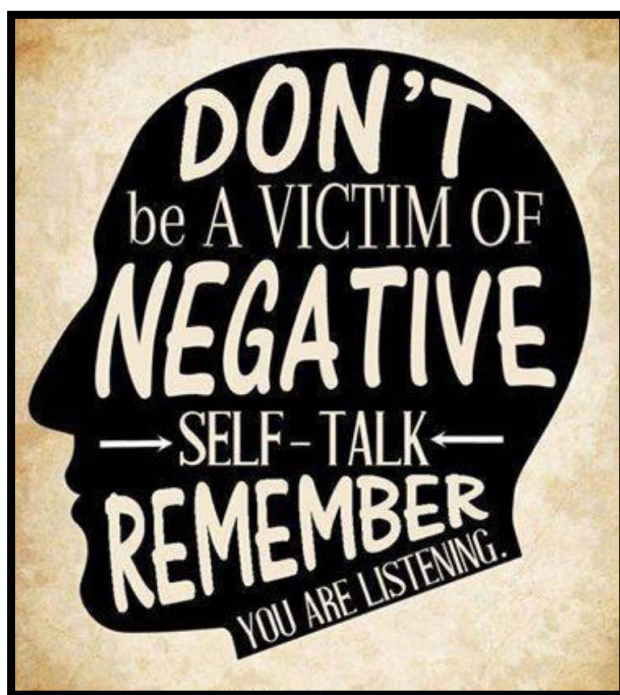


**BCR3101**  
**Bacheloroppgave**  
**Vår 2016**

**Led deg til bedre selvfølelse**



”Denne oppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen Kristiania er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.”

## SAMMENDRAG

Formålet med denne oppgaven er å undersøke hvordan arbeid med selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon kan påvirke selvfølelsen. For å finne svar på vår problemstilling har vi designet et selvledelsesprosjekt som går over seks uker.

Forskningsperioden gikk fra 20. mars til 24. april 2016. Deltakerne har i disse seks ukene jobbet med verktøy innen selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon. Øvelsene som respondentene har utført er basert på teori fra både selvledelse og selvfølelse. Spesielt har vi funnet inspirasjon i Mia Törnblom sin bok *Alt om selvfølelse*. Øvelsene som deltakerne har utført er Bra-bok, affirmasjoner og selvrefleksjon.

I søk etter svar på problemstillingen har kvalitativ og kvantitativ metode blitt benyttet.

Selvfølelsen har blitt målt ved bruk av Rosenbergs selvfølelsesskala ved to anledninger og ved bruk av refleksjonsnotat ved seks anledninger. Refleksjonsnotatet har bestått av påstander som respondentene har tatt stilling til ved bruk av *Likert-skala* og spørsmål med åpne svarmuligheter. Refleksjonsnotatet har både blitt benyttet som verktøy innen selvledelse og som datainnsamlingsmetode.

### **Resultater**

Fire av fem respondenter har vist positiv utvikling i selvfølelsen gjennom målingene som har blitt gjennomført. Funnene indikerer at selvfølelsen kan utvikles og at selvledelse påvirker individets indre trygghet, bevissthet og selvkontroll positivt. Seks uker med selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon har resultert i at respondentene har fått økt selvbevissthet rundt egne kvaliteter, følelser, tanker- og atferdsmønstre. Den økte bevisstgjøringen ser ut til å ha gitt positivt utslag på respondentenes selvfølelse.

## FORORD

Da vi våren 2015 valgte spesialisering i Ledelse og personlig lederskap fikk vi innblikk i fenomenet selvledelse, og interessen for fenomenet har i ettertid vokst seg stor. Disse tre årene på Høyskolen Kristiania har vært utfordrende og morsomme. Vi sitter i dag igjen med kunnskap vi ikke ville vært foruten, og en følelse av at vi har vokst mye i løpet av disse tre årene. Det er mange som har motivert, støttet, inspirert og gitt gode råd på veien og vi vil spesielt takke:

### **Vår veileder Tom Karp:**

Tusen takk for mange gode råd, for at du har økt vårt kunnskapsnivå og for at du har motivert og heiet på oss hele veien. Tom har vært stor faglig støtte og gitt oss god hjelp ved utforming av denne oppgaven.

### **Våre respondenter:**

Tusen takk for at dere har ønsket å ta del i dette prosjektet. Takk for at dere har vært villige til å bruke tid og ressurser på prosjektet. Vi vil også takke dere for at dere har gitt så mye av dere selv og vært villige til åpne dere for oss til tross for et svært så sensitivt tema.

### **Martin Haukenes:**

Tusen takk for at du har villet ta del i prosjektet vårt ved å være tredjepart.

*Denne oppgaven er skrevet som en del av bachelorstudiet markedsføring og salgsledelse ved Høyskolen Kristiania.*

## Innhold

1.0	Innledning.....	6
1.1	Bakgrunn .....	6
1.2	Avgrensning .....	6
1.3	Problemstilling og forskningsspørsmål .....	7
1.4	Oppgavens struktur.....	7
2.0	Teori .....	8
2.1	Positiv psykologi .....	8
2.2	Selvfølelse .....	9
2.2.1	Selvet.....	9
2.2.2	Selvkonsept .....	10
2.2.3	Global og spesifikk selvfølelse.....	10
2.2.4	Betinget og ubetinget selvfølelse .....	10
2.2.5	Stabil eller ikke.....	11
2.3	Elementer innenfor selvfølelse.....	11
2.3.1	Indre trygghet .....	11
2.3.2	Bekreftelse.....	12
2.3.3	Negative tanker.....	12
2.4	Selvledelse.....	12
2.4.1	Selvinnsikt og bevissthet .....	13
2.4.2	Positiv tenkning.....	13
2.4.3	Selvsnakk.....	13
2.4.4	Selvregulering og selvkontroll .....	14
3.0	Verktøyene .....	14
3.1	Affirmasjoner .....	15
3.2	Bra-bok .....	15
3.2.1	Sammenhengen mellom Törnblom og Seligman .....	15
3.3	Refleksjonsnotat .....	16
4.0	Metode.....	17
4.1	Problemstilling .....	17
4.2	Undersøkelsesdesign .....	17
4.3	Valg av metode.....	17
4.4	Datainnsamling.....	18
4.5	Utvalg av respondenter.....	19
4.6	Informert samtykke .....	19

4.7	Etiske avveininger .....	19
4.8	Dataanalyse .....	20
4.9	Kriterier for kvalitet.....	21
4.9.1	Pålitelighet.....	21
4.9.2	Overførbarhet .....	22
4.9.3	Troverdighet .....	22
4.9.4	Bekreftbarhet .....	22
5.0	Analyse.....	23
5.1	Respondent K .....	23
5.2	Respondent L.....	24
5.3	Respondent V .....	25
5.4	Respondent X .....	27
5.5	Respondent Y .....	28
6.0	Drøfting .....	30
6.1	Kan selvfølelsen utvikles?.....	30
6.1.1	Betinget og ubetinget selvfølelse .....	30
6.1.2	Stabilitet og utvikling av selvfølelsen .....	31
6.2	Hvordan påvirker selvledelse opplevd indre trygghet, behov for bekreftelse og negative tanker?.....	31
6.2.1	Indre trygghet .....	31
6.2.2	Behov for bekreftelse .....	32
6.2.3	Negative tanker.....	33
6.3	Hvordan kan selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon påvirke selvfølelsen? ..	34
7.0	Konklusjon .....	36
8.0	Til ettertanke og svakheter .....	38
9.0	Litteraturliste .....	39

## VEDLEGG

- Vedlegg 1 – Intervjuguide
- Vedlegg 2 – Rosenbergs Selvfølelseskala
- Vedlegg 3 – Samtykkeerklæring
- Vedlegg 4 – *Likert-skala*, refleksjonsnotat
- Vedlegg 5 – Koding refleksjonsnotat
- Vedlegg 6 – Rosenbergs Selvfølelseskala analyse

## **1.0 Innledning**

### **1.1 Bakgrunn**

Våren 2015 gikk vi spesialisering i Ledelse og personlig lederskap ved Høyskolen Kristiania. Dette semesteret fikk vi økt innsikt i og forståelse for fenomenet selvledelse og hvordan dette kan benyttes til ulike formål. Siden den gang har vår interesse for fenomenet stadig økt, og vi har selv tatt i bruk ulike teknikker innen selvledelse.

Et annet fenomen som i ettertid av fordypningsfaget har fanget vår oppmerksomhet er selvfølelse. Dette er et fenomen det stadig blir viet større oppmerksomhet til i samfunnet. I medier blir det ofte trukket frem i form av at jenters selvfølelse har en negativ utvikling, og om de negative konsekvensene dette har. En undersøkelse gjennomført blant ungdom i Stavanger i 2013 viser til en skremmende utvikling i fenomener som er relatert til selvfølelse (Hartberg og Hegna, 2014). I undersøkelsen fant de at hele 44 prosent av jentene føler at ”alt er et slit” (Hartberg og Hegna, 2014, 8). Videre fant undersøkelsen at det i løpet av en tre års periode fra 2010 til 2013 var en markant økning i antall jenter som rapporterte om et negativt selvbilde og negativt kroppsbilde (Hartberg og Hegna, 2014, 15).

Vi ser at det stadig er et økende fokus på utseende, kropp og oppnåelse blant jenter, og mange jenter streber etter å oppfattes som perfekte. Sosiale medier får ofte mye av skylden for dette økende ytre presset som etter hvert utvikler seg til å bli et indre press hos det enkelte individ. Det er lite sannsynlig at vi i den nærmeste fremtid klarer å gjøre noe med mediernes styrke og påvirkningskraft. Vi finner det derfor svært interessant å undersøke om noen enkle verktøy innen selvledelse kan ha en positiv påvirkning på unge jenters selvfølelse.

### **1.2 Avgrensning**

Fokuset i denne oppgaven er hvordan selvledelse kan påvirke selvfølelse. På bakgrunn av fenomenenes kompleksitet har vi måttet avgrense teorier innen både selvledelse og selvfølelse. Dette kan ha medført at vi ikke har fått innsikt i hele virkeligheten, men kun deler av den.

Vi har valgt å fokusere på unge jenter som studerer eller som er i starten av arbeidslivet. Bakgrunnen for denne avgrensningen er et ønske om å undersøke fenomenet selvfølelse blant



enheter som er i noen lunde samme livssituasjon som oss. Videre har vi i denne oppgaven avgrenset fenomenet selvlølelse ved å fokusere på noen konkrete verktøy. Verktøyene har vi inkludert i et prosjekt avgrenset til en seks ukers periode, hvor fem respondenter har deltatt og utøvd selvlølelse. For å kunne se hvordan selvlølelse kan påvirke selvfølelsen har vi avgrenset fenomenet selvfølelse ved å fokusere på områdene indre trygghet, bekreftelse og negative tanker. Disse områdene har blant annet vært styrende i utarbeidelsen av intervjuguiden og refleksjonsnotatet samt lagt føringer for analysen og drøftingen.

### **1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål**

Problemstillingen for denne bacheloroppgaven er som følgende:

*”Hvordan kan selvlølelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon påvirke selvfølelsen?”*

Ut ifra problemstillingen har vi formulert to forskningsspørsmål som vi ønsker å undersøke.

*Disse er som følgende:*

Forskningsspørsmål 1: Kan selvfølelse utvikles?

Forskningsspørsmål 2: Hvordan påvirker selvlølelse opplevd indre trygghet, behov for bekreftelse og negative tanker?

### **1.4 Oppgavens struktur**

Oppgavens teorikapittel redegjør for teorier som er sentral for vår problemstilling og våre forskningsspørsmål. Teorien vil videre bli drøftet opp mot våre empiriske funn. Her vil spesielt teori fra positiv psykologi, selvlølelse og selvfølelse vektlegges. Etter teorikapittelet vil prosjektet som undersøkelsen er basert på presenteres hvor vi vektlegger verktøyene innen selvlølelse som benyttes. Deretter vil metodekapittelet presenteres. Her vil det redegjøres for våre metodiske valg. I analysedelen blir datamaterialet analysert. Her vil elementer fra hvert enkelt respondents refleksjonsnotat analyseres for å få et helhetlig perspektiv. Drøftkapittelet struktureres etter undersøkelsens forskningsspørsmål og problemstilling, og empiri vil her diskuteres opp mot teori og settes i sammenheng. Til slutt vil undersøkelsens funn presenteres i konklusjonen.



## 2.0 Teori

### 2.1 Positiv psykologi

Positiv psykologi er en relativt ny gren i psykologien som fokuserer på betydningen av positiv tenkning og positive holdninger for individets velvære (Kaufmann og Kaufmann 2009, 234). Seligman (2009, 265-266) hevder fokuset i psykologien er endret. Tidligere har fokuset vært basert på noen av livets verste sider, mens den positive psykologien fokuserer på det som gjør livet verdt å leve. Seligman sier: ”Psykiatrien har fortalt oss hva personlighetsforstyrrelse er. Positiv psykologi skulle derimot gi oss informasjon om hva psykisk sunnhet er” (Seligman 2009, 265). Behandlingsformene fokuserer derfor ikke kun om å fikse det som er galt, men også om å bygge det som er riktig (Snyder og Lopez 2005, 4). I motsetning til negativ psykologi ser man i den positive psykologien på positive sider ved menneskers liv som blant annet trivsel, berikelse, vekst, selvutvikling og nyskaping (Kaufmann og Kaufmann 2009, 234). Behandlingsformer innen positiv psykologi fokuserer derfor på positive aspekter som velvære, karakterstyrker og motstandsvekst fremfor symptomer og psykologiske problemer.

I følge Seligman (2009, 11) har positiv psykologi tre grunnsøyler: studiet av positive følelser, studiet av positive trekk og studiet av positive institusjoner. Positive følelser kan gjelde fortiden, nåtiden og fremtiden (Seligman 2009, 70). Positive følelser knyttet til fortiden omhandler tilfredshet, tilfredsstillelse, innfrielse, stolthet, sinnsro og sjelefred (Seligman 2009, 70). Positive følelser angående fremtiden inkluderer tro, tillitt, selvtillit, håp og optimisme (Seligman 2009, 91). Med positive trekk menes de styrker og dydene som frembringer positive følelser når de utøves regelmessig (Seligman 2009, 265). Studiet av positive institusjoner ligger utenfor psykologifeltet, men omhandler å se de større strukturer som støtter og fremmer positiv karakter som igjen frembringer positive følelser. Slike positive institusjoner kan være sterke familier og nærmiljø, demokrati, ytringsfrihet, utdanning og økonomiske sikkerhetsnett (Seligman 2009, 265). Dette tilsier at mennesker er best tjent med et samfunn som er aktivt opptatt av å fremme vekst og utvikling (Mruk 2006, 233). Positiv psykologi kan derfor sees på som både et psykologisk, sosialt og politisk prosjekt (Mruk 2006, 233).

Seligman hevder at positiv psykologi kan forebygge flere av de store emosjonelle lidelser, og at positiv psykologi kan gjøre vanlige mennesker sterkere og mer produktive (sitert i Snyder





og Lopez 2005, 5 og 6). Dette mener han kan oppnås ved blant annet å bygge opp det han kaller bufferkvaliteter som er et menneskets signaturstyrker (Seligman 2009, 37). Seligman (2009) foreslår en rekke øvelser som man selv kan utføre for å identifisere og anvende sine styrker samt fremme positive følelser. Dette kan man trekke paralleller til i henhold til selvledelsesfenomenet som vi vil presentere nærmere senere.

## **2.2 Selvfølelse**

Selvfølelse defineres som individets positive eller negative holdning til en selv (Rosenberg m.fl. 1995, 141). Selvfølelse er en persons egevaluering og bedømmelse av ens egenverd. Dette uttrykkes i form av hvordan en ser på seg selv, hvordan en tenker om seg selv, hvordan en føler om seg selv og hvordan forhold man har til seg selv. Selvfølelsen inkluderer av den grunn både kognitive og affektive elementer. Den kognitive delen representerer et individs tanker, mens den affektive delen representerer individets følelser og holdninger (Rosenberg m.fl. 1995, 142).

Et individs selvfølelse er i sterk relasjon til individets subjektive persepsjon. Grunnen til dette er at selvfølelse handler om hvordan en ser, tenker og føler om seg selv og ikke om hva andre i realiteten tenker om en (Sommer og Baumeister 2002, 927). Dette er den evaluerende delen av selvfølelsen og innebærer individets opplevelse og vurdering av seg selv i henhold til sosiale standarder for hva som er positivt eller negativt (Fox 1988, 232). Selvfølelsen reflekterer derfor ikke en persons objektive talent eller muligheter og heller ikke hvordan andre evaluerer personen.

### **2.2.1 Selvet**

Selvet blir i det Store Norske Leksikon definert som: "(...) en sentral og unik side ved menneskets personlighet; karakterisert ved individets organiserte og varige opplevelser av egen identitet" (Store Norske Leksikon 2009). Selvbildet også betegnet som ens identitet er en del av selvet, og individer vil til enhver tid forsøke å handle i overensstemmelse med sitt eget selvbilde. Selvet er avhengig av bekreftelse, bli sett og å bli elsket for å utvikle seg i positiv retning. Dette kan medføre indre trygghet og utvikling av god selvfølelse (Psykhjelpen). Selvet og selvfølelsen er dermed i korrelasjon med hverandre.



### 2.2.2 Selvkonsept

Selvkonsept defineres som summen av oppfatninger og følelser et individ har om seg selv (Rosenberg 1989, 34). Selvkonseptet inneholder all kunnskap og informasjon et individ har om seg selv. Man antar at selvkonseptet er stabilt, men at det kan endres gjennom læring, erfaring og kunnskap (Gecas 1982, 25). Selvkonsept kan ses i sammenheng med selvfølelse, da selvfølelse kan kobles til den evaluerende og affektive delen av selvkonseptet (Gecas 1982,4). Dersom et individs selvfølelse er lav kan årsaken være at selvkonseptet er oppfattet og evaluert negativt.

### 2.2.3 Global og spesifikk selvfølelse

Global- og spesifikk selvfølelse er to typer selvfølelse med ulikt innhold, som viser seg gjeldene på ulike områder og måter (Rosenberg m.fl. 1995, 144). Litteraturen i dag refererer mest til global selvfølelse. Global selvfølelse er et individs psykologiske velvære/egenverd, og dens totale positive eller negative holdning til en selv. Følelsen av egenverd er da ikke situasjons- eller prestasjonsbestemt (Rosenberg m.fl. 1995, 141). Derimot refererer spesifikk selvfølelse til individets atferd, og følelse av egenverdi påvirkes i større grad av situasjoner og prestasjoner (Rosenberg m.fl. 1995, 141).

### 2.2.4 Betinget og ubetinget selvfølelse

Deci og Ryan skriver i *Human Autonomy, the basis for true self-esteem*, fra 1995 at de skiller mellom to ulike former for selvfølelse; betinget og ubetinget selvfølelse (sitert i Ryan og Brown 2003, 72 ). Når et individ knytter selvfølelsen til egne prestasjoner og hva andre mener er selvfølelsen betinget. Betinget selvfølelse er derfor å forstå som en prosess som hele tiden pågår ved at individet setter egne standarder og standarder man antar andre har som evalueringskriterier. Disse standardene må innfris for å føle egenverdi. En betinget selvfølelse er dermed avhengig av egne prestasjoner og hva andre mener. Ubetinget selvfølelse handler om den indre følelsen av egenverdi, hvor egne prestasjoner og andres meninger ikke påvirker selvfølelsen (Ryan og Brown 2003, 72).



### 2.2.5 Stabil eller ikke

Det er delte meninger om selvfølelsens stabilitet. Selvfølelsen antas å være stabil og konsistent over tid (Birkeland 2013, 67). Birkeland (2013, 67) snakker i hovedsak om global selvfølelse og antyder videre at selvfølelse er et personlighetstrekk. Personlighetstrekk er relativt stabile over tid, uavhengig situasjon, og påvirker individets måte å tenke og føle om en selv (Birkeland 2013, 67). Personlighetsteorier har en grunnleggende antagelse om at vi mennesker oppfører oss konsistent over tid og i ulike situasjoner, og de anser slike interne faktorer som personlighetstrekk (Kaufmann og Kaufmann 2003, 119).

Andre studier viser derimot at selvfølelsen til et individ kan utvikles og at den derfor er ustabil (Orth og Robins 2014, 382-384, Kuster og Orth 2013 , 687). Noen av de som argumenterer for at selvfølelsen kan være ustabil sier at selv om selvfølelsen er relativt likt et personlighetstrekk er det mulig at selvfølelsen kan bedres og utvikles (Kuster og Orth 2013 , 687). Videre har også Heatherton og Polivy (1991, 907) funnet at global selvfølelse kan utvikles og at den derfor antas å ikke være helt stabil.

## 2.3 Elementer innenfor selvfølelse

Det er flere elementer knyttet til et individs selvfølelsen. Som nevnt i kapittel 1.2 og som forskningsspørsmål 2 antyder vil vi i denne oppgaven rette fokus mot områdene indre trygghet, behov for bekreftelse og negative tanker. Disse områdene er nært knyttet til hverandre og er alle med på å påvirke et individs selvfølelse.

### 2.3.1 Indre trygghet

Trygghet er et grunnleggende behov for de alle fleste mennesker. Trygghet blir definert som sikkerhet og som en følelse man har (Bokmålsordboka 2015). Man skiller gjerne mellom indre og ytre trygghet. Indre trygghet defineres av Törnblom (2012, 103) som en indre tilstand, hvor man liker seg selv og er uavhengig av hva andre synes og tenker om en. Utrygghet er noe man ofte skaper selv, og kan være en respons på en innbilt trussel i omgivelsene, eller en reaksjon på en trussel innenfra som påvirker tanker, holdning og behov (Karp 2010, 29).



### 2.3.2 Bekreftelse

Bekreftelse fra andre mennesker kan gi følelsen av verdi (Rødevand 2015). Individuer som ønsker bekræftelse fra andre gjør det for å bekræfte dem selv og deres egen persepsjon av seg selv (Ferris m.fl. 2015, 279). Ønsker man å dekke mangel eller eventuelt å fylle en tomhet kan enkeltmennesker søke bekræftelser fra andre for å ikke føle seg verdiløs (Rødevand 2015). I følge Törnblom (2012, 105) er den bekræftelsen vi gir oss selv den viktigste, og hun påstår at ved å være mindre avhengig av andres bekræftelser øker følelsen av egenverdi.

### 2.3.3 Negative tanker

Kognitiv psykologi setter fokus på de mentale prosessene som foregår i hjernen. Da sansene våre ikke alltid er tilstede inneholder vår kognitive aktivitet måter å tenke og forestille oss ting på (Lundh, Montgomery og Waern 1996, 15). Vår kognisjon er vår måte å tenke på, og dette påvirker følelsene våre (Berge og Repål 2000, 12). Selvfølelsen bygger på kognitive elementer og man kan derfor se sammenheng mellom tanker og selvfølelse.

Tanker er ikke kun rasjonell og logisk tenkning, men også tenkning uten rasjonelt mål (Lundh, Montgomery og Waern 1996, 16). Tankevirksomhet kan spinne rundt og føre til bekymringer og uønskede tanker. All mulig type tenkning bygger på mentale representasjoner som innebærer å forestille seg og tenke noe i et minimalt øyeblikk. I teorien sees dette på som fantasier og dagdrømmer som ikke er representativt for det virkelige liv (Lundh, Montgomery og Waern 1996, 88). Berge og Repål (2002, 15) refererer til dette som automatiske tanker som dukker opp så kortvarig at man ikke bevisst vet at de farer gjennom hodet, og de blir derfor ureflektert og godtatt som gyldige. Dette gjelder også negative tanker som er vanskelig for et individ å ta fatt i da de som all annen tenkning blir automatisert (Berge og Repål 2000, 46). I følge Berge og Repål (2000, 47) er tankefeil/tankespinn noe alle gjør og noe som er med på å forsterke psykiske plager. Tankefeil kan defineres som en indre samtale hvor man basert på egen følelse retter oppmerksomheten mot noe og selekterer bort andre ting.

## 2.4 Selvledelse

Konseptet selvledelse kommer først og fremst fra teorier og studier gjort innenfor to arenaer i psykologien; sosial kognitiv teori og kognitiv evaluerende teori (Neck og Manz 2013, 6). Selvledelse handler i all hovedsak om kognitive strategier. Neck og Manz (2013, 5) definerer



selvledelse som en prosess hvor man påvirker seg selv via valg man tar og via kontroll man utøver over seg selv. Selvledelse innebærer å utøve innflytelse over seg selv med strategier for å motivere seg selv og/eller for å endre tanke- og atferdsmønstre. Selvledelse handler i følge Karp (2013,70) om å skaffe seg innsikt i egne kvaliteter og jobbe med disse. Neck og Manz (2013, 67-71) trekker frem verktøyene positiv forsterkning, selvdisciplin, regulere følelser og selvsnakk som hensiktsmessig for å jobbe med seg selv.

#### **2.4.1 Selvinnsikt og bevissthet**

Karp (2010, 70) mener at selvledelse handler om bevisstgjøring av faktorer som påvirker atferd og handling. Selvledelse krever bevissthet rundt en selv og selvinnsikt (Karp 2010, 26). Selvinnsikt er evnen til å se seg selv, sine egenskaper og verdier i forhold til omgivelsene og er en refleksjon man gjør om seg selv. Selvbevissthet handler om å forstå sine følelser, svakheter, styrker, drifter, behov og verdier. For å kunne utøve selvledelse må man forstå sine mønstre, skaffe innsikt i kvaliteter og tørre å innrømme svakheter. Det er først når man har blitt bevisst seg selv at man kan utvikle strategier for å oppnå det man ønsker. Selvinnsikt og bevissthet er av den grunn det første steget i en selvledelsesprosess.

#### **2.4.2 Positiv tenkning**

Positiv tenkning er en kognitiv strategi. Kognitive strategier er mentale prosesser og har til hensikt å endre eller påvirke eksisterende tankemønstre (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, Chroni 2008, 11). Ved bevisst å tenke positivt er ideen at våre tanker blir en sannhet.

På bakgrunn av hvordan vi tenker opplever vi verden forskjellig (Neck og Manz 2013, 64). Vi velger som regel selv hva vi fokuserer på, og Neck og Manz (2013, 65) hevder at hva man velger å tenke på og hvordan man velger å tenke på, trolig er det viktigste innen selvledelse. Den underliggende logikken i positiv tenkning er at dersom vi systematisk arbeider med å endre vår tankemåte på en fordelaktig måte, så kan vi forbedre vår selvledelse (Neck og Manz 2013, 67).

#### **2.4.3 Selvsnakk**

Selvsnakk er en mental teknikk som handler om hva man sier til seg selv (Neck og Manz 2013, 67-68). Man kan skille mellom positiv og negativ selvsnakk. Negativ selvsnakk er



destruktive tanker som tapper menneskers energi, selvtillit og glede (Neck og Manz 2013, 68). Slike tanker hindrer mennesker fra å nå sine mål og hindrer dem fra å føle godt om seg selv (Neck og Manz 2013, 68). Motsatt kan positiv selvsnakke bidra til bedre prestasjoner, suksess og glede (Neck og Manz 2013, 68-69).

#### 2.4.4 Selvregulering og selvkontroll

Selvregulering defineres som å utøve kontroll over tanker, emosjoner og handling (Store Norske Leksikon). Selvregulering innebærer at individet observerer og regulerer. Ulike individer regulerer og observerer i ulik grad.

Selvkontroll er et sentralt fenomen innen selvregulering. Selvkontroll er evnen til å tilpasse og endre seg til ulike situasjoner. Sentralt innenfor selvkontroll er muligheten man har til å endre ens indre reaksjoner, samt avbryte uønskede atferds-tendenser. I følge Tangney, Baumeister og Boone (2004, 299) er det en positiv korrelasjon mellom Rosenberg sin selvfølelsesskala og selvkontroll. De med høy selvkontroll anser seg som mer verdifulle, enn de med lav selvkontroll (Tangney, Baumeister og Boone 2004, 299)

### 3.0 Verktøyene

Det finnes flere verktøy for å lede seg selv. Vi har i utarbeidelse av vårt selvledelsesprosjekt tatt utgangspunkt i boken til Mia Törnblom, *Selvfølelse nå*, Neck & Manz sin bok *Mastering Self-leadership* og Seligman sin bok *Ekte lykke* i utvelgelse av verktøy.

I følge kognitive psykologer er personlige og relasjonelle utviklingsprosesser blant annet et resultat av forståelse av seg selv, være bevisst sine følelser, svakheter og styrker samt sin motivasjon (Karp 2010, 179). Verktøyene respondentene våre har brukt under prosjektperioden er kognitive strategier. Kognitive strategier går ut på at man aktivt forsøker å forstå, reflektere, erkjenne og undersøke sine egne tanker. Kognitive strategier setter økt fokus på sammenheng mellom tanker og følelser og hvordan det påvirker selvfølelsen (Psykoterapi).

Vi valgte verktøyene affirmasjoner, Bra-bok og refleksjonsnotat. Disse verktøyene ble valgt da de fokuserer på ulike ting, og vil derfor kunne påvirke respondentene på flere måter. Bra-



boken og affirmasjonene utførte respondentene hver dag, mens refleksjonsnotat skulle de besvare i slutten av hver uke. Refleksjonsnotatet fikk vi innsikt i, og skulle være til hjelp for oss for å se utvikling av selvfølelsen.

### 3.1 Affirmasjoner

Affirmasjoner er en form for positiv selvsnakk (Neck og Manz 2013, 68). Teknikken bygger på den grunnleggende forestillingen om at mennesket skaper sin egen virkelighet (Store Norske Leksikon 2005-2007). Ved utøvelse av affirmasjoner skal man gjenta en positiv formulert frase for seg selv. Teorien bak affirmasjoner er at når man gjentar noe nok ganger, vil underbevisstheten etter hvert tro at det er sant og vil derfor skape positiv forandring i livet (Treningstips)

### 3.2 Bra-bok

Bra-boken designet av Mia Törnblom og er en form for dagbok hvor man på slutten av dagen skriver ned noen tanker. Bra-bok er en selvcoachende øvelse hvor formålet er å jobbe med selvfølelsen (Törnblom 2012, 49).

Bra-boken er tredelt, og den første rubrikken er *bra*. I bra rubrikken skal man skrive ned tre positive ting om seg selv basert på dagen som har gått. Man skal forsøke å gjøre prestasjoner om til personlig egenskaper. *Takk* er den andre rubrikken og her skal man skal skrive ned minst en ting man er takknemlig for. Denne rubrikken er til for å hjelpe et individ med å sette pris på det man faktisk har. *Hjelp* er siste rubrikk og her skal man skrive ned hva man ønsker hjelp med til morgendagen. Å skrive ned hva man ønsker hjelp med skal gjøre det enklere å tømme hodet for bekymringer.

#### 3.2.1 Sammenhengen mellom Törnblom og Seligman

Bra-bok kan knyttes opp mot øvelsene Seligman (2009) foreslår for å oppnå ekte lykke. Bra-bokens første del *bra* kan knyttes opp mot øvelsen Seligman foreslår om å identifisere sine signaturstyrker (Seligman 2009, 165). Grunnen til dette er at respondentene her blir ”tvunget” til å konkretisere hvilke egenskaper de har vist den gjeldene dagen. Dette vil kunne gjøre at respondentene blir bevisste på hvilke personlige egenskaper de besitter. Törnblom trekker



frem denne øvelsen som et viktig verktøy for å styrke en persons selvfølelse. Seligman derimot mener at identifisering av sine signaturstyrker og anvendelse av de daglig vil føre til tilfredsstillende og ekte lykke (Seligman 2009, 165). Videre vil vi også påstå at denne øvelsen fremmer det Seligman (2009, 70) omtaler som positive følelser knyttet til fortiden da man fremmer egne positive egenskaper som kan vise til følelser som tilfredshet, tilfredsstillende, innfrielse, stolthet, sinnsro og sjelefred.

I Bra-bokens andre del skal man skrive ned minst én ting man er takknemlig for. Dette er en øvelse også Seligman (2009, 82) foreslår i boken *Ekte lykke*. Seligman (2009, 83) mener at takknemlighet kan gi økt tilfredshet med livet fordi det forsterker og forstørker intensiteten, hyppigheten og varigheten til de gode minnene om fortiden. Også denne øvelsen er knyttet til det Seligman (2009, 70) omtaler som positive følelser knyttet til fortiden. Bra-bokens tredje del kan sees i sammenheng med det Seligman (2009, 91) omtaler som fremtidsoptimisme fordi man ved å skrive ned hva man ønsker hjelp med til neste dag kan minske sine bekymringer om fremtiden og dermed få et mer optimistisk syn.

### **3.3 Refleksjonsnotat**

Refleksjonsnotat er et notat hvor man skriver ned sine tanker. Et refleksjonsnotat er egentlig kun ment for en selv og er derfor en personlig tekst som baseres på refleksjon rundt arbeid man har gjort og tanker man har gjort seg. ”I mappemetodikken er det to typer refleksjoner; et underveis i oppgaven og et i slutten av arbeidet” (Refleksjon). Underveisrefleksjon som våre respondenter har tatt i bruk er et refleksjonsnotat som både en selv og veileder (i dette tilfellet oss som forskere) skal se. Denne type refleksjonsnotat er en måte å koble ut i prosessen hvor man lærer å kjenne seg selv (Refleksjon). Refleksjonsnotatet som deltakerne i dette prosjektet har besvart er basert på intervjuguiden vår (Se vedlegg 1). Deltakerne har ved arbeid med dette refleksjonsnotatet måttet ta stilling til noen påstander, samt svare på noen spørsmål som har hatt til hensikt å få deltakerne til å reflektere over egen person. Her er hensikten at man skal beskrive tanker, følelser, erfaringer og eventuelle valg man har tatt.





## **4.0 Metode**

### **4.1 Problemstilling**

Problemstillingen for denne bacheloroppgaven er som følgende: ”Hvordan kan selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon påvirke selvfølelsen?”. Denne problemstillingen er eksplorerende og beskrivende da vi ønsker å undersøke hvordan selvledelse kan påvirke selvfølelse, og ønsker å kunne beskrive sammenhengen mellom de to fenomenene (Jacobsen 2015, 82).

### **4.2 Undersøkellesdesign**

Vi har valgt et intensivt undersøkelsesopplegg da vi ønsker å få en dypere forståelse av fenomenene selvledelse og selvfølelse, og for å se på hvordan disse henger sammen (Jacobsen 2015, 90). Undersøkelsen vår er basert på en kombinasjon av fenomenologisk- og langsgående studie. Langsgående design er benyttet for å undersøke utvikling i respondentenes selvfølelse over tid (Ringdal 2013, 107). For å kunne undersøke hver enkelt respondent sin eventuelle utvikling i selvfølelsen, er panelundersøkelse blitt benyttet og respondentens selvfølelse er blitt målt før og etter prosjektstart (Jacobsen 2015, 113). I tillegg til langsgående studie ble fenomenologisk design benyttet for å få økt forståelse og innsikt i respondentenes livsverden (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 83). Det fenomenologiske designet har som hensikt å få et bilde av respondentens syn på egen selvfølelse og deres erfaringen med og jobbe med den (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 82).

### **4.3 Valg av metode**

Med bakgrunn i problemstillingen og undersøkelsesdesignet har både kvalitativ- og kvantitativ metode blitt benyttet i undersøkelsen for å kartlegge sammenhengen mellom selvledelse og selvfølelse. Dette har blitt gjort ved å foreta flere delundersøkelser. Vi startet med en kvantitativ undersøkelse, for så å benytte oss av en kvalitativ undersøkelse med noen elementer fra kvantitativ informasjonsinnhenting. Deretter avsluttet vi med kvantitativ. Grunnen til at vi har brukt både kvalitativ og kvantitativ metode er fordi de kan berike hverandre og gi en bedre forståelse av fenomenene, og for å kunne sammenlikne resultatene og teste troverdigheten til funnene våre (Jacobsen 2015, 139). Hovedfokuset i



undersøkelsen har likevel vært på kvalitativ metode.

#### 4.4 Datainnsamling

Det finnes flere verktøy man kan benytte for å måle selvfølelse, men selvfølelse måles hovedsakelig gjennom selvrapporing (Baumeister m.fl. 2003, 7). Rosenberg Self-Esteem Scale er en form for selvrapporing, og den mest brukte måleskalaen internasjonalt (von Soest 2005, 226). Denne måleskalaen måler global selvfølelse, og består av ti spørsmål (Se vedlegg 2). Fem av spørsmålene er positivt formulert og fem er negativt formulert. Skalaen har blitt oversatt til norsk før den ble oversatt tilbake til engelsk for å kontrollere meningsinnholdet (von Soest 2005, 227).

Respondentenes selvfølelse har blitt målt ut ifra Rosenbergs måleskala to ganger med seks ukers mellomrom. Den første målingen ble gjennomført etter respondentene hadde samtykket til deltakelse og fått nødvendig informasjon om prosjektet. Mellom målingene benyttet respondentene to verktøy for positiv tenkning og et verktøy for refleksjon. Den siste målingen ble gjennomført etter at respondentene hadde jobbet aktivt med selvfølelsen i seks uker.

For å få mer nyansert informasjon og en dypere innsikt og forståelse for eventuelle endringer i respondentenes selvfølelse har en form for strukturert intervju også blitt benyttet. Etter teori om selvfølelse fra Törnblom (2012) har vi i kapittel 3.3 kategorisert selvfølelse etter områdene indre trygghet, bekreftelse og negative tanker. Denne kategoriseringen har også styrt utarbeidelsen av intervjuguiden (Se vedlegg 1).

Da vi studerer komplekse fenomener vil det være hensiktsmessig å benytte flere ulike typer spørsmål (Jacobsen 2015, 268). Intervjuguide inneholder derfor både lukkede og åpne svaralternativer (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 137). For å måle holdninger og følelser er påstander med en *Likert-skala* blitt benyttet i intervjuguiden (Jacobsen 2015, 268). Denne datainnsamlingsmetoden er kvantitativ og ble benyttet da det kan være lettere å sammenlikne svar fra uke til uke. Videre ble spørsmålene med åpne svaralternativer benyttet for å gi respondentene mulighet til å svare med egne ord (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 137). Dette gir mulighet for mer nyansert informasjon og dypere innsikt og forståelse for eventuelle endringer i den enkelte respondents selvfølelse.



Det strukturerte intervjuet ble besvart hver søndag i prosjektperioden over web. Intervjuguiden referer også til det som i dette prosjektet omtales som refleksjonsnotat. Påstandene og spørsmålene i intervjuguiden er altså brukt som datainnsamlingsmetode og som grunnlag for refleksjonsnotatet som benyttes som verktøy innen selvledelse.

#### **4.5 Utvalg av respondenter**

Rekruttering av respondenter er nært knyttet til problemstillingen man lager og utvalget er derfor formålsstyrt (Jacobsen 2015, 180). Selvfølelse er for mange et sensitivt tema. Vi valgte derfor å ta utgangspunkt i vårt eget nettverk, da de som kjenner oss ville kunne være mer villige til å gi å gi god og mye informasjon (Jacobsen 2015, 181). Vi la også til grunn en kriteriebasert utvelgelse ved at 1) jentene måtte være i utdanning, eller akkurat starter i jobb og 2) være i alderen 20-30 år og 3) være fra Oslo omegn. Det resulterte i jenter fra Oslo omegn i alderen 22-29 år.

#### **4.6 Informert samtykke**

Informert samtykke er en del av det etiske aspektet i en undersøkelse knyttet til forholdet mellom forsker og dem det forskes på (Jacobsen 2015, 47). For å tilfredsstille kravet om informert samtykke ble det innledningsvis i prosjektet sendt ut informasjonsskriv om undersøkelsen til utvalgte (Se vedlegg 3). I informasjonsskrivet ble tilstrekkelig informasjon gitt om undersøkelsens hensikt, deres rolle i prosjektet, estimat av tidsforbruk, muligheter til å trekke seg underveis og hvordan resultatene ville bli benyttet. De informantene som frivillig meldte seg ble tilsendt en samtykkeerklæring som de signerte elektronisk (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 96)

#### **4.7 Etiske avveininger**

Selvfølelse oppfattes av mange som en privat sak og kan for mange være noe tabu å snakke om. Denne undersøkelsen beveger seg inn i den private sfæren til respondentene, og vi har derfor måttet gjøre noe etiske avveininger for å sikre at ikke utenforstående skal ha mulighet til å identifisere enkeltpersoner som har deltatt i undersøkelsen (Jacobsen 2015, 47). For å forhindre dette er navn, alder og andre opplysninger blitt utelatt i datamaterialet (Jacobsen



2015, 50). Hver enkelt respondent fikk ved start av prosjektet utdelt en bokstav av en tredjepart. Denne bokstaven skulle respondenten benytte til å svare på de ulike delundersøkelsene gjennom hele prosjektperioden. Dette ble gjort av flere grunner. For det første er respondentene bekjente av oss, og vi ønsket derfor ikke å vite hvem svarene vi fikk inn tilhørte. Grunnen til dette var for å sikre at vår kjennskap til respondentene ikke kunne påvirke vårt analysearbeid og derav også undersøkelsens reliabilitet. For det andre ble bokstaver benyttet slik at vi kunne bruke disse videre i presentasjon av funn for å sikre respondentenes konfidensialitet (Jacobsen 2015, 50). Respondentene har i etterkant av analysearbeidet fått presentert resultatene av målingene og analysen som har vært gjort av hver enkelt sin selvfølelse.

#### **4.8 Dataanalyse**

Da vi har ønsket å få frem hvordan selvledelse i form av å jobbe med verktøy har påvirket selvfølelsen har analysearbeidet blitt utført på en abduktiv måte hvor vi systematisk har lett etter beskrivelser og forklaringer for fenomenene. Vi har hatt en pragmatisk tilnærming, hvor tall og ord har vært like viktig i arbeidet med analysen (Jacobsen 2015, 34).

Sentrale elementer fra respondentenes refleksjonsnotater har vært sentralt for analysearbeidet. Refleksjonsnotatet har bestått av spørsmål med åpne og lukkede svaralternativer (Se vedlegg 1). I analysearbeidet kan våre tolkninger av det de svarer på spørsmålene med åpne svaralternativer være ulikt fra det de selv har skalert seg som (Se vedlegg 4). Det er vesentlig å nevne at spørsmålene besvart i refleksjonsnotatet kan tolkes på flere måter og at vår analyse derfor ikke vil gi et helt objektivt bilde av virkeligheten. Tolkningene vi har gjort vil uansett gi et bilde av hvordan selvledelse påvirker selvfølelse.

I første del av analysen delte vi data inn i kategorier. Dette omtales i teorien som kategoribasert inndeling (Johannsen, Tufte og Christoffersen 2010, 167). Intervjuguiden består av noen forhåndsbestemte kategorier, og disse ble benyttet for å få et systematisk og konsekvent datamateriale fra respondentene. Deretter brukte vi åpen koding for å forenkle komplisert, detaljert og rik data (Jacobsen 2015, 207). Koding har blitt benyttet som analytisk strategi for å finne likheter, ulikheter og mønstre, samt for å sortere og fortolke datamaterialet vårt (Se vedlegg 5). Vi har hele veien brukt fortolkende lesning ved å forsøke å forstå



respondentenes tolkninger av fenomenene. Vi har fokusert på å finne mening bak det de sier, og ikke nødvendigvis på hva de direkte sier (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 168).

Rosenberg Selvfølelsesskala har ti spørsmål, hvor spørsmål 1, 3, 5, 7 og 9 er positivt formulert, mens 2, 4, 6, 8 og 10 er negativt formulert. De positivt formulerte spørsmålene skaleres med 3 poeng for veldig enig, 2 poeng for enig, 1 poeng for uenig og 0 poeng for veldig uenig. De negativt formulerte spørsmålene skaleres med 0 poeng for veldig enig, 1 poeng for enig, 2 poeng for uenig og 3 poeng for veldig uenig (Se vedlegg 6). Rosenberg sin selvfølelsesskala kan gi en totalscore på 30 poeng. En poengscore under 15 indikerer lav selvfølelse, en poengscore mellom 15-25 indikerer en normal selvfølelse og en poengsum over 25 indikerer høy selvfølelse (W. W. Norton & Company, Inc).

## **4.9 Kriterier for kvalitet**

Undersøkelsen vår som er basert på kvalitativ og kvantitativ forskning vurderer vi i pålitelighet, overførbarhet, troverdighet og bekreftbarhet (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 229).

### **4.9.1 Pålitelighet**

På bakgrunn av at datamaterialet er innhentet over web og på bakgrunn av at intervjuet er strukturert har ikke respondentene fått noen andre ledende spørsmål fra oss forskere.

Respondentene har derfor ikke blitt direkte påvirket av oss forskere.

Da respondentene har svart over internett, har de hatt mulighet til å bruke så lang tid de har ønsket, og man kan derfor anta at de har gitt svar som er noe mer gjennomtenkt enn ved for eksempel intervju ansikt til ansikt intervju.

En annen viktig faktor er at temaet som diskuteres er sensitivt. Ved at respondentene har vært anonyme ovenfor oss som forskere og fått svare over internett kan man anta at vi har fått fatt i mer sensitiv informasjon enn vi ville gjort ved for eksempel gjennomføring av intervju ansikt til ansikt. Amundsen (2015) mener at å samle inn data om følsomme emner i privatlivet til folk egner seg best å gjøre via internett da man får mer ærlige svar enn ved blant annet telefonintervju. Da datamaterialet har blitt hentet inn via internett har det blitt direkte registrert, og dataene er dermed ikke formet av oss forskere (Jacobsen 2015, 245).



Datainnsamling over internett gjør det mulig for andre å sjekke dokumentene for å vurdere undersøkelsens pålitelighet.

#### 4.9.2 **Overførbarhet**

Da vi kun har fem respondenter som er valgt for et spesielt formål vil informasjonen som har blitt innhentet ha sine begrensninger. Det vil derfor til en viss grad være vanskelig å påstå at vårt utvalg er representativt for en større populasjon. Likevel er det sentralt å nevne at vår metode er relativt sterk på teoretisk generalisering. Grunnen til dette er at vi har avdekket hvordan fenomener henger sammen (Jacobsen 2015, 207). Videre har vi etablert beskrivelser, fortolkninger og forklaringer som også er nyttig på andre områder enn det som studeres (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 231).

#### 4.9.3 **Troverdighet**

Vi har i denne undersøkelsen vært nøye med å representere, gjengi og fortolke funn på en riktig måte og på en måte som reflekterer formålet med studien (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 230). Vi har i utgangspunktet ønsket å beskrive et fenomen som ikke er direkte observerbart. Dette har gjort at vi har vært avhengig av respondentenes beskrivelser og informasjon. Informasjonen vi har fått har kommet fra førstehåndskilder som er uavhengig av hverandre. Vi antar at respondentene er uten klare motiver for å lyve da de er anonyme.

#### 4.9.4 **Bekreftbarhet**

Vi har i denne undersøkelsen strebet etter å beskrive alle beslutninger vi har gjort i forskningsprosessen slik at leseren selv kan følge og vurdere bekreftbarheten (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 232). Vi har vært kritiske til hvordan vi har gjennomført prosjektet, og vi har gjort vårt ytterste for å analysere og tolke datamaterialet vårt på en så objektiv måte som mulig. Bekreftbarheten til denne undersøkelsen har blitt styrket ved at vi har vurdert våre fortolkninger opp mot litteratur og teorier (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 232).



## 5.0 Analyse

Vi vil i dette kapittelet analysere datamaterialet vårt som består av målinger av målinger av selvfølelse ved bruk av Rosenberg sin selvfølelsesskala og seks refleksjonsnotat fra hver av de fem respondenter. Analysen er basert på egne tolkninger som et resultat av informasjon som har kommet frem. I følge Johannessen, Tuft og Christoffersen (2010, 167) kan man ved å gruppere begreper rundt fenomener få bedre oversikt over datamaterialet. Da vi har basert i intervjuguiden etter kategoriene indre trygghet, bekreftelse og negative tanker vil vi bruke disse kategoriene til å analysere datamaterialet vårt.

### 5.1 Respondent K

På Rosenberg sin selvfølelsesskala fikk respondent K en totalscore på 19 ved første måling. Dette betegnes i teorien som normal selvfølelse. Ved siste måling er totalscoren gått opp til 23. På et av spørsmålene har respondenten vurdert seg selv som mer negativ og på fem av spørsmålene har hun scoret seg mer positiv. Samlet gir dette et positivt utslag på hennes totalscore på vurdering av egen selvfølelse.

På påstandene som omhandler indre trygghet har respondenten skalert seg likt gjennom hele prosjektet. Respondent K viser tidlig innsikt i hvordan andre mennesker og situasjoner påvirker hennes tanker og følelser, og derav også påvirker hennes usikkerhet. Hun beskriver at hun opplever utrygghet i enkelte situasjoner på bakgrunn av usikkerhet. Likevel ser vi positiv utvikling. I starten av prosjektperioden hadde hun fokus på hvordan andre mennesker og situasjoner påvirket hennes utrygghet, mens hun derimot senere i prosjektet ser det ut til å fokusere mer på hennes egne tanker og følelser, samt hennes verdifullhet. Dette viser til at hennes indre trygghet i mindre grad er betinget til andre mennesker og andre situasjoner. Dette kommer til uttrykk ved at hun uttaler ”Jeg liker den jeg er og vet jeg er verdifull uansett hvilke situasjon jeg er i fordi jeg er sikker på meg selv”. Vi tolker respondent K til å få økt indre trygghet.

På påstandene som omhandler bekreftelse har respondenten K skalert seg likt gjennom hele prosjektet. Respondent K tolker vi til å ikke være nevneverdig opptatt av bekreftelse. Hun beskriver tidlig at hun er svært bevisst på å aldri endre den hun er for noen andre og at å sammenlikne seg med andre ikke er noe poeng da ”(...) jeg er og vil være min egen person”.



Vi tolker det som at respondent K har et bevisst og konstruktivt forhold til bekreftelse, og til å være stabilt lite avhengig av bekreftelse fra andre for å føle egenverdi.

På påstanden som omhandler negative tanker har respondent K skalert seg mer positivt ved prosjektets slutt. Respondent K beskriver i starten av prosjektperioden at hennes negative tanker er basert på mål hun har satt, og at grunnen til hennes negative tanker baseres på at hun ikke oppnår disse. Respondent K beskriver allerede første uke ”Jeg klarer ofte å stoppe de negative tankene fordi jeg vet at jeg er en bra person uavhengig av de målene jeg har satt meg (...)”. De negative tankene hun beskriver i starten virker i hovedsak å være basert på mål hun har satt. Videre i prosjektarbeidet ser man at hun får større forståelse for ulike negative tanker hun har. Hun viser forståelse for hvordan de negative tankene påvirker henne ved å beskrive at negative tanker påvirker hvordan hun føler seg. Dette tolker vi som at hun i større grad får selvinnsikt og forståelse for at hennes tanker fører til følelser. Hun er bevisst på at negative tanker er destruktivt, og beskriver at hun alltid klarer å stoppe de negative tankene i slutten av prosjektperioden. Respondent K går fra å beskrive at de negative tankene er basert på at hun ikke klarer å nå mål hun har satt, til å beskrive at det er følelsene ved å ikke klare målene som skaper de negative tankene. Samtidig går hun fra å si at hun ofte klarer å snu negative tanker, til å alltid klare å snu de negative tankene. Vi tolker respondent K til å få et mer bevisst forhold til hennes negative tanker og hvordan disse påvirker henne.

## **5.2 Respondent L**

På Rosenberg sin selvfølelsesskala fikk respondent L en totalscore på 18 ved første måling. Dette betegnes som normal selvfølelse. Ved siste måling var svarene uendret, og totalscoren var dermed også 18 ved siste måling.

Respondent L har svart på skalerings spørsmålene i refleksjonsnotatet alle seks ukene, men har ikke gitt utdypende hver uke.

På påstandene som omhandler indre trygghet har respondent L skalert seg mer positivt ved prosjektets slutt. Respondent L beskriver i starten av prosjektperioden at hun opplever utrygghet ved å bli usikker i flere situasjoner grunnet ukjente personer og aktiviteter hun ikke er komfortabel med. Respondent L beskriver i starten av prosjektperioden at hun opplever





utrygghet ved å bli usikker i flere situasjoner grunnet ukjente personer og aktiviteter hun ikke er komfortabel med. Hun beskriver under prosjektperioden kun ulike situasjoner hvor hun opplever utrygghet og at dette skaper usikkerhet. Hun gir dermed ingen indikasjoner på at hun opplever noen større indre trygghet. L skalerer seg som noe mer positivt, men da vi ikke kan finne noe som bekrefter det i uttalelsene hennes, kan vi derfor ikke konkludere med det. Vi tolker det derfor dit hen at hun ikke har fått økt indre trygghet.

På påstandene som omhandler bekreftelse har respondent L skalert seg likt gjennom hele prosjektet. Respondent L virker fra starten av prosjektarbeidet å ha behov for bekreftelse fra andre "(...) jeg synes det er viktig med bekreftelse fra andre for det jeg gjør.". Fra uke 3 i prosjektperioden har hun kun besvart på skalerings spørsmålene i refleksjonsnotatene og gir ingen utdypende svar. Dette kan tyde på at hun ikke har reflektert rundt spørsmålene eller at hun ikke har ønsket å dele sine tankene. Vi tolker respondent L til å stabilt være noe opptatt av bekreftelse fra andre for å føle egenverdi.

På påstanden som omhandler negative tanker har respondent L skalert seg likt gjennom hele prosjektet. Respondent L beskriver i starten av prosjektperioden om å ha negative tanker. Hun beskriver at negative tanker hun opplever fører til at hun ikke føler seg vel, og at disse tankene er vanskelige å stoppe. I uke fire beskriver hun at de negative tankene avhenger av situasjon og at "De kan gjøre at jeg føler meg dårlig. Ikke strekker til.". Dette tolker vi som at hun knytter negative tanker til både situasjoner og prestasjoner. Videre i prosjektperioden har hun kun besvart på skalerings spørsmålene i refleksjonsnotatene og gir ingen utdypende svar. Dette kan vise til at hun ikke har reflektert rundt spørsmålene eller at hun ikke har ønsket å dele sine tankene. Vi tolker respondent L til å ha lite endring av tanker og tankemønstre.

### **5.3 Respondent V**

På Rosenberg sin selvfølelsesskala fikk respondent V en totalscore på 27 ved første måling. På et spørsmål har respondenten vurdert seg selv som mer negativ enn ved første måling, mens på tre spørsmål har respondenten vurdert seg selv som enda mer positiv til seg selv. Disse endringene resulterer i en totalscore på 29 ved siste måling. Ved begge målingene vurderer respondent V sin egen selvfølelse til å ligge over det som er normal selvfølelse og respondent V sin selvfølelse kan derfor betegnes som høy ved begge målingene.



På påstandene som omhandler indre trygghet har respondent V skalert seg mer positivt ved prosjektets slutt. Det virker som respondent V gjennom hele prosjektet opplever relativ stor trygghet med seg selv, likevel vurderer hun seg som enda mer trygg i løpet av prosjektet. Dette kommer til uttrykk ved at hun i starten av prosjektet virker å være bevisst på at noen mennesker og situasjoner påvirker hennes opplevde trygghet negativ, og velger derfor å unngå disse. Mot slutten av prosjektet virker det som om hennes økte trygghet kommer til uttrykk ved at hun i mindre grad lar nye situasjoner og mennesker påvirke hennes opplevde verdifullhet ”Jeg er veldig bevisst på å opprettholde de prinsippene som definerer meg, det gjør at jeg liker den jeg er uavhengig hvem jeg er med og hvor jeg befinner meg”. Videre uttrykker respondent V at hun ved bruk av Bra-boken har blitt mer bevisst på hvorfor hun liker den hun er. Vi tolker det som at respondent V har fått økt indre trygghet.

På påstandene som omhandler bekreftelse har respondent V skalert seg mer positivt ved prosjektets slutt. V uttrykker blant annet at hun stadig blir mindre opptatt av at andre skal like henne. I slutten av prosjektperioden sier respondent V at grunnen til at hun ikke er opptatt av at andre skal like henne sammenfaller med at hun føler seg verdifull uansett hvem hun omgås og hvilke situasjoner hun er i. Dette kan vise til at hun ikke nødvendigvis har fått et mindre behov for å bli likt, men at hun har blitt bevisst sin egen trygghet og at hun vet at hun ikke trenger bekreftelse fra andre for å føle egenverdi. Respondent V virker å ha et realistisk selvbilde da hun vet at hun ikke trenger bekreftelse fra andre for å føle egenverdi. ”Siden jeg har en stabil og god selvfølelse, som jeg selv har skapt fundamentet for, vil jeg ikke være avhengig av at andre skal ”nære egoet” mitt.” I løpet av prosjektet ser altså respondent V sitt behov for bekreftelse ut til å stadig bli mindre. Dette tolker vi dit hen at henger sammen med at hun er blitt mer bevisst sin indre trygghet.

På påstanden som omhandler negative tanker har respondent V skalert seg mer positivt ved prosjektets slutt. Respondent V forteller fra starten av prosjektet at hun er bevisst på å alltid snu tankemønstret i en positiv retning da hun vet at ”Ut fra tanker klarer ikke hjernen å skille mellom sannhet og fiksjon”. Respondent V uttrykker i starten av prosjektet at hun opplever ”overfladiske” tanker som ”Hvorfor sov jeg så lenge i dag? Nå er du lat”. Hun påstår at slike tanker ikke påvirker hennes selvfølelse annet enn at hun får dårlig samvittighet der og da. Dette tyder på at hun ikke nødvendigvis er helt bevisst hvilken påvirkning dårlig samvittighet



kan ha på hennes selvfølelse. Senere i prosjektet sier derimot respondent V at hun ytterst sjelden tenker negative tanker fordi hun vet at det påvirker følelsene, og at de kun bryter ned selvtilliten eller selvfølelsen hennes. Dette viser til at hun i løpet av prosjektet har blitt mer bevisst på hvordan negative tanker spiller inn på selvfølelsen. Vi tolker respondent V til å ha god kontroll over de negative tankene sine. Ut ifra det hun beskriver og forklarer kommer det til syne at hun har ulike strategier for å lede seg selv. Dette antar vi at hun har fordi hun bevisst eller ubevisst har jobbet med seg selv før prosjektets start.

#### **5.4 Respondent X**

På Rosenberg sin selvfølelsskala fikk respondent X en totalscore på 22 ved første måling. Ved siste måling er tre av svarene endret noe som gir en ny totalscore på 23. Respondenten har på et av spørsmålene vurdert seg mer negativt ved andre måling og vurdert seg mer positivt på to spørsmål. Ved begge målingene har respondenten en totalscore som er å betegne som normal selvfølelse.

På påstandene som omhandler indre trygghet har respondent X skalert seg mer positivt på den ene påstanden, og mer negativt på den andre påstanden ved prosjektets slutt. I alle ukene frem til siste refleksjonsnotat virker det som om hun tillegger sin opplevelse av trygghet til prestasjoner og mennesker hun omgås ”Jeg vet at jeg er verdifull, på bakgrunn av at jeg har en støttende familie, mange venner (...)”. I slutten av prosjektet sier hun derimot ”Innerst inne føler jeg meg alltid verdifull”, og avslutter med å skrive at hun føler seg sikker på seg selv og de egenskaper hun har. Det kan virke som om respondent X i løpet av prosjektperioden har blitt mer bevisst på at det er hennes tanker som ofte fører til at hun opplever utrygghet i nye situasjoner ”Jeg føler meg ganske trygg i de fleste situasjoner, men jeg tror at de gangene jeg ikke er det, er det fordi jeg tror at jeg ikke kan nok”. Dette kan vise til at hun har fått en økt bevissthet rundt seg selv, og hva som skal til for at hun skal oppleve mer indre trygghet. Vi tolker respondent X til å ha fått økt indre trygghet. Dette på bakgrunn av at hun i større grad viser økt bevissthet rundt seg selv, viser tegn til en indre trygghet som er mindre avhengig av situasjoner og personer.

På påstandene som omhandler bekreftelse har respondent X skalert seg mer positivt ved prosjektets slutt. Ved starten av prosjektperioden gir hun uttrykk for at hun er opptatt av



bekreftelse, og at hun selv antar at det har med menneskene hun omgir seg med og hva de får til. Mot slutten av prosjektet beskriver hun at hun ikke lar seg styre av behovet for bekreftelse ”(...), og gjør det som er best og mest naturlig for meg”. Vi tolker det dit hen at respondent X i løpet av prosjektperioden har fått et noe mindre behov for bekreftelse.

På påstanden som omhandler negative tanker har respondent X vurdert seg likt gjennom hele prosjektet. Tidlig i prosjektet ga respondenten uttrykk for at hun ikke forstod hvordan negative tanker påvirket henne ”Jeg tenker negative tanker om meg selv til tider, men det er ikke noe som plager meg i stor grad”. Samtidig sier hun at ”De negative tankene gjør at jeg setter fokus på de tingene jeg ikke er fornøyd med hos meg selv, og gjør at jeg glemmer det som er bra”. Dette viser til at de negative tankene hun gjør seg faktisk påvirker hennes persepsjon av seg selv ubevisst. Videre i prosjektet forteller respondent X at ”Jeg klarer innimellom å stoppe disse tankene ved å sette pris på det jeg kan, (...) og at ”De negative tankene som kommer i perioder henger klart sammen med hvordan jeg føler meg”. Dette viser tegn til økt bevissthet rundt hvordan tankene hennes påvirker følelsene hennes og til økt tankekontroll. Vi tolker ut fra dette at respondent X har fått noe økt kontroll over sine negative tanker, og at hun har blitt mer bevisst på at hennes tanker påvirker hvordan hun føler seg.

## **5.5 Respondent Y**

På Rosenberg sin selvfølelsesskala fikk respondent Y en totalscore på 16 ved første måling. Ved den siste målingen modereres et av de negative svarene, og respondenten vurderer seg som mer positivt på to av spørsmålene. Dette ga et positivt utslag, og totalsvoren ved siste måling var på 19. Ved begge målepunktene ligger totalscoren innenfor normal vurdering av egen selvfølelse.

På påstandene som omhandler indre trygghet har respondent Y skalert seg lik gjennom hele prosjektet. Respondent Y sier i starten av prosjektet at ”Jeg er nokså trygg på meg selv”. Hun forteller videre at mennesker kan få henne til å miste trygghet, og at hun baserer dette på hvordan hun tror at andre ser på henne. Disse uttalelsene er noe selvmotsigende, og vi tolker det dit hen at hun opplever en grad av indre trygghet, men at hun i noen situasjoner virker å miste tryggheten på bakgrunn av hva hun tror at andre synes og tenker om henne. Slike tanker



indikerer at hun har tankespinn hvor hun antar at hun vet hva andre tenker. Det kan se ut til at hun til en viss grad skaper en utrygghet for seg selv ved at hun innbiller seg en trussel i omgivelsene som påvirker hennes tanker. Videre i prosjektperioden virker det som om respondent Y forstår hvorfor utryggheten oppstår og at utrygghet fører til negative tanker. Affirmasjonen ”Dette klarer du” virker å være et forsøk på å påvirke sin egen trygghet. Vi tolker det dit hen at respondent Y ikke nødvendigvis har fått økt indre trygghet, men at hun derimot har fått økt bevissthet rundt egne tanker og hvordan hun selv kan påvirke de.

På påstandene som omhandler bekreftelse har respondent Y skalert seg mer negativ på den ene påstanden og uendret på den andre påstanden ved prosjektets slutt. Respondent Y uttrykker i starten av prosjektet et behov for å bli likt ”Jeg er nesten alltid opptatt av at andre liker meg”. Vi tolker det som at hun har et behov for bekreftelse fra menneskene rundt seg da hun sier at ”Det at andre liker meg er som en bekreftelse også for seg selv”. Hun beskriver videre at hun må bli likt for å føle seg verdifull, føle seg trygg og ha god selvfølelse. Hennes syn på seg selv virker å være påvirket av hvordan hun opplever at andre ser på henne. Ved slutten av prosjektet viser hun en bevissthet rundt hvor sterkt dette behovet er ”Jeg er alltid opptatt av at andre skal like meg”. Videre viser respondent Y at hun har blitt mer bevisst på hvordan behovet for bekreftelse påvirker henne. Hun uttaler blant annet at hun føler seg dårlig, blir skuffet over seg selv og føler seg mislykket. Vi tolker det som at respondent Y har et uendret behov for bekreftelse.

På påstanden som omhandler negative tanker har respondent Y skalert seg likt gjennom hele prosjektet. Under hele prosjektet viser respondent Y bevissthet rundt at negative tanker får henne til å føle seg mindre bra. Videre i prosjektet viser respondent Y innsikt og bevissthet i at hun kan gjøre noe med de negative tankene. Mot slutten av prosjektet opplyser hun at ”Det hender at det hjelper å tvinge seg til å tenke positive tanker”. Dette viser til at respondent Y har blitt mer bevisst sine tanker og at hun selv kan gjøre noe med de. Ved at respondent Y forsøker å endre indre reaksjoner tolker vi det dit hen at hun mot slutten av prosjektet har større kontroll over egne tanker.



## 6.0 Drøfting

I dette kapitlet vil vi drøfte våre empiriske funn opp mot teori. Vi vil først drøfte våre to forskningsspørsmål og deretter vår problemstilling. Vi vil under hver del i drøftingen presentere delkonklusjoner.

### 6.1 Kan selvfølelsen utvikles?

Da det er delte meninger om selvfølelsen utviklingsmuligheter, er det interessant og se om selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon kan medføre utvikling i selvfølelsen.

#### 6.1.1 Betinget og ubetinget selvfølelse

En betinget selvfølelse er avhengig av prestasjoner og andres meninger, mens en ubetinget selvfølelse er den indre følelsen av egenverdi et individ opplever ubetinget fra prestasjoner og andre (Ryan og Brown 2003, 72). Ut ifra refleksjonsnotatene har vi fått innblikk i hvilken grad respondentene har en betinget eller ubetinget selvfølelse.

Vi har blant annet fått innblikk i hvordan respondentene betinger sin selvfølelse til områdene indre trygghet, bekreftelse og negative tanker, og hvordan dette har utviklet seg gjennom prosjektperioden. Dette har gjort at vi har fått en dypere forståelse for respondentenes selvfølelse og dens utvikling. Blant annet virker alle respondentene å betinge selvfølelsen sin i starten av prosjektet, foruten om V som vi tolker til å ikke betinge selvfølelsen sin nevneverdig. Dette kommer blant annet til uttrykk ved at Y skriver at ved at folk liker henne føler hun seg mer vellykket, og ved at K beskriver at hun får negative tanker om seg selv når målene hun har satt ikke blir nådd. Gjennom analyse av refleksjonsnotatene ser det ut til at selvfølelsen til respondentene utvikles til å bli noe mindre betinget i løpet av prosjektperioden. Respondent Y forteller mot slutten at hun er stolt av seg selv. Respondent K ytrer mot slutten av prosjektet at hun er sikker på seg selv og føler seg verdifull uansett situasjon og mennesker. Dette viser til at de ikke betinger den indre følelsen av egenverdi i like stor grad til andre eller prestasjoner i slutten av prosjektet. Utviklingen som respondentene viser kan dermed tolkes dit hen at respondentene beveger seg mot en mer ubetinget selvfølelse. Deres selvfølelse er dermed i større grad knyttet til deres følelse av egenverdi uavhengig av prestasjoner og andre mennesker (Ryan og Brown 2003, 72).



### 6.1.2 Stabilitet og utvikling av selvfølelsen

For å måle stabiliteten i selvfølelsen har vi benyttet Rosenbergs selvfølelsskala som måler den generelle selvfølelsen også kalt den globale selvfølelsen (von Soest 2005, 226). Vi har dermed målt respondentens totale positive eller negative holdning til en selv (Rosenberg m.fl. 1995, 141). Vi har også benyttet refleksjonsnotat for å se på utvikling i respondentenes refleksjon fra uke til uke. Begge disse metodene er en form for selvrapporing, og ifølge Heatherton og Polivy (1991, 896) er dette den beste metoden for å bevise bedring og utvikling av selvfølelsen hos et individ.

Med seks ukers mellomrom ble Rosenberg selvfølelsskala besvart og respondentenes globale selvfølelse målt. Ved siste måling hadde fire av fem respondenter en høyere totalscore som viser til en økt global selvfølelse. Disse funnene indikerer dermed at den globale selvfølelsen kan utvikles. Også i refleksjonsnotatene har vi gjort funn som indikerer positiv utvikling i selvfølelsen. Dette vil bli nærmere diskutert i drøfting av neste forskningsspørsmål.

Funnene samsvarer med funn gjort av Heatherton og Polivy (1991, 907) og Kuster og Orth (2013, 687) som sier at global selvfølelse kan utvikles og at den derfor ikke er helt stabil.

Videre finner vi støtte for våre funn i teorier som sier at selvfølelsen ved hjelp av verktøy og intervensjoner kan utvikles og bedres på varig basis (Kuster og Orth 2013, 678).

Begge våre målinger indikerer positiv utvikling av selvfølelsen. Med støtte i teori bekreftes våre funn om at selvfølelsen kan utvikles positivt og at den dermed ikke er helt stabil.

## 6.2 Hvordan påvirker selvledelse opplevd indre trygghet, behov for bekreftelse og negative tanker?

### 6.2.1 Indre trygghet

Trygghet er et grunnleggende behov for de aller fleste mennesker. I denne undersøkelsen viser respondent K, V og X tegn til at de opplever økt indre trygghet ved slutten av prosjektperioden til tross for at K og X ikke selv har skalert seg som mer positive. Likevel gir de i sine svar indikasjoner på at de er sikrere på seg selv mot slutten. Et eksempel på dette er respondent X som i slutten av prosjektperioden sier at hun føler seg sikker på seg selv og de egenskaper hun har. Videre sier respondent K ”Jeg liker den jeg er og vet jeg er verdifull uansett hvilke situasjon jeg er i fordi jeg er sikker på meg selv”.



Samtlige respondenter med unntak av V ga uttrykk for at de spesielt i starten av prosjektperioden betinget sin opplevde trygghet til mennesker og situasjoner. Dette viser til det Karp (2010, 29) sier om at utrygghet ofte er noe man skaper selv, og at utrygghet kan være en respons på en innbilt trussel. Mot slutten av prosjektperioden viser samtlige respondenter bortsett fra L tegn til at de i større grad aksepterer og liker seg selv. Dette samsvarer med Mia Törnblom (2012, 103) sin definisjon av indre trygghet som en indre tilstand hvor man liker seg selv og er uavhengig av hva andre synes og tenker.

Alle respondentene bortsett fra L har blitt mer bevisst egne følelser, tanke- og atferdsmønstre og dette ser ut til å ha påvirket respondentenes indre trygghet positivt. Dette finner vi støtte i hos Karp som sier ”å bli kjent meg seg selv kan gi trygghet, selverkjennelse og aksept” (Karp 2010, 224). Tre av fem respondenter viser tegn til økt indre trygghet og med støtte i teori kan vi dermed anta at selvledelse vil kunne påvirke et menneskes indre trygghet.

### 6.2.2 Behov for bekreftelse

Ved kartlegging av behov for bekreftelse var det klare skiller mellom respondentene. Det er kun respondent V og X som har vist tegn til å ha mindre behov for bekreftelse ved prosjektperiodens slutt. Dette kan skyldes at mennesker er sosiale vesener, og for mange står behovet for bekreftelse sterkt fordi vi ønsker å føle fellesskap og aksept (Psykhjelpen).

Respondent V ga i starten av prosjektet uttrykk for at hun hadde et minimalt behov for bekreftelse. Behovet for bekreftelse ser ytterligere ut til å ha blitt redusert i løpet av prosjektet og dette kan sees i sammenheng med respondent V sin opplevde indre trygghet. Dette kommer til uttrykk ved at respondent V i slutten av prosjektperioden forteller at årsaken til at hun ikke er opptatt av at andre skal like henne sammenfaller med at hun føler seg verdifull uansett hvem hun omgås og hvilke situasjoner hun er i. Respondent V er også den respondenten som scorer høyest på Rosenbergs selvfølelesskala. Også respondent X viser tegn til mindre behov for bekreftelse og økt indre trygghet. Denne sammenhengen finner vi støtte i hos Törnblom (2012, 105) som sier at dersom man er mindre avhengig av andres bekreftelse øker følelsen av egenverdi.





Funnene viser til at selvledelse i noen grad kan påvirke et individs behov for bekreftelse i positiv retning. Selvledelsens påvirkning kommer derimot tydeligere til syne gjennom respondentenes økte indre trygghet. Årsaken til dette kan være at bekreftelse kun er én av flere elementer som påvirker et individs indre trygghet.

Samtlige respondenter med unntak av L har vist tegn til at de har blitt mer bevisst deres behov for bekreftelse og hvordan dette påvirker dem. Ut ifra analysen har vi avdekket svake funn som indikerer at selvledelse påvirker behov for bekreftelse positivt. Vi har videre avdekket at selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon har gjort at fire av fem respondenter har blitt mer bevisste på deres behov for bekreftelse og hvordan dette påvirker dem.

### 6.2.3 Negative tanker

Det er kun respondent K og V som har skalert seg til å tenke mindre negative tanker ved prosjektets slutt. Dette kan skyldes at negative tanker er vanskelige å ta fatt i da de er automatiske tanker som ofte blir ureflekterte og derfor godtatt som gyldige (Berge og Repål 2002, 15).

Videre viser samtlige respondenter utenom L tydelige tegn til at de har blitt mer bevisst egne tanker og tankemønstre og fått økt kontroll over disse. Dette kommer blant annet til syne via respondent X og Y. For eksempel viser respondent X tegn til at hun i større grad forstår at hennes negative tanker er med på å påvirke hvordan hun føler seg. Videre opplyser respondent Y at når hun opplever negative tanker forsøker hun i stedet å tenke positivt. Respondent K og V som har skalert seg til å tenke mindre negative tanker tolker vi dit hen at ikke nødvendigvis faktisk opplever færre negative tanker, men at de har blitt enda mer bevisst sine tankemønstre og derfor også i større grad evner å stoppe de negative tankene. Dette viser til at respondentene har utøvd selvledelse ved å påvirke sine egne tankemønstre. Årsaken til at de har gjort dette kan være som Neck og Manz (2013, 67) sier at dersom man systematisk jobber med å endre tankemønstre i positiv retning kan man forbedre sin selvledelse.

Empirien vår indikerer at selvledelse i liten grad påvirker hvorvidt man har negative tanker, men at man heller via selvledelse får økt bevissthet rundt egne følelser, tanke- og atferdsmønstre og derav økt tankekontroll. Selvledelse viser seg altså å påvirke et individs



bevissthet og evne til å endre negative tankemønstre.

### **6.3 Hvordan kan selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon påvirke selvfølelsen?**

Ved bruk av Rosenbergs selvfølelsesskala og refleksjonsnotat har vi som forskere fått innblikk i hvordan arbeid med verktøy for positiv tenkning og selvrefleksjon kan påvirke selvfølelsen. Ved bruk av Rosenbergs måleskala har vi kunnet måle respondentenes utvikling og stabilitet i den globale selvfølelsen, mens vi gjennom refleksjonsnotatene har fått innblikk i respondentenes egne skaleringer og tanker i henhold til påstandene og spørsmålene i intervjuguiden. Videre har refleksjonsnotatene gitt oss mulighet til å se om utviklingen i selvfølelsen kan sees i sammenheng med de tre parameterne; indre trygghet, bekreftelse og negative tanker.

Som tidligere nevnt viser respondent K, V og X tegn til økt indre trygghet, mer bevisst forhold til behov for bekreftelse og økt kontroll over egne tanker og tankemønstre. Årsaken til dette kan antas å være at respondentene gjennom arbeid med Bra-boken, affirmasjoner og refleksjonsnotat har utviklet sin selvbevissthet. Det er nærliggende å anta at alle øvelsene respondentene har blitt oppfordret til og gjøre og spesielt refleksjonsnotatet er øvelser hvor respondentene har blitt ”tvunget” til å reflektere over egne følelser, tanke- og atferdsmønstre. Støtte for at man gjennom slike øvelser kan utvikle sin selvbevissthet finner vi hos Neck og Manz (2013, 20). Videre har også øvelsene Bra-bok og affirmasjoner gitt respondentene mulighet til å bli mer bevisst egne karakterstyrker og hva man er takknemlig for da de blant annet har blitt ”tvunget” til å trekke frem positive egenskaper ved seg selv og uttrykke positive fraser om seg selv. Blant annet viser respondent X hun har blitt sikker på seg selv, og at hun innerst inne alltid føler seg verdifull.

Videre uttrykker respondentene at de har blitt mer bevisst egne følelser, tanke- og atferdsmønstre og viser tegn til å ha skapt en bevisstgjøring rundt at de selv kan gjøre noe med det. Dette får vi støtte fra Neck og Manz (2013, 20) som sier at vår selvbevissthet er grunnlaget for at man skal kunne utøve kontroll over seg selv. Dette vises blant annet ved at respondent Y både uttrykker at hun har blitt bevisst på at negative tanker kommer sammen med negative følelser, og at hun har laget sin egen affirmasjon som hun bruker når hun opplever at hun trenger det. Videre viser respondent K evne til å utøve kontroll over seg selv



da hun har utarbeidet egne strategier for å snu negative tanker.

Vi kan dermed anta at ved utøvelse av selvledelse har respondentene blitt mer bevisst seg selv; egne tanker, følelser og atferdsmønstre og derfor opparbeidet seg økt evne til å utøve kontroll over seg selv. Dette viser seg viktig da bevisstgjøring rundt faktorer som påvirker ens handlinger og atferd er et premiss for selvledelse (Karp 2010, 70). Vi kan dermed anta at respondentene også har oppnådd økt innflytelse over egenverdi som igjen gjenspeiles i at fire av fem respondenter har økt sin globale selvfølelse. Dette kan ses i sammenheng med det Tangney, Baumeister og Boone (2004, 299) sier om at de med selvkontroll anser seg som mer verdifulle, enn de med lav selvkontroll.

Ved bevisstheten rundt en selv og noen faktorer knyttet til deres selvfølelse, virker det som at respondentene har fått økt evne til å påvirke seg selv og sine egne følelser, tanke- og atferdsmønstre. Gjennom denne bevisstheten har dette påvirket deres selvfølelse i positiv retning. Vi får støtte i at selvfølelsen kan utvikles ved hjelp av verktøy av Kuster og Orth (2013, 687). At bevisstgjøring rundt egen person viser seg viktig for å utvikle selvfølelsen får vi støtte fra empirien vår og fra analysen vår av respondent L. Respondent L har i motsetning til de resterende respondentene ikke svart på påstandene og spørsmålene i refleksjonsnotatet i like stor grad. Man kan derfor anta at denne respondenten ikke i like stor grad har reflektert over egne følelser, tanker- og atferdsmønstre og dermed ikke i like stor grad skapt en bevisstgjøring rundt seg selv som kan medføre utvikling av selvfølelse. Dette får vi støtte i Neck og Manz (2013, 20) som sier at man trenger nødvendig informasjon om seg selv for å kunne lede seg selv effektivt. Derav kan vi også anta at respondent L ikke fått økt evne til å lede seg selv og derfor ikke viser noen tegn til utvikling av den globale selvfølelsen.

Videre kan funnene knyttes opp mot sammenhengen Seligman med flere (2005, 880) har funnet mellom øvelsene "Using your strengths", "Three good things" og "Gratitude visit" og lykke. Som nevnt i kapittel 3.2.1 er dette øvelser som har tilnærmet like trekk med øvelsene i dette prosjektet. Videre kan lykke og selvfølelse ses i sammenheng da Seligman (2009, 261) snakker om lykke til å omfatte positive følelser og selvfølelse defineres som følelse av egenverdi. Spesielt gjennom oppgaven om å skrive ned positive egenskaper man har vist i løpet av dagen samt ved utførelse av affirmasjoner har respondentene blitt "tvunget" til å drive positiv selvsnakke og bekrefte egne kvaliteter for seg selv. Dette er selvbekreftende



øvelser, og i følge Törnblom (2012, 105) er bekreftelsen man gir seg selv den viktigste. Dette kan igjen ses i sammenheng med en rekke studier som har funnet ut at positiv selvsnakke er i korrelasjon med selvfølelse (Burnett og McCrindle 1999, 39).

Ved bevisstheten rundt en selv og ved aktivt jobbing med de punkter man har blitt bevisst har respondentene fått økt evne til å påvirke egne følelser, tanke- og atferdsmønstre og derav påvirket sin egen selvfølelse i positiv retning.

## 7.0 Konklusjon

Denne oppgaven har tatt utgangspunkt i problemstillingen: ”Hvordan kan selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon påvirke selvfølelsen?”. Vi vil nå presentere undersøkelsens funn.

Vårt første forskningsspørsmål er utformet for å evaluere om selvfølelse kan utvikles. Med unntak av én respondent har samtlige respondenter som har vært med i prosjektet vist positiv utvikling gjennom målinger som er gjort. Funnene indikerer dermed at selvfølelsen kan utvikles.

Det andre forskningsspørsmålet hadde til hensikt å undersøke om selvledelse påvirker indre trygghet, behov for bekreftelse og negative tanker. Til tross for at kun to av respondentene skalerte seg som mer positivt i forhold til opplevd trygghet fant vi funn i analysen som indikerer at hele fire av fem respondenter viser tegn til økt indre trygghet ved prosjektets slutt. Videre var det kun to respondenter som viste tegn til mindre behov for bekreftelse og kun to som ga uttrykk for mindre negative tanker. Dette forskningsspørsmålet har avdekket funn som har stor betydning for en dypere forståelse av fenomenets sammenheng med selvfølelse. Gjennom analysen kommer det til syne at selvledelsen respondentene har utført ikke nødvendigvis har påvirket behov for bekreftelse og negative tanker i stor grad. Derimot har vi funnet indisier på at respondentene gjennom selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon har blitt mer bevisst på hvordan behov for bekreftelse og negative tanker påvirker dem. Videre ser det ut til at respondentene ved bruk av selvledelse har skapt bevisstgjøring rundt at de selv kan gjøre noe med det. Funnene indikerer at selvledelse påvirker individets indre trygghet, bevissthet og selvkontroll positivt.



Gjennom drøfting av forskningsspørsmålene har vi funnet svar på vår problemstillingen som søker svar på hvordan selvledelse i form av positiv tenkning og selvrefleksjon kan påvirke selvfølelse. Funnene i denne undersøkelsen indikerer at det er en sammenheng mellom fenomenene hvor utøvelse av positiv tenkning og selvrefleksjon kan påvirke selvfølelsen i positiv retning. Undersøkelsen har vist at særlig respondentenes økte selvbevissthet rundt egne kvaliteter, følelser, tanker og atferdsmønstre ser ut til å ha gitt positivt utslag på respondentenes selvfølelse.



## 8.0 Til ettertanke og svakheter

Undersøkelsens metodiske valg har formet og begrenset denne undersøkelsen. De metodiske valgene har satt begrensning for generalisering av resultatene, men har derimot gitt mulighet for økt innsikt og forståelse for hvordan selvledelse kan påvirke selvfølelsen. Det ville ved videre undersøkelse vært interessant å ta i bruk flere datainnsamlingsmetoder for å få rikere data.

Funnene i denne oppgaven indikerer at selvfølelsen kan utvikles. På grunn av tidsbegrensning har vi kun målt respondentenes globale selvfølelse ved to anledninger og stabilitet over et lengre tidsperspektiv kan ikke bekreftes i denne undersøkelsen. Vi kan derfor kun uttale oss om respondentenes selvfølelse ved de to aktuelle målingene. Det ville vært interessant å gjennomføre en måling en stund etter prosjektperiodens slutt for å se om det ville hatt noen betydning om respondentene fortsatte å jobbe med verktøyene eller ikke. For å undersøke stabilitet bør videre undersøkelser utvide tidshorisonen. Videre vil en kontrollgruppe styrke en undersøkelses pålitelighet. Det ville også vært interessant å isolere verktøyene for å se hvem av de som har hatt størst betydning for utviklingen av selvfølelsen. Samtidig vil vi trekke frem at det hadde vært interessant å benytte andre verktøy innenfor selvledelse for å se om disse hadde hatt samme innvirkning på selvfølelsen.

Undersøkelsen består av fem respondenter som alle er kvinner og i nære alder. For å øke undersøkelsens pålitelighet og for å beskytte respondentenes krav på anonymitet har respondentenes identitet blitt anonymisert for både oss forskere og deg som leser. Dette har resultert i at vi kan ha gått glipp av informasjon som kan være av betydning for den enkeltes utøvelse av selvledelse og deres selvfølelse. Ved videre undersøkelser vil det være interessant å knytte funn opp mot variabler som blant annet alder, bakgrunn og personlighet og analysere verdiene av disse.



## 9.0 Litteraturliste

- Amundsen, Bård. 2015. "Folk svarer forskjellig på nett og over telefon." *Forskning*. 25. januar 2016: <http://forskning.no/om-forskning-samfunn-samfunnskunnskap/2015/05/folk-svarer-forskjellig-pa-nett-og-over-telefon>
- Baumeister, Roy F., Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger og Kathleen D. Vohs. 2003. "Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success. Happiness or healthier lifestyles?" *American Psychological Society*, 4(1): 1-44. EBSCO (9491940).
- Berge, Torkil og Arne Repål. 2000. *Den indre samtalen: innføring i kognitiv terapi*. 1. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.  
<http://www.nb.no/nbsok/nb/a373e0d95d4cd56a192708a5d86eeadf.nbdigital?lang=no#13>
- Birkeland, Marianne Skogbrott. 2013. "Development of Global Self-Esteem." Doktoravhandling, Universitetet i Bergen.
- Bokmålsordboka. 2015. "Trygghet". Lesedato 6. mai 2016: [http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=+trygghet&ant\\_bokmaal=5&ant\\_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=bokmaal](http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=+trygghet&ant_bokmaal=5&ant_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=bokmaal)
- Burnett, Paul C., Andrea R. McCrindle. 1999. "The Relationship Between Significant Others' Positive and Negative Statements, Self-Talk and Self-Esteem." *Child Study Journal*, 29(1): 39. EBSCO(2006276)
- Ferris, Lance D., Huiwen Lian, Douglas J. Brown og Rachel Morrison. 2015. "Ostracism, Self-Esteem, and Job Performance: When Do We Self-Verify and When Do We Self Enhance?." *Academy of Management Journal*, 58(1): 279-297. EBSCO(101028629)
- Fox, Kenneth R. 1988. "The Self-Esteem Complex and Youth Fitness." *Quest*, 40(3): 230-246. EBSCO(18824300)
- Gecas, Viktor. 1982. "The Self-Concept." *Annual Review of Sociology*, 81(1): 1-33. EBSCO(10457433)
- Hartberg, Silje og Kristinn Hegna. 2014. *Hør på meg: ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2013*. NOVA rapport, 2/2014. Lesedato 15. januar 2016: <http://www.hioa.no/About/HiOA/Centre-for-Welfare-and-Labour-Research/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2014/Hoer-paa-meg>
- Heatherton, Todd F., og Janet Polivy. 1991. "Development and Validation of a Scale for Measuring State Self-Esteem." *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6): 895-910. Lesedato 2. mai 2016:  
[http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/91\\_Heatherton\\_Polivy\\_JPSP.pdf](http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/91_Heatherton_Polivy_JPSP.pdf)
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2015. *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 3. utg. Oslo: Cappelen Damm Akademiske



- Johannessen, Asbjørn., Per Arne Tufte og Line Christoffersen. 2010. *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 4. utg. Oslo: Abstrakt Forlag AS.
- Kaufmann, Geir og Astrid Kaufmann. 2003. *Psykologi i organisasjon og ledelse*. 3. utg. Bergen: Fagbokforlaget
- Karp, Tom. 2010. *Ledelse i sannhetens øyeblikk: om det å ta lederskap*. 1. utg. Oslo: Cappelen Akademisk
- Kernis, Michael H. 2003. "Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem." *Psychological Inquiry*, 14(1): 1-26. EBSCO(10423535)
- Kuster, Farah og Ulrich Orth. 2013. "The Long-Term Stability of Self-Esteem: Its time Dependent Decay and Nonzero Asymptote." *Personality & Social Psychology Bulletin*, 39(5): 677-690. SAGE(10.1177/0146167213480189)
- Lundh, Lars-Gunnar, Henry Montgomery og Yvonne Waern. 1996. *Kognitiv psykologi: fra oppmerksomhet til tenkning*. Oslo: Gyldendal. Lesedato 9. mai 2016: [http://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb\\_digibok\\_2008033100011](http://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb_digibok_2008033100011)
- Mruk, Christopher J. 2006. *Self-esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-esteem*. 3. utg. New York: Springer Publishing Company. Lesedato 20. april 2016: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzE4MTc2NF9fQU41?sid=aae1e511-78be-4414-b5a3-fb7c163d3007@sessionmgr106&vid=0&format=EB&rid=1>
- Neck, Christopher P. og Charles C. Manz. 2013. *Mastering Self-Leadership. Empowering Yourself for Personal Excellence*. 6. utgave. Boston: Pearson.
- Nasjonalt Skalaregister. Rosenbergs Selvfølelsskala. Lesedato 24. januar 2016: <http://www.nasjonalskalaregister.no/files/Rosenberg%20self-esteem%20scale.pdf>
- Orth, Ulrich og Richard W. Robins. 2014. "The Development of Self-Esteem." *Psychological Science*, 23(5): 381-387. SAGE(10.1177/0963721414547414)
- Psykhjelpen. Selvfølelse. Lesedato 25. april 2016: <http://www.psykhjelp.no/selvfølelse/>
- Refleksjon. Refleksjonsnotat. Lesedato: 2. mai 2016: <https://refleksjon.wikispaces.com/refleksjonsnotat>
- Psykoterapi. Kurs i kognitive strategier. Lesedato: 14. mars 2016: <http://www.psykoterapi.org/kurs/42-kognitivstrategi>
- Rosenberg, Morris., Carmi Schooler, Carrie Schoenbach og Florence Rosenberg. 1995. "Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes\*" *American Sociological Review*, 60(1): 141-156. EBSCO (950216149).
- Ringdal, Kristen. 2013. *Enhet og mangfold – samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. 3. utg. Bergen: Fagbokforlaget





- Rosenberg, Morris. 1989. "Self-Concept Research: A Historical Overview." *Social Force*, 68(1): 34-44. EBSCO(5290917)
- Ryan, Richard M og Kirk Warren Brown. 2003. "Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness." *Psychological Inquiry*, 14(1): 71-76. EBSCO(10423796)
- Rødevand, Linn. 2015. "Den uforståelige smerten." *Psykologi-tidsskrift*, 1-9. Lesedato 5. Mai 2016: <http://psykologisk.no/2015/12/den-uforstaelige-smerten/>
- Seligman, Martin. 2009. *Ekte Lykke: positiv psykologi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget
- Seligman, Martin., Tracy A. Steen, Nansook Park og Christopher Peterson. 2005. "Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions." *Tidsskrift for norsk psykologiforening*, 42(10): 874-884. Lesedato 26. april 2016.
- Snyder, C. R og Shane J. Lopez. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. Lesedato 20. april 2016: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzE0MDUyOF9fQU41?sid=4b6a3323-5674-4365-be98-ae10ceb92764@sessionmgr4005&vid=0&format=EB&rid=1>
- Sommer, Kristin L og Roy F. Baumeister. 2002. "Self-Evaluation, Persistence, and Performance Following Implicit Rejection: The Role of Trait Self-Esteem." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(7): 926-938. SAGE(10.1177/014616720202800706)
- Store Norske Leksikon. 2005-2007. "Affirmasjoner." Lesedato 2. februar 2016: <https://snl.no/affirmasjon>
- Store Norske Leksikon. 2009. "Selvet". Lesedato 14. april 2016: <https://snl.no/selvet>
- Store Norske Leksikon. 2014. "Selvregulering". Lesedato 14. april 2016: <https://snl.no/selvregulering>
- Tangney, June P., Roy F. Baumeister og Angie Luzio Boone. 2014. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success." *Journal of Personality*, 72(2): 271-324. EBSCO(12318859)
- Treningstips. Affirmasjoner. Lesedato: 2. mai 2016: <http://treningstips.org/affirmasjoner/>
- Törnblom, Mia. 2012. *Alt om selvfølelse*. 1. utg. Oslo: Cappelen Damm
- Von Soest, Tilmann. 2005. "Rosenbergs selvfølelsskala: Validering av en norsk oversettelse." *Tidsskrift for norsk psykologiforening*, 42(3): 226-228. Lesedato 25. april 2016.
- W. W. Norton & Company, Inc. "Rosenberg's Self-Esteem Scale." Lesedato 12. Februar 2016: <http://www.wwnorton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm>



## **VEDLEGG 1 – intervjuguide**

### ***Intervjuguide til refleksjonsnotat***

Intervjuguiden er brukt som utgangspunkt for refleksjonsnotatet som respondentene skal besvare hver uke. Refleksjonsnotatet består av påstander hvor respondenten skal plassere svarene sine på en *Likert-skala* med alternativene enig, nokså enig, verken enig eller uenig, nokså uenig og uenig, samt svare på noen oppfølgende og åpne spørsmål. Intervjuguiden er delt opp i kategoriene; indre trygghet, bekreftelse og negative tanker.

### **Innledende spørsmål**

Hvilken bokstav er du?

### **Nøkkelspørsmål**

#### **1. Indre trygghet**

Jeg liker den jeg er, og føler meg verdifull uansett hvem jeg omgås og hvilke situasjoner/omgivelser jeg er i

*enig, nokså enig, verken enig eller uenig, nokså uenig, uenig*

- Begrunn hvorfor du opplever det slik som du har skalert deg. Hva tenker du om deg selv i slike situasjoner?

Når jeg møter på situasjoner/omgivelser jeg ikke er kjent med, opplever jeg utrygghet

*enig, nokså enig, verken enig eller uenig, nokså uenig, uenig*

- Begrunn hvorfor du opplever utrygghet/hvorfor du ikke gjør det. Uavhengig av svaret ditt, hva tenker og føler du i slike situasjoner?

#### **2. Bekreftelse**

Jeg er opptatt av at andre liker meg

*enig, nokså enig, verken enig eller uenig, nokså uenig, uenig*

- Begrunn hvorfor du er det/hvorfor du ikke er det. Hvordan påvirker det andre synes om deg hvordan du føler deg?

Jeg sammenligner meg aldri med andre

*enig, nokså enig, verken enig eller uenig, nokså uenig, uenig*

- Begrunn hvorfor du ikke gjør det/hvorfor du gjør det

#### **3. Negative tanker**

Jeg tenker negative tanker om meg selv

*enig, nokså enig, verken enig eller uenig, nokså uenig, uenig*

- Hvis delvis enig, hvordan påvirker de negative tankene hvordan du har det og følelsene dine om deg selv? (Overføres de negative tankene dine til hvordan du føler deg?)
- Hvis delvis enig, klarer du å endre eller stoppe disse tankene, eventuelt hvordan?
- Hvis delvis uenig, hva tror du er bakgrunnen til at du ikke tenker negative tanker om deg selv?

### **Avsluttende spørsmål**

Arbeidet med verktøyene har påvirket tankene mine og min oppfattelse av meg selv

*enig, nokså enig, verken enig eller uenig, nokså uenig, uenig*

- Hvordan?

Har du skrevet i bra-boken og utført affirmasjonene hver dag?

- Om nei, hvor mange dager har du utført affirmasjonene og hvor mange dager har du skrevet i bra-boka? Hvorfor/hvorfor ikke?

Andre tanker du har gjort deg



## VEDLEGG 2 – Rosenbergs Selvfølelsesskala

### Rosenbergs Selvfølelsesskala

Nå følger noen påstander. Les hvert utsagn nøye og kryss av for de svarene som best angir hvordan du oppfatter deg selv akkurat nå.

	Veldig enig	Enig	Uenig	Veldig uenig
1. I det store og hele er jeg fornøyd med meg selv.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
2. Av og til synes jeg at jeg ikke er noe tess i det hele tatt.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
3. Jeg synes jeg har mange gode kvaliteter.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
4. Jeg synes ikke jeg har mye å være stolt av.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
5. Jeg kan utføre ting like bra som andre folk.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
6. Av og til føler jeg meg virkelig unyttig.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
7. Jeg mener at jeg er verd noe, i alle fall like bra som andre.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
8. Jeg skulle ønske jeg hadde selvrespekt.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
9. Jeg tenker positivt om meg selv.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
10. Stort sett har jeg en tendens til å føle at jeg er mislykket.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Kommentar:

Leddene 2, 4, 6, 8 og 10 er negativt formulerte og må snus før gjennomsnittsskåren blir beregnet.



**VEDLEGG 3 – Samtykkeerklæring**  
*Informasjonsskriv om prosjekt i forbindelse med bacheloroppgave 2016*

Hei,

Vi er to bachelorstudenter fra Høyskolen Kristiania som skriver avsluttende bacheloroppgave. Vi har i vår bacheloroppgave valgt å se på sammenhengen mellom selvledelse og selvfølelse. For å undersøke dette ønsker vi at informantene skal bli med på et prosjekt over en seks ukers lang periode. Vi ønsker med dette prosjektet å undersøke om arbeid med to gitte metoder for positiv selvsnakke vil ha noen påvirkning på informantens selvfølelse.

Prosjektet går ut på at informanten hver dag skal benytte to metoder innen selvledelse. Prosjektet vil kreve ca. fem minutter av informantens tid hver dag. Eget informasjonsskriv om hvordan disse metodene skal utføres vil bli utlevert når prosjektet starter. Vi som forskere krever ikke direkte innblikk i det arbeidet informantene legger ned i utførelsen av metodene de skal følge.

I slutten av hver uke ønsker vi at informantene skal besvare noen spørsmål i en bok som vi ønsker innblikk i etter endt periode. Det kan også tenkes at vi ønsker en samtale med enkelte informanter for eventuelle oppklaringer. Under en slik samtale vil det bli tatt lydopptak og notater, men samtalen vil selvfølgelig være frivillig og man vil ha mulighet til å trekke seg underveis.

Videre vil vi også i forkant og etterkant av perioden på seks uker sende ut et spørreskjema på 10 spørsmål som dere må besvare.

Dette prosjektet er frivillig, og du har mulighet til å trekke deg fra prosjektet underveis. Informasjonen vi tilegner oss gjennom dette studiet vil bli anonymisert, og ingen vil bli gjenkjent i oppgaven.

Dersom det er noe dere lurer på eller ønsker mer informasjon om før dere bestemmer dere, kan dere kontakte Julie Frisk Nielsen tlf.: 930 80 944 eller Marte Charlotte Nordsveen tlf.: 400 72 645.

Med vennlig hilsen  
Julie Frisk Nielsen og Marte Charlotte Nordsveen

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt skriftlig informasjon og ønsker å delta i studien.

Dato: .....

Underskrift: .....



## VEDLEGG 4 – Likert-skala, refleksjonsnotat

### REFLEKSJONSNOTAT SKALERING

	uke 1	uke 2	uke 3	uke 4	uke 5	uke 6
<b>K</b>						
Hvilken bokstav er du?						
Jeg liker den jeg er, og føler meg verdifull uansett situasjoner/omgivelser	enig	enig	enig	enig	enig	enig
Jeg er opptatt av at andre liker meg	enig	nokså enig	verken eller	nokså enig	enig	enig
Jeg sammenligner meg aldri med andre	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller
Jeg tenker negative tanker om meg selv	enig	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller
Når jeg møter på situasjoner/omgivelser jeg ikke er kjent med, opplever jeg utrygghet	uenig	nokså uenig	nokså uenig	uenig	nokså uenig	uenig
Arbeidet med verktøyene har påvirket tankene mine og min oppfattelse av meg selv	verken eller	nokså uenig	verken eller	verken eller	uenig	uenig
<b>L</b>						
Hvilken bokstav er du?						
Jeg liker den jeg er, og føler meg verdifull uansett situasjoner/omgivelser	nokså uenig	verken eller	nokså uenig	verken eller	verken eller	verken eller
Jeg er opptatt av at andre liker meg	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig
Jeg sammenligner meg aldri med andre	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig
Jeg tenker negative tanker om meg selv	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig
Når jeg møter på situasjoner/omgivelser jeg ikke er kjent med, opplever jeg utrygghet	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig
Arbeidet med verktøyene har påvirket tankene mine og min oppfattelse av meg selv	nokså uenig	nokså uenig	verken eller	nokså uenig	nokså uenig	verken eller
<b>V</b>						
Hvilken bokstav er du?						
Jeg liker den jeg er, og føler meg verdifull uansett situasjoner/omgivelser	nokså enig	nok enig	enig	enig	enig	enig
Jeg er opptatt av at andre liker meg	verken eller	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	uenig	uenig
Jeg sammenligner meg aldri med andre	nokså enig	verken eller	enig	enig	enig	enig
Jeg tenker negative tanker om meg selv	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	uenig	uenig
Når jeg møter på situasjoner/omgivelser jeg ikke er kjent med, opplever jeg utrygghet	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	uenig	uenig
Arbeidet med verktøyene har påvirket tankene mine og min oppfattelse av meg selv	nokså enig	enig	enig	enig	enig	enig
<b>X</b>						
Hvilken bokstav er du?						
Jeg liker den jeg er, og føler meg verdifull uansett situasjoner/omgivelser	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	enig
Jeg er opptatt av at andre liker meg	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	verken eller
Jeg sammenligner meg aldri med andre	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	nokså uenig	nokså enig
Jeg tenker negative tanker om meg selv	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller
Når jeg møter på situasjoner/omgivelser jeg ikke er kjent med, opplever jeg utrygghet	nokså uenig	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller	verken eller
Arbeidet med verktøyene har påvirket tankene mine og min oppfattelse av meg selv	nokså enig	nokså enig	nokså enig	enig	enig	enig
<b>Y</b>						
Hvilken bokstav er du?						
Jeg liker den jeg er, og føler meg verdifull uansett situasjoner/omgivelser	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig
Jeg er opptatt av at andre liker meg	nokså enig	nokså enig	nokså enig	enig	noså enig	enig
Jeg sammenligner meg aldri med andre	uenig	uenig	uenig	nokså uenig	uenig	uenig
Jeg tenker negative tanker om meg selv	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig
Når jeg møter på situasjoner/omgivelser jeg ikke er kjent med, opplever jeg utrygghet	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig	nokså enig
Arbeidet med verktøyene har påvirket tankene mine og min oppfattelse av meg selv	nokså uenig	verken eller	nokså enig	nokså enig	verken eller	nokså enig



## VEDLEGG 5 – Koding av refleksjonsnotat

Uke	K		
	<i>Indre trygghet</i>	<i>Bekreftelse</i>	<i>Negative tanker</i>
1	Enkelte situasjoner kan få meg til å kjenne på mine usikkerheter	Jeg er opptatt av at andre skal like meg, men jeg er også bevisst på at jeg aldri skal endre den jeg er for noen andre. Jeg vet det ikke er noe poeng å sammenligne seg med andre, jeg er og vil være min egen person	Jeg tenker negative tanker om meg selv hvis jeg har satt meg personlige mål jeg ikke klarer å innfri. Jeg klarer ofte å stoppe de negative tankene fordi jeg vet at jeg er en bra person uavhengig av de målene jeg har satt meg
2	Jeg kan ha nerver og være spent i forhold til nye mennesker/situasjoner på bakgrunn av de forventningene jeg selv har satt	Jeg er opptatt av at andre skal like meg, men så lenge jeg er meg selv er det opp til andre om de vil like den personen jeg er eller ikke	Hvis jeg har en dårlig dag eller periode i livet mitt, kan jeg innimellom tenke negative tanker.
3	Situasjoner som ikke var bra for meg eller hvor jeg ville følt meg utrygg, vil jeg ikke sette meg selv i	Jeg er opptatt av at andre skal like meg, men det er viktig for meg å bli likt for den jeg er	Jeg klarer ofte å endre tankesettet mitt til det positive
4	Jeg opplever nesten aldri utrygghet i nye situasjoner fordi jeg er sikker på meg selv	Jeg er opptatt av at andre skal like meg. Jeg ville aldri endret personlighet for å bli noen andre enn den jeg er	Klarer stort sett å snu dette tankesettet raskt da jeg vet det er destruktivt å tenke dårlig om seg selv
5	Jeg blir svært sjelden til aldri usikker i nye situasjoner. Jeg er sikker på meg selv	Jeg er opptatt av at andre skal like meg, men det er også viktig for meg at de skal like meg for den jeg er	Jeg vet det er destruktivt å tenke sånn og at det ikke fører til noe bra
6	Jeg føler meg alltid sikker på meg selv i situasjoner fordi jeg vet jeg har betydning og verdi som menneske	Jeg sammenligner meg med mennesker jeg ser opp til men ville ikke forandret den jeg er for å bli en annen	Pleier alltid å snu disse tankene raskt



<i>Uke</i>	<i>L</i>		
	<i>Indre trygghet</i>	<i>Bekreftelse</i>	<i>Negative tanker</i>
1	Føler meg usikker med mange jeg ikke kjenner. Redd for og ikke mestre	Jeg synes det er viktig med bekræftelse fra andre for det jeg gjør	Det kan føre til at jeg ikke føler meg vel
2	Jeg føler meg usikker i flere situasjoner, med mange ukjente personer, eller en aktivitet jeg ikke er komfortabel med	Jeg er ofte redd for at jeg skal bli misforstått, og da kan jeg bli litt stresset	Kan ofte tenke negative ting om kroppen min, men ikke så mye når det gjelder personlighet, eller min kunnskap. Synes det er vanskelig å stoppe dette
3	-	-	-
4	Det er avhengig av situasjon, hvorvidt jeg er fornøyd	-	Kommer an på situasjon. De kan gjøre at jeg føler med dårlig. Ikke strekker til
5	Samme svar som tidligere	-	-
6	-	-	-



<i>Uke</i>	<i>V</i>		
	<i>Indre trygghet</i>	<i>Bekreftelse</i>	<i>Negative tanker</i>
1	Skulle jeg møte på situasjoner der hvor personer gir uttrykk for å ikke like noe ved mitt selskap, eller at jeg ikke ”har noe til felles ved de” oppsøker jeg ikke disse. Jeg opplever sjelden utrygghet	Jeg foretrekker selvfølgelig at de jeg omgir meg med liker den jeg er som person	Ut fra tanker klarer ikke hjernen å skille mellom sannhet og fiksjon. Derfor er jeg bevisst på å alltid snu tankemønsteret i en positiv retning. Kan selvfølgelig tenke ”overfladiske” negative tanker som: ”hvorfor sov jeg så lenge i dag?! Nå er du lat”. Men det er tanker som ikke vil påvirke selvfølelsen min i noen grad annet enn at jeg får litt dårlig samvittighet der og da
2	Jeg opplever mer en nysgjerrighet når jeg møter på ukjente omgivelser/situasjoner	Jeg har i takt med årene blitt mer og mer fortrolig med den tanken – enten liker de meg, eller så liker de meg ikke	Derfor vil ofte de negative tankene kun være et oppspinn fra en selv, og derfor føler jeg det ikke er noen hensikt i å tenke negativ om meg selv
3	Jeg har i takt med ”Bra-Boken” blitt enda mer fokusert på hvorfor jeg liker den jeg er, og at jeg har all grunn til å føle meg verdifull uansett hvem jeg omgås eller situasjoner jeg er i	Det å sammenligne seg med andre mener jeg er sløsing av tid og energi. Det vil alltid være noen som er bedre enn meg, men så lenge jeg fokuserer på å være den beste utgaven av meg selv er det godt nok for meg.	Hvis det er situasjoner eller opplevelser som jeg vet instinktivt kan utløse negative tankemønstre, forbereder jeg med ved å gå gjennom mitt reaksjonsmønster. Ofte gjennom at jeg prøver å analysere hvorfor disse følelsene kommer, og hva de egentlig er forankret i?
4	Det er ofte i situasjoner der hvor jeg bare kaster med i det ukjente at jeg kjenner som mest at jeg lever	I de senere årene har jeg blitt mer bevisst på å heller lære av andre, og se på de gode kvalitetene andre har som noe positivt som heller kan inspirere meg, enn å gi meg det ønsket om at jeg selv	De negative tankene får aldri lov til å slå skikkelig rot hos meg





		skal ha det samme som de	
5	Min personlighetstype er at jeg liker å oppsøke ukjente situasjoner, fordi jeg synes det er spennende og gir meg ekstra energi av å møte på ukjente personer eller situasjoner	Jeg har gitt meg selv noen grunnverdier som jeg mener er viktig for meg å ha, og å utvikle, og så bruker jeg heller andre som inspirasjon til å oppnå mål jeg ønsker	Jeg er veldig flink til å tenke konstruktive tanker for eksempel "hvordan skal jeg gjøre dette" i stedet for negative tanker som "jeg klarer aldri dette"
6	Jeg er veldig bevisst på å opprettholde de prinsippene som definerer meg, det gjør at jeg liker den jeg er uavhengig hvem jeg er med og hvor jeg befinner meg	Siden jeg har en stabil og god selvfølelse, som jeg selv har skapt fundamentet for, vil jeg ikke være avhengig av at andre skal "nære egoet" mitt	På den måten snur jeg tankemønsteret og det er veldig lett å ikke komme i en negativ tanke-spiral



<i>Uke</i>	<i>X</i>		
	<i>Indre trygghet</i>	<i>Bekreftelse</i>	<i>Negative tanker</i>
1	Jeg vet at jeg er verdifull, på bakgrunn av at jeg har en støttende familie, mange venner	Jeg har perioder hvor jeg er veldig opptatt av hva synes om meg. Det har nok noe med hvilke mennesker jeg har rundt meg. Jeg sammenligner meg med andre ved at jeg ser på hva de får til, og glemmer hva jeg selv kan	Jeg har perioder hvor jeg tenker negative tanker om meg selv, både utseende og prestasjoner på skolen
2	Jeg kan i enkelte tilfeller føle meg mindre verdifull hvis det er oppgaver hvor jeg ikke strekker til, eller er i samling med mennesker som for meg til å føle meg mindre	Kanskje handler det om usikkerhet, og en følelse av at andre oppnår noe jeg ikke gjør	Jeg tenker negative tanker om meg selv til tider, men det er ikke noe som plager meg i stor grad. De negative tankene gjør at jeg setter fokus på de tingene jeg ikke er fornøyd med hos meg selv, og gjør at jeg glemmer det som er bra
3	Likevel har jeg en åpen holdning om at det å prøve nye ting gjør at jeg kan vokse	Jeg opplever at de fleste synes jeg er en bra person, og det reflekterer hvordan jeg ser på meg selv	Jeg klarer innimellom å stoppe disse tankene ved å sette pris på det jeg kan, og eventuelt gjøre noe med det jeg ser på som problem
4	Jeg er veldig glad for å være den jeg er. Jeg føler meg ganske trygg i de fleste situasjoner, men jeg tror at de gangene jeg ikke er det, er det fordi jeg tror at jeg ikke kan nok	Likevel føler jeg også at jeg er flinkere til å se hva jeg faktisk kan	Er det mennesker jeg er usikker på som jeg ikke får bekreftelse fra, men som jeg ønsker skal like meg, kan det hende at jeg trenger en ekstra bekreftelse på en eller annen måte
5	Stort sett føler jeg meg trygg	Jeg er opptatt av det til en viss grad, men ikke sånn at jeg styres av det	Jeg kan tenke negative tanker om meg selv, men ikke mye
6	Innerst inne føler jeg meg alltid verdifull	Lar ikke det styre meg, og gjør det som er best og mest naturlig for meg	De negative tankene som kommer i perioder henger klar sammen med hvordan jeg føler meg



<i>Uke</i>	<i>Y</i>		
	<i>Indre trygghet</i>	<i>Bekreftelse</i>	<i>Negative tanker</i>
1	Jeg er nokså trygg på meg selv. Men noen mennesker er slik at de får deg til å føle deg mindre vellykket. Da mister jeg noe av tryggheten og begynner å tvile på meg selv. Jeg føler nok en viss utrygghet fordi jeg ikke vet hvordan jeg takler den nye situasjonen eller hvordan andre ser på meg	Jeg er nesten alltid opptatt av at andre skal like meg. Dersom jeg føler at andre ikke liker meg mister jeg tryggheten	De gangene jeg har negative tanker om meg selv gjør det at jeg føler meg mindre bra
2	Når jeg ikke har kontroll på situasjonen føler jeg utrygghet	Dersom jeg oppfatter at andre ikke liker meg blir jeg lei meg, og føler meg mindre vellykket. Jeg sammenligner meg alltid med andre, men som regel er det ubevisst	Negative tanker om meg selv kommer sammen med negative følelser.
3	Jeg skulle ønske at jeg stolte mer på meg selv i slike situasjoner	Men dersom jeg oppfatter at det er noen som ikke liker meg, får jeg dårligere selvfølelse.	Negative tanker fører til at jeg føler meg dårligere, og gjør ikke noe bedre med det som gjorde at jeg hadde negative tanker i utgangspunktet.
4	I slike situasjoner blir jeg skuffet over meg selv, da jeg vet innerst inne at vi er like mye verdt	Det at andre liker meg er som en bekreftelse også for seg selv	Noen ganger hjelper det å ta en time-out og bestemme seg for at dette er feil tankerekke og at jeg må se meg selv med nye øyne.
5	Jeg føler utrygghet fordi jeg ikke vet hvordan jeg skal håndtere situasjonen og ikke vet nøyaktig hvordan jeg skal komme positivt ut av den. Jeg forsøker å legge nervøsiteten til side og si til meg selv at ”dette klarer du”!	Merker jeg at noen ikke liker meg blir jeg nok mer skuffet over meg selv enn dem. Da føler jeg nok at jeg har mislykket med noe og føler meg dårligere.	Negative tanker om hva jeg har gjort eller ikke påvirker selvfølelsen veldig.
6	Utrygghet fører ofte til negative tanker	Jeg er alltid opptatt av at andre skal like meg.	Det hender at det hjelper å tvinge seg til å tenke positive tanker.



## VEDLEGG 6 – Rosenbergs Selvfølelsesskala

### ROSENBERGS SELVFØLELSESSKALA

Spørsmål:	FØR KETTER		FØR LETTER		FØR VETTER		FØR XETTER		FØR YETTER	
1 i det store og hele er jeg fornøyd med meg selv	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2
2 av og til synes jeg at jeg ikke er noe tuss i det hele tatt	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1
3 jeg synes jeg har mange gode kvaliteter	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2
4 jeg synes ikke jeg har mye å være stolt av	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2
5 jeg kan utføre ting like bra som andre folk	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3
6 av og til føler jeg meg virkelig unyttig	2	1	1	1	3	3	1	2	0	1
7 jeg mener at jeg er verd noe, i allefall like bra som andre	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3
8 jeg skulle ønske jeg hadde selvspekt	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1
9 jeg tenker positivt om meg selv	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
10 stort sett har jeg en tendens til å føle at jeg er mislykket	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2
<b>Totalscore</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>19</b>

