så at sige er vores 'egen lykkes smed'. Det synes derfor oplagt og selvfølgeligt at kunne konstatere, at unge i dag har fokus på sig selv.

Det selvfokus, som Twenge opdager igennem sin forskning, og som hun argumenterer for kan være problematisk, kan i vores optik være et udtryk for, at den unge i virkeligheden forsøger at leve op til netop selvudvikling og selvrealisering og kan, som vi også påpeger i specialet, være udtryk for self-enhancement og self-protection med det formål alene at kontrollere og fremme sin sociale situation. Og netop unge, som i høj grad er underlagt et ønske om social konformitet og som mest af alt i tilværelsen frygter social eksklusion bliver særligt sårbare på grund af den udviklingssensitivitet som mismatch-hypotesen er udtryk for og som forårsager emotionel og adfærdsmæssig disharmoni.

Idealer, som de unge hyppigt via mobiltelefonen mindes om på sociale medier, bliver en pisk og en slags kontrolinstans, som non-stop holder dem ansvarlige for egenfølt

utilstrækkelighed, hvilket resulterer i skamfølelse, FoMO-angst og stress, som igen medfører, at sådanne indre belastninger igangsætter stresssystemet. Et stresssystem som altså evolutionært set er udviklet til at overleve, men som i nutiden særligt på grund af neurosymfonien forårsager en lang række u hensigtsmæssige følgevirkninger – der er med andre ord fare for, at stressfunktionen bliver en dysfunktion.

Ligeledes kan stress også medføre en række komorbide tilstande, som vi i interventionen er nødsaget til at være opmærksomme på. Symptomerne på stress kan således komme til udtryk på forskellige måder – unge kan fx berette om somatiske symptomer, såsom hjertebanken og forhøjet blodtryk, der skyldes udskillelse af hormoner som følge af stress. Men, stress kan også medføre symptomer på og udvikling af andre psykiatriske diagnoser heraf bl.a. angst og depression⁵⁸. Psykosocial stress menes også at spille en rolle i forhold til udviklingen af bipolare lidelser, hvor modgang i barn- og ungdom, formentlig kan være en risikofaktor for sensitivitet overfor tidlig udvikling af sådanne lidelser - ligesom en række stressorer kan have indflydelse på tilbagefald og progression af affektive episoder (Post & Leverich, 2006).

Stress er tidligere blevet associeret med formindsket appetit, men nyere forskning har vist, at udskillelse af glukokortikoid-hormoner kan øge indtagelsen af mad, der med tiden kan medføre overvægt. Ligeledes kan kronisk aktivering af HPA-aksen have indflydelse på udviklingen af indvoldsfedt, hvorfor psykisk stress kan øge appetitten idet den har indflydelse på forbrænding og akkumulation af fedtdepoter. Når det gælder aktivering af det sympatiske nervesystem, kan frigivelse af adrenalin svække fordøjelsen (Bjørntorp, 2001; Adam & Epel, 2007). Endvidere fremfører Adam & Epel (2007) og Kuo, Czarnecka, Kitlinska, Tilan, Kvetnanský & Zukowska (2008) at mange i forbindelse med stress henholdsvis indtager fedt- og sukkerholdig mad for at aktivere hjernens belønningssystem. Dette er særligt relevant at have i mente, da de medtagne rapporter om børn og unges trivsel netop fremsætter en stigning i antallet af unge, der er stressede såvel som en stigning i antallet, der er overvægtige (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018; Rayce, 2018b).

⁵⁸ I samme ombæring pointerer vi, at Keller & Nesse (2006) understreger, at stress formentlig medvirker mere til nogle end andre former for depression med forskellige ætiologier og symptomer.

Et anbefalet anvendt perspektiv, som følge af indeværende speciales fremkommende indsigter, vil være at fremme en såkaldt mental hygiejne hos den unge, således de automatiske stresssystemer hindres i at begå uhensigtsmæssige fejl. En fremmelse af en slags 'mental hygiejne'⁵⁹ vil således bestå af flere elementer herunder en adressering af selv-diskrepans, som med andre ord er den primære kilde til skamfølelse, angst og stress – og dermed mistrivsel. Det understreges i den henseende, at en god og tryk alliance mellem terapeut og den unge er helt essentiel, idet skamfølelse og selvbeskyttelse som nævnt tidligere sandsynligvis vil være to stærke hindringer for, at den unge i terapien får åbnet op og vitterligt kommer til at mærke sit "sande" selv.

Et andet element vil være at anvende en dertil egnet og på nuværende tidspunkt allerede eksisterende terapiform, hvor det jf. vores fund på 9. semester er hensigtsmæssigt at være opmærksom på selvforvaltningens karakter og dennes påvirkning på og i interventionen (Eriksen & Mundbjerg, unpub). Terapiformen skal hjælpe den unge til at finde ind til sit sande jeg, acceptere det og bevæge sig væk fra de (vrang)forestillinger og idealer, som indirekte og direkte styrer livskursen og en sådan terapiform kunne være '*Self Compassion Therapy*', SCT. SCT lærer den unge at være empatisk og forstående mod sig selv, når den unge har det svært eller føler sig utilstrækkelig - fremfor at ignorere smerte eller piske sig selv med selvkritik (Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). I forbindelse med Self Compassion Therapy lærer den unge endvidere, at det at være uperfekt, at lave fejl og opleve modgang i livet er en del af det at være menneske – og ikke noget, som kun hænder den unge alene. Det at have Self-compassion indebærer således at blive i stand til at have en balanceret tilgang til negative oplevelser i livet således smertefulde følelser, som den unge kan opleve i forbindelse med skamfølelse og egen følt utilstrækkelighed jf. afsnit 2.5.1 hverken undertrykkes eller overdrives (ibid.). Det handler altså med andre ord om at opnå en passende distance til egne følelser således de til fulde opleves, men på samme tid tilgås med opmærksom objektivitet (Neff, 2003).

⁵⁹ Ligesom ved fysisk hygiejne, hvor man plejer og varetager fysiske behov og egenskaber, er mental hygiejne et udtryk for pleje og varetagelse af mentale behov og egenskaber.

En anden egnet terapiform kunne være *'Acceptance and Commitment Therapy'*, ACT, idet denne terapiform netop vægtlægger fokus på værdier, identitet og adfærd hos den enkelte. Udforskning af, identificering med og forpligtelse til at agere i overensstemmelse med sine værdier er kerneprocesser i ACT og grunden til, at vi finder den anvendelig i forbindelse med selvdiskrepans. Terapiformen vægtlægger nemlig en differentiering mellem værdier og mål, hvor mål er udtryk for noget, som kan færdiggøres og opnås, og hvor værdier er udtryk for vejledende livsprincipper i form af vedvarende refleksioner over det, som individet finder meningsfuldt i tilværelsen (Reily, Ritzert, Scoglio, Mote, Fukuda, Ahern & Kelly, 2019). Indenfor ACT er værdier konceptualiseret ud fra et funktionelt kontekstuel perspektiv og defineres som, *"freely chosen, verbally constructed consequences of dynamic, evolving patterns of activity for which the predominant reinforcer becomes intrinsic to the behavioral pattern itself"* (Wilson & DuFrene, 2009, p. 254).

Ligeledes kan det i forhold til stressbelastninger være en hjælpende faktor at afmystificere de kropslige reaktioner, den unge kan opleve. Mange unge vil antageligvis opleve, at kroppen modarbejder dem, når de er stressede. Her er det vigtigt at skabe en forståelse for, at kroppen ikke 'er gået i stykker', men at den arbejder og handler, som den evolutionært er designet til, med formålet om at beskytte. En sådan tilgang kan skabe en forståelse for, at man ikke er unormal eller reagerer unormalt, men at reaktionen er ur-instinktiv. Dette virker formentligt særligt godt ved unge, hvor selvopfattelsen måske ikke stemmer overens med kropsoptagelsen, fordi kroppen reagerer med automatik.

Ligeledes bør man som behandler være opmærksom på, at den unges kognitive funktioner som følge af stress kan være svækkede i en grad, der påkræver, at interventionen indrettes herefter. Svækkelsen af de kognitive funktioner kan både komme til udtryk gennem koncentrations- og hukommelsesbesvær, problemer med at vedholde opmærksomheden og mangel på overblik etc., hvilket vi understregede i afsnit 2.3.2.1.3 om hjernens funktion under stress.

Det er endvidere vigtigt at have for øje, at stress kan medføre en række komorbide tilstande, der også kræver særskilt behandling eller opmærksomhed, hvilket igen stiller krav til interventionen, og formentlig også måden hvorpå, vi anskuer behandlingskrævende diagnoser. Således vil det antageligvist ikke altid være hensigtsmæssigt at identificere primære og sekundære diagnoser. Her kan man istedet forsøge at tilgå klienten mere holistisk. Vi er dog opmærksomme på, at der findes tilfælde, hvor sådanne opdelinger af diagnoser er nødvendige, eksempelvis i forbindelse med spiseforstyrrelser og i andre situationer, hvor man er nødt til at få klienten opløftet til et passende kognitivt funktionsniveau, så klienten bliver modtagelig overfor intervention.

Alt sammen anvendte perspektiver og fokusområder, som vi finder essentielle at have in mente i praksis i forbindelse med psykologfaglig intervention og behandling af en mistrivende ung.

6. Litteraturliste

- Ackerman, R. A., Witt, E. A., Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W. & Kashy, D. A., (2011). What does the Narcissistic Personality Inventory Really Measure? *Assessment*, 18 (1), pp. 67-87.
- Adam, T.A. & Epel E.S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior* 91 449– 458.
- Ali, M.M. & Dwyer, D.S. (2010). *Social network effects in alcohol consumption among adolescents*. *Addict. Behav.* 35, pp. 337–342. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.12.002>.
- Alicke, D. & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20:1, pp. 1-48
- Alicke, M. D. (1985). Global self-evaluation as determined by the desirability and controllability of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, pp. 1621–1630.
- Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). The better-than-average effect. In M. D. Alicke, D. A. Dunning, & J. I. Krueger (Eds.), *The self in social judgement*. Philadelphia, PA: Psychology Press, pp. 85-106.
- Alicke, M. D., Klotz, M. L., Breitenbecher, D. L., Yurak, T. J., & Vredenburg, D. S. (1995). Personal contact, individuation, and the better-than-average effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, pp. 804–825.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association, pp. 669-672.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Washington, DC American Psychiatric Association, pp. 35-339.
- Andersen S. L. (2003) Trajectories of brain development: point of vulnerability or window of opportunity. *Neurosci Biobehav Rev* 27: pp. 3–18.

- Andersen S. L., Teicher M. H. (2004). Delayed effects of early stress on hippocampal development. *Neuropsychopharmacology* 29: pp. 1988–1993.
- Andrews, F. M. & Crandall, R. (1976) The validity of measures of self-reported well-being. *Social Indicators Research* 3. (pp. 1-19).
- Annen, H., Nakkas, C., Bahmani, D. S., Gerber, M., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2017). Vulnerable narcissism as key link between dark triad traits, mental toughness, sleep quality and stress. *European Psychiatry*, 41, pp. 1-261.
- Aral, S. & Walker, D. (2012). Identifying influential and susceptible members of social networks. *Science* (80-.) pp. 337–341.
<http://dx.doi.org/10.1126/science.1215842>.
- Arango, C., C. M. Díaz-Caneja, P. D. McGorry, J. Rapoport, I. E. Sommer, J. A. Vorstman, D. McDaid, O. Marín, E. Serrano-Drozdzowskyj, R. Freedman & W. Carpenter (2018). Preventive strategies for mental health. *The Lancet. Psychiatry*, 5, pp. 591-604.
- Arnett, J.J. (2013). The Evidence for Generation We and Against Generation Me. *Emerging Adulthood*, 1, pp. 5-10.
- Askehave, I. Prehn, H. L., Pedersen, J. & Pedersen, M. T (2015) PBL – problembaseret læring. Aalborg Universitet, Fredrik Bajers Vej 5, 9220 Aalborg Ø. Pp. 1-28
- Asmundson G. J. G., Norton G. R., Jakobson S. J. (1996). Social, blood/injury, and agoraphobic fears in patients with physically unexplained chronic pain: Are they clinically significant? *Anxiety* 2: pp. 28–33
- Assaf, Y & Pasternak, O (2007) Diffusion Tensor Imaging (DTI)-based White Matter Mapping in Brain Research: A Review. *J Mol Neurosci* (2008) 34: pp. 51-61 DOI 10.1007/s12031-007-0029-0
- Baker, S.T., Lubman, D.I., Yücel, M., Allen, N.B., Whittle, S., Fulcher, B.D., Zalesky, A. & Fornito, A. (2015). Developmental changes in brain network hub connectivity in late adolescence. *Journal of Neuroscience*. 35, pp. 9078–9087.
<http://dx.doi.org/10.1523/jneurosci.5043-14.2015>.

- Banai, E., Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2005) 'Selfobject' needs in Kohut's Self Psychology: Links with attachment, self-cohesion, affect regulation, and adjustment. *Psychoanalytic Psychology*, 29, pp. 224-260.
- Barnett, M. D., & Womack, P. M. (2015). Fearing, not loving, the reflection: Narcissism, self-esteem, and self-discrepancy theory. *Personality and Individual Differences*, 74, pp. 280–284.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.032>.
- Barnett, M. D., Moore, J. M. & Harp, A. R. (2017). Who we are and how we feel: Self-discrepancy theory and specific affective states. *Personality and Individual Differences*, 111, pp. 232–237.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2007). *Mentaliseringsbaseret behandling af borderline- personlighedsforstyrrelser*. København: Akademisk Forlag. (pp. 33-65)
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, pp. 323–370
- Benjaminsen, L., S. B. Andrade & M. H. Enemark (2017): *Fælles-skabsmålingen. En undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- center for Velfærd, 17:19.
- Bentall, R. (2003): *Madness explained. Psychosis and Human nature*. Allen Lane The Penguin Press. Heraf kap. 1, 3, 5-8 (149s.)
- Bernstein M. J., Claypool H. M. (2012). Social exclusion and pain sensitivity: why exclusion sometimes hurts and sometimes numbs. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* 38:185–96
- Beyens, I., Frison, E. & Eggermont, S. (2016). I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, pp. 1-8
- Bickart, K. C., Hollenbeck, M. C., Barrett, L. F., & Dickerson, B. C. (2012). Intrinsic amygdalacortical functional connectivity predicts social

- network size in humans. *Journal of Neuroscience*, 32, pp. 14729–14741. <http://dx.doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1599-12.2012>.
- Bilevicius, E., Neufeld, D. C., Single, A., Foot, M., Ellery, Keough, M. T. & Johnson, E. A. (2019). Vulnerable narcissism and addiction: The mediating role of shame. *Addictive Behaviors* 92, pp. 115–121.
- Bilevicius, E., Single, A., Bristow, L. A., Foot, M., Ellery, M., Keough, M. T., & Johnson, E. A. (2018). Shame mediates the relationship between depression and addictive behaviours. *Addictive Behaviors*, 82, pp. 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.023>.
- Birrell, J. M., Brown, V. J., (2000). Medial frontal cortex mediates perceptual attentional set shifting in the rat. *J. Neurosci.* 20, 4320–4324.
- Björntorp, P. (2001). Do stress reactions cause abdominal obesity and comorbidities. *Obesity reviews* 2, pp. 73–86.
- Blakemore, S. J. (2008). The social brain in adolescence. *Nat. Rev. Neurosci.* 9, pp. 267–277. <http://dx.doi.org/10.1038/nrn2353>.
- Blakemore, S. J., Choudhury, S., (2006). Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *J. Child Psychol. Psychiatry* 47, 296–312.
- Blakemore, S.J. (2012). Imaging brain development: the adolescent brain. *Neuroimage* 61, pp. 397–406. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.11.080>.
- Blakemore, S.J. & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annu. Rev. Psychol.* 65, pp. 187–207. <http://dx.doi.org/10.1146/annurevpsych-010213-115202>.
- Bonnie, R. J., Johnson, R. L., Chemers, B. M. & Schuck, J. (2013) Adolescent Development. In National Research Council. 2013. *Reforming Juvenile Justice: A Developmental Approach*. Washington, DC: The National Academies Press. Pp. 89-118 <https://doi.org/10.17226/14685>
- Bordini, B & Rosenfield, R. L. (2011) Normal Pubertal Development: Part 1: The Endocrine Basis of Puberty. *Adolescent medicine, Pediatrics in Review*, Vol. 32, No 6, pp. 223-231

- Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S. & Cohen, J. D. (2001) Conflict monitoring and cognitive control. *Psychol. Rev.* 108, pp. 624–652.
- Braams, B.R., van Duijvenvoorde, A.C.K., Peper, J.S. & Crone, E. A. (2015). Longitudinal changes in adolescent risk-taking: a comprehensive study of neural responses to rewards, pubertal development, and risk-Taking behavior. *J. Neurosci.* 35, pp. 7226–7238.
<http://dx.doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4764-14.2015>.
- Bremner, J. D. (1999). Does stress damage the brain?. *Biological psychiatry*, 45(7), pp. 797-805.
- Brewer, M. B. (1988). A dual process model of impression formation. In T. K. Srull & R. S. Wyer (Eds.), *Advances in social cognition*. Vol. 1, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associated Inc, pp. 1-36.
- Brook, A. (2014). *Birth's Hidden Legacy*. Volume 1. Smart Body Books, pp. 9-16, p. 52, p. 89.
- Brown R. J., Schrag A., Trimble M. R. (2005). Dissociation, childhood interpersonal trauma, and family functioning in patients with somatization disorder. *Am. J. Psychiatry* 162:899–905
- Brown, R. P., Budzek, K., & Tamborski, M. (2009). On the meaning and measure of narcissism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, pp. 951-964.
- Burnett, S. & Blakemore, S.J. (2009). The development of adolescent social cognition. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1167, pp. 51–56.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04509.x>.
- Buss, D. M., & Chiodo, L. M. (1991). Narcissistic acts in everyday life. *Journal of Personality*, 59, pp. 179-215.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: the development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, pp. 393-416.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.004>.
- Cain, N. M., Pincus, A. L., & Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and

- psychiatric diagnosis. *Clinical Psychology Review*, 28(4), pp. 638–656.
- Campbell, W. K. & Foster, J. D. (2007). The Narcissistic Self: Background, an Extended Agency Model, and Ongoing Controversies. In C. Sedikides & S. Spencer (Eds.), *Frontiers in social psychology: The self*, pp. 115-138. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Campbell, W. K. & Sedikides, C. (1999). Self-threat magnifies the self-serving bias: A metaanalytic integration. *Review of General Psychology*, 3, pp. 23–43.
- Campbell, W. K., Bonacci, A. M., Shelton, J., Exline, J. J., & Bushman, B. J. (2004). Psychological entitlement: Interpersonal consequences and validation of a new self-report measure. *Journal of Personality Assessment*, 83, pp. 29-45.
- Campbell, W. K., Reeder, G. D., Sedikides, C., & Elliot, A. J. (2000). Narcissism and comparative self-enhancement strategies. *Journal of Research in Personality*, 34, pp. 329- 347.
- Campbell, W. K., Rudich, E. A., & Sedikides, C. (2002). Narcissism, self-esteem, and the positivity of self-views: Two portraits of self-love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, pp. 358–368.
- Cannon, W. B. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological Reviews*, 9, 399–431.
- Carter, C. S., Macdonald, A. M., Botvinick, M., Ross, L. L., Stenger, V. A., Noll, D. & Cohen, J. D. (2000) Parsing executive processes: strategic vs. evaluative functions of the anterior cingulate cortex. *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.* 97, 1944–1948
- Carver, C. S., Lawrence, J. W., & Scheier, M. F. (1999). Self-discrepancies and affect: Incorporating the role of feared selves. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, pp. 783–792.
<http://dx.doi.org/10.1177/0146167299025007002>.
- Casey, B. J., Duhoux, S., Cohen, M. M., (2010). Adolescence: What do transmission, transition, and translation have to do with it? *Neuron* 67, pp. 749–760.

- Casey, B.J., Getz, S. & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Dev. Rev.* 28, pp. 62–77. [http:// dx.doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003](http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003).
- Cevea (2017): *Kontanthjælpsreformerne skaber flere fattige børn*. København: Cevea.
- Chamberlain, D. (2013). *Windows to the womb*. North Atlantic Books, pp. 5-10, 57, 74-75.
- Chambers, J. R., & Windschitl, P. D. (2004). Biases in social comparative judgments: The role of nonmotivated factors in above-average and comparative-optimism effects. *Psychological Bulletin*, 130, pp. 813–818.
- Chou W. Y. (2006). Human opioid receptor A118G polymorphism affects intravenous patient-controlled analgesia morphine consumption after total abdominal hysterectomy. *Anesthesiology* 105, pp. 334–37
- Christakis, N.A. & Fowler, J.H. (2013). Social contagion theory: examining dynamic social networks and human behavior. *Stat. Med.* 32, pp. 556–577.
- Ciechanowski P. S., Walker E. A., Katon W. J., Russo J. E. (2002). Attachment theory: a model for health care utilization and somatization. *Psychosom. Med.* 64:660–67
- Colman, A. M. (2009). *Oxford Dictionary of Psychology* (3. ed.) New York: Oxford University Press Inc. (pp. 326; 818).
- Conrad, C.D., Magarinos, A. M., LeDoux, J. E., McEwen, B. S., (1999). Repeated restraint stress facilitates fear conditioning independently of causing hippocampal CA3 dendritic atrophy. *Behav. Neurosci.* 113, pp. 902–913.
- Cooke B. M., Jordan C. L., Breedlove S. M. (2007) Pubertal growth of the medial amygdala delayed by short photoperiods in the Siberian hamster, *Phodopus sungorus*. *Horm Behav* 52, pp. 283–288.
- Corry, N., Merritt, R. D., Mrug, S., & Pamp, B. (2008). The factor structure of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 90, pp. 593-600.

- Cosmides, L., Tooby, J. (1992): Cognitive Adaptations for Social Exchange. In *The adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. Oxford University Press, pp. 163-228 (65s.)
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEOPI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Lutz, FL: PAR., pp. 223-250.
- Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16, pp. 846–851.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), pp. 392-414.
- Csete, M. E., & Doyle, J. C. (2002). Reverse engineering of biological complexity. *Science*, 295, pp. 1664–1669. doi:10.1126/science.1069981
- Dahl R. E. (2004) Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. *Ann N Y Acad Sci* 1021, pp. 1–22.
- Dahl, K., M., (2018) Sociale Relationer. In Ottosen, M., H., Andreasen, A., G., Dahl, K., M., Hestbæk, A., Lausten, M., Rayce, S., B, *Børn og unge i dag – Velfærd og trivsel* (98-131).
- Dalgleish, T., Walsh, N. D., Mobbs, D., Schweizer, S., van Harmelen, A., Dunn, B., Dunn, V., Goodyer, I. & Stretton, J. (2017) Social pain and social gain in the adolescent brain: A common neural circuitry underlying both positive and negative social evaluation. *Scientific Reports* 2017; 7: 42010, pp. 1-8. doi: [10.1038/srep42010](https://doi.org/10.1038/srep42010)
- Danmarks Statistik (2018) *Danmark i tal 2018*. Red.: Bisgaard, M., København, pp. 1-40.
- Danziger N., Willer J. C. (2005). Tension-type headache as the unique pain experience of a patient with congenital insensitivity to pain. *Pain* 117, pp. 478–483
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum., pp. 233-242.

- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), pp. 486-495
- Derogatis, L. R. & Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13, pp. 595–605.
- DeSalvo, K. B., Bloser, N., Reynolds, K., He, J. & Muntner, P. (2006). Mortality prediction with a single general self-rated health question. A meta-analysis. *J Gen Intern Med*. 21, pp. 267-275
- DeWall C. N., Baumeister R. F. (2006). Alone but feeling no pain: effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *J. Personal. Soc. Psychol.* 91:1–15
- DeWall C. N., Masten C. L., Powell C., Combs D., Schurtz D. R. & Eisenberger N. I. (2012). Do neural responses to rejection depend on attachment style? An fMRI study. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 7(2):184–92
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), pp. 188–207.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2009). An emerging epidemic of narcissism or much ado about nothing? *Journal of Research in Personality*, 43, pp. 498-501.
- Dunbar, R. I. M. (2012). Social cognition on the Internet: testing constraints on social network size. *Philos. Trans. R. Soc. Lond. B. Biol. Sci.* 367, pp. 2192–2201. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2012.0121>.
- Edwards, J. R., & Cooper, C. L. (1990). The person-environment fit approach to stress: recurring problems and some suggested solutions. *Journal of organizational behavior*, 11(4), 293-307.
- Edwards, L., Kontostathis, A. & E. & Fisher, C. (2016). Cyberbullying, Race/Ethnicity and mental health outcomes: a review of the literature. *Media Commun.* 4, pp. 71-78 <http://dx.doi.org/10.17645/mac.v4i3.525>.

- Ehnavall A, Mitchell P. B., Hadzi-Palovic D., Malhi G. S., Parker G. (2009).
Pain during depression and relationship to rejection sensitivity.
Acta Psychiatr. Scand. 119: pp. 375–382
- Eiland, L. & Romeo, R. D. (2013) Stress and the developing adolescent brain.
Neuroscience 249 (2013), pp. 162–171
- Eiland, L., Ramroop, J., Hill, M. N., Manley, J. & McEwen, B. S., (2012).
Chronic juvenile stress produces corticolimbic dendritic
architectural remodeling and modulates emotional behavior in male
and female rats. *Psychoneuroendocrinology* 37(1), pp. 39-47 doi:
10.1016/j.psyneuen.2011.04.015
- Eisenberger N. I. (2012). The pain of social disconnection: examining the
shared neural underpinnings of physical and social pain. *Nat. Rev.*
Neurosci. 13(6), pp. 421–34
- Eisenberger N. I. (2012). The pain of social disconnection: examining the
shared neural underpinnings of physical and social pain. *Nat. Rev.*
Neurosci. 13(6), pp. 421–434
- Eisenberger N. I., Lieberman M. D. (2004). Why rejection hurts: the
neurocognitive overlap between physical and social pain. *Trends*
Cogn. Sci. 8, pp. 294–300
- Eisenberger N. I., Lieberman M. D., Williams K. D. (2003). Does rejection
hurt: an fMRI study of social exclusion. *Science* 302, pp. 290–92
- Eisenberger N. I., Way B. M., Taylor S. E., Welch W. T., Lieberman M. D.
(2007). Understanding genetic risk for aggression: clues from the
brain's response to social exclusion. *Biol. Psychiatry* 61, pp. 1100–
1108
- Eisenberger, N. I. and Lieberman, M. D. (2005) Why it hurts to be left out:
the neurocognitive overlap between physical and social pain. In
The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and
Bullying (Williams, K.D. et al., eds), Cambridge University Press
- Eisenberger, N. I., (2014) Social Pain and the Brain: Controversies,
Questions, and where to go from here. *Annu. Rev. Psychol.* 2015.
66, pp. 601–629

- Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in cognitive sciences*, 8(7), pp. 294-300.
- Eisenberger, N. I., Jarcho, J. M., Lieberman, M. D., & Naliboff, B. D. (2006). An experimental study of shared sensitivity to physical pain and social rejection. *Pain*, 126, pp. 132-138.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D. & Williams, K. D. (2003) Does rejection hurt: an fMRI study of social exclusion. *Science* 302, pp. 290–292
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, pp. 509–516.
- Emmons, R. A. (1984). *Factor analysis and construct validity of the Narcissistic Personality Inventory*. *Journal of Personality Assessment*, 48, pp. 291-300.
- Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, pp. 11-17.
- Eriksen, D. A. & Mundbjerg, T. B. (2018) *Mindfulness*. 9. Semesters projekt, unpub. Aalborg Universitet, pp. 1-58
- Eriksen, D. A., Daigaard, H. P., Winde, K. B. & Mundbjerg, T. B. (2017). *Daginstitutionernes normering – et psykodynamisk perspektiv på børns udvikling af resiliens*. Unpub. Bachelorprojekt, Aalborg Universitet, pp. 1-123
- Ernst, M., Mueller, S.C., 2008. The adolescent brain: insights from functional neuroimaging research. *Dev. Neurobiol.* 68, pp. 729–743.
- Ernst, M., Nelson, E.E., Jazbec, S., McClure, E.B., Monk, C.S., Leibenluft, E., Blair, J. & Pine, D.S. (2005). Amygdala and nucleus accumbens in responses to receipt and omission of gains in adults and adolescents. *Neuroimage* 25, pp. 1279–1291. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.12.038>.

- Fanselow, M. S., Dong, H., W. (2010). Are the dorsal and ventral hippocampus functionally distinct structures? *Neuron* 65, pp. 7–19.
- First, M. B., Gibbon, M., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., & Benjamin, L. S. (1997). *Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis II Personality Disorders (SCID-II)*. Washington, DC: American Psychiatric Press, pp. 124-136.
- Fisher H. E., Brown L. L., Aron A., Strong G., Mashek D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *J. Neurophysiol.* 104, pp. 51–60
- Fossati, A., Beauchaine, T. P., Grazioli, F., Carretta, I., Cortinovis, F., & Maffei, C. (2005). A latent structure analysis of Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, narcissistic personality disorder criteria. *Comprehensive Psychiatry*, 46, pp. 361–367.
- Foster, J. D., Shrira, I. & Campbell, W. K. (2006). Theoretical models of narcissism, sexuality, and relationship commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, pp. 367-386
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: an exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, pp. 168-176.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, pp. 350–365.
- Friedman, H. S. (2000). Long-term relations of personality and health: Dynamisms, mechanisms, tropisms. *Journal of Personality*, 68(6), pp. 1089–1107.
- Frith, U. & Frith, C.D. (2003). Development and neurophysiology of mentalizing. *Philos. Trans. R. Soc. L. B Biol. Sci.* 358, pp. 459–473. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2002.1218>.
- Fryers, T. & T. Brugha (2013): Childhood determinants of adult Psychiatric Disorder. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 9, pp. 1-50.

- Gabriel, M. T., Critelli, J. W., & Ee, J. S. (1994). Narcissistic illusions in self-evaluations of intelligence and attractiveness. *Journal of Personality*, 62, pp. 143-155.
- Galvan, A., Hare, T. A., Parra, J., Penn, J., Voss, H., Glover, G. & Casey, B. (2006). Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risktaking behavior in adolescents. *J. Neurosci.* 26, pp. 6885–6892.
- Ganzel, B. L., Morris, P. A. & Wethington, E., (2010). Allostasis and the human brain: integrating models of stress from the social and life sciences. *Psychol. Rev.* 117, pp. 134–174.
- Giddens, A. (1974). *Positivism and Sociology*. London, Heinemann, pp. 1-256.
- Giedd, J. N. (2008) The teen brain: insights from neuroimaging. *J Adolesc Health* 42, pp. 335–343.
- Giedd, J. N., Blumenthal, J., Jeffries, N. O., Castellanos, F. X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A. C. & Rapoport, J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nat. Neurosci.* 2, pp. 861–863.
- Giedd, J. N., Rapoport, J. L., (2010). Structural MRI of pediatric brain development: what have we learned and where are we going. *Neuron* 67, pp. 728–734.
- Giedd, J. N., Vaituzis, A. C., Hamburger, S. D., Lange, N., Rajapakse, J. C., Kaysen, D., Vauss, Y. C., Rapoport, J. L. (1996) Quantitative MRI of the temporal lobe, amygdala, and hippocampus in normal human development: ages 4–18 years. *J Comp Neurol* 366, pp. 223–230.
- Giere, R. N. (2006): *Scientific Perspectivism*. The University of Chicago Press. Hereaf kapitel 4, pp. 59-96 (37s.)
- Goddings, A. L., Mills, K. L., Clasen, L. S., Giedd, J. N., Viner, R. M., Blakemore, S. J., (2014). The influence of puberty on subcortical brain development. *NeuroImage* 88, pp. 242–251.
- Gogtay N, Giedd J. N, Lusk L, Hayashi K. M, Greenstein D, Vaituzis A. C, Nugent, T. F., Herman D. H, Clasen L. S, Toga A. W, Rapoport J. L. &Thompson P. M (2004) Dynamic mapping of human cortical

- development during childhood through early adulthood. *Proc Natl Acad Sci U S A* 101, pp. 8174–8179.
- Golden, C. (1990) *Stroop Color and Word Test*, Stoelting
- Grant K. E, Compas B. E, Thurm A. E, McMahon S. D. & Gipson P. Y. (2004) Stressors and child and adolescent psychopathology: measurement issues and prospective effects. *J Clin Child Adolesc Psychol* 33, pp. 412–425.
- Gregg, A. P., Hart, C. M., Sedikides, C., & Kumashiro, M. (2008). Lay conceptions of modesty: A prototype analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, pp. 978–992.
- Gudmundsdottir M. (2009). Embodied grief: bereaved parents' narratives of their suffering body. *Omega (West-port)* 59:253–69
- Guyer, A. E., Silk, J. S. & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: from the inside out. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 70, pp. 74–85.
- Haas, S. A. & Schaefer, D. R. (2014). With a little help from my friends? Asymmetrical social influence on adolescent smoking initiation and cessation. *J. Health Soc. Behav.* 55, pp. 126–143.
<http://dx.doi.org/10.1177/0022146514532817>.
- Hamilton, D. L., & Trolie, T. K. (1986). Stereotypes and stereotyping: An overview of the cognitive approach. In J. F. Dovidio & S. L. Gaertner (Eds.), *Prejudice, discrimination, and racism*. Orlando, FL: Academic Press, pp. 127-163.
- Hansen, O. H. (2013). *Stemmer i fællesskabet*. Aarhus: Aarhus Universitet.
- Hatzenbuehler, M.L., McLaughlin, K.A. & Xuan, Z. (2012). Social networks and risk for depressive symptoms in a national sample of sexual minority youth. *Soc. Sci. Med.* 75, pp. 1184–1191.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.05.030>.
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray's Narcissism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31, pp. 588–599.
- Herman B. H., Panksepp J. (1978). Effects of morphine and naxolone on separation distress and approach and approach attachment:

- evidence for opiate medication of social affect. *Pharmacol. Biochem. Behav.* 9, pp. 213–220
- Hestbæk, A. & Andreasen, G., A (2018) Materiel velfærd. In Ottosen, M., H., Andreasen, A., G., Dahl, K., M., Hestbæk, A., Lausten, M., Rayce, S., B, *Børn og unge i dag – Velfærd og trivsel*, pp. 28-45.
- Higgins, E. T. (1987). *Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review*, 94, pp. 319–340.
<http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancy and emotional vulnerability: How magnitude accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, pp. 5–15.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.5>.
- Higham J. P., Barr C. S., Hoffman C. L., Mandalaywala T. M., Parker K. J., et al. (2011). Mu-opioid receptor (OPRM1) variation, oxytocin levels and maternal attachment in free-ranging rhesus macaques *Macaca mulatta. Behav. Neurosci.* 125(2), pp. 131–136
- Hirsch, D. (2006): *What Will it Take to End Child Poverty: Firing on all Cylinders*. Joseph Rowntree Foundation: York Publishing Services.
- Hollis, F., Isgor, C., Kabbaj, M., (2013). The consequences of adolescent chronic un- predictable stress exposure on brain and behavior. *Neuroscience* 249, pp. 232–241.
- Hu, S., Pruessner, J.C., Coupe, P., Collins, D.L., (2013). Volumetric analysis of medial temporal lobe structures in brain development from childhood to adolescence. *NeuroImage* 74, pp. 276–287.
- Huttenlocher, P.R., (1979). Synaptic density in human frontal cortex- developmental changes and effects of aging. *Brain Res.* 163, pp. 195–205.
- Huttenlocher, P.R., (1990). Morphometric study of human cerebral cortex development. *Neuropsychologia* 28, pp. 517–527.
[http://dx.doi.org/10.1016/0028-3932\(90\)90031-I](http://dx.doi.org/10.1016/0028-3932(90)90031-I).

- Idler, E. & Benyamini, Y. (1997). Self-rated health and mortality: A review of twenty-seven community studies. *J. Health Soc Beha.*, 1997; 38(1) pp. 21-37.
- Illeris, K., Katznelson, N., Nielsen, J. C., Simonsen, B. & Sørensen, N. U. (2009) *Ungdomsliv. Mellem individualisering og standardisering*. Frederiksberg: Samfundslitteratur
- Inchley, J., D. Currie, T. Young, O. Samdal, T. Torsheim, L. Augustson, F. Mathison, A. Aleman-Diaz, M. Molcho, M. Weber & V. Barnekow (2016): Growing up unequal. Health behavior in school-aged children. (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey.
- Isgor C, Kabbaj M., Akil H. & Watson, S. J. (2004) Delayed effects of chronic variable stress during peripubertal-juvenile period on hippocampal morphology and on cognitive and stress axis functions in rats. *Hippocampus* 14, pp. 636–648.
- Jackson, J. J. & Weston, S. J. (2015). Identification of the healthy neurotic: Personality traits predict smoking after disease onset. *Journal of Research in Personality*, 54, pp. 61–69.
- Jensen, H.A.R., M. Davidsen, O. Ekholm & A.I. Christensen (2018): *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017* (1.ed) København: Sundhedsstyrelsen, pp. 1-132
- Jeon, K.C. & Goodson, P. (2015). US adolescents' friendship networks and health risk behaviors: a systematic review of studies using social network analysis and Add Health data. *PeerJ* 3, pp. 1-29,
- Joëls M., Karst H., Krugers H. J., Lucassen P. J. (2007). Chronic stress: implications for neuronal morphology, function and neurogenesis. *Front. Neuroendocrinol* 2007; 28, pp. 72–96.
- Joëls, M., & Baram, T. Z. (2009). The neuro-symphony of stress. *Nature reviews neuroscience*, 10(6), 459-466
- Jones, T. (2014). Students' cell phone addiction and their opinions. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 5, pp. 74-80.

- Juraska, J. M., Markham, J. A. (2004). The cellular basis for volume changes in the rat cortex during puberty: white and gray matter. *Ann. NY Acad. Sci. 1021*, pp. 431–435.
- Juster, R., McEwen, B. S. & Lupien, S. J. (2010) Allostatic load biomarkers of chronic stress and impact on health and cognition. *Neurosci Biobehav Rev. 2010 Sep.*; 35(1), pp. 2-16.
- Kalin N. H., Shelton S. E., Barksdale C. M. (1988). Opiate modulation of separation-induced distress in non-human primates. *Brain Res.* 440:285–92
- Karterud, S. (1995). *Fra narsissisme til selvpsykologi. En innføring i Heinz Kohuts forfatterskap*. Oslo: Ad Notam Gyldendal, pp. 1-211.
- Karterud, S. & Monsen, J. (red) (1997). *Selvpsykologi. Utviklingen etter Kohut*. Oslo: Ad Notam Gyldendal, pp. 1-289.
- Keller, M. C., & Nesse, R. M. (2006). The evolutionary significance of depressive symptoms: different adverse situations lead to different depressive symptom patterns. *Journal of personality and social psychology*, 91(2), pp. 316-330
- Kelly, A. E. (2000). Helping construct desirable identities: A self-presentational view of psychotherapy. *Psychological Bulletin*, 126, pp. 475–494.
- Kenny, D. A., & DePaulo, B. M. (1993). Do people know how others view them?: An empirical and theoretical account. *Psychological Bulletin*, 114, pp. 145–161.
- Kerr, M., H. Stattin, G. Biesecker & L. Ferrer-Wreder (2003): Relationships with parents and peers in adolescence. In Lerner, R., M.A. Easterbrooks & J. Mistry (eds.): *Developmental psychology*. Vol. 6. New York (NY): John Wiley & Sons Inc.; s. 395-419.
- Kitano, H., Oda, K., Kimura, T., Matsuoka, Y., Csete, M., Doyle, J., & Muramatsu, M. (2004). Metabolic syndrome and robustness tradeoffs. *Diabetes*, 53(Suppl. 3), S6–S15.
doi:10.2337/diabetes.53.suppl_3.S6
- Kohut H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press, pp. 1-384.

- Kohut H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press, pp. 1-368.
- Kohut H. (1984). *How does analysis cure?* London: The University of Chicago Press, pp. 1-254.
- Kolakowski, L. (1972). *Positivist Philosophy from Hume to the Vienna Circle*. London/New York, NY, Pelican Books, pp. 1-264.
- Korte, S. M.; Koolhaas, J. M.; Wingfield, J.C. & McEwen B. S. (2005). The Darwinian concept of stress benefits of allostasis and costs of allostatic load and the trade-offs in health and disease. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 29, pp. 3–38.
- Koutamanis, M., Vossen, H. G. M., & Valkenburg, P. M. (2015). Adolescents' comments in social media: why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk? *Computers in Human Behavior*, 53, pp. 486-494.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.016>.
- Kross E., Berman M. G., Mischel W., Smith E. E. & Wager T. D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA* 108, pp. 6270–6275
- Kulik J. A., Mahler H. I. (1989). Social support and recovery from surgery. *Health Psychol.* 8, pp. 221-238
- Kuo, L. E., Czarnecka, M., Kitlinska, J. B., Tilan, J. U., Kvetňanský, R., & Zukowska, Z. (2008). Chronic stress, combined with a high-fat/high-sugar diet, shifts sympathetic signaling toward neuropeptide Y and leads to obesity and the metabolic syndrome. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1148(1), pp. 232-237
- Landa A., Peterson B. S., Fallon B. A. (2012). Somatoform pain: a developmental theory and translational research review. *Psychosom. Med.* 74(7), pp. 717–727
- Larsen, J. E. (2004): *Fattigdom og social eksklusion. Tendenser i Danmark over et kvart århundrede*. København: Socialforskningsinstituttet, 04:27, pp. 1-344

- Larson, R. & Richards, M.H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: changing developmental contexts. *Child Dev.* 62, pp. 284–300.
- Larson, R.W., Richards, M.H., Moneta, G., Holmbeck, G. & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10–18: disengagement and transformation. *Dev. Psychol.* 32, pp. 744–754. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.744>.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc., pp. 1-456
- Leary M. R., Springer C. (2001). Hurt feelings: the neglected emotion. In *Behaving Badly: Aversive Behaviors in Interpersonal Relationships*, ed. RM Kowalski, pp. 151–75. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc.
- LeDoux, J. E., (2007). The amygdala. *Curr. Biol.* 17, pp. R868–R874.
- Lee, C. C. & Chiou, W., B. (2013). Keep Logging In! Experimental evidence showing the relation of affiliation needs to the idea of online social networking. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, pp. 419-422. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0544>.
- Lee, E., Kim, Y. J., & Ahn, J. (2014). How do people use Facebook features to manage social capital? *Computers in Human Behavior*, 36, pp. 440-445. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.007>.
- Lee, J. S., Joo, E. J., & Choi, K. S. (2013). Perceived stress and self-esteem mediate the effects of work-related stress on depression. *Stress and Health*, 29(1), pp. 75–81.
- Lee, P. R., Brandy, D., Koenig, J. I., (2003). Corticosterone alters N-methyl-D-aspartate receptor subunit mRNA expression before puberty. *Mol. Brain Res.* 115, pp. 55–62.
- Lenhart, A. (2015). Teens, social media and technology overview 2015. Washington, DC: *Pew Internet & American Life Project*. Retrieved from Analysis and Policy Observatory Website: <https://apo.org.au/node/56457>, pp. 1-2.

- Leussis, M. P., Lawson, K., Stone, K. & Andersen, S. L., (2008). The enduring effects of an adolescent social stressor on synaptic density, part II: poststress reversal of synaptic loss in the cortex by adinazolam and MK-801. *Synapse* 62, pp. 185–192.
- Levine F. M., Krass S. M., Padawer W. J. (1993). Failure hurts: the effects of stress due to difficult tasks and failure feedback on pain report. *Pain* 54, pp. 335–40
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press., pp. 419-438.
- Lieberman, N., Jarcho, J. M., Berman, S., Naliboff, B. D., Suyenobu, B. Y., Mandelkern, M. & Mayer, E. A. (2004) The neural correlates of placebo effects: a disruption account. *Neuroimage* 22, pp. 447–455
- Lin, Y., Clough, P. J., Welch, J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income. *Personality and Individual Differences*, 113, pp. 178–183.
- Liston, C., Miller, M.M., Goldwater, D.S., Radley, J.J., Rocher, A.B., Hof, P.R., Morrison, J.H. & McEwen, B.S. (2006). Stress-induced alterations in frontal cortical dendritic morphology predict selective impairments in perceptual attentional set-shifting. *J. Neurosci.* 26, pp. 7870–7874.
- Losee, J. (2001). *A historical introduction to the philosophy of science*. OUP Oxford, pp. 1 – 4.
- Luna, B., Garver, K. E., Urban, T. A., Lazar, N. A. & Sweeney, J. A. (2004) Maturation of Cognitive Processes From Late Childhood to Adulthood. *Child Development*, September/October 2004, Volume 75, Number 5, pp. 1357 – 1372
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R. & Heim, C. (2009) Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behavior and cognition. *Nature reviews, Neuroscience* Vol. 10, pp. 434-445.
- Lupien, S. J., Ouellet-Morin, I., Herba, C. M., Juster, R. & McEwen, B. S. (2016). From vulnerability to neurotoxicity: A developmental approach to the effects of stress on the brain and behavior.

- In *Epigenetics and neuroendocrinology* (pp. 3-48). Springer, Cham.
- MacDonald G., Leary M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychol. Rev.* 131, pp. 202–223
- MacDonald, G. (2009). Social pain and hurt feelings. In P.J. Corr & G. Matthews (Red.), *The Cambridge Handbook of Personality Psychology* (pp. 541-555). New York: Cambridge University Press.
- Markham, J. A., Morris, J. R., Juraska, J. M., (2007). Neuron number decreases in the rat ventral, but not dorsal, medial prefrontal cortex between adolescence and adulthood. *Neuroscience* 144, pp. 961–968.
- Masten C. L., Telzer E. H., Fuligni A., Lieberman M. D., Eisenberger N. I. (2012). Time spent with friends in adolescence relates to less neural sensitivity to later peer rejection. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 7, pp.106–14
- McCormick, C. M. & Green, M. R., (2013). From the stressed adolescent to the anxious and depressed adult: investigations in rodent models. *Neuroscience* 249, pp. 242–257.
- McCormick, C. M., (2010). An animal model of social instability stress in adolescence and risk for drugs of abuse. *Physiol. Behav.* 99, pp. 194–203.
- McCormick, C. M., Mathews, I. Z., Thomas, C. & Waters, P., (2010). Investigations of HPA function and the enduring consequences of stressors in adolescence in animal models. *Brain Cogn.* 72, pp. 73–85.
- McEwen, B. (2004). Protection and Damage from Acute and Chronic Stress Allostasis and Allostatic Overload and Relevance to the Pathophysiology of Psychiatric Disorders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1032, issue 1, pp. 1-7.
- McEwen, B. & Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior* 43, pp. 2–15.

- McEwen, B. S. (2000) The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Res* 886, pp. 172–189.
- McEwen, B. S. (2007) Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiol Rev* 87, pp. 873–904.
- McEwen, B. S., Bowles, N. P., Gray, J. D., Hill, M. N., Hunter, R. G., Karatsoreos, I. N. & Nasca, C. (2015) Mechanisms of Stress in the brain. *Nature Neuroscience*, vol. 18, no. 10, pp. 1353-1363.
- McEwen, B. S., Nasca, C. & Gray, J. D., (2016). Stress effects on neuronal structure: hippocampus, amygdala, and prefrontal cortex. *Neuropsychopharmacology* 41, pp. 3–23.
- McEwen, B., S. (2000). Allostasis and Allostatic Load: Implications for Neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology* 2000. Vol. 22, no. 2, pp. 108-124.
- McEwen, B., Wingfield, J. (2010). What’s in the name? Integrating homeostasis, allostasis and stress. *Horm Behav.* 2010 February; 57(2), pp. 105-111
- Mednick, S. C., Christakis, N. A. & Fowler, J. H. (2010). The spread of sleep loss influences drug use in adolescent social networks. *PLoS One* 5, pp. 1-8
- Meyer, G., Ferres-Torres, R. & Mas, M (1978) The effects of puberty and castration on hippocampal dendritic spines of mice. A Golgi study. *Brain Res* 155, pp. 108–112.
- Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., Hyde, J. S., & Hankin, B. L. (2004). Is there a universal positive bias in attributions?: A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*, 130, pp. 711–747.
- Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2008). Comparing clinical and socialpersonality conceptualizations of narcissism. *Journal of Personality*, 76, pp. 449–476.
- Miller, J. D., Dir, A., Gentile, B., Wilson, L., Pryor, L. R., & Campbell, W. K. (2010). Searching for a vulnerable dark triad: Comparing factor

- 2 psychopathy, vulnerable narcissism, and borderline personality disorder. *Journal of Personality*, 78, pp. 1529–1564.
- Miller, J. D., Hoffman, B. J., Gaughan, B. G., Maples, J. & Campbell, W. K. (2011). Grandiose and vulnerable Narcissism: A nomological Network Analysis. *Journal of Personality* 79:5, pp. 1013-1041.
- Miller, J. D., Widiger, T. A., & Campbell, W. K. (2010). Narcissistic personality disorder and the DSM-5. *Journal of Abnormal Psychology*, 119, pp. 640–649.
- Møhl, B. & Jørgensen, C. R. (2010). Udviklingsteori. In: E. Simonsen & B. Møhl, *Grundbog i psykiatri*, København: Hans Reitzels Forlag. (pp. 57-78)
- Moreno, M.A., D'angelo, J. & Whitehill, J. (2016). Social Media and Alcohol: Summary of Research, Intervention Ideas and Future Study Directions *Media and Communication (ISSN: 2183-2439)* 2016, Volume 4, Issue 3, Pp. 50-59 Doi: <http://dx.doi.org/10.17645/mac.v4i3.529>.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), pp. 85-101.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, Vol. 41, Issue 1, pp. 139-154.
- Nelson, E. E., Leibenluft, E., McClure, E. B. & Pine, D. S. (2005). The social re-orientation of adolescence: a neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. *Psychol. Med.* 35, pp. 163–174. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291704003915>.
- Nesse, R. (1998): Emotional disorders in evolutionary perspective. *British Journal of Mental Psychology*, 71, pp. 397-415 (18s.)
- Nielsen, N. R. & Kristensen, T. S. (2007) *Stress i Danmark – hvad ved vi*. Sundhedsstyrelsen, København. (34 sider).
- Niendam, T. A., Laird, A. R., Ray, K. L., Dean, Y. M., Glahn, D. C., & Carter, C. S. (2012). Metaanalytic evidence for a superordinate cognitive control network subserving diverse executive functions. *Cogn. Affect. Behav. Neurosci.* 12, pp. 241–268.

- Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, pp. 379–385. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.379>.
- Oltmanns, T. F., Friedman, J. N. W., Fiedler, E. R., & Turkheimer, E. (2004). Perceptions of people with personality disorders based on thin slices of behaviors. *Journal of Research in Personality*, 38, pp. 216–229.
- Onoda K., Okamoto Y., Nakashima K., Nittoni H., Yoshimura S., Yamawaki S., Yamaguchi, S. & Ura, M. (2010). Does low self-esteem enhance social pain? The relationships between trait self-esteem and anterior cingulate cortex activation induced by ostracism. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 5, pp. 383–391
- Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Hestbæk, A., Lausten, M. & Rayce, S. B (2018) Sammenfatning. In Ottosen, M., H., Andreasen, A., G., Dahl, K., M., Hestbæk, A., Lausten, M., Rayce, S., B, *Børn og unge i dag – Velfærd og trivsel* (pp. 6-10.
- Ottosen, M., H., (2018a) Globalisering, Boligforhold og Lokalområdet. In Ottosen, M., H., Andreasen, A., G., Dahl, K., M., Hestbæk, A., Lausten, M., Rayce, S., B, *Børn og unge i dag – Velfærd og trivsel* (pp. 46-59).
- Ottosen, M., H., (2018b). Udviklingstræk fra 2009-2017. In Ottosen, M., H., Andreasen, A., G., Dahl, K., M., Hestbæk, A., Lausten, M., Rayce, S., B, *Børn og unge i dag – Velfærd og trivsel* (pp. 208-221)
- Otway, L., & Vignoles, V. (2006). Narcissism and childhood recollections: A quantitative test of psychoanalytic predictions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, pp. 104–116.
- Panksepp, J. (1998) *Affective Neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press, (pp. 225-300)
- Papageorgiou, K. A., Denovan, A., & Dagnall, N. (2019). The positive effect of narcissism on depressive symptoms through mental toughness: Narcissism may be a dark trait but it does help with seeing the world less grey. *European Psychiatry*, 55, pp. 74–79.

- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36, pp. 556-563.
- Paus, T. (2005) Mapping brain maturation and cognitive development during adolescence. *TRENDS in Cognitive Sciences* Vol.9 No.2 February 2005, pp. 60-68
- Pawson, R. (2000). Middle-range realism. *European Journal of Sociology/Archives Européennes de Sociologie*, 41 (2), pp. 283-325.
- Payne C., Machado C. J., Bliwise N. G., Bachevalier J. (2010) Maturation of the hippocampal formation and amygdala in *Macaca mulatta*: a volumetric magnetic resonance imaging study. *Hippocampus* 20, pp. 922–935.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y.A. & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *J. Appl. Dev. Psychol.* 30, pp. 227–238. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>.
- Petrovic, P., Petersson, K. M., Ghatan, P. H., Stone-Elander, S. & Ingvar, M. (2000) Pain-related cerebral activation is altered by a distracting cognitive task. *Pain* 85, pp. 19–30
- Peyron, R., Laurant, B. & Garcia-Larrea, L. (2000) Functional imaging of brain responses to pain. A review and meta-analysis. *Neurophysiol. Clin.* 30, pp. 263–288
- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, pp. 421–446.
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. C., & Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the pathological narcissism inventory. *Psychological Assessment*, 21(3), pp. 365–379.
- Pless, M., Sørensen, N., U., Nielsen, M., L., & Katznelson, N. (2015) Perspektiver på brydninger i ungdomslivet. In Sørensen, N. U., Pless, M. *Brydninger i ungdomslivet*. 3. Ed. Aalborg Universitetsforlag. Pp. 7-17.

- Post, R. M. & Leverich, G. S. (2006) The role of psychosocial stress in the onset and progression of bipolar disorder and its comorbidities: The need for earlier and alternative modes of therapeutic intervention. *Development and Psychopathology* 18, 1181–1211 Cambridge University Press.
- Power, M. L. (2004). Viability as opposed to stability: An evolutionary perspective on physiological regulation. In J. Schulkin (Ed.), *Allostasis, homeostasis and the costs of physiological adaptation* (pp. 343–364). New York, NY: Cambridge University Press.
- Price D. D., Harkins S. W. & Baker C. (1987). Sensory-affective relationships among different types of clinical and experimental pain. *Pain* 28(3), pp. 297–307
- Price, D. D. (2000) Psychological and neural mechanisms of the affective dimension of pain. *Science* 288, pp. 1769–1772
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, pp. 1841-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Radley, J. J., Rocher, A. B., Janssen, W. G. M., Hof, P. R., McEwen, B. S. & Morrison, J. H. (2005). Reversibility of apical dendritic retraction in the rat medial prefrontal cortex following repeated stress. *Exp. Neurol.* 196, pp. 199–203.
- Rainville, P., Duncan, G. H., Price, D. D., Carrier, B. & Bushnell, M. C. (1997) Pain affect encoded in human anterior cingulate but not somatosensory cortex. *Science* 277, pp. 968–971
- Ramsay, D. S., & Woods, S. C. (2014). Clarifying the roles of homeostasis and allostasis in physiological regulation. *Psychological Review*, 121(2), pp. 225-247.
- Raskin, R. N., & Hall, C. S. (1979). *A Narcissistic Personality Inventory*. Psychological Reports, 45, pp. 590-591.
- Raskin, R. N., & Hall, C. S. (1981). The Narcissistic Personality Inventory: Alternate form reliability and further evidence of construct validity. *Journal of Personality Assessment*, 45, pp. 159-162.

- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, pp. 890–902.
- Rasmussen, M., Due, P. (2011) *Skolebørnsundersøgelsen 2010*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. København 2011, (pp. 1-115)
- Rasmussen, M., T.P. Pedersen & P. Due (red.) (2015): *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. København: Statens Institut for Folkesundhed, (pp 1-113)
- Rayce, S., B., (2018a) Dagtilbud, pasning og skole. In Ottosen, M., H., Andreasen, A., G., Dahl, K., M., Hestbæk, A., Lausten, M., Rayce, S., B., *Børn og unge i dag – Velfærd og trivsel* (pp. 78-97).
- Rayce, S., B., (2018b) Helbred. In Ottosen, M., H., Andreasen, A., G., Dahl, K., M., Hestbæk, A., Lausten, M., Rayce, S., B., *Børn og unge i dag – Velfærd og trivsel* (pp. 60-77).
- Rayce, S., B., (2018c) Subjektiv trivsel. In Ottosen, M., H., Andreasen, A., G., Dahl, K., M., Hestbæk, A., Lausten, M., Rayce, S., B., *Børn og unge i dag – Velfærd og trivsel* (pp. 184-208)
- Reily, E. D., Ritzert, T. R., Scogio, A. A. J. Mote, J., Fukuda, S. D., Ahern, M. E. & Kelly, M. M. (2019). A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, Vol. 12, pp. 290-304.
- Rettie, R. (2003) Connectedness, awareness and social presence. Proceedings of 6th Annual International Workshop on Prescence, pp. 1-7
- Rhodewalt, F., & Morf, C. C. (1996). On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of narcissism and affective reactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, pp. 672-685.
- Richerson, P.J., Boyd, R. (1997): *The Evolution of Human Ultra-sociality*. Version 2.01 June, 1997, pp.1-24 (24s.)
- Riedl, C., Köbler, F., Goswami, S. & Krcmar, H. (2013) Tweeting to feel connected: A model for social connectedness in online social

- networks. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29. Pp. 670-687.
- Roberts, B. W., Edmonds, G. & Grijalva, E. (2010). It Is Developmental Me, Not Generation Me: Developmental Changes Are More Important Than Generational Changes in Narcissism – Commentary on Trzesniewski & Donnellan (2010). *Perspectives on Psychological Science*, 5, pp. 97-102.
- Robins, R. W., & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, pp. 340–352.
- Romeo R. D. & Sisk C. L. (2001) Pubertal and seasonal plasticity in the amygdala. *Brain Res* 889, pp. 71–77.
- Romeo, R. (2016) *The impact of stress on the structure of the adolescent brain: Implications for adolescent mental health*. Department of Psychology and Neuroscience and Behavior Program, Barnard College of Columbia University, New York, NY 10027, United States, (pp. 185-191).
- Romer, D., Bagdasarov, Z. & More, E. (2013). Older versus newer media and the well-being of united states youth: results from a national longitudinal panel. *J. Adolesc. Heal.* 52, pp. 613–619.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.11.012>.
- Rosenquist, J. N., Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2011). Social network determinants of depression. *Mol. Psychiatry* 16, pp. 273–281.
<http://dx.doi.org/10.1038/mp.2010.13>.
- Rosenthal, S. A., Montoya, R. M., Ridings, L. E., Rieck, S. M., & Hooley, J. M. (2011). Further evidence of the Narcissistic Personality Inventory's validity problems: A meta-analytic investigation—response to Miller, Maples, and Campbell (this issue). *Journal of Research in Personality*, 45(5), pp. 408-416.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.(2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, pp. 68–78.

- Samman, E., & Santos, M. E. (2009). Agency and Empowerment: A review of concepts, indicators and empirical evidence. *OPHI Research in Progress* 1a. pp. 1-29
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, pp. 380-385.
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>.
- Samuel, D. B., & Widiger, T. A. (2008). Convergence of narcissism measures from the perspective of general personality functioning. *Assessment*, 15, pp. 364–374.
- Sanes D. H., Reh T. A, Harris W. A. (2006) *Development of the nervous system*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Santor, D. A., Messervey, D., & Kusumakar, V. (2000). Measuring peer pressure, popularity, and conformity in adolescent boys and girls: predicting school performance, sexual attitudes, and substance abuse. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, pp. 163-182.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras don't get Ulcers*. St. Martin's Griffin, pp. 96-98.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. C. & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet* 379, pp. 1630–1640.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5).
- Schaefer, D.R., Kornienko, O. & Fox, A.M. (2011). Misery does not love company: network selection mechanisms and depression homophily. *Am. Sociol. Rev.* 76, pp. 764–785.
<http://dx.doi.org/10.1177/0003122411420813>.
- Schurz, M., Radua, J., Aichhorn, M., Richlan, F. & Perner, J. (2014). Fractionating theory of mind: a meta-analysis of functional brain imaging studies. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 42C, pp. 9–34.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.01.009>.
- Sedikides, C., & Strube, M. J. (1997). *Self-evaluation: To thine own self be good, to thine own self be sure, to thine own self be true, and to*

- thine own self be better*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, pp. 209–269.
- Sedikides, C., Gaertner, L., & Toguchi, Y. (2003). Pancultural self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, pp. 60–70.
- Sedikides, C., Gregg, A. P., & Hart, C. M. (2007). The importance of being modest. In C. Sedikides & S. Spencer (Eds.), *The self: Frontiers in social psychology*. New York: Psychology Press, pp. 163–184.
- Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy? Self-esteem matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, pp. 400–416. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.400>.
- Shapiro, L. A. S., & Margolin, G. (2013). Growing up wired: social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17, pp. 1–18.
- Sheldon, K. M., & McGregor, H. A. (2000). Extrinsic value orientation and “the tragedy of the commons”. *Journal of Personality*, 68, pp. 383–411.
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M. & Dapretto, M. (2016). *The power of the like in adolescence: effects of peer influence on neural and behavioural responses to social media*. *Psychol. Sci.*, pp. 1027–1035
- Sia A. T., Lim Y, Lim E. C., Goh R. W., Law H. Y., Landau R, Teo Y. Y., Tan E. C. (2008) A118G single nucleotide polymorphism of human mu-opioid receptor gene influences pain perception and patient-controlled intravenous morphine consumption after intrathecal morphine for postcesarean analgesia. *Anesthesiology* 109, pp. 520–526
- Sivertsen, H. H. & C. J. Montgomery (2015): *Børn i lavindkomstfamilier*. København: VIVE– Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, 15:22, pp. 1–105

- Skårderud, F. (2001). *Skammens stemmer - tavshed, veltalenhed og raseri i det terapeutiske forhold*. Tidsskrift for Norsk Lægeforening. Nr. 13, 121: 1613-7, pp. 1613-1617.
- Skov, P. R. & M. H. Ottosen (2012): "Materiel velfærd og fattigdom". I Ottosen (red.): *15-åriges hverdagsliv og udfordringer. Rapport fra femte dataindsamling af forløbsundersøgelsen af børn født i 1995*. København: VIVE – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, 12:30, (pp. 73-102).
- Smail, D. L. (2007). *On deep history and the brain*. Univ of California Press, pp. 1-286.
- Smith, E. & Mackie, D. (2000). *Social psychology*. (2nd ed.), Psychology Press, New York, NY.
- Somerville, L. H., Casey, B. J., (2010). Developmental neurobiology of cognitive control and motivational systems. *Curr. Opin. Neurobiol.* 20, pp. 236–241.
- Somerville, L. H., Hare, T. & Casey, B. J. (2011). Frontostriatal maturation predicts cognitive control failure to appetitive cues in adolescents. *J. Cogn. Neurosci.* 23, pp. 2123–2134.
<http://dx.doi.org/10.1162/jocn.2010.21572>.
- Somerville, L. H., Jones, R. M. & Casey, B. J. (2010). A time of change: behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain Cogn.* 72, pp. 124–133. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bandc.2009.07.003>.
- Sotres-Bayon, F., Cain, C.K. & LeDoux, J.E., (2006). Brain mechanisms of fear extinction: historical perspectives on the contribution of prefrontal cortex. *Biol. Psychiatry* 60, pp. 329–336.
- Sowell E. R., Thompson P. M., Colin J. H., Jernigan T.L. & Toga A. W. (1999) In vivo evidence for post-adolescent brain maturation in frontal and striatal regions. *Nat Neurosci* 2, pp. 859–861.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Dev. Rev.* 28, pp. 78–106.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>.

- Sterling, P. (2004). Principles of allostasis: Optimal design, predictive regulation, pathophysiology, and rational therapeutics. In J. Schulkin (Ed.), *Allostasis, homeostasis and the costs of physiological adaptation* (pp. 17–64). New York, NY: Cambridge University Press.
- Sterling, P. (2012). Allostasis: A model of predictive regulation. *Physiology & Behavior*, 106, pp. 5–15
- Sterling, P., & Eyer, J. (1988). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. In S. Fisher & J. T. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition, and health* (pp. 629–649). Chichester, England: Wiley.
- Tassy, A. (2018) It-anvendelse i befolkningen 2017. Danmarks Statistik, København, (pp. 1-60)
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003). Are self-enhancing cognitions associated with healthy or unhealthy biological profiles? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, pp. 605–615.
- Thomaes, S., Reijntjes, A., Orobio de Castro, B., Bushman, B. J., Poorthuis, A. & Telch, M. J. (2010). I like me if you like me: on the interpersonal modulation and regulation of preadolescents' state self-esteem. *Child Development*, 81, pp. 811-825.
- Tölle, T. R., Kaufmann, T., Siessmeier, T., Lautenbacher, S., Berthele, A., Zieglgänsberger, W., Willoch, F., Schwaiger, M., Conrad, B. & Bartenstein, P. (1999) Region specific encoding of sensory and affective components of pain in the human brain: a positron emission tomography correlation analysis. *Ann. Neurol.* 45, pp. 40–47
- Tottenham N, Sheridan M. A. (2010) A review of adversity, the amygdala and the hippocampus: a consideration of developmental timing. *Front Hum Neurosci* 3, pp. 1–18.
- Treeby, M. & Bruno, R. (2012). Shame and guilt-proneness: Divergent implications for problematic alcohol use and drinking to cope with

- anxiety and depression symptomatology. *Personality and Individual Differences*, 53(5), pp. 613–617.
- Treede R. D., Kenshalo D. R., Gracely R. H., Jones A. K. P. (1999). The cortical representation of pain. *Pain* 79:105–11
- Tremblay, P. F., & Belchevski, M. (2004). Did the instigator intend to provoke? A key moderator in the relation between trait aggression and aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 30, pp. 409–424.
- Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2010). Rethinking “Generation Me”: A study of cohort effects from 1976–2006. *Perspectives on Psychological Science*, 5, pp. 58–75.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2008b). Is “generation me” really more narcissistic than previous generations? *Journal of Personality*, 76, pp. 903–918.
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., & Robins, R.W. (2008a). Do today’s young people really think they are so extraordinary? An examination of secular changes in narcissism and self-enhancement. *Psychological Science*, 19, pp. 181–188.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), pp. 320–333.
- Turiano, N. A., Mroczek, D. K., Moynihan, J., & Chapman, B. P. (2013). Big 5 personality traits and interleukin-6: Evidence for “healthy Neuroticism” in a US population sample. *Brain, Behavior, and Immunity*, 28, pp. 83–89.
- Turner R. J. & Lloyd D. A. (2004) Stress burden and the lifetime incidence of psychiatric disorder in young adults. *Arch Gen Psychiatry* 61, pp. 481–488.
- Twenge, J. M. (2006). *Generation Me: Why today’s young Americans are more confident, assertive, entitled – and more miserable than ever before*. New York: Free Press, pp. 1–377.
- Twenge, J. M. (2013). *The Evidence for Generation Me and Against Generation We*. *Emerging Adulthood*, 1, pp. 11–16.

- Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2010). Birth Cohort Differences in the Monitoring the Future Dataset and Elsewhere: Further Evidence for Generation me – Commentary on Trzesniewski & Donnellan (2010). *Perspectives on Psychological Science*, 5, pp. 81-88.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5, pp. 321–344.
- Twenge, J. M., & Foster, J. D. (2008). Mapping the scale of the narcissism epidemic: Increases in narcissism 2002-2007 within ethnic groups. *Journal of Research in Personality*, 42, pp. 1619–1622.
- Twenge, J. M., & Foster, J. D. (2010). Birth cohort increases in narcissistic personality traits among American college students, 1982–2009. *Social Psychological and Personality Science*, pp. 99-106
- Twenge, J. M., Konrath, S., Foster, J. D., Campbell, W. K., & Bushman, B. J. (2008). Egos inflating over time: A crosstemporal meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality*, 76, pp. 875–901.
- Twenge, J. M., Zhang, L., & Im, C. (2004). It's beyond my control: A crosstemporal meta-analysis of increasing externality in Locus of Control, 1960– 2002. *Personality and Social Psychology Review*, 8, pp. 308–319.
- Ursu, S., Stenger, V. A., Jones, M. R. & Carter, C. S. (2003) Overactive action monitoring in obsessive- compulsive disorder: evidence from functional magnetic resonance imaging. *Psychol. Sci.* 14, pp. 347-353
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 9, pp. 584-590. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>.
- van den Hout J. H. C., Vlaeyen J. W. S., Peters M. L., Engelhard I. M., van den Hout M. A. (2000). Does failure hurt? The effects of failure

- feedback on pain report, tolerance and pain avoidance. *Eur. J. Pain* 4, pp. 335–346
- van Leijenhorst, L., Zanolie, K., Van Meel, C.S., Westenberg, P.M., Rombouts, S., a, R.B. & Crone, E. A. (2010). What motivates the adolescent? brain regions mediating reward sensitivity across adolescence. *Cereb. Cortex* 20, pp. 61–69.
<http://dx.doi.org/10.1093/cercor/bhp078>.
- Verny, T. R. (2003). *Pre-parenting*. Simon & Shuster, p. 10, 159.
- Verny, T. R. (2014). What Cells remember. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, vol. 29, issue 1, pp. 16-29
- Waldinger R. J., Schulz M. S., Barsky A. J., Ahern D. K. (2006). Mapping the road from childhood trauma to adult somatization: the role of attachment. *Psychosom. Med.* 68, pp. 129–135
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form*. Unpublished manuscript, University of Iowa. DOI:
<https://doi.org/10.17077/48vt-m4t2>, pp. 1-28.
- Watson, P. J. & Biderman, M. D. (1993). Narcissistic Personality Inventory factors, splitting and self-consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 61, pp. 41-57.
- Watson, P. J., & Morris, R. J. (1991). Narcissism, empathy and social desirability. *Personality and Individual Differences*, 12, pp. 575-579.
- Watson, P. J., Grisham, S. O., Trotter, M. V., & Biderman, M. D. (1984). Narcissism and empathy: Validity evidence for the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 48, pp. 301-305.
- Widiger, T. A. (2011). Personality and psychopathology. *World Psychiatry*, 10(2), pp. 103–106.
- Wilkinson, R. B. (2204): The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *J Youth Adolesc.* 33: s. 479-93.

- Williams, E. F., & Gilovich, T. (2008). Do people really believe they are above average? *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, pp. 1121–1128.
- Wilson, K. G. & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*, New Harbinger, Oakland, pp. 251–256.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, pp. 590–597.
- Yurgelun-Todd, D., (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Curr. Opin. Neurobiol.* 17, pp. 251–257.
- Zaza C., Baine N. (2002). Cancer pain and psychosocial factors: a critical review of the literature. *J. Pain Symptom Manag.* 24, pp. 526–542.

Internetsider:

- Henriksen, L. (2017). Forskere: Unge i dag har det faktiske hårdere. *Kristeligt Dagblad*, 4. Maj, 2017. <https://www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/forskere-unge-i-dag-har-det-faktisk-haardere>
- Herschend, S. S. & Drachmann, H. (2012) Danske unge er generation glad. *Politiken*, 1. Maj, 2012. <https://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/art5391515/Danske-unge-er-generation-glad>
- Nørtoft, M. (2018a) Karaktergennemsnittet stiger for alle grupper af studenter, fra *Danmarks Statistik*, tilgået d. 22/3 2019 fra <https://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2018/2018-06-26-karaktergennemsnittet-stiger-for-alle-grupper-af-studenter>
- Nørtoft, M. (2018b) Beskæftigelsen blandt børn og unge under 18 år stiger efter flere års fald, fra *Danmarks Statistik*, tilgået d. 22/3 2019 fra <https://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2018/2018-09-10-Flere-unge-i-beskaeftigelse>
- Rand Corporation SF-12. Tilgået d. 5. April 2019 fra: https://www.rand.org/health-care/surveys_tools/mos/12-item-short-form.html

Slots- og Kulturstyrelsen (2018). Mediernes Udvikling i Danmark. Kort Nyt,
Kulturministeriet. Tilgået d. 24. maj fra:
<https://mediernesudvikling.slks.dk/2017/kort-nyt/>

Bilag 1: Programbeskrivelse for Center for Klinisk Hverdagspsykologi v/Aalborg Universitet

Programmets genstandsfelt er normalpsykologien i bred forstand. Centret arbejder på at identificere og forstå nye belastningstilstande og udvikle nye behandlingsmetoder med fokus på en lang række forandringer i normalpsykologiske tilstande, der medfører problemer for den berørte og øger risikoen for sværere lidelser.

Gennem kombinationen af udredning, diagnostik og behandling, udvikles nye forståelser, nye fænomener identificeres, og specifikke årsagsmodeller udvikles og vurderes. Der stilles spørgsmål som: Ser vi nu en række nye psykologiske dysfunktioner som følge af en kultur og et samfund, der er markant fokuseret på selvudvikling og selvrealisering?

Paralelt med den berigede caseanalyse og udviklingen af nye diagnoser udføres klinisk forskning både som eksperimentalforskning og spørgeskemabaseret forskning. Ad den vej kan man f.eks. vurdere, om stress medfører svækkelse af specifikke kognitive funktioner som hukommelse og opmærksomhed. En del af centrets opgave er også at identificere og udvikle redskaber og tests, der kan anvendes til at målrette diagnostik og behandlinger.

UNDERVISNING

7. semester omfatter et kursusforløb i klinisk socialpsykologi og træning i læsning og vurdering af klinisk casemateriale. Du kommer som studerende til at medvirke til aktuelle forskningsprojekter. På 8. og 9. semester gennemføres undervisningen som konferencer med fokus på både klinisk casemateriale, og aktiv/aktuel forskning i hverdagspsykologien.

Undervisningen gennemføres i overvejende grad i form af:

- Mesterlære
- Samtaleforløb (som alternativ til traditionelle forelæsninger)
- Forløb der også omfatter klinisk relevant forskning

PRAKTIK

Praktikken er ekstern, og centrets samarbejdspartnere er arbejdsmarkeds- og sygedagpengeafdelinger indenfor det kommunale område. Der lægges stor vægt på et tæt samspil mellem praktikken og det udviklingsarbejde, der finder sted på Center for Klinisk Hverdagspsykologi. Praktikken vil strække sig over en længere periode, hvor formålet er, at du som studerende kan blive involveret i sammenhængende forløb og kan gennemføre kliniske afklaringsforløb. Disse forløb vil typisk være orienteret mod problemstillinger der er af særlig interesse for de pågældende organisationer, det vil sige arbejdsløshed og problemer ved sygdomsforløb.

FORMIDLING

CKH holder en gang om året formidlingskonference hvor studerende præsenterer deres forskning, og studerendes 9. og 10. semesterprojekter publiceres løbende på CKH's hjemmeside. Derudover vil der også blive afholdt en intern konference med centrets samarbejdspartnere.

Kilde:

<https://www.aau.dk/uddannelser/kandidat/psykologi/specialiseringer/klinisk-hverdagspsykologi>

Bilag 2: Selvvurderet helbred blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper

Anført i procent

	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd								
Fremragende	25,7	19,3	12,0	10,7	7,7	7,4	5,0	13,1
Vældig godt	43,0	40,6	40,2	36,0	30,6	30,9	20,5	35,7
Godt	24,8	30,7	35,8	37,2	40,4	44,3	48,6	36,5
Mindre godt	5,4	7,7	9,7	12,9	17,3	14,5	21,2	12,0
Dårligt	1,1	1,7	2,3	3,2	4,1	2,9	4,8	2,7
I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner	8.379	8.221	11.086	15.277	15.779	16.307	8.979	84.028
Kvinder								
Fremragende	16,8	14,2	10,0	8,8	7,6	6,8	3,1	9,8
Vældig godt	42,8	41,4	38,6	34,2	29,9	28,1	15,5	33,6
Godt	30,1	33,2	35,4	35,9	39,3	45,7	48,3	37,9
Mindre godt	9,0	9,5	13,3	16,4	18,8	16,4	27,2	15,4
Dårligt	1,2	1,7	2,8	4,7	4,3	2,9	5,9	3,3
I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner	10.466	10.741	13.942	18.254	17.565	16.999	10.174	98.141

Kilde: Den Nationale Sundheds Profil 2017, af Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, p. 16