

Hvordan identitetstrykket av den moderne kulturen "Jeg er skjønn" påvirker det moderne kulturen og helse tilstand til ungene eller tenåringer.

Arbeidet støttes av observasjon studiet, en praktisk analyse av det moderne kulturen som hører til dette fenomenet samt med praktisk analyse av psykiske lidelser blant ungdom i alderen 11-23 ved støtte til tidligere utdanning.

I denne oppgaven jeg skal se på identitetstrykket Jeg er skjønn og hvordan den er koblet til det moderne kulturen og helse til ungdom i alderen 11-23.

I denne oppgaven bruker jeg utenom faglitteratur bøker til Carl Rogers, Victor Frankl og Renee Engeln for materiale om psykiske lidelser som selvmord tanker, spiseforstyrrelser, avhengighet samt materiale om identitet og tilhørighet i eget liv og tilhørighet til selv og eget liv.

Praktisk analyse består av observasjon av det moderne kulturen og observasjon i sosiale nettverk og i psykiatri klinikken, som er koblet til egen erfaring.

Balanse betyr harmoni mellom kropp, sinn og ånd, og harmoni mellom person og miljø. Hele menneskelivet er en konstant svingning rundt likevektspunktet. En person kan enten være fysisk, mentalt og energisk balansert eller ubalansert. Når det er harmoni og balanse, er en person glad, har nok energi, og kroppen fungerer perfekt. Mange mennesker i dag lider fordi de mangler åndelig, emosjonell og psykologisk balanse i livet. Familie, venner, arbeid, helse, bomiljø, penger, selvutvikling, hobbyer, følelse av trygghet, sosial aktivitet og tilpasning til endringer er alle sammenkoblede faktorer. For å oppnå indre balanse må du se på livet ditt som en helhet.

I dette arbeidet ønsker jeg å se nærmere på faktorer som påvirker indre balanse, som selvfølelse og selvaksept. Mens jeg leste litteratur og forskning viet til disse emnene, fant jeg at selvtillit og selvaksept henger sammen. Dette temaet virket interessant for meg, og jeg bestemte meg for å undersøke forholdet mellom selvfølelse og selvaksept i en musikkterapi kontekst og hvordan klientens tilstand endres i løpet av musikkterapi prosessen. I dette arbeidet ønsker jeg ikke å generalisere, men heller å studere en unik case ved å bruke en kvalitativ tilnærming som gir mulighet for en dypere forståelse av denne spesifikke casen.

I den teoretiske delen av casestudiet skriver jeg om selvfølelse og dens utvikling, og selvaksept og dens betydning. Jeg vil introdusere tilnærmingen til humanistisk-eksistensiell musikkterapi og mulighetene for humanistisk-eksistensiell terapi for å utvikle selvfølelse og selvaksept. I den andre delen av oppgaven vil jeg skrive om metodene jeg brukte i denne studien. Den tredje delen presenterer trinnvis beskrivelser av musikkterapi prosessen. Jeg vil trekke frem de viktigste delene hvor byggherrens utvikling og endring i tilstand kan sees. En analyse av terapeuten er inkludert på slutten av hvert trinn. I fjerde og femte avsnitt presenterer jeg en oppsummering av terapi prosessen og casestudien.

1. Teoretisk oversikt

Selvfølelse

Selvfølelse er en persons generelle følelsesmessige vurdering av sine egne verdier: hva tenker jeg om meg selv, mine handlinger og prestasjoner, liker jeg meg selv? Hva tenker jeg om meg selv når jeg sammenligner meg med andre? Dette inkluderer en persons tro og positive eller negative følelser om seg selv. Selvfølelse påvirker en persons psykiske velvære, prestasjoner, atferd, samt humor, handlekraft, tro på egen mestringsevne og holdning til utfordringer (Törnblom, 2006).

1.1.1 Utvikling av selvfølelse

Utviklingen av selvtillit begynner i barndomshjemmet. Foreldrenes holdninger og oppførsel er det som danner barnets oppfatning av sin egen personlighet. Alle som har følt nok kjærlighet, omsorg og frihet til å ta avgjørelser i barndommen, føler seg verdifulle uten å måtte bevise det hele tiden eller høre det fra andre. Det er lett for en slik person å respektere seg selv, forstå andre, kommunisere og oppfylle seg selv. På den annen side er det mest sannsynlig at en person som kommer fra et hjem hvor krav, regler og ingen toleranse for feil er normen, er for kritisk og har blitt vant til å dømme seg selv nådeløst.

Selv om selvtilliten i stor grad utvikles i løpet av barndommen, kan den også endre seg gjennom livet. Selvfølelse kan endres gjennom nye positive erfaringer og tilegnelse av nye måter å oppføre seg og tenke på (Reiljan, 2015)

1.1.2 Lav vs høy selvtillit

Lav selvtillit kan vise seg på mange måter. Dette kan bety at en person ikke tør å «ta plass», de uttrykker ikke sine følelser og tanker, de setter seg selv i bakgrunnen. Han søker konstant oppmerksomhet og bekreftelse på sin egen verdi og prestasjoner. En person med lav selvtillit kan ikke lytte til sine følelser og tanker (Löoke, 2015). Hvis en person har lav selvtillit, kan de kaste bort tid og energi på å hevde seg i situasjoner som er viktige for andre. Indre usikkerhet fører noen ganger til behovet for å kontrollere alt.

Lav selvtillit har en innvirkning på følelsesmessig tilstand. En person kan føle tristhet, angst, skyld, skam, håpløshet og sinne. Emosjonell tilstand gjenspeiles ofte i fysisk ubehag. En person kan føle seg sliten, ha vage smerter, mangel på energi og spenning (Fennell, 2016). Når en person har god selvfølelse, tør de å gjøre det som er viktig for dem. God selvfølelse hjelper deg å forplikte deg til aktiviteter og mål som er viktige for deg, fordi du tror at selv om du mislykkes, vil du lykkes og fortsette å leve i fred med deg selv. En person med god selvtillit legger merke til og vet hvordan han skal lytte til sine indre følelser, og bruker ikke for mye tid på å bekymre seg for hva som har skjedd i fortiden og hva som kan skje i fremtiden. De lærer av fortiden og planlegger for fremtiden, men lever intenst i nåtiden. En person med god selvtillit har lett for å respektere seg selv, forstå andre og kommunisere med andre mennesker. Personer med høy selvtillit legger merke til positive anmeldelser og tar ikke anstøt av kritikk.

Faktorer som påvirker selvfølelsen

De viktigste faktorene som påvirker selvtilliten:

Familie, forhold til pårørende

Samfunn

Media

Tilbakemelding

Hendelser, gode/dårlige opplevelser

Suksess

Popularitet

Følgende casestudie fokuserer på faktorer som familie og forhold til kjære, tilbakemeldinger, hendelser og gode/dårlige opplevelser.

Problemstilling

Hvordan identitetstrykket av den moderne kulturen "Jeg er skjønn" påvirker det moderne kulturen og helse tilstand til ungene eller tenåringer.

Arbeidet støttes av observasjon studiet, en praktisk analyse av det moderne kulturen som hører til dette fenomenet samt med praktisk analyse av psykiske lidelser blant ungdom i alderen 11-23 ved støtte til tidligere utdanning.

I denne oppgaven jeg skal se på identitetstrykket Jeg er skjønn og hvordan den er koblet til det moderne kulturen og helse til ungdom i alderen 11-23.

I denne oppgaven bruker jeg utenom faglitteratur bøker til Carl Rogers, Victor Frankl og Renee Engeln for materiale om psykiske lidelser som selvmord tanker, spiseforstyrrelser, avhengighet samt materiale om identitet og tilhørighet i eget liv og tilhørighet til selv og eget liv.

Praktisk analyse består av observasjon av det moderne kulturen og observasjon i sosiale nettverk og i psykiatri klinikken, som er koblet til egen erfaring.

Balanse betyr harmoni mellom kropp, sinn og ånd, og harmoni mellom person og miljø. Hele menneskelivet er en konstant svingning rundt likevektspunktet. En person kan enten være fysisk, mentalt og energisk balansert eller ubalansert. Når det er harmoni og balanse, er en person glad, har nok energi, og kroppen fungerer perfekt. Mange mennesker i dag lider fordi de mangler åndelig, emosjonell og psykologisk balanse i livet. Familie, venner, arbeid, helse, bomiljø, penger, selvutvikling, hobbyer, følelse av trygghet, sosial aktivitet og tilpasning til endringer er alle sammenkoblede faktorer. For å oppnå indre balanse må du se på livet ditt som en helhet.

I dette arbeidet ønsker jeg å se nærmere på faktorer som påvirker indre balanse, som selvfølelse og selvaksept. Mens jeg leste litteratur og forskning viet til disse emnene, fant jeg at selvtillit og selvaksept henger sammen. Dette temaet virket interessant for meg, og jeg bestemte meg for å undersøke forholdet mellom selvfølelse og selvaksept i en musikkterapikontekst og hvordan klientens tilstand endres i løpet av musikkterapiprosessen. I dette arbeidet ønsker jeg ikke å generalisere, men heller å studere en unik case ved å bruke en kvalitativ tilnærming som gir mulighet for en dypere forståelse av denne spesifikke casen.

I den teoretiske delen av casestudiet skriver jeg om selvfølelse og dens utvikling, og selvaksept og dens betydning. Jeg vil introdusere tilnærmingen til humanistisk-eksistensiell musikkterapi og mulighetene for humanistisk-eksistensiell terapi for å utvikle selvfølelse og selvaksept. I den andre delen av oppgaven vil jeg skrive om metodene jeg brukte i denne studien. Den tredje delen presenterer trinnvis beskrivelser av musikkterapiprosessen. Jeg vil trekke frem de viktigste delene hvor byggherrens utvikling og endring i tilstand kan sees. En analyse av terapeuten er inkludert på slutten av hvert trinn. I fjerde og femte avsnitt presenterer jeg en oppsummering av terapiprosessen og casestudien.

1. Teoretisk oversikt

Selvfølelse

Selvfølelse er en persons generelle følelsesmessige vurdering av sine egne verdier: hva tenker jeg om meg selv, mine handlinger og prestasjoner, liker jeg meg selv? Hva tenker jeg om meg selv når jeg sammenligner meg med andre? Dette inkluderer en persons tro og positive eller negative følelser om seg selv. Selvfølelse påvirker en persons psykiske velvære, prestasjoner, atferd, samt humør, handlekraft, tro på egen mestringsevne og holdning til utfordringer (Törnblom, 2006).

1.1.1 Utvikling av selvfølelse

Utviklingen av selvtillit begynner i barndomshjemmet. Foreldrenes holdninger og oppførsel er det som danner barnets oppfatning av sin egen personlighet. Alle som har følt nok kjærlighet, omsorg og frihet til å ta avgjørelser i barndommen, føler seg verdifulle uten å måtte bevise det hele tiden eller høre det fra andre. Det er lett for en slik person å respektere seg selv, forstå andre, kommunisere og oppfylle seg selv. På den annen side er det mest sannsynlig at en person som kommer fra et hjem hvor krav, regler og ingen toleranse for feil er normen, er for kritisk og har blitt vant til å dømme seg selv nådeløst.

Selv om selvtilliten i stor grad utvikles i løpet av barndommen, kan den også endre seg gjennom livet. Selvfølelse kan endres gjennom nye positive erfaringer og tilegnelse av nye måter å oppføre seg og tenke på (Reiljan, 2015)

1.1.2 Lav vs høy selvtillit

Lav selvtillit kan vise seg på mange måter. Dette kan bety at en person ikke tør å «ta plass», de uttrykker ikke sine følelser og tanker, de setter seg selv i bakgrunnen. Han søker konstant oppmerksomhet og bekreftelse på sin egen verdi og prestasjoner. En person med lav selvtillit kan ikke lytte til sine følelser og tanker (Lööke, 2015). Hvis en person har lav selvtillit, kan de kaste bort tid og energi på å hevde seg i situasjoner som er viktige for andre. Indre usikkerhet fører noen ganger til behovet for å kontrollere alt.

Lav selvtillit har en innvirkning på følelsesmessig tilstand. En person kan føle tristhet, angst, skyld, skam, håpløshet og sinne. Emosjonell tilstand gjenspeiles ofte i fysisk ubehag. En person kan føle seg sliten, ha vage smerter, mangel på energi og spenning (Fennell, 2016). Når en person har god selvfølelse, tør de å gjøre det som er viktig for dem. God selvfølelse hjelper deg å forplikte deg til aktiviteter og mål som er viktige for deg, fordi du tror at selv om du mislykkes, vil du lykkes og fortsette å leve i fred med deg selv. En person med god selvtillit legger merke til og vet hvordan han skal lytte til sine indre følelser, og bruker ikke for mye tid på å bekymre seg for hva som har skjedd i fortiden og hva som kan skje i fremtiden. De lærer av fortiden og planlegger for fremtiden, men lever intenst i nåtiden. En person med god selvtillit har lett for å respektere seg selv, forstå andre og kommunisere med andre mennesker. Personer med høy selvtillit legger merke til positive anmeldelser og tar ikke anstøt av kritikk.

Faktorer som påvirker selvfølelsen

De viktigste faktorene som påvirker selvtilliten:

Familie, forhold til pårørende

Samfunn

Media

Tilbakemelding

Hendelser, gode/dårlige opplevelser

Suksess

Popularitet

Følgende casestudie fokuserer på faktorer som familie og forhold til kjære, tilbakemeldinger, hendelser og gode/dårlige opplevelser.

Hvis selvfølelsen og selvaksepten er svakere, på et lavere nivå, så er angst og depresjon på et høyere nivå. Selvfølelse er relatert til affekt. Når selvtilliten er høyere, er depresjon på et lavere nivå. Selvaksept er knyttet til psykisk velvære.

Selvfølelse er en viktig faktor for å utvikle og opprettholde god psykisk helse.

Meisenhelder (1985) fant at positiv selvtillit er en viktig del av utviklingen av mental og fysisk helse. Mange psykologer sier at høy selvtillit er gunstig for et sunt liv.

Smith og Petty (1996) fant at personer med høyere selvtillit er mer trygge på sine evner og har flere ressurser til å takle ulike bekymringer. Personer med lav selvtillit opplever flere negative påvirkninger og har lavere motivasjon til å prøve nye ting og endre ting i livet.

Forskning viser at utvikling av selvaksept hjelper mennesker til å akseptere seg selv som vesener som har rett til å gjøre feil fra tid til annen.

Chamberlain og Haaga (2001) fant at lavere selvaksept er assosiert med høyere angst og depresjon. De fant en sammenheng mellom selvaksept og selvfølelse og undersøkte også sammenhengen mellom selvfølelse, selvaksept og mental helse.

Studier har vist at selvaksept og selvfølelse henger sammen. Høyere selvtillit er knyttet til sterkere selvaksept.

Økt selvtillit og selvaksept fører til positive endringer i psykologisk velvære.

Intervensjoner som støtter selvaksept bidrar til å øke mental helse.