

982714
982741
982865

Viljestyrke

-Med Viljestyrke som nøkkel til måloppnåelse



BCR3100 Bachelor i markedsføring og salgsledelse

03.06.2014



Denne Bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Markedshøyskolen. Markedshøyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.

Sammendrag

I denne oppgaven har vi sett på fenomenene viljestyrke og selvledelse. Vi ønsket å undersøke om viljestyrken kunne bedres ved å sette seg spesifikke mål, trening av viljestyrken og se på veien for å oppnå de målene man har satt. Formålet med oppgaven er å finne ut om bevisst bruk av viljestyrke kan føre til måloppnåelse, igjennom å bruke eksperiment på oss selv.

I eksperimentet er tre teorier blitt brukt som utgangspunkt; Unleashing wilpower resources av Tom Karp og Lars Lægreid, The Will Power Instinct av Kelly McGonigal og Viljestyrke av Roy F. Baumeister og John Tierney. Med utgangspunkt i problemstillingen ”kan bevisst bruk av viljestyrke føre til måloppnåelse?” valgte vi å utfør en kvalitativ analyse av oss selv under eksperimentet. Vi har ført tanker, følelser og erfaringer i en dagbok, som ga oss innsikt i informantenes tanker og erfaringer koblet til fenomenet viljestyrke. Vi valgte å bruke oss selv om informanter, da det var enklest når vi skulle gjennomføre eksperiment over en lengre periode.

Undersøkelsesens funn bekrefter at viljestyrken ble bedret etter en kontinuerlige trening og oppmerksomhet rettet mot den. I vår empiri viser vi til at viljestyrken kan ha blitt bedret da fokuset på vaner og uvaner ble forstørret, og man ble mer bevisste i sine valg og hva man gjorde.

Forord

Denne oppgaven er en del av siste semester på Markedshøyskolen i vår bachelorgrad i markedsføring og salgsledelse. Vi har lært mye i løpet av de tre årene og det er litt vemodig at vår tid som Bachelor studenter nå er over.

Inspirasjonen bak denne oppgaven kommer fra da to av oss hadde spesialiserings faget Ledelse og personlig lederskap vårsemesteret 2013. Gjennom dette semesteret ble vi bedre kjent med oss selv, og fikk en smak av hva ledelse, viljestyrke og selvledelse var. Vi ble inspirert av Tom Karp og Lars Lægreid sin lidenskap for akkurat disse teamene. Vi fikk med oss en til på laget, som også var nysgjerrig på dette teamet, det var med dette Bachelor gruppe vår ble dannet. Prosessen mot ferdigstilt oppgave har vært lærerik, opplevelsesrik og utfordrende. Vi har lært mye om og selv og andre men ikke minst om viljestyrken som bor i oss.

Vi vil rette en stor takk spesielt til vår veileder Tom Karp, som har stilt opp for oss når vi har trengt det, i form av veiledning og email. Tusen takk til Lars Lægreid som tok seg tid for å hjelpe oss med å bli enda bedre på vår meditasjon. Vi vil også rette en stor takk til venner, familie og kollegaer som har vært en del av vår prosess, og har gitt oss stor støtte så vi har klart hva vi har vært igjennom.

Vi som en gruppe håper at oppgaven gir en bedre forståelse på selvledelse og viljestyrke.

God lesing!

Med vennligst hilsen

982714, 982741, 982865

Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	i
Forord.....	ii
1.0 Innledning.....	7
1.1 Temavalg og problemavgrensing.....	7
1.2 Bakgrunn for oppgaven.....	8
1.2.1 Marshmallow eksperimentet.....	8
2.0 Teori.....	9
2.1 Vilje.....	10
2.2 Viljestyrke.....	10
2.2.1 Tom Karp og Lars Læg Reid	11
2.2.1.1 Forpliktelsen	12
2.2.1.2 Beslutningen.....	12
2.2.1.3 Stå igjennom.....	12
2.2.1.4 Belønning og læringen	12
2.2.2 Roy F. Baumeister og John Tierney	13
2.2.2.1 4 kategorier av viljestyrke.....	13
2.2.2.2 Hjernens drivstoff.....	14
2.2.2.3 Viljestyrkemuskelen.....	14
2.2.2.4 Avslutningsvis skriver Baumeister:	14
2.2.3 Kelly McGonigal.....	15
2.2.3.1 Hva er viljestyrke?	15
2.2.3.2 Hvorfor har vi viljestyrke?	16
2.2.3.3 To sin.....	16
2.2.3.4 Selvkontroll	16
2.2.3.5 Viljestyrkemuskelen.....	17
2.2.3.6 utfordringer	18
2.2.3.7 Belønningssystemet	19
2.2.3.8 Sosiale bevis	19
2.2.3.9 Hovedtrekk	21
2.3 Vaner.....	21
2.4 Motivasjon	22
2.4.1 Motivasjon og ytelse.....	23
2.4.2 Maslow behovshierarki.....	24
2.4.3 Målsettingsteori	24
2.5 Sosiale bevis.....	25

3.0 Metode.....	26
3.1 Valg av metode	26
3.2 Utvalg.....	26
3.3 Selve Caset.....	27
3.3.1 Hvordan gjorde vi det?	28
3.3.2 Intervjuguide.....	29
3.3.3 Intervjuguide hver uke:	29
3.3.4 Intervjuguide hver dag:	29
3.4 Validitet.....	30
4.0 Analyse.....	31
4.1 Kandidatenes mål og motivasjon	31
4.1.1 Kandidat 1	31
4.1.2 Kandidat 2	32
4.1.3 Kandidat 3	33
4.2 Analyse av data	34
4.2.1 Kandidat 1	34
4.2.1.1 Testresultater.....	36
4.2.2 Kandidat 2	37
4.2.2.1 Testresultater.....	39
4.2.3 Kandidat 3	40
4.2.3.1 Testresultater.....	41
5.0 Drøfting.....	42
5.1 Motivasjon	42
5.2 Forpliktelse.....	44
5.3 Kunnskap	44
5.4 Vaner	44
5.5 ”Skit au”	45
5.6 Sosiale bevis.....	46
5.7 viljestyrketest	46
6.0 Svakheter ved denne oppgaven.....	47
7.0 Konklusjon.....	47
7.1 Motivasjon	48
7.2 Viljestyrke muskelen.....	48
7.3 Vaner	48
7.4 Forplikte	48

7.5 Sosiale bevis.....	49
8.0 Forslag til videre forskning	49
9.0 Litteraturliste	50

1.0 Innledning

Viljestyrke kan ses på som en ettertraktet styrke. Muligheten til å kontrollere oppmerksomhet, følelser og lyster spiller inn på psykisk helse, finansiell sikkerhet, forhold og profesjonell suksess. Dette er noe de fleste vet men ikke fult så mange mestrer.

American Psychological Association sier at Amerikanere setter ”mangel” på viljestyrke som deres første grunn til at de sliter med å møte sine mål (McGonigal 2012, 1).

Målsetting er en del av mange menneskers hverdag, dette kan være mål i arbeidslivet som budsjettmål, markedsmål, salgsmål eller deadlines. Målsetninger kan også være mer av den personlige karakter, som for eksempel mål om vekttap, avhengighetsslutt eller livsstilsendringer. Det finnes mange forskjellige teorier om akkurat denne tematikken, nemlig bruk av viljestyrke. Hvordan kan man få bedre viljestyrke? Er viljestyrke en muskel som kan trenes? Og om som så, hvordan trenes denne muskelen? Dette er spørsmål som står svært sentralt rundt forskningen på viljestyrke.

Viljestyrken settes kontinuerlig på prøve i form av umiddelbar tilfredshet, som for eksempel bruk av kredittkort, overspising på noe godt eller valget av sofaen framfor trening og liknende. Vi har alle våre umiddelbare fristelser som kan være svært vanskelig å motstå. En sterkere og mer bevist bruk av viljestyrke kan være det som skal til for å kunne motstå nemlig disse fristelsene. Så lett er det, samtidig så utrolig vanskelig, for noen kan det til og med ende med en livskamp om å få denne viljestyrken til å ”virke”.

En mye brukt setning er: ”nei vet du hva, jeg eier ikke viljestyrke”. Er det da sånn at noen rett å slett ikke ”eier” viljestyrke, eller er dette en kun en enkel utvei for å lage rom for den umiddelbare fristelsen?

1.1 Temavalg og problemavgrensning

Vi ønsker å få en dypere forståelse av viljestyrke, kan den trenes opp eller er det slik at noen bare har mye viljestyrke mens andre har lite.

Vi ønsker å forske på det å nå personlige mål ved bevisst bruk av viljestyrken, dette fordi at det er et svært aktuelt tema. Vi lever i en tid hvor det finnes utallige fristelser, det kan være fristelser som ikke nødvendigvis gir god avkastning i det lange løp, slik som usunn mat, alkohol, shopping også videre.

Vi er tre studenter som ser viktigheten i en sunn og god livsstil, men på tross av det ikke klarer dette etter ønsket. Det er også et svært kjent fenomen blant våre venner og medstudenter, det interessante er at vi strever etter mye av det sammen, men bare noen av oss oppnår det. Vi ønsker dermed å avdekke om dette kan endres på ved bevisst bruk og trening av viljestyrken.

Problemstilling: Kan bevisst bruk av viljestyrke føre til måloppnåelse?

Vi ønsker å se på hvordan man kan få en bedre viljestyrke, om det går an å trene den opp eller ikke. Vi ønsker også å få en dypere forståelse av fenomenet viljestyrke.

1.2 Bakgrunn for oppgaven

Som nevnt innledningsvis fant to av oss motivasjonen for oppgaven i en introduksjon på viljestyrke av Tom Karp. Vi ble introdusert for viljestyrke i faget hans ledelse og personlig lederskap våren 2013. Hvor mye viljestyrke kunne bedre selvledelse men også livskvalitet hos mennesker fattet raskt vår interesse. Etter ivrig å ha delt dette med tredje mann fant vi ut at dette ville vi ser nærmere på.

I en hverdag hvor vi er omringet av mål, ønsker, fristelser og forventninger fra andre ser vi at en helt klar nøkkel til suksess kan ligge i en sterk og ut holden viljestyrke.

Erik Bertrand Larssen skriver i sin bok om offiseren fra Hæren Jegerskole som tegnet en loddrett strek på en tavle. I bunnen av streken skrev han 0 og øverst sto det 10. Han pekte på 4 og sa: Dere tror dere tåler så mye. Deretter pekte han på 2 og sa: moren deres tror dere tåler så mye. Han pekte deretter på 7 å sa: vi offiserer vet at dere tåler mer. Men egentlig klarer enda mer, han pekte da på 10.

Med andre ord, dere tåler mye mer enn dere tror (Bertrand 2013, 11).

Dette var noe som virkelig fanget interessen vår, vi ønsket å finne mer ut av potensiale som finnes i oss. Å dette ville vi gjøre ved å lære å kjenne viljestyrken vår.

1.2.1 Marshmallow eksperimentet

De fleste mennesker i vår tid vet at viljestyrke er en god ting å ha, å da gjerne mye av det. Når det er sakt er det ikke fullt så mange som vet hvor betydningsfullt det egentlig er. Gjennom forskning har det forekommet signifikante bevis på viktigheten av en god viljestyrke, å det til og med så tidlig som hos barn helt ned i fire åre alderen.

Walter Mischel og hans kolleger fant en smart måte for å prøve ut en teori de hadde, de ville granske hvordan barn kunne lære å motstå umiddelbare fristelser.

De signifikante funnene om selvkontroll og viljestyrke ble ikke diskutert eller i det hele tatt oppdage før mange år senere (Mischel 2004, 99-129).

Eksperimentet gikk ut på at et og et barn ble ført inn på et rom, de ble vist en marshmallow og tilbudt en avtale før de ble igjen alene på rommet. De fikk lov til å spise den, men om de ikke gjorde det før forskeren kom tilbake ville de få enda en marshmallow.

Noen av barna slukte marshmallowen før det var gått sekunder, noen holdt en liten stund men deretter ga etter. Det var også noen barn som klarte å vente de femten minuttene uten å gi etter for fristelsen, de fikk enda en marshmallow.

Dette eksperimentet ble utført i 1960. Mange år senere skulle Mischel litt tilfeldig oppdage at de barna som ikke klarte å vente på den andre marshmallowen, de havnet oftere i problemer enn de andre barna, dette gjaldt både på skole og i andre situasjoner (Mischel 2004, 99-129).

De oppdaget at de som hadde vist mest viljestyrke i en alder av fire år, hadde bedre karakterer og eksamensresultater enn de andre.

Senere i livene ble det også oppdaget en korrelasjon mellom god viljestyrke og at de var populære på skolen, de fikk også høyere lønn, de hadde en lavere kroppsmasseindeks og de hadde sjeldent problemer med stoffmisbruk (Mischel 2004, 99-129).

Resultatene har forbløffet mange. Dette sier oss mye om viktigheten av viljestyrke dette kan være lurt å tenke over både med tanke på seg selv men ikke minst våre barn.

2.0 Teori

For å kunne forstå viljen og viljestyrken vår er det viktig å se på hva som faktisk påvirker den. Vi har her valgt å fokusere på vilje i seg selv, motivasjon, vaner og sosiale bevis.

Menneskers hverdag styres til dels av vaner og motivasjon. Om vi først ser på vaner ser vi at, vaner kan være både gode og dårlige. Noen vaner ønsker vi mens andre ønsker vi å kvitte oss med, det er akkurat her viljestyrke kommer godt med. For at en eventuell endring av vaner skal kunne forekomme må motivasjon ligge til grunn, slik at vi kan utøve viljestyrke.

Vi har også valgt å se på fenomenet som omhandler sosiale bevis, dette fordi det skulle vise seg å spille en avgjørende rolle i vår undersøkelse. Det at man ”kopierer” andres vaner, motivasjon, væremåte, handlinger og vilje skulle vise seg at forekom hyppigere enn forventet.

Vi vil videre definere disse begrepene samt se på hva teoretikerne mener om viljestyrke og hva som påvirker den.

2.1 Vilje

Vilje er et fenomen det har vært mange meninger rundt. Vilje defineres i vår tid, som en evne til å ta personlige beslutninger og å holde fast ved dem tross motgang (Store Norske Leksikon 2014).

I eldre tid ser vi at vilje ble forbundet med begreper som målbevisst streben, evne til å foreta valg og omsette tanker til handling, spesielt slike handlinger som individet kan gå god for og identifisere seg med. I senere tid ble disse begrepene byttet ut med begrep som drift, behov, motivasjon, egostyrke og beslutningstaking. Selvkontroll har også blitt et begrep man forbinder med viljen å dette da spesielt i nyere tider, hvor selvkontroll har blitt en større del av menneskers liv i form av selvledelse (Store Norske Leksikon 2014).

For å kunne skissere hvor omstridt tematikken rundt vilje er, har vi valgt å se på to forskjellige filosofiske retninger, Aristoteliske og Platonske. Disse to filosofiske retningene har to svært forskjellige meninger og tanker om hva vilje og da fri vilje egentlig er.

Aristotikerne definerte i sin tid fri vilje som: ”Om ikke viljen er fri, kan ikke et menneske gjøres ansvarlig for handlingene sine.” (a.filosofi).

Dette bringer oss over på det mye diskuterte tema om menneskets vilje faktisk er fri, eller om den er styrt av diverse andre faktorer i samfunnet (b.filosofi). Aristotikerne mente at alle mennesker hadde en fri vilje, men platonistene mente at viljen skulle og var styrt av samfunnet og miljøet, de mente da at mennesker i de fleste tilfeller ikke kunne holdes ansvarlig for sine handlinger (c.filosofi).

Når det er sagt er dette to svært forskjellige teorier, det forteller oss at vilje og fri vilje er det mange syn på. En ting er i alle fall sikkert og det er at alle mennesker har en vilje, om den er fri skal heller være usagt. Dette vil antageligvis være en omstridt diskusjon i en årrekke.

2.2 Viljestyrke

Så hva er viljestyrke? mange snakker om det og enda flere ønsker mer av det. Det finnes en rekke synspunkt på hva viljestyrke faktisk er, de fremste teoretikerne innenfor viljestyrke beskriver det som:

- The ability to delay gratification, resisting short-term temptations in order to meet long-term goals.
- The capacity to override an unwanted thought, feeling or impulse.
- The ability to employ a “cool” cognitive system of behavior rather than a “hot” emotional system.
- Conscious, effortful regulation of the self by the self.
- A limited resource capable of being depleted

(American psychological association).

Vi vil i denne oppgaven basere oss på teoriene til Tom Karp og Lars Lægreid, Roy Baumeister og John Tierney, og Kelly McGonigal. Vi har i denne undersøkelsen valgt å legge hovedvekt på McGonigal sin teori. Samtidig ønsker vi også å se på de resterende teoriene. Vi vil her gi en kort oppsummering om hva de forskjellige teoretikerne legger vekt på, og deres synspunkt på hva som er viktig i forhold til en god viljestyrke.

2.2.1 Tom Karp og Lars Lægreid

Tom Karp er professor i ledelsesfag ved Markedshøyskolen, Høyskolen Campus Kristiania. Karp forsker på ledelse, forandring, selvledelse, lederutvikling og personlig utvikling.

Lars Lægreid er utdannet i økonomi på Copenhagen Business School og i filosofi på Odense og Københavns universiteter. Han er gründer av Emergence School of Leadership og har tidligere vært skolens daglige leder. De har sammen skrevet en artikkel og forsket på viljestyrke.

Karp og Lægreid skriver i sin artikkel at viljestyrke er noe man kan jobbe med. De ser på viljestyrke som en evne for å opprettholde beslutninger når man møter på motstand. (Karp og Lægreid 2014, 1). Man kan bruke strategier for å stimulere ressursene til viljestyrken og dermed håndtere utfordringer bedre. For å utvikle viljestyrken mener de også at det er viktig å gå ut av sin komfort sone, og utfordre sin egen styrke (Karp 2013). På denne måten må man håndtere følelser som kan dukke opp, samtidig som man må ha fokuset på det satte målet.

I Karp og Lægreid sin hypotese viser de til prosessen/strategien som man går igjennom fra man forplikter seg til man har nådd det satte mål. Hvis man har et fokus på denne prosessen; forplikte, beslutte, stå igjennom og belønne mobiliserer man viljestyrken sin på en bedre

måte, ved at man fokuserer og har en forståelse for stadiene man går igjennom. (Karp og Lægreid 2014, 14).

2.2.1.1 Forpliktelsen

Gi et løfte til seg selv eller andre, og det må være noe man virkelige bryr seg om. Som et behov, en følelse, et mål eller en hensikt. På denne måten er det en dypere hensikt bak det, og forpliktelsen kan være viktigere enn selve målet man har satt seg.

2.2.1.2 Beslutningen

Å skape følelsesmessige forbindelser til engasjement, utfordringen fremover og beslutte seg for et tidsrom mellom beslutning og handling. Dette gjør man så man er nødt til å ta tak i utfordringen i stedet for å utsette den lengre frem i tid.

2.2.1.3 Stå igjennom

Være klar over følelsene og tankene som kan oppstå, samt å akseptere negative tanker og følelser. Fokuser på hva man kan kontrollere og ikke, og distrahere de negative tankene, for å fokusere på de positive. Man må ikke gi opp selv om man møter motstand.

2.2.1.4 Belønning og læringen

Det er viktig å feire små seire underveis, samt når man når det satte målet. Man må registrere følelsene som kan dukke opp, før og etter til lignende hendelser som kan oppstå senere. På denne måten vil gapet mellom følelsen og virkeligheten reduseres.

(Karp og Lægreid 2014, 14-15).

Dette viste seg å være en effektiv strategi for å utvikle viljestyrken, når man utvider sin komfort sone og følger de fire punktene. Det kommer det frem i Karp (2010) sin bok at noe som utfordrer vår komfortsone, kan gi oss en mulighet til å bli bedre kjent med oss selv, som kan føre til at vi får det bedre med oss selv. Det handler om å akseptere den vi er. På den måten, sammen med et behov for å lære og tøyne personlige grenser er viktig for å mestre seg selv (Karp 2010, 69).

Karp og Lægreid (2014, 14) fant ut i studiet sitt at det å sette seg mål kan være like viktig, som det å faktisk oppnå det satte målet. Når man har bestemt seg for noe og forpliktet seg blir dette vel så viktig.

Karp mener også at vår viljestyrke kan vi jobbe med – mentalt. Det er bare ved å jobbe med deg selv du kan få det bedre med deg selv, og gjennom det utøve bedre ledelse og få en bedre selvledelse som fører til viljestyrken. Viljestyrke kan, innenfor visse grenser, trenes opp. Viljestyrke er en evne som du kan bruke i pressede situasjoner. Mennesket mangler ikke styrke, det mangler vilje (Karp 2010, 231).

2.2.2 Roy F. Baumeister og John Tierney

Baumeister er professor i psykologi, han er sosialpsykolog og kjent for sitt arbeide med blant annet selvtillit, selvkontroll, motivasjon, aggresjon og fri vilje. Etter et tiår med studier på selvfølelse, ble han mer og mer interessert i fenomenet viljestyrke.

Hans teori bygger på to innsikter :

1. Du har en begrenset mengde viljestyrke som brukes opp i takt med at du bruker den.
2. Du bruker av det samme lageret med viljestyrke for alle typer oppgaver

(Baumeister og Tierney 2013, 43).

Det finnes ikke et lager for viljestyrke på jobben, et hjemme, et til slanking og et for trening. Nei snarere tvert imot, man forbruker av det sammen energilageret til alle oppgaver man foretar seg (Baumeister og Tierney 2013, 44).

2.2.2.1 4 kategorier av viljestyrke

Baumeister sier at viljestyrke kan deles inn i fire kategorier som består av tankekontroll, kontroll over følelser, impulskontroll og ytelseskontroll. Tankekontroll handler om at man av og til kjemper en kamp mot sine egne tanker, dette kan være tanker man ikke ønsker å tenke eller for eksempel en sang som man har fått på hjernen som man ikke klarer å kvitte seg med.

Kategorien om kontroll over følelser omhandler noe psykologer kaller affektregulering når den fokuserer spesifikt på stemningsleie. Kontroll over følelser kan være svært vanskelig, dette fordi du generelt sett ikke kan endre humøret ved hjelp av din egen viljehandling. Du kan for eksempel endre det du tenker og gjør, men du kan ikke tvinge deg til å være glad. Den tredje kategorien kalles impulskontroll, denne kategorien er hva de fleste tenker på når det kommer til viljestyrke. Det handler om evnen til å motstå fristelser. Dette kan være fristelser som for eksempel mat, alkohol, godteri, kake og sigaretter.

Den siste kategorien, ytelseskontroll omhandler det å fokusere energien sin på oppgaven man har foran seg, det handler om å finne den rette kombinasjon av fart, nøyaktighet og det å

planlegge tiden, men også å fortsette når man helst ønsker å gi opp (Baumeister og Tierney 2014, 45).

Baumeister sier tidlig i sin bok noe om viktigheten av å ikke sette seg for mange mål. Mange mennesker blir fort litt revet med når de ønsker å trene på bruk av viljestyrken sin, ofte settes det for ambisiøse og for mange mål. Man kan da lykkes i en periode men det er stor fare for å slite seg ut å da begå alvorlige tabber på et senere stadiet (Baumeister og Tierney 2013, 46).

2.2.2.2 Hjernens drivstoff

Sammenhengen mellom glukose og viljestyrke ble oppdaget da det ble gjort studier på mennesker med hypoglykemi, det vil si mennesker med lavt blodsukker. Det ble gjort tydelige oppdagelser av at lavt blodsukker førte til konsentrasjonsproblemer og problemer med å kontrollere negative følelser når man ble provosert. Det ble også oppdaget at de hadde en tendens til å være mer nervøse og mindre lykkelige mennesker enn gjennomsnittet. Etter som at hjernen bruker glukose for å utøve viljestyrke, begynner den å få lyst på noe søtt. Dette er virkelig dårlige nyheter for de som gjerne vil bruke viljestyrke får å unngå søtsaker. Baumeister påpeker at selv om kroppen ønsker søtsaker for å raskt skaffe seg energi, fungerer mat som inneholder lite sukker og mye proteiner like bra (Baumeister og Tierney 2013, 52).

2.2.2.3 Viljestyrkemuskelen

Som flere andre teoretikere, mener Baumeister at viljestyrken er en såkalt muskel som kan trenes. Den blir ikke nødvendigvis sterkere, men den kan bli mye mer utholde. Ved å trene viljestyrkemuskelen kan man få mulighet til å utøve mer selvkontroll uten at man slites helt ut. Det er mulig å trene denne muskelen på mange forskjellige måter. Det handler om å konsentrere seg om å endre et vanstyrt atferdsmønster (Baumeister og Tierney 2013, 130).

2.2.2.4 Avslutningsvis skriver Baumeister:

Baumeister erkjenner at fristelsene i dagens samfunn blir større å flere, men det gjør også menneskers kunnskap om hvordan motstå disse fristelsene.

Viljestyrken vår har gjort oss til det mest tilpasningsdyktige vesenet på kloden, og vi er i ferd med å gjenoppdage hvordan vi kan hjelpe hverandre å bruke denne styrken. Vi lærer oss, nok en gang, at viljestyrke er en dyd som gjør at vår art skiller seg ut og gjør hver av oss sterkere (Baumeister og Tierney 2013, 246).

2.2.3 Kelly McGonigal

Kelly McGonigal har en doktorgrad i helse psykologi og er foreleser ved Stanford School of Medicine's Health Improvement Program. Det er der hun utviklet kurset The Science of Willpower som viste seg å bli meget populært, som vider førte til boken The Willpower Instinct. Kurset og boken tar for seg hvorfor vi gir etter for fristelser, hvordan vi kan takle fristelser og hvorfor vi mennesker handler som vi gjør. Dette med et stor fokus på kraften av bevissthet og viktigheten av at viljestyrken er en begrenset resurs (McGonigal 2012, 2).

Viljestyrke er som tidligere nevnt noe de aller fleste ønsker mer av, spesielt med tanke på at viljestyrke har en stor innflytelse på helse, personlig økonomi og livskvalitet for å nevne noe (McGonigal 2012, 1).

Etter å ha observert hvordan personer strever med viljestyrken og mangelen på forståelse av hvordan viljestyrken fungerer, valgte McGonigal å sette sammen kurset The science of willpower (McGonigal 2012, 2).

Kurset er basert på en sammensetting av innsikt om viljestyrke fra psykologer, økonomer, nevrologer og medisin. Dette for å gi en forklaring på hvordan kvitte seg med dårlige vaner, skaffe nye sunne vaner, finne riktig fokus, håndtere stress og unngå å somle og utsette gjøremål (McGonigal 2012, 2).

2.2.3.1 Hva er viljestyrke?

McGonigal definerer viljestyrke som evnen til å kontrollere oppmerksomhet, følelser og lyster (McGonigal 2012, 1, egen definisjon). For å kunne forbedre viljestyrken er det en god strategi å lære seg å se når og hvorfor du mister selvkontrollen. Det fundamentale i selvkontroll er selvkunnskap (McGonigal 2012, 4).

Viljestyrke blir ofte assosiert med det å klare å motstå fristelser. Med andre ord, det å klare å si nei, noe vi kan kalle "jeg skal ikke" kraften. Videre handler det også om det å kunne si ja, ja til det skal gjøres i dag og ikke utsette det til i morgen, dette kan kalles for "jeg skal" kraften. Disse kreftene er to sider av selvkontroll, men vi trenger en tredje evne for å utgjør hva viljestyrke er. Dette kommer av at vi stadig møter fristelser som ikke henger sammen med langtidsmålet vår. Et typisk mål kan være det å gå ned i vekt. Det er dette du egentlig ønsker, men når favoritt kaken din plutselig dukke opp, kan det være lett å glemme og du tror det du vil er å spise kake. Det er derfor vi trenger en siste evne, evnen til å huske det vi faktisk

ønsker å oppnå, ”jeg ønsker” kraften. Viljestyrke handler om å utnytte disse tre kreftene slik at det er lettere å oppnå et mål (McGonigal 2012, 9-10).

2.2.3.2 Hvorfor har vi viljestyrke?

Mennesker har alltid være sosiale dyr. Om vi reiser 100,000 år tilbake i tid levde vi sammen i en stamme og det som var viktig var å finne mat, reprodusere og ikke bli spist av ville dyr. Siden vi var avhengig av stammen vår for å overleve, måtte vi også evne en ting til, ”ikke gjøre noen sinte”, slik at man unngikk å bli utstøtt fra stammen, eller ikke fikk hjelp dersom du manglet mat eller var syk. Det var dette som var starten på utviklingen av viljestyrken. Gjennom tidene har samfunnets kompleksitet økt, som har gjort det nødvendig med økt kompleksitet av selvkontroll, slik at vi kunne passe inn, samarbeid og bevare forhold (McGonigal 2012, 11).

2.2.3.3 To sin

Gjennom tidene har både kroppen og hjernen vår utviklet seg, våre primitive instinkter ligger fremdeles til grunne og vi har tilegnet oss nye evner for å takle utfordringene ved disse instinktene (McGonigal 2012, 17). Dette har ført til at det kan føles som at vi har en hjerne med to sinn. Det er versjonen av som ønsker umiddelbar tilfredshet og versjonen som kontrollerer impulser og utsetter umiddelbar tilfredshet til fordel for langtidsmålet vårt. Det at vi bytter på disse to sinnene er det vi definerer som viljestyrke utfordring; en del av deg vil en ting, men den andre delen vil noe annet. Når disse to kommer i konflikt må den ene overgå den andre. Den delen som gir etter er ikke en dårligere versjon av deg selv, den har bare et annet syn på hva som er viktig (McGonigal 2012, 17).

2.2.3.4 Selvkontroll

McGonigal mener selvkontroll er en viktig del av viljestyrken, men at den ikke fungerer uten selvkunnskap. I løpet av en dag gjør vi hundrevis av valg som kun er basert på automatikk. Derfor er det viktig å lære å kjenne seg selv, bli bevisst på egen atferd og forstå når du er i ferd med å møte en viljestyrkeutfordring. For å utvikle mer selvkontroll må du først og fremst utvikle mer selvkunnskap (McGonigal 2012, 20).

Selvkunnskap er evnen til å forstå hva vi gjør og hvorfor vi gjør det. På denne måten er det mulig å forutse hva vi vil gjøre før vi faktisk gjør det, som igjen gir oss en sjanse til å revurdere valget. Uten denne selvkunnskapen vil selvkontrollsystemet være unyttig. Man må kunne gjenkjenne når man trenger å bruke viljestyrken. Om ikke vil hjernen alltid gjør det

som er lettest, som ofte er å spise kaken du egentlig burde holde deg unna eller bruke pengene du ikke har (McGonigal 2012, 20).

For å få bedre selvkontroll mener McGonigal at man først å fremst må lære seg å bli bevisst på egen atferd (McGonigal 2012, 21). Det å bemerke seg hvorfor du faktisk gjør eller ikke gjør det du gjør. Om du har som mål å bli bedre trent vil spørsmålet om du skal dra på trening eller ikke være nok så opplaget. Men dersom du ser på det store bilde vil spørsmål som; pakket du med deg treningsbaggen når du dro på jobb? som gjør det letter å komme seg på trening med en gang, eller lot du den stå hjemme, som gjør det lettere å ende opp på sofaen (McGonigal 2012, 22).

2.2.3.5 Viljestyrkemuskelen

Nevrologer har gjennom de siste tiårene funnet ut at hjernen reagere på erfaringer (McGonigal 2012, 23). Dersom du kontinuerlig utsetter hjernen for eksempel for matte hver dag, vil hjernen bli bedre på å løse mattestykker. Dette er ikke alt, hjernen vil også utvikle seg og danne mer gråmatterier i hjernen som får den til å jobbe bedre (McGonigal 2012, 24). På samme måte er det mulig å trene viljestyrken ved å utsette seg for fristelser. Ved å plassere en skål med godteri på bordet hjemme som du ikke kan spise av, vil du kunne trene opp ”jeg skal ikke” viljestyrken, i begynnelsen vil dette være en stor utfordring. Over tid vil det på samme måte som mattestykkene, kunne bli letter å si nei til godteriskålen. Det er også mulig å trene opp ”jeg skal” viljestyrken på samme måte ved å bestemme seg for noe du skal gjøre hver dag eller ved en viss anledning. For eksempel å ta ti pushup hver morgen eller lese tre sider av en bok hver kveld (McGonigal 2012, 24).

I en teori i Luders E., A. W. Toga, N. Lepore, og C. Gaser *The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter*, fra 209 (siter i McGonigal 2012, 24-25) kommer det frem at meditasjon også viser seg og være svært effektiv på viljestyrken. Meditasjon vil kunne være med på å bedre konsentrasjonen, stress håndtering, impuls kontroll, oppmerksomhet og fokus. Ved å meditere vil blodstrømmen til hjernen forbedres og hjernen vil kunne bli bedre og større, på samme måte som fysisk trening fører til bedre blodstrøm til musklene, som gjør de større og sterkere (McGonigal 2012, 25).

I en teori i Baumister, R.F., T. F. Heatherton, og D. M. Tice. *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*, fra 1994 (sitert i McGonigal 2012, 56-57) visser det seg at på samme måte som at vi kan trene viljestyrken som en muskel, vil bruken av viljestyrken også være begrenset som en muskel. Det vil si at dersom vi bruker mye viljestyrke tidlig på dagen vil vi få mindre krefter å bruke senere på dagen (McGonigal 2012, 55-56). En annen måte å trene viljestyrken på kommer frem i teorien i Beumeister, R. F., M. Gailliot, C. N. DeWall, og M. Oaten *Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior*, fra 2006 (siter i MCGonigal 2012, 67). Ved å utfordre selvkontrollen, ved å begynne å kontrollere noe man vanligvis ikke kontrollerer. Dette kan være ved å pusse tennene med den ikke dominerende hånden, eller slutte med et ord man ofte bruker. Nøkkelen bak denne treningen er ikke å pusse tennene med feil hånd eller slutte å si et ord, men det er vanen ved å bli observant på det du faktisk sier og gjør og dermed velge å gjøre det som ikke er lettest eller handle på automatikk. På denne måten blir hjernen vant til å pause å tenke før en handling (McGonigal 2012, 67).

2.2.3.6 Utfordringer

Progresjon og fremgang er noe alle mennesker er meget opptatt av. I en studie av Fishbach, A., og R. Dhar *Goals as Excuses or Guides: The Liberating Effect of Perceived Goal Progress on Choice* fra 2005, viser det seg dessverre at dette kan ha en negativ innvirkning på langtidsmålet vårt. Det kan forklares ved våre to sinn som vi har snakket om tidligere. Når vi har oppnådd noe som er med på å ta oss et skritt nærmere langtidsmålet vårt, vil delen av oss som fokuserer på langtidsmålet bli midlertidig tilfreds. Videre kan dette føre til at den delen av oss som ønsker umiddelbar belønning trer mer frem. Dermed innstiller hjernen seg på at vi kan belønne oss selv i form av en handling som somoftest går imot langtidsmålet. Det er her viktig å huske at det ikke er fremgangen som er med på å sabotere, men den sterke følelsen av at vi er så flinke (McGonigal 2012, 88-89).

For å prøve å unngå dette legger McGonigal frem en strategi basert på studie gjort på Hong Kong University of Science og University of Chicago (McGonigal 2012, 91). Det viser seg at det å huske på når du sist motstod en fristelse, fører til at du gir etter ved neste fristelse. Men dersom du heller spør deg selv eller minner deg selv på hvorfor du ikke gav etter for fristelsen er sjansen for at du klarer å holde deg unna neste fristelse mye høyere. Det å tenke på hvorfor er med på å endre følelse av belønningen, det som tidligere var en fristelse/belønning har nå

blitt en trussel, samt at du da vil minne deg selv langtidsmålet og se muligheten for å oppnå dette istedenfor å gi etter for en fristelsen (McGonigal 2012, 91).

2.2.3.7 Belønningssystemet

McGonigal tar også for seg et stoff som heter dopamin (McGonigal 2012, 112). Det er et stoff som slippes ut i hjernen vår når hjernen oppdager en belønning og den fungerer da som et belønningssystem. Dopamin er med på å fortelle hjernen hva vi skal fokusere på og den kan ofte forveksles med lykke. Mer korrekt kan utslippet av dopamin forklares som en opphisselse eller forventningen av at noe bra skal skje. Dette kan få oss til å jobbe hardere får å oppnå det som trigget hjernen til å slippe ut dopamin. Bakgrunnen for at vi er skrudd sammen på denne måten kommer nok en gang fra oldtidens dager. Muligheten for å få tak i mat var begrenset og krevde ofte litt ekstra krefter, derfor måtte hjernen finne en måte å trigge oss på slik at vi utførte en handling for å oppnå det som fristet, selv om dette kunne være slitsomt. På denne måten sørget hjernen for å motivere oss ved å gi oss et løfte om lykke (McGonigal 2012, 112-113).

Dessverre så har det seg slik at dette løfte ikke er til å stole på til enhver tid, man blir ikke lykkelig av å spise en kake, det er rett og slett hjernen som lurer deg. McGonigal (2012, 129) legger frem en øvelse for å avsløre dette løftet, å utfordre løftet om lykke. Finn frem din største fristelse, for eksempel kake, sett deg foran kaken og kjenn på følelsen som dukker opp i kroppen. Videre lar du seg selv gi etter for fristelsen, hvordan føles dette? Var opplevelsen opp til forventningene? Har lysten etter kaken forsvunnet eller sitter du fremdeles med en følelse av at du vil ha mer? Når forsvinner lysten? Forsvinner lysten eller måtte du stoppe fordi det ble tomt eller du ble kvalm? Denne øvelsen har somoftest to utfall, man innser at man trenger mindre enn det man hadde forventet for å bli tilfreds eller at opplevelsen av å bli tilfreds ikke dukker opp. På denne måten kan man innse at løftet om lykke var falskt (McGonigal 2012, 129). Om du klarer å fokusere på opplevelsen vil hjernen etterhvert klare å tilpasse seg forventningene, til slik de egentlig oppleves (McGonigal 2012, 128).

2.2.3.8 Sosiale bevis

Vi er skapt for å forstå menneskene rundt oss ved hjelp av speilnevroner i hjernen vår som kopierer det andre gjør og får oss til å forstå hva andre føler, tenker og gjør (McGonigal 2012, 187). Da vi har lett for å kopiere hva andre gjør, kan det være en utfordring dersom man ofte oppholder seg med mennesker som handler imot ens langtidsmål. Det skal også sies at det å se andre gjøre noe som er motsatt av ens eget mål kan føre til en sterkere tilknytning til målet

og styrke viljestyrken. Dette tilfellet oppstår kun dersom man er sterkt knyttet til målet sitt. Dersom du ser noen gjøre noe som går imot langtidsmålet ditt vil hjernen din kjenne igjen dette som en trussel og aktivere langtidsmålet ditt enda mer. Dermed settes hjernen i høygir for å utvikle strategier for hvordan du kan opprettholde langtidsmålet ditt. Dette kan vi se på som et immunforsvar mot alt som går imot målet ditt. For å styrke dette immunforsvaret råder McGonigal oss til å ta oss fem minutter hver morgen å tenke på langtidsmålet vårt og hvordan du kan bli fristet til å handle imot det (McGonigal 2012, 192).

Sosial emosjoner har også en stor innvirkning på viljestyrken vår, dette handler om skam og stolthet. I en teori i Hynie, M. W., T. K. MacDonald, og S. Marques *Self-Conscious Emotions and Self-Regulation in the Promotion og Condoms Use*, fra 2006 (siter i McGonigal 2012, 201), ble det gjort studier hvor det kom frem at: sannsynligheten for at mennesker bruker kondom øke dersom de så for seg skammen ved at andre viste at de hadde ubeskyttet sex. McGonigal legger også frem at det å se for seg hvor stolt du vil være etter å ha oppnådd et mål har en meget positiv innvirkning på viljestyrken. For å maksimere denne effekten kan man fortelle målet ditt høyt til venner, familie eller poste det på sosiale medier (McGonigal 2012, 204). Dette er også med på å aktivere effekten av skam. Det å se for seg at andre vet at du er gjort noe galt eller ikke klart å oppnå det du sa du skulle, vil kunne føre til at du får enda mer viljestyrke til å oppnå målet (McGonigal 2012, 201).

Bruken av skam kan være svært effektiv dersom man bruker den riktig, men her skal man være oppmerksom på det som kalles skitt au effekten fra teorien i Polivy, J., C. P. Herman, og R. Deo *Getting a Bigger Slice of the Pie. Effects on Eating and Emotion in Restrained and Unrestrained Eaters*, fra 2010 (siter i McGonigal 2012, 203). Skitt au handler om at dersom man gir etter for en fristelse, er det lett å føle at man allerede har feilet og gir helt etter eller fortsetter å gjøre det som er galt, istedenfor å prøve å rette opp saken. Det vil igjen kunne føre til negative tanker og dårlig selvfølelse som motivere deg til å søke etter glede (McGonigal 2012, 144). Dessverre er dette ofte er noe som står i strid med langtidsmålet ditt fordi dopaminen lurer deg til å tro at dette vil gjøre deg glad (McGonigal 2012, 112).

Dersom det skulle ha seg slik at du faller for en fristelse er det viktig at du ikke kritiserer deg selv, men heller klarer å tilgi seg selv. På denne måten havner du ikke i den onde sirkelen bestående av dårlig samvittighet og mer feiling (McGonigal 2012, 147). Å se tilbake på en hendelse hvor du gav etter for en fristelse med kritiske øyne og tanken på at du var svak og

dårlig. Det å se tilbake vil kunne føre til et ønske om å kvitte seg med disse negative tankene og glemme hele hendelsen. Videre vil dette igjen kunne føre til å gi etter for en viljestyrkeutfordring. I en teori i Leary, M. R., E. B. Tate, C. E. Adams, A. B. Allen, og J. Hancock *Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly*, fra 2007 (sitert i McGonigal 2012, 148), blir det blir det gjort en undersøkelse hvor det kommer frem at det å tilgi seg selv er en god strategi. I undersøkelsen kom det frem at dette kan føre til at man tar personlig ansvar, er mer åpen for tilbakemeldinger og råd fra andre, og tar lære fra hendelsen. Ved å gjøre dette vil du kunne kvitte deg med skammen og de negative tankene, slik at du kan se tilbake på hendelsen og reflektere og lære av feilen, samt at sannsynligheten for det dette skjer igjen minskes (McGonigal 2012, 148-149).

2.2.3.9 Hovedtrekk

Oppsummer legger McGonigal frem viktigheten av det å forstå seg på vitenskapen bak viljestyrke og oppmerksomhet på egen atferd. Dette gjør det mulig å bruke strategier for å utvikle selvkontrollen og kan være med på å gjøre det lettere å gjøre det som virkelig er viktig (McGonigal 2012, 3). I bunn og grunn handler det hele om å lære hvordan hjernen og kroppen fungerer, reflektere over de handlingene vi gjør og lærer å kjenne seg selv (McGonigal 2012, 237).

2.3 Vaner

Som tidligere nevnt ønsker vi å gå nærmere inn på begrepet vaner, da det indikerer at uønsket atferd ikke alltid er et resultatet av et fritt og rasjonelt valg (Brochs-Haukedal 2012, 141).

Mye av atferden vår kommer fra vaner og rutiner. Det vil si at vi fungerer så å si på ”autopilot” i store deler av livet og i hverdagen vår (Brochs -Haukedal 2012, 140).

Vaner kan deles opp i to sider, en hvor vi er bevisste i handlingen, mens på andre siden er det en atferd som er automatisk, rutinert og som utføres uten at vi er klar over det selv (Brochs-Haukedal 2012, 141). Det kan være alt fra å plukke opp et sukkertøy som du egentlig ikke har lyst på, til å gå fra benken uten å rydde opp (Brochs-Haukedal 2012, 141).

Det meste av menneskers atferd kan kalles vaner. Det er fordi man meste parten av tiden ikke kan gi noe grunn til at man gjør de tingene man gjør, med en annen forklaring enn at det bare er blitt sånn. Atferden har kommet uten at man merker det ved at man begynner med den. Det er blitt en del av deg, og kommer frem når riktig anledning byr seg (Brumoen 2010, 62).

Man trenger ikke å tenke for å utføre en oppgave eller atferd. Hjernen slipper å bestemme og kontrollere vanemessig atferd, altså med andre ord er dette økonomisk, helsemessig og tidssparende. Hjernen kan sette atferden på autopilot og spare tid og energi til andre handlinger, spørsmål eller aktiviteter som er viktigere (Brumoen 2010, 62-63).

Noe vi også må se på er de uønskete vanene, eller uvaner som de også kan kalles. De fester seg inn i folks kropp og blir like dominerende som de ønsket vanene. ”Faktisk kan det virke som uønskete vaner kan ofte føle til motløshet fordi man i utgangspunktet vil endre noe, men når man prøver å sette sin vilje ut i livet, merker man hvor godt vanen sitter” (Brumoen 2010, 63).

Alt en vane trenger for å bli aktivert, er en riktig situasjon. Man kan irritere seg over en vane og ønske å endre denne vanen. Da vil det si at personen vil starte opp et arbeid med å endre vanen, den blir satt på dagsordenen og det vil si at den kan defineres som uønsket. Man må da ha en viljestyrke til å gjennomføre endringen. Om man skal gå igjennom en livsstilsendring er det mye i vår hverdagslige vaner som kan endres på, det krever styrke for å kunne endre disse dypt integrerte vanene. Vi må hele tiden her jobbe med viljestyrken for å stå imot de vanene som kan påvirke at en prosess stopper opp.

Som tidligere nevnt definerer McGonigal viljestyrke som evnen til å kontrollere oppmerksomhet, følelser og lyster (McGonigal 2012, 1, egen definisjon). Dette hva som må til for å bryte ut av et godt integrert vanemønster. Man må skape et motivasjonspunkt for endring ved å demonstrere hvor kraftige virkninger av vanestyrkatferd kan ha (Brumoen 2010, 65).

2.4 Motivasjon

Motivasjon og viljestyrken er to begreper som ofte blir brukt om hverandre. Forskjellen er at motivasjon handler om hvorfor vi mennesker gjør som vi gjør, dette kommer vi nærmere inn på senere. Viljestyrke er som definert tidligere, evnen til å kontrollere oppmerksomhet, følelser og lyster (McGonigal 2012, 1, egen definisjon).

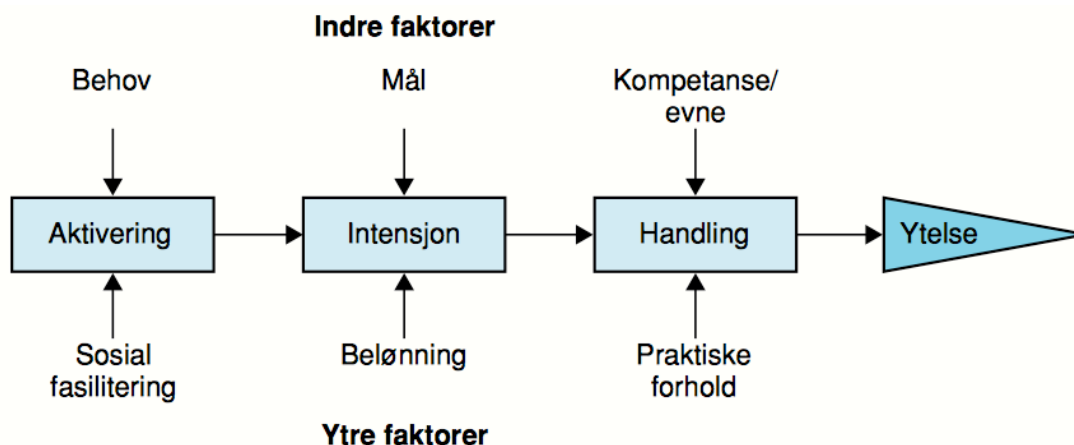
Dersom vi sliter med en dårlig vane eller lav viljestyrke søker vi ofte etter motivasjon for å oppnå et satt mål. Motivasjon er et sentralt begrep i dagens samfunn og blir ofte brukt som et synonym for entusiasme. Vi har valgt å ta for oss dette begrepet på bakgrunn av at det å forstå hva motivasjon er og hvor den kommer fra, gjør det lettere å forstå hvordan vi kan styrke viljestyrken vår ved å sette gode mål. Vi vil først forklare hva motivasjon er og deretter legger

frem Maslows teori om hvor motivasjon kommer fra. Til slutt vil vi ta for oss målsettingsteorien som sier noe om hvorfor og hvordan et mål kan føre til en økt motivasjon.

Vi har valgt å ta utgangspunkt i Brohs-Haukedal sin definerer av motivasjon: ”Psykologiske prosesser som igangsetter, regulerer og opprettholder atferd.” (Brohs-Haukedal 2012, 109). Med dette kan vi si at motivasjon er årsaken til hvorfor vi mennesker gjør som vi gjør. Dette innebærer både de fysiologiske behov som tørste og sult, men også de psykologiske behov som går på status og selvrealisering (Brohs-Haukedal 2012, 109).

2.4.1 Motivasjon og ytelse

Motivasjon blir ofte tenkt på det som skal få oss til å yte bra. Her er det først og fremst viktig å forstå at ytelse ikke er en konsekvens av motivasjon. Som vist i modellen under er ytelse og motivasjon er sluttprodukter av en prosess som består av ulike psykologiske og praktiske forhold som blir påvirket av ytre og indre faktorer (Broch-Haukdal 2012, 110). Denne prosessen består av tre deler; aktivering, intensjon og handling.



Kilde: (Broch-Haukedal 2012, 110)

Denne prosessen kan forklares på en enkelt måte. Det første som skjer er at vi opplever en aktivering som kommer av at et behov oppstår. Dette kan for eksempel være noe så enkelt som at man er tørst eller et mer kompleks ønske om en sunn og trent kropp.

Dermed vil dette behovet omdannes til en intensjon. Det vil si at vi må omsette dette behovet til å ville utføre en handling som har en sammenheng med årsaken til at dette behovet oppsto. Her kan selve målet være motiverende i seg selv, noe vi skal ta for oss under målsettingsteori, og belønning kan være en trigger for å vekke intensjonen om å gjøre noe. Forventning kan

også trekkes inn her. Vår atferd er et produkt av ulike valg vi tar gjennom dagen, som er basert på forventningen til valgene vi står ovenfor.

Til slutt er det helt avgjørende at denne intensjonen igjen omdannes til en handling for at behovet skal kunne bli dekket. Dersom vi har mye kompetanse om handlingen vi er i ferd med å gjøre, vil vi kunne utføre handlingen på en bedre eller mer effektiv måte enn om vi ikke hadde hatt noe kompetanse. I tillegg vil praktiske forhold også ha en innvirkning dersom vi trenger utstyr eller spesielle omgivelser og lignende for å utføre handlingen. Det er disse tre delene som igjen gjenspeiler en ytelse (Broch-Haukdal 2012, 110-112).

2.4.2 Maslow behovshierarki

En kjent teori som tar for seg nettopp dette med at behov er varierende er Maslows behovshierarki. Maslow har systematisert hvilke behov som først må dekkes før neste kan bli prioritert. De grunnleggende fysiologiske behovene er selve byggesteinen for pyramiden som omhandler sult og tørste. Når disse behovene er dekket vil behovet for trygghet tre frem og deretter tilhørighet, annerkjennelse og selvaktualisering. Det som også må bli tatt i betraktning er ideen om at menneskers atferd kan være dominert av flere faktorer, selv om det sies at det er et behov som er mer dominant enn de andre. Dette kan komme av at de fysiologiske behovene dekkes av lønn, som du får fra arbeid som også er med på å skape en sikkerhet og kan føre til selvrealisering (Broch-Haukedal 2012, 115).

2.4.3 Målsettingsteori

Mål er noe vi strever etter fordi vi forbinder det med emosjoner, eller for å oppnå et ønske og er med på å representere avslutning på en handlingssekvens (Broch-Haukedal 2012, 136).

Hovedtrekkene ligger i at spesifikke mål som er personlig viktig fungerer som en motivasjonsfaktor. Locke (Locke 1968) forklarer at målsetting virker motiverende gjennom fire ulike mekanismer.

Først og fremst at *mål er med på å styre oppmerksomheten*. Dersom målet oppleves som personlig meningsfylt vil oppmerksomheten vår styres mot det som er relevant og viktig for å oppnå målet (Broch-Haukedal 2012, 137). Det har også vist seg at personlig forpliktelse til et mål er med på å gi bedre prestasjon (Broch-Haukedal 2012, 138).

Den andre delen av mekanismen er at *mål aktiverer innsats*. Vi må støtt å stadig velge mellom ulike gjøremål og dersom det er satt en tidsfrist, vil vi se at innsatsen blir enda større når denne nærmer seg.

Den tredje mekanismen er at *mål øker utholdenhet*. Igjen viser vi til at målet må være personlig viktig og at forpliktelsen til målet må være tilstede. Målet vi har satt oss vil da være en konstant påminner, slik at vi klarer å holde ut litt til og anstrenge oss enda litt mer for å nå målet.

Til sist i mekanismen står *mål stimulerer utvikling av strategier og handlingsplaner*. Mål vi enda ikke har oppnådd vil føre til at vi lager planer eller strategier for hvordan vi kan oppnå målet vårt (Broch-Haukedal 2012, 138).

2.5 Sosiale bevis

Sosiale bevis bygger på at vi som individer og mennesker avgjør hva som er riktig gjennom å finne ut hva andre mennesker atferd (Cialdini 2011, 141). Man lar seg lettere påvirke av andres atferd i de tilfellene hvor man kan føle en viss usikkerhet (Cialdini 2011, 155).

Mennesker bedømmer en oppførsel som riktig hvis man ser at andre utfører den oppførselen selv. På denne måten skapes det et bilde på hva man kan gjøre uten at det blir ansett som galt.

Vi kan også finne sosiale bevis i tilfeller hvor vi observerer atferden til mennesker som er like som oss selv, ved at vi handler etter deres atferd (Cialdini 2011, 164). Problemet ved dette er at i mange tilfeller kan sosiale bevis være en feilkilde. Dette ved at de andre menneskene også sannsynligvis leter etter sosiale bevis, noe som kan føre til allmenn uvitenhet og handlingslammelse (Cialdini 2011, 165).

Sosiale bevis handler om å gjøre som andre, oppføre seg som andre og være mest mulig lik andre mennesker. Slik kan bli godkjent og å få en følelse av at man passer inn i samfunnet og utfører handlinger riktig. Mennesker vil føle at man hører hjemme og har sin egen plass, og på denne måten er en del av fellesskapet. Sosiale bevis handler om dette, det å gjøre ting riktig, bli sett på riktig, gå riktig og ha de riktige klærne som passer inn sammen med de man er med (Cialdini 2011, 141).

3.0 Metode

Metode handler om hvordan vi kan tilegne oss nye revolusjonerende kunnskaper om virkeligheten, men også hvordan vi kan ta i bruk allerede eksisterende kunnskap og undersøke dette i et nytt lys. Hensikten bak metoden kan deles inn i tre kategorier, beskrive ved å se på hvordan et fenomen ser ut, forklare ved å forklare hvordan et fenomen oppsto og predikerer som handler om å prøve å forutsi hva som kommer til å skje i fremtiden (Jacobsen 2013, 15-16).

3.1 Valg av metode

Denne bacheloroppgaven vil ha en individualistisk tilnærming, da det er enkeltindividet som er vår viktigste datakilde (Jacobsen 2005, 29). Undersøkelsen vil ta utgangspunkt i McGonigal sin teori om viljestyrke. Vi vil undersøke teori i praksis og deretter sett teorien opp mot den innsamlede dataen. Her vil vi bruke en kvalitativ forskningsmetode i form av et casestudie. Vi ser viktigheten av å kunne samle grundig empiri for å kunne studere fenomenet viljestyrke, ved å gå i dybden hos de enkelte informantene. Et casestudie defineres slik: ”En casestudie er en empirisk undersøkelse som studerer et aktuelt fenomen i dets virkelige kontekst fordi grensene mellom fenomenet og konteksten er uklare” (Johannesen, Tufte og Christoffersen 2011, 199).

Ordet case kommer fra det latinske ordet casus, og betyr tilfelle. Innsamling fra få enheter med fokus på å samle inn mye og detaljert informasjon om et tilfelle er det som kjennetegner casestudier. Dette kan være ved et spesifikk tilfelle eller en bestemt tidsperiode (Johannesen, Tufte og Christoffersen 2011, 86).

Vårt casestudiedesign vil være arbeid med enkeltcase, dette vil si at vi i løpet av tre måneder vil følge tre enkeltindivider. Vi vil ved hjelp av denne tre måneders observasjonstiden samle en mengde datamateriale i form av notater, dagbøker og tester. Dette gjør vi for å kunne skape en detaljert og fyldig beskrivelse av tematikken og den avgrensede problemstillingen vi har valgt (Johannesen, Tufte og Christoffersen 2011, 87).

3.2 Utvalg

Empiriske undersøkelser handler ofte om at man må bryte seg inn i andre sitt privatliv (Jacobsen 2005, 18). Dette kan ofte bli problematisk da det er viktig å ta stilling til hva som er

etisk riktig, som å gi full informasjon, ta hensyn til undersøktes privatliv og at det å bli undersøkt skal være frivillig (Jacobsen 2005, 46).

På bakgrunn av at vi ikke er ute etter å generalisere, undersøkelsens kompleksitet og nødvendigheten av å grave dypt i undersøktes privatliv, ble det naturlig å velge oss selv. Med andre ord er dette et bekvemmelighetsutvalg (Johannesen, Tufte og Christoffersen 2011, 111). På denne måten ble det lettere for oss å gjøre undersøkelsen etisk riktig. Vi er allerede innen forstått med at total ærlighet og åpenhet kreves av oss, noe om innebærer åpenhet og deling av private hendelser og følelser.

Utvalget består av tre kandidater, bachelor studenter ved Markedshøyskolen. Midten av tyveårene, med alle et ønske om en bedre og sunnere livsstil. De har alle prøvd flere metoder og teknikker på dette før, uten å lykkes.

3.3 Selve Caset

Gjennom tre måneder vil vi forske på vår egen viljestyrke, vi vil ved hjelp av en bestemt teori prøve å forbedre viljestyrken vår samt nå mål vi setter oss.

Gjennom hele perioden vil det bli skrevet dagbøker, notater og gjort tester. Med dette vil vi kunne samle mest mulig data for så å kunne analysere resultatet. Vi har alle tre et overordnede mål som handler om å gjøre en livsendring, og det da i form av å leve et sunnere og bedre liv. Før selve caset trer i gang vil hver enkelte kandidat skrive ned sin personlige motivasjon for å nå sine mål. Dette er data som ikke blir delt eller drøftet med de andre kandidatene, for å sørge for at vi ikke påvirker hverandre. Det vil også bli foretatt såkalte viljestyrketester før og etter eksperimentene er utført for å kunne avdekke utgangspunktene og framgangen til kandidatene.

Som tidligere nevnt vil caset bestå av et overordnet mål, men for å nå dette målet vil det bli iverksatt delmål på måneds basis. Delmålene blir heretter kalt eksperiment og er hentet fra McGonigal sin bok og er en del av veien for å nå det overordnede mål. Dette vil i følge teorien hjelpe kandidatene til en bedre viljestyrke og selvkontroll.

For å kunne visualisere en mulig fremgang vil det bli gjort en såkalt viljestyrketest som er utformet av organisasjonen "PSYCH Academic Research Solutions". Testen vil forsøke og avdekke hvor sterk viljestyrke man har, dette ved hjelp av en rekke spørsmål innenfor tematikken rundt kost, trening, karriere og romantikk. Ved gjennomføring av denne testen vil man få opp en prosent av hvor god viljestyrke man har. Denne testen blir gjennomført av

kandidatene ved undersøkelsen startet og avslutning, for å kunne avdekke en eventuell bedring av viljestyrken.

3.3.1 Hvordan gjorde vi det?

Disse tre månedene har bestått av tre eksperimenter som skal kunne bedre viljestyrken, disse eksperimentene har vi brukt som delmål for å kunne nå våre langsiktige mål.

Dette er alle eksperimenter Kelly McGonigal mener er effektive på veien til en bedre og mer utholdende viljestyrke (McGonigal 2012).

En annen del har vært å føre dagbok, det å føre dagbok har vist seg å være en liten utfordring i seg selv, og det har også tatt sin del av den daglige dosen med viljestyrke.

Det overordnede målet er som tidligere nevnt en livsstilsendring, som omhandler en sunnere livstil i form av trening og matinntak. Dette har vært det overordnede målet gjennom hele prosessen. Da vi er tre forskjellige kandidater vil det si vi har tre forskjellige syn på hva en livsstilsendring vil innebære, dette vil vi komme nærmere inn på når vi skal se på kandidatenes motivasjon bak undersøkelsen. Når det er sagt er en sunnere og mer aktiv livstil noe alle enige om at er ønskelig.

Vi kick startet hele undersøkelsen med å beslutte våre egne mål, for så å forplikte oss til det. Vi sa vår forpliktelse høyt til hverandre, som symbol på dette festet vi alle er armbånd rundt armen som skulle minne oss på forpliktelsen vi hadde gjort.

Vi vil nå gi en kort beskrivelse av de forskjellige eksperimentene vi har vært gjennom. Men også hvordan og hvorfor vi har valgt å benytte akkurat disse.

3.3.1.1 Eksperiment 1

Det første eksperimentet gikk ut på fem til femten minutters meditasjon hver morgen eller kveld. Som tidligere nevnt, vil det å utsette hjernen for en aktivitet føre til at man blir bedre på denne spesifikke aktiviteten. Ved å meditere hver dag vil hjernen bli bedre på dette. I tillegg skal dette kunne føre til bedre håndtering av selvkontroll, stress, oppmerksomhet og impulser bedre, samt en økt bevissthet over egen atferd (McGonigal 2012, 24).

3.3.1.2 Eksperiment 2

Eksperiment 2 var å sette frem en skål på tv-benken med yndlingsgodteriet vårt. Her skulle den stå, friste oss, men ikke røres. Dette valgte vi å gjennomføre for å trene ”jeg skal ikke”

delen av hjernen. På samme måte som å mediterer hver dag, vil det å usette og utfordre hjernen for fristelsen av goderiskålen hver dag, kunne føre til at hjernen blir vant til å takle fristelser (McGonigal 2012, 24, 66).

3.3.1.3 Eksperiment 3

Så var det tid for eksperiment 3 som gikk ut på å åpne dører og pusse tenner med vår ikke dominerende hånden. Dette eksperimentet går ut på å trene ”jeg skal” delen av hjernen. På denne måten utfordret vi hjernen ved å måtte ta kontroll over en vane som er dypt integrert. Det å slå av ”autopiloten”, fører til at hjernen må pause og tenke seg om før man faktisk gjør noe, som igjen kan føre til at man bli mer bevisst på egen atferd (McGonigal 2012, 67).

3.3.2 Intervjuguide

Vi har gjennom disse tre månedene forholdt oss til en rekke spørsmål i våre dagbøker, noen på ukesbasis og andre på dagsbasis. Dette har vi gjort for å få mest mulig og ikke minst grundig data.

3.3.3 Intervjuguide hver uke:

1. Hvilke utfordringer har du møtt på denne uken?
2. Hvordan taklet/løste du disse utfordringene?
3. Hvilke følelser sitter du igjen med etter denne uken?

3.3.4 Intervjuguide hver dag:

1. Hvordan har dagen din vært?
 - Hva var vanskelig?
 - Bemerkelser
 - Fristelser
2. Hvilke følelser har du rundt dagen?
 - Humør
 - Positive
 - Negative
3. Hva ville du gjort annerledes?
 - Selvprat
 - Eksperiment
4. Hvordan har du behandlet deg selv?

- Selvprat
 - Handlinger
 - Belønninger
5. Kommentarer rundt gjennomføring av pågående eksperimenter

3.4 Validitet

Validitet og reliabilitet har i denne oppgaven blitt viktig. Fokus på ærlig og åpenhet har vært en nøkkel til denne undersøkelsen. Før casets start ble vi alle gjort svært oppmerksom på at om denne undersøkelsen skulle ha noe reliabilitet i seg, var det avgjørende at vi var innstilt på å dele tanker, følelser, oppturer, nedturer, mestring, feiling og sårbarhet.

For at våre funn skal bli mest mulig gyldig, ser vi det nødvendig at vi analyserer hverandres data, slik at kandidatene ikke kan påvirke egne datafunn. Deretter vil vi gjøre en intern undersøkelse av validiteten ved å spørre kandidatene om de kjenner seg igjen i analysen. For å styrke denne validiteten vil vi drøfte funnene opp mot teorien vi har tatt i bruk (Jacobsen 2005, 214-215).

Ekstern gyldighet handler om at det er mulig å generalisere funnet. Da vår undersøkelse er en kvalitativ undersøkelse og kun består av tre objekter vil dette si at undersøkelsen ikke kan generaliseres (Jacobsen 2005, 222). På den andre siden er undersøkelsen bygget opp på spesifikke undersøkelser som tidligere har blitt utført på andre mennesker i andre kontekster. Dersom vi finner likheter mellom våre funn og de tidligere undersøkelsene, vil det kunne tilsi at det er mulig å generalisere fenomenet vi undersøker (Jacobsen 2005, 225).

Det kan ligge noen trekk til grunn i undersøkelsen som kan påvirke sluttresultatet (Jacobsen 2005, 225). De som undersøkes kan bli påvirket av undersøkeren, dette er noe som vil oppstå, så langt ikke undersøkelsen holdes skjult for kandidatene (Jacobsen 2005, 225). Det er på grunnlag av dette at i kvalitative undersøkelser er det umulig å gjenta sine funn. Et forsøk på å gjenskape funn er derfor meningsløse, man studerer heller da et nytt fenomen (Jacobsen 2005, 230). En trussel mot troverdigheten i vår undersøkelse er at kandidatene kan ha vært slurvete i datainnsamlingen, dette med tanke på dagbokføring (Jacobsen 2005, 228). Ærlighet og totalt åpenhet fra kandidatene blir en nøkkelen i denne undersøkelsen.

4.0 Analyse

Vi vil i denne delen av oppgaven analysere og tolke kandidatenes dagbøker. Vi begynner med å se på motivasjonen til hver enkelte før eksperimentet ble iverksatt.

Deretter vil vi få en kort oppsummering på hvordan disse tre månedene har vært for hver av kandidatene, med det vil vi prøve å avdekke om bevisst bruk av viljestyrke har ført til måloppnåelse. Vi vil også se etter tegn til at eksperimentene har ført til en bedre og mer utholdende viljestyrke hos kandidatene.

4.1 Kandidatenes mål og motivasjon

Før caset og eksperimentene ble igangsatt skrev kandidatene et kort notat med egne mål, delmål og motivasjon for månedene som var i vente. Dette var et notat som ble skrevet alene uten å diskutere med hverandre hva som ble skrevet. Dette notatet ble lagt bort og tatt frem igjen nå når analysen skal gjennomføres.

For å kunne avdekke hver kandidats mål, men også spesielt deres motivasjon for å nå målet, var det viktig å si noe personlig om hvor de stod i forhold til en livsstilsendring. Det var også viktig å finne ut en felles nevner for hva de la i ordet livsstilsendring.

4.1.1 Kandidat 1

Målet er å gå ned i fettprosent, endre hele kroppen, livsstilen og tenkemåten i forhold til seg selv og sitt eget selvbilde.

Veien til å nå de kiloene som skal ned kommer til å bli vanskelig, fordi jeg må gi opp ting jeg liker og er vant til å unne meg som kos i helgene og ved anledninger hvor det passer seg. Jeg kan kun ha en dag i uken med dritt, men da må jeg velge mellom enten å dra ut eller kose meg med meg fristelsene. Jeg må finne en balanse som fungerer og som kan gi meg varige resultater.

Det som gjør at jeg vil endre kroppen min, livsstilen min og hvordan jeg lever er i bunn og grunn for å gjøre meg mer lykkelig, og gjøre meg tryggere på meg selv. Jeg vil kunne gå i de klærne jeg ønsker, og til sommeren for en gang skyld kle på meg bikini på ferie og faktisk ikke skamme meg, og å ikke være flau over å kle av meg. Jeg har aldri likt å kle av meg, eller gå i bikini og jeg vil at dette skal være det første året hvor jeg faktisk kan gjøre det, og være fornøyd og stolt av meg selv. Dette kommer til å føre til at jeg føler meg mye bedre, og ikke minst tryggere på meg selv.

For at jeg skal oppnå målet mitt må jeg skjerpe meg. jeg må huske på målet jeg har satt meg, og jobbe kontinuerlig med dette.

For at jeg skal komme meg dit må jeg sette meg mer inn i kosthold og trening. Jeg må gi opp ting jeg syntes er kjempe godt, i fordel for ting jeg kanskje bort prioriterer ellers. Jeg må også få regelmessig trening, og velge vekk ting fremfor trening. Jeg må også huske på at dette kun er 4 mnd av livet mitt, men at det også kan utgjøre STOR forskjell på livet mitt fremover.

4.1.2 Kandidat 2

Jeg ønsker å oppnå en livsstilsendring, trent kropp og finne tilbake til mitt gamle jeg. Jeg har alltid vært en person som liker å være i aktivitet og prøve ut alt som har med aktivitet å gjøre. Dette er en viktig del av min livsstil. For å kunne fortsette med dette er en sunn kropp vesentlig. Jeg mener også at en sunn kropp er veien til et sunt sinn.

Når jeg ser tilbake på meg selv for 4-5 år siden og bakover i tid hadde jeg masse viljestyrke og konkurranse instinkt. Jeg gjorde alltid mitt beste for å være flink i fotball, som jeg drev med da jeg var ca 16 og var en av de raskeste på laget. Var det noe jeg ikke klarte så øvde jeg til jeg klarte det. Allerede i barnehagen sto jeg flere timer i stua og svettet for å lære meg å rokke med rokking siden en annen jente i barnehagen klarte det, og jeg klarte til slutt og bli flink. Og selv om jeg er et b-menneske var det aldri noe problem å stå opp når klokka ringte, noe som ikke er tilfellet nå lenger. Denne viljestyrken og konkurranseinstinktet er noe som har forsvunnet. Jeg bryr meg ikke lenger om jeg ikke gjør det bra og gir meg selv unnskyldninger til hvorfor jeg ikke klarer det, for å slippe. Konkurranse instinktet er vekk og viljestyrken jeg hadde til å sto opp når klokka ringe og øve til jeg lærte det jeg ikke kan er borte. Noe jeg ikke var klar over før jeg begynte å skrive dette.

De siste to tre årene har det og vært forandringer i en hel del ting som livsstil og kropp. Dette har medført til en dårlig holdning til meg selv og dårlig selvtillit. Selvfølgelig ser jeg at jeg ikke er stygg, men av en eller annen grunn er jeg ikke fornøyd med hvordan jeg ser ut. Det har blitt en vanen og snakke ned til meg selv og alltid fokusere på hva som ikke er bra med meg selv og forteller meg selv alt jeg ikke klarer å få til som gode karakterer på skolen eller en fin kropp. Jeg tror dette igjen har ført til at jeg gir opp fortere og lager dumme unnskyldninger på å slippe.

Derfor har jeg et ønske om en livsstilsendring og en trent kropp som kan føre til en mestringsfølelse og tvinger meg på trening noe jeg faktisk liker. Om jeg klarer å få til dette kan det være med på å gi meg bedre selvfølelse og kanskje jeg klarer å få tilbake konkurranseinstinktet jeg hadde en gang i tiden. Jeg vil også jobbe med å være positiv til meg selv slik at jeg ikke bruker energi på å trykke meg selv ned hele tiden, dette er nødvendige psykologiske belastninger som bare er tidskrevende.

Kort oppsummert ønsker jeg å få tilbake konkurranseinstinktet, det å bevise for meg selv at jeg klarer noe, få tilbake den gode selvfølelsen og ha en god livsstil slik at jeg kan gjøre som jeg vil når jeg blir gammel og grå.

4.1.3 Kandidat 3

Jeg ønsker å sette meg et mål og en livsstilsendring. Jeg kan ikke huske en dag i mitt liv hvor ikke misnøye med kroppen min har vært i tankene mine. Yoyo slanking, utsulting, spiseforstyrrelser har vært en del av ungdomstiden min. Uansett hva vekten har vist har jeg aldri fått følelsen av å være fornøyd, det rare er at her jeg sitter å skriver lurer jeg på om det faktisk er mulig å bli tilfreds eller om jeg har et behov for å dra meg selv ned uansett hva jeg gjør å da spesielt i forhold til min egen kropp.

Slanking og vektreduksjoner har jeg gjort før, derfor ser jeg behovet for en endring av strategi. Nemlig å flytte fokuset fra slanking over til en livsstilsendring, jeg ønsker å ta vare på kroppen min både med tanke på hva som puttes i den, men også med tanke på å holde den i form. Jeg har et håp om at denne strategien kan være en nøkkel til en livsstilsendring og ikke bare en slankekur som vil ende med å faile.

Da jeg for to år siden sluttet å røyke fikk jeg en smak av det å bruke viljestyrken, jeg hadde alltid et inntrykk av at for meg var det umulig å slutte. Det viste seg å være feil, nøkkelen viste seg å være at ønsket om å slutte ikke hadde vært sterkt nok tidligere.

Da jeg fikk kjenne på en røykfri kropp ble det stadig viktigere å ta vare på kroppen min. Selv med mitt fokus på en sunn kropp, kom det snikende noen ekstra kilo som skulle dra selvbildet mitt kraftig ned. Jeg har nå bestemt meg for at jeg er ferdig med å skylde på røykeslutt og diverse andre ting, nå er tiden inne for å gjøre radikale endringer, ikke midlertidig men permanente endringer. Jeg ønsker å endre praten med meg selv og jeg ønsker å endre måten jeg ser på meg selv. I bunn og grunn ønsker jeg å bli den beste meg.

4.2 Analyse av data

For å kunne tolke og analysere den innsamlede dataen vil vi se etter fem forskjellige fenomener. Dette gjør vi for å best mulig kunne kode, og deretter tolke dataen som er ført. Disse forskjellige spørsmålene vil være med på å avdekke hvordan eksperimentet har virket inn på kandidatene. De vil også kunne være med på å gi oss svar på den overordnede problemstillingen, nemlig: kan bevisst bruk av viljestyrke føre til økt måloppnåelse?

1. Hvilke utfordringer har vært vanskeligst
2. Ser man noen klare handlingsmønstre
3. Forbedres viljestyrken gjennom eksperimentene
4. Ser man endringer i kandidatens vaner
5. Opplever kandidaten måloppnåelse

4.2.1 Kandidat 1

I analysen av dagboken til kandidaten har vi kommet fram til at veien til en sterke viljestyrke har vært meget tøff, men helt klart oppnåelig. Gjennom analysen kommer det tydelig fram at viljestyrken forbedres og det kan se ut til at meditasjonen er den som har hatt en stor og positiv innvirkning på dette. Kandidatens sosiale nettverk er også med på å forbedre viljestyrken med også gi kandidaten utfordringer.

1. Hvilke utfordringer har vært vanskelig?

Det er tydelig at en av kandidaten sine største utfordringer er mat. Kandidaten har en meget sosial hverdag bestående av middag og lunsj ute på restauranter og sammenkomster i form av bursdag eller kosekvelder med venner, noe som er kommet tydelig frem i dagboken; ”Nok en vanskelig dag, nok en bursdag” Det er her valget mellom å velge sunne alternativer blir en utfordring. Godteri og kaker som blir servert i sammenkomstene blir stor fristelse.

Kandidaten er svært bevisst på dette området og har hatt negative og positive utfall. I begynnelsen av eksperimentet var kandidaten på middag hos farmoren sin, hvor hun ikke klarte å si nei til isen som ble servert, som førte til dårlig selvprat kandidaten skriver: ”jeg føler meg skikkelig ille etter jeg gjorde det, og føler meg tjukk (...) hver gang jeg gjør noe sånt føler jeg at jeg må begynne helt på nytt og står på bar bakke igjen og sitter igjen med hvorfor gjorde jeg det?”

Med tiden kommer det fram at kandidaten klarer å skifte disse utfordringene og negative tankene om til positive opplevelser. Samt gir seg selv ros for å ha klart å motstå fristelsen. I en bursdag en måned etterpå er det nok en sammenkomst med masse fristelser som står i vente.

Denne gang klarte kandidaten å stå imot og skriver i dagboken: ”jeg klarte å holde meg unna, og jeg føler meg faktisk litt sterk pga de, alle rundt meg satt og spiste, men jeg klarte å holde meg unna. Jeg er stolt av meg selv, føler at målet kanskje ikke er så vanskelig lenger, på den måten jeg gjorde før.”

Det kommer også frem at kandidaten synes det er en utfordring å være for mye alene. Det er tydelig at støtte fra mennesker rundt har en svært positiv innvirkning. Flere ganger skriver kandidaten at vennene betyr alt, ”alt er bedre når jeg har noe å gjøre og er med mennesker som gjør meg glad”. Kandidaten skriver selv at det å være alene fører til mye negative tanker.

2. Ser man noen klare handlingsmønstre?

Det er vanskelig å finne noen tydelige handlingsmønstre hos kandidaten. Det som er vært å notere er igjen kandidatens behov for nære venner og familie. Det er tydelig at dagene kandidaten har mye å gjøre ender ofte med å være de beste, da kandidaten er omringet av gode venner og familie. Det viser seg at dette gir en positiv innvirkning på hvordan selvpraten og selvtilliten utarter seg, ”En helt perfekt dag med jentene mine. Selvpraten er god, humøret er godt, hjelper så sykt og være med dem igjen” og ”selvpraten i dag var god, var med mennesker hele tiden, så da går det greit”.

3. Forbedres viljestyrken gjennom eksperimentet?

Kandidaten viser en positiv forbedring når et kommer til forbedring av viljestyrken. Godteriskålen som sto fremme på stuebordet frister ikke lenger, kandidaten skriver selv; ”Merker at dumlen ikke frister like mye”. Kandidaten legger også frem at det som tidligere fristet ikke lenger frister like mye, kandidaten skriver; ”ting som var vanskelig for en stund siden er ikke like vanskelig, og jeg merker det er letter for hver dag som går å si nei til ting” og ”føler at alt er bedre nå klarer å stå imot ting, og det er ikke så vanskelig lenger”.

4. Ser man endring i kandidatens vaner?

I begynnelsen gikk det veldig opp og ned på praten, mye negative tanker. Det kan se ut til at kandidaten klarer å legge vekk denne uvanen og snu den om til mer positiv selvprat. Kandidaten blir flinkere til å lære av feilene og bruke det på en positiv måte for å ikke å falle for en fristelse igjen. Dette kom tydelig fram da kandidaten var ute å spise med vennene sine. Kandidaten spiste en pizza og følte seg stor og oppblåst, men istedenfor å snakke noe mer negativt rundt dette forteller kandidaten til seg selv; ”for ikke gjort noe med det så vil bare huske på denne følelsen til fristelsen byr seg igjen, da er det kanskje letter å si nei”.

5. Opplever kandidaten måloppnåelse?

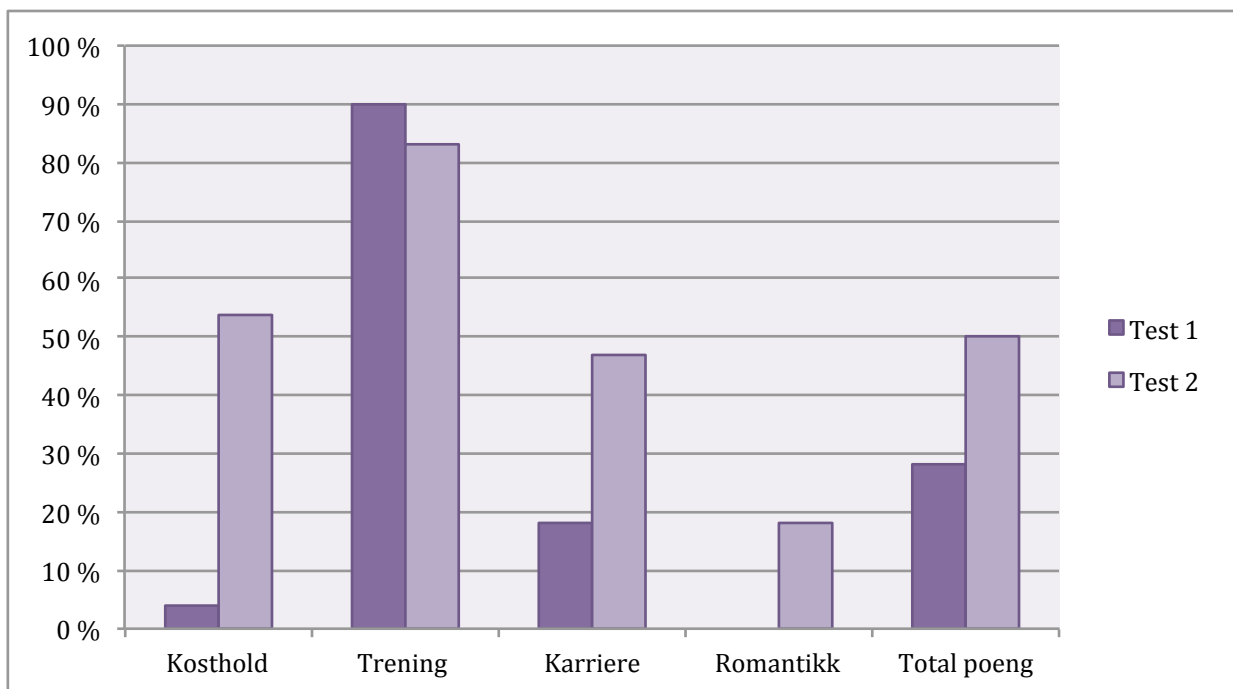
Nok så tidlig legger kandidaten selv frem; ”elsker trening, det å se forandringer er rett og slett alt”, dette kan indikere på at en endring ved kroppen har skjedd. Dette er ikke noe som blir nevnt igjen. Men det kan se ut til at kandidaten klarer å endre livsstilen sin. Igjen og igjen velger kandidaten å stå imot fristelser som kake og usunn mat men og er flink til å kjøpe inn sunne alternativer som frukt og bær. En endring i selvpratene også å finne. De negative tankene er ikke like hyppige og det kan se ut til at kandidaten har lært seg å ikke være like hard og negativ mot seg selv.

4.2.1.1 Testresultater

Når vi ser på kandidatens testresultater ser vi en markant forbedring av viljestyrke.

Kandidaten har i følge denne testen økt viljestyrken sin på tre av fire punkter, vi ser en liten nedgang når det kommer til trening. Kandidaten sier selv at nedgangen kan skyldes det store fokuset på kosthold. Viljestyrken kan ha blitt brukt opp på den store forbedringen av kosthold.

Om vi ser på den totale poengsummen ser vi en økning på 22%, noe som tilsier at noe har i alle fall endret seg i forhold til viljestyrken.



(Figur 1)

4.2.2 Kandidat 2

Gjennom kandidatens føring av dagbok finner men en rekke data om hennes reise til en bedre viljestyrke, men også bevisst bruk av viljestyrken.

Gjennom analyse av denne dataen ser vi klare tegn på at viljestyrken brukes opp og blir sliten. Selv om kandidaten vet hva som må til for å nå sine mål, blir fristelsene rundt henne til tider for store.

1. hvilke utfordringer har vært vanskeligst?

Den desidert mest registrerte utfordringen kandidaten står ovenfor er det med fristelsene rundt mat, usunn mat, godteri og ikke minst overspising. Når det er sakt er dette noe kandidaten er svært bevisst på, å påpeker gjennom det hele.

Dagene starter som regel helt utmerket å man kan se motivasjon og pågangsvilje, til tider kanskje for mye da dette fører til en svært svekket viljestyrke om motivasjon ut over dagen. Det er på kveldene kandidaten som oftest svikter seg selv og sine mål, når dette skjer svekkes viljestyrken til neste utfordring som forekommer og det mangler da viljestyrke og motivasjon til å motstå diverse fristelser.

2. Ser man noen klare handlingsmønstre?

Det finnes flere tydelige handlingsmønstre. Noe som er svært klart er når kandidaten er stolt og fornøyd med egen prestasjon, oppfølges det med et ekstra klapp på skuldra og gjerne en belønning i form av noe godt. Dette fører ofte med seg en dårlig samvittighet etterpå som igjen fører til den tidligere omtalte ”skitt au” effekten, den gjør at kandidaten igjen gir seg lov til noe godt fordi kandidaten har jo allerede ”skeiet” ut så skitt au da spiser jeg bare mer. Gjennom dagboken ser vi føringer som:

”Bursdag = kaker: klarte pokker meg ikke å holde fingrene av fatet, dette ble virkelig en utfordring. Mamma hadde også en bolle twist stående, som fristet. Den klarte jeg heller ikke holde meg unna, siden jeg allerede hadde sprukket sitat fra”.

Dette er et av mange liknende sitater kandidaten skriver i dagboken sin, hendelser som den overnevnte har gjennom denne perioden blitt et klart handlings mønster for kandidaten.

3. Forbedres viljestyrken gjennom eksperimentene?

Man ser en klar forbedring i bevisst bruk av viljestyrke, kandidaten en svært flink i perioder og viser enormt pågangsmot, motivasjon og målbevissthet, å det da spesielt tidlig på dagen. Det viser seg tydelig at viljestyrken bedres betraktelig og vanene endres gjennom eksperimentene. Kandidaten får inn gode rutiner i forhold til trening og det å spise sunt, dette skinner igjennom med en bedre selvfølelse og mot slutten av eksperimentet også et forbedret selvbilde.

Mot slutten skriver kandidaten flere sitat som forteller at ikke bare viljestyrken har bedret seg men også hennes selvprat, her er to av dem:

”Snakker til meg selv på en mer positiv måte, føler meg generelt mer positiv til meg selv og de jeg har rundt meg”

”Føler meg om dagen fin og stolt”

For å se dette i en kontekst, kan se på noen av kandidatens første sitater i dagboken:

”Føler meg helt på bunnen, gikk å spiste en stor trøste lunsj”

”Føler meg mislykket og svak, føler meg rett og slett HELT elendig”

Det er her helt tydelig at endringer har skjedd, dette kan vise tegn til en bedre viljestyrke men også et styrket selvbilde. Det kan tyde på at kandidaten har endret praten med seg selv til det bedre.

4. Ser man endringer i kandidatens vaner?

Som nevnt ovenfor har det vært tydelig at enkelte vaner er endret. Hvorvidt dette er permanent eller kun rundt eksperimentet blir bare spekulering. Man kan lett falle tilbake til gamle vaner når man ikke lenger blir observert. Kandidaten har også selv påpekt hennes uvane med å følge hva andre gjør. Det kan derfor være lett med gode vaner nå som det er tre personer som alle jobber med vilje og vaner, og som har mye med hverandre å gjøre. En vane som er fremtredende er at kandidaten stadig skuffer seg selv når ingen ser det, dette kommer frem i dagboken. Kvelden da godteskålen ble tømt:

”Litt dårlig samvittighet etterpå, følte meg svak samtidig som det var godt. Ser et mønster av dårlige unnskyldninger som jeg forteller meg selv.”

Sitatet her kan tyde på at når kandidaten er med andre går det å utøve viljestyrke greit. Men det er dannet en vane med at kandidaten sprekker om ingen ser det.

5. opplever kandidaten måloppnåelse

kandidaten opplever til dels måloppnåelse, når det er sakt kan man nå se at målene som opprinnelig ble satt var både for mange og det manglet motivasjon til å nå dem.

Det overordnede målet er til dels nådd. Det har skjedd positive endringer i i forholdt til kroppen og dens ”innhold” med en klart lavere fettprosent og en høyere prosent muskelmasse.

Kandidaten opplever framgang i forholdt til det å få en aktiv og sunn kropp, noe som var en del av det som var ønskelig.

Kandidaten påpeker selv tilfredshet med egen prestasjon og gjennomføring, selv om det presiseres at den også til tider kunne vært bedre.

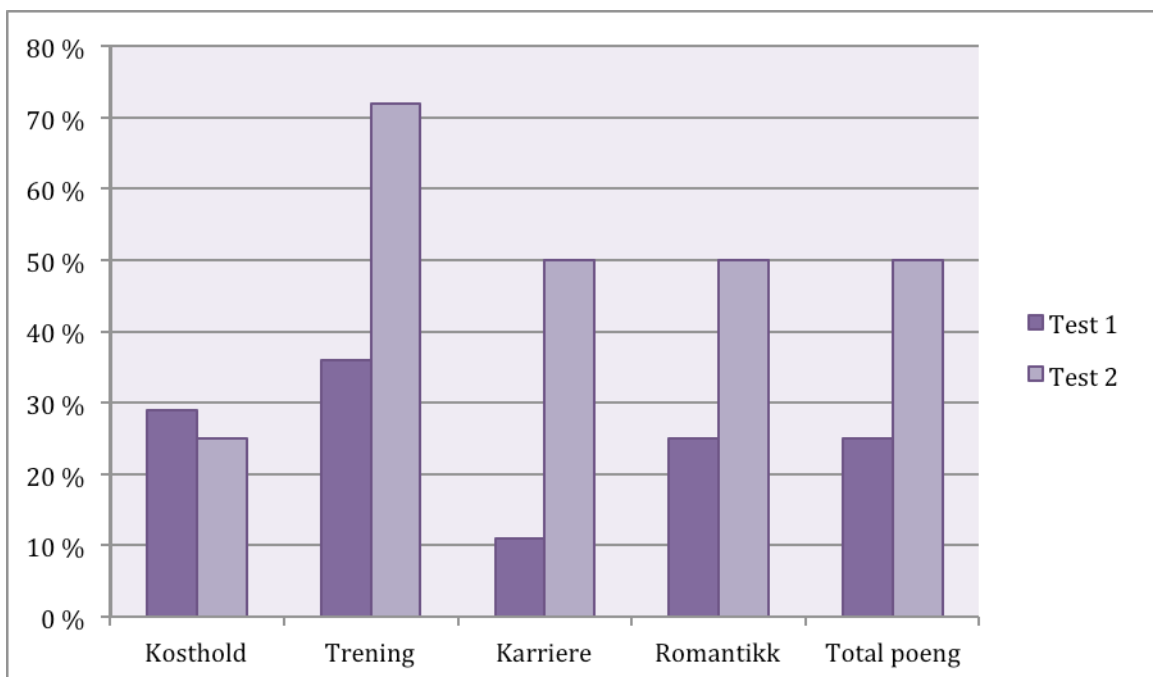
4.2.2.1 Testresultater

I følge kandidatens testresultater ser vi her en betydelig økning på tre av fire kategorier.

Samtidig ser vi en bemerkningsverdig nedgang av viljestyrke når det kommer til kosthold.

Kandidaten sier selv at dette skyldes at økt fokus på kosthold førte til at kandidaten la merke til flere fristelser.

Kandidatens viljestyrke har i følge denne testen økt med totalt 25%. Dette forteller oss at det har skjedd klare forbedringer i kandidatens viljestyrke.



(Figur 2)

4.2.3 Kandidat 3

Gjennom kandidatens føring av dagbok ser vi et jevnt mønster av hverdagsrutinene som blir gjennomført. Kandidaten er flink til å gjennomføre disse, hvis alt er planlagt, men hvis det skjer en hendelse som ikke var planlagt blir det vanskelig å gjennomføre alt som stod på dagsplanen.

1. Hvilke utfordringer har vært de vanskeligste?

Den største fristelsen igjennom perioden som kandidaten står ovenfor er når kandidaten er på Sørlandet og svigermor setter is og andre fristelser på bordet, og ikke viser noe forståelse for at man ikke vil ha masse mat, godteri og snop. Senere viser kandidateten at samvittigheten tar overhånd man avlyser trening, og at man bare burde gjort det og blitt ferdig med det. Selv om man klarer å overbevise seg selv om at man har en godkjent unnskyldning for at treningen ble utsatt med en dag, og ikke noe mer. Igjennom hele dagboken viser også kandidaten at den største utfordringen er kanskje ingen ringere enn hun selv, selvpraten, selvfølelsen og tankene er de som står mest imot og gir mest motstand igjennom hele prosjektet. Det er en rød tråd av negative tanker, som ikke har noe med hvordan resten av dagen har vært, og har ingen sammenheng. Selvfølelsen og tankene er hun bevisst over, men klarer ikke å stabilisere dette, selv om kandidaten prøver med å anerkjenne at de er der.

2. Ser man noen klare handlingsmønstre?

Et handlingsmønster går på at kandidaten utsetter ting, og lager unnskyldninger for seg selv for å gjøre dette godt igjen, men når det kommer til sin slutt sitter hun igjen med dårlig samvittighet og angrer på valget hun tok, og at hun klarte å overtale seg selv. Dette gjør hun med jevne rom igjennom hele eksperimentet og kan være alt fra trening til meditasjon, til lesing av pensum. Den dårlige samvittigheten går igjen utover selvfølelsen og at hun føler at hun ikke har så kontroll som hun burde hatt. ”Når mannen min ikke skal på trening, hvorfor skal jeg da? Da tar jeg det heller i morgen” er en setning som går igjen. Det viser seg i dagboken at hun snakker mye om at hun ønsker å planlegge dagene bedre, og prøver litt på dette. Vi lever i en hektisk verden, hvor dagene går i ett, men det er viktig å ha riktige prioriteringer og et skjema for dagen for å rekke alt, og det er her kandidaten sliter. Kandidaten vil rekke alt, men døgnet har rett og slett ikke nok timer så hun klarer å oppfylle alle ønskene, når sofaen, trening, skole, hund, mann og venner krever sin tid og roper etter henne.

3. Forbedres viljestyrken igjennom eksperimentet?

Viljestyrken forbedres igjennom eksperimentet, i forhold til at dagene begynner å bli mer planlagte, og at ting blir mer tilrettelagt. Det virker også som at kandidaten klarer å styre tankene sine mot slutten av eksperimentet, så tankene ikke bare er vonde. Kandidaten skriver ”jeg vet at et dårlig selvbilde, speiler seg i dårlig viljestyrke” og bare det at kandidaten ser dette selv, og er klar over at det er her det må endres, viser at viljestyrken har blitt bedret.

4. Ser man endringer i kandidatens vaner?

Kandidaten har gode vaner fra starten av, og det er ikke her utfordringen ligger, utfordringen ble det å omstille seg om at dette var en livsstilsendring og ikke en diett som varte i et par måneder. Vanene til kandidaten var derfor gode, og ble kanskje enda litt bedre mot slutten. Hun klarte å få litt mer kontroll på noen dager, og ble oppmerksom på at dagene måtte planlegges for at alt skulle nåes. Igjennom denne perioden har kandidaten vært igjennom mange følelser, tanker og det har vært en krevende periode med mye på hjemmefronten, skolefronten og man skal i tillegg ha en inntekt, så man er nødt til å jobbe et visst antall timer hver måned. Dette har da gått utover eksperimentet i den forstand at ting har blitt bortprioritert og kanskje ikke hatt godt nok fokus på det. Selvpraten er fortsatt lik som den var på starten av eksperimentet, men det virker som at kandidaten er mer klar over disse nå og klarer å stabilisere de. Kandidaten er dårlig på å prioritere tid til seg selv, og dette kan være en effekt som går utover selvpraten, at kandidaten ikke får tid til å tenke, meditere eller være litt alene og setter av tid til det, kan ha en effekt på humør, viljestyrke og konsentrasjon.

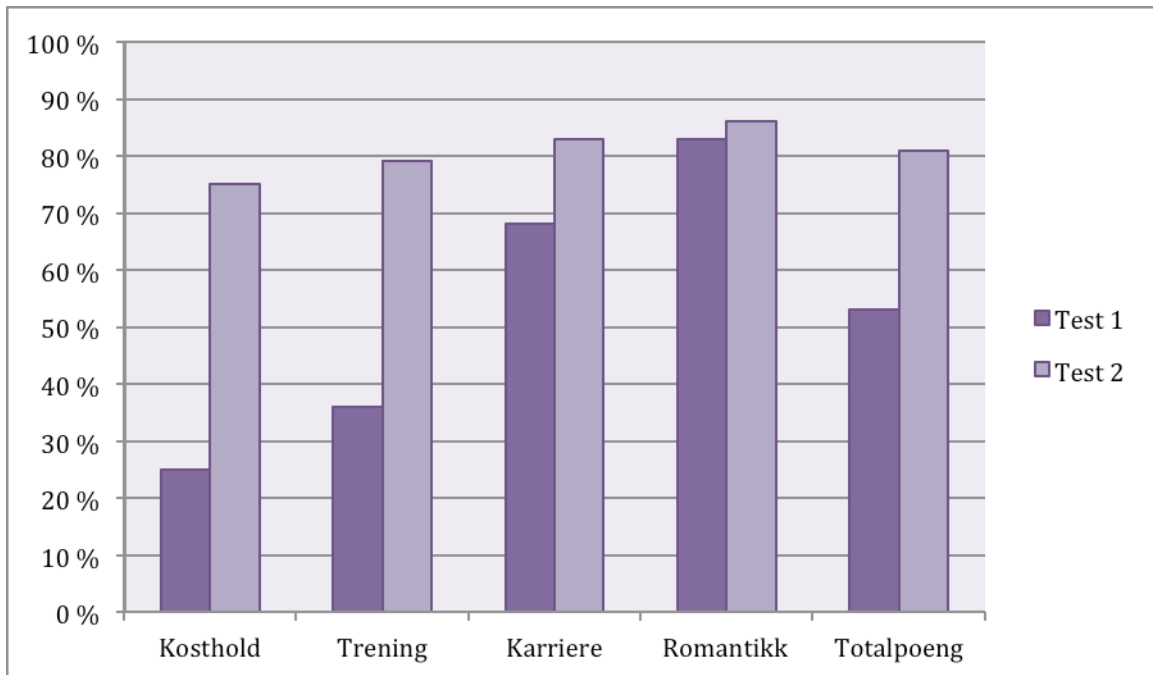
5. Opplever kandidaten måloppnåelse?

Kandidaten opplever en viss måloppnåelse da hun skriver at ”det å motstå fristelser begynner mer og mer å bli en vane”. Mønsteret i boken viser at det ikke er fristelsene som er et problem, da dette var en vane fra før prosjektet startet, men at utfordringen ligger mer i selvprat, selvfølelse og bevisstgjøring av seg selv og sine egne tanker og prioritering av tid til seg selv.

4.2.3.1 Testresultater

Ifølge kandidatens testresultater ser vi en jevn økning på alle punktene. Kosthold er det som skiller seg ut, og det er her kandidaten aktivt har brukt viljestyrken sin. Dette kan være grunnet at kandidaten har vært borti lignende før, og dermed ble ikke overgangen like radikal og vanskelig. Kandidaten har ifølge seg selv klart å ta med seg erfaringer fra tidligere og

jobbet enda sterke med disse. Som nevnt i analysen er det ikke like vanskelig å motstå fristelser, og dette er blitt en nyskapt vane.



(figur 3)

5.0 Drøfting

Etter å ha analysert de tre dagbøkene ser vi store forskjeller, de tre har forskjellige vaner, behov og motivasjon. Vi ser også en forskjell på vanskelighetsgraden ved de forskjellige eksperimentene. Noe som var en stor utfordring for den ene kandidaten, mente en annen at var blitt en vane.

Vi vil i denne delen av oppgaven drøfte forskjellige temaer, dette er temaer som vi ser som viktige i vårt eksperiment og som utpeker seg i analysen.

5.1 Motivasjon

Bak et mål om en livsstilsendring finnes det motivasjon. Vi vil nå se på motivasjonen til de ulike kandidatene i lys av teorien. Ønsket om kontroll over egen kropp, tankegang, lykkelig liv og bedre selvfølelse er noe av bakgrunnen for målene til kandidatene.

Ønskene til de tre kandidatene har noen felles trekk, men er også ulike. At målet var personlig viktig kom tydelig frem i redegjørelsen kandidatene skrev ned før prosjektet begynte.

I følge motivasjonsteorien skal dette føre til at kandidatene får et økt fokus og et søk etter elementer som kan hjelpe dem å nå målet (Brochs-Haukedal 2011, 137).

Gjennom analysen kan vi se at fokuset har vært ekstremt stort på matinntak og trening. Dette er helt klart elementer som kan hjelpe dem på veien til en livsstilsendring.

Det kan se ut til at fokuset på mat og trening til tider har fått et for stort fokus og har blitt en stor utfordring hos kandidatene. Ved flere anledninger har enkelte av kandidatene spurt seg selv om det egentlig er verdt bryderiet. Utfordringen ble stor ved sosiale anledninger som bursdager og middager hvor kaker gjerne høre hjemme. På den andre siden har det kommet frem at etter gjentatte ganger å motstå fristelser, har kandidatene klart å snu dette til en positiv hendelse og en motivasjonsfaktor. Dersom målet ikke hadde vært personlig viktig for kandidatene ville de trolig ikke klart å fokusere oppmerksomheten på målet i like stor grad og over så lang tid (Brochs-Haukedal 2011, 137).

Med dette kan vi også se at målet har ført til stor innsats og utholdenhet hos kandidatene. Til tross for vanskelige avgjørelser og tunge stunder, kommer det frem i dagbøkene at de holder ut og gjør en stor innsats for å nå målet (Brochs-Haukedal 2011, 137). Målsettingsteorien har vist seg å være en velfungerende prosess.

Et annet funn i målsettingsteorien i forhold til at målet må være personlig viktig kommer frem i eksperimentet med meditasjonen. Meditasjon skulle være med på å styrke viljestyrken til kandidatene, og var noe som skulle bli gjort mellom fem og femten minutter hver dag (McGonigal 2012, 25). Dette har vist seg å gi meget ulike utfall.

En av kandidatene skiller seg ut her. Kandidaten føler dette ble en stor del av hverdag og hjalp mye på viljestyrken. Det kan se ut til at dette gav kandidaten en direkte virkning og styrket viljestyrken til kandidaten.

Motsatt har vi kandidaten som ikke følte dette var til stor hjelp. Kandidaten nevner at meditasjonen var behagelig, men følte heller dette ble noe som kom i veien og måtte skvises inn i hverdag og ble kun gjort fordi kandidaten måtte. For kandidaten selv ble ikke målet med å meditere personlig viktig, noe som egentlig burde ført til en mindre fokus og innsats på meditasjonen. Til tross for dette har kandidaten fortsatt med meditasjonen, som kan indikere på bevisst bruk av viljestyrken. Det er vanskelig å se om effekten av meditasjonen alene hadde en direkte innvirkning på kandidatene. Til tross for at enkelte av kandidatene ikke følte like stor nytte av meditasjonen, kan det i underbevisstheten ha hatt en viss påvirkning.

5.2 Forpliktelse

I starten av eksperimentet når kandidatene satte seg målet, valgte de å gjøre dette litt høytidelig. Ved å bære like armbåndet skulle dette minne dem på målet de hadde satt seg og skape en sterkere tilknytning til målet. For å skape en forpliktelse til målet de hadde satt seg, valgte det også å si de høyt til hverandre. På denne måten skaper man en følelsesmessig tilknytning til målet (Karp og Lægreid 2014, 14). Slik kan også effekten av skam aktiveres. Å si målet høyt til hverandre og bekjente fører til at handlinger som går i mot kan virke skamfulle (McGonigal 2012, 204).

Spor av skam er å finne hos en av kandidatene, dessverre hadde skammen allerede oppstått. Etter å ha falt for fristelsen av sjokolade, tok kandidaten seg selv i å gjemme seg og skjule alle spor av sjokoladen da kandidaten trodde samboeren kom hjem. Skammen var stor, men hadde ikke rukket å tre i kraft før etter hendelsen hadde skjedd.

5.3 Kunnskap

De tre kandidatene påpeker at de ser en bedring i det de anerkjenner som sin viljestyrke. Det kan være viljestyrken som har blitt mer ut holden, når det er sagt kan det også være et resultat av at vi vet mer om viljestyrke og kunnskapen bak viljestyrken. Dette kan være en pådriver til en følelse av at viljestyrken er bedret, selv om den kanskje ikke er det.

Vi vil også ta i betraktning at uten noe av denne kunnskapen vil vi antagelig vis ikke klart å forbedre viljestyrken på den måten vi har, men heller fortatt i feil spor og feilet (McGonigal 2012, 2). Det har vært helt vesentlig for oss å forstå hvorfor vi handler som vi gjør og hvordan kroppen reager, men viktigst av alt hvordan vi kan bruke teorien til å trene opp viljestyrken. På denne måten har vi vært mer bevisst på hvordan vi kan ta i bruk viljestyrken og trene den på en best mulig måte.

5.4 Vaner

Ved å forstå at vanene våre er med på å sabotere for oss har vi jobbet hardt med å bryte vanemønstre og danne nye sunne vaner.

Eksperimentet med godteriskålen skulle komme godt mer her. Igjen så har kandidatene hatt svær ulike utfall. Enkelt har klart dette uten noe problem, mens andre har feilet å spise av den flere ganger. Uansett utfall kommer det frem at alle kandidatene over tid, synes det er lettere å la være. Det ble en vane å skulle stå imot og tanken på at skålen sto der var ikke lenger en like stor utfordring. En mulighet er også at akkurat den enkelte skålen som sto på bordet var det lett å la være å ta fra. Da kandidatene stadig møtte andre fristelser som ikke var like lett å si

nei til. Det kan se ut til at dette var meget individuelt hos kandidatene. En av kandidatene synes det var lett å takke nei til fristelser som kake og diverse, mens den andre synes det var vanskelig. Det kan virke som at for den ene kandidaten ble det en vane å takke nei til alt av fristelser og for den andre ble den en vane å kun si nei til godteskålen hjemme.

Det ble også gjort et forsøk på å endre vaner ved å gjøre hjernen vant til å tenke over de valgene som ble gjort. Dette eksperimentet gikk ut på å åpne dører med den ikke dominerende hånden, spise med den eller pusse tenner med den. På denne måten måtte kandidatene tenke over det de faktisk gjorde og ikke la hverdagen styres av det som egentlig er en vane. Dette skal være med på å vende hjernen til å tenke over hva som blir gjort å sagt (McGonigal 2012, 67). En så integrert vane ble utrolig vanskelig å legge fra seg. Det ble også vanskelig å se en direkte innvirkning på viljestyrken på dette eksperimentet. Men igjen kan vi argumentere med at i det store og hele føler kandidatene at viljestyrken har blitt mer utholdende og at de er mer bevisst på hva de gjør. Det var bevissthet over egen atferd som var målet med dette eksperimentet.

5.5 ”Skit au”

Kandidaten som falt for fristelsen av skålen kan trolig kobles opp mot det som kalles skitt au effekten som vi har snakket om tidligere (McGonigal 2012, 203).

Det første som skjedde var at kandidaten hadde igjennom en bestemt periode på en uke stått ovenfor mange fristelser. Etter dette følte kandidaten en stor mestringsfølelse og en belønning var lov. Det som bare skulle bli en liten godteribit endte i en katastrofe. Bare det å tillate seg selv å kjøpe en liten sjokolade førte til en pose med sjokoladenøtter og yoghurtneøtter. Dette endte med, til tross for den dårlige samvittigheten allerede halvveis ned i den første posen, med to tomme poser og store smerter i magen.

Det vi også tar med i betraktning, er om dette kan ha vært en effekt av at viljestyrke er noe som kan brukes opp (Baumeister og Tierney 2013, 130). Etter en uke med kontinuerlig fristelse, kan kandidaten ha ”brukt opp” viljestyrken sin. Lignende hendelser har også funnet sted hos samme kandidat ved senere anledninger, men da på dagsbasis. Ved flere anledninger har kandidaten startet dagen tidlig med trening, så en sunn lunsj og senere middag, for så på kvelden falle for fristelser og overspise. Dette er tydelige spor på at viljestyrken kan ha blitt ”brukt opp”.

5.6 Sosiale bevis

I forsøket på å trene opp en sterkere viljestyrke skulle det vise seg at sosiale bevis og sosiale omgivelser skulle påvirke kandidatene på ulike måter.

Som vi har nevnt tidligere kan det å se andre mennesker gjøre handlinger som går imot eget langtidsmål være med på å styrke viljestyrken (McGonigal 2012, 191). Dette skulle komme tydelig frem en helg en av kandidatene skulle få besøk av en nær venninne, og gav seg lov til å kose seg med godteri og vin. Da kvelden kom og godteriet var på plass, endte det med at kandidaten ikke rørte noe av godteriet. Det å se venninnen spise godteriet førte heller til en sterkere tilknytning til langtidsmålet og det ble en prinsipp sak å ikke spise for å bevise for seg selv og de rundt at dette skulle kandidaten klare.

Videre kommer det frem at kandidatene i stor grad også har påvirker hverandre. Diskusjoner mellom kandidatene om de skal tillate seg å ta treningsfri kom stadig opp. Det var tydelig at dersom den ene sluntret unna kunne den andre også gjøre det med samvittigheten i behold.

Sosiale bevis har også gjenspeilet seg i form av sosiale medier. I dagens samfunn er det blitt ekstrem stor fokus på en trent kropp. "fit is the new skinny" er sitatet som går rundt på sosiale medier. Bilder av overtrente kropp, artikler om hvordan bli tynn og hva du skal spise og ikke, kan ha vært en av grunnene til kandidatenes dårlige selvbilde og det stor behovet for trent kropp. Som vi har nevnt tidligere sammenlikner vi mennesker oss med de vi omgås og ser rundt oss og har et ønske om å gjøre det som er rett ved å se på hva de sier å gjør (Cialdini 2011, 164-165). Dette kan ha vært en påvirker da målene ble satt ned, det skal også sies at mål du ikke allerede har en interesse i smitter, med andre ord hadde kandidatene et grunnleggende ønske om en trent kropp (McGonigal 2012, 191).

5.7 viljestyrketest

Viljestyrketesten som ble gjennomført på starten og slutten av undersøkelsen, viser i likhet med analysen at kandidatene har fått en økt viljestyrke. Dette er med på å styrke validiteten i undersøkelsen. Allikevel er det viktig å ta i bedrøvelse at det er mange utforstående faktorene som ikke blir mål eller tatt med i denne testen. Igjen kan det være kunnskapen kandidatene har tilegnet seg i løpet av perioden som er med på å påvirke testresultatet. I tillegg til det at kandidatene i løpet av tiden har lært seg å bli mer oppmerksom på egen atferd. Da testen alene blir svak, bruker vi den kun som et verktøy for å støtte undersøkelsen og visualisere funnene.

6.0 Svakheter ved denne oppgaven

Vi har i denne oppgaven tatt for oss et svært komplekst fenomen, nemlig viljestyrke. Det finnes en rekke meninger og ikke minst faktorer som påvirker viljestyrken vår, vi valgte derfor å fordype oss i tre teorier. Vi valgte også ut de faktorene vi så på som de viktigste påvirkerne på viljestyrken. Da vi startet denne oppgaven var kunnskapen snever, dette viste seg å bli en læringsprosess med en rekke justeringer underveis.

Intervjuguiden ble underveis utvidet og endret, dette da vi så at vi trengte større mengder data, men også for å kunne gå litt mer i dybden på hver av kandidats hverdag og utfordringene i den. Det skulle også fort vise seg at vi hadde satt for mange og for ”hårete” mål, her skjedde det tidlige justeringer. Selv om vi var svært bevisst på viktigheten av riktige mål, gikk vi fellen på tross av det.

Når det kommer til utvalg strategien vår, hvor utvalget var skribentene selv, ser vi både fordeler og ulemper. Ulempene har vært at validiteten på eksperimentet kan ha blitt svekket, da vi har vært svært bevisst på hva vi burde gjøre i forhold til at vi har satt oss svært godt inn i teorier om viljestyrken. Vi har hele veien prøvd å stille oss kritiske til oss selv, slik at vi forhindrer å bli ”påvirket” av det vi har lest om i teoriene.

Vi ser også at vi har til en viss grad påvirket hverandre gjennom eksperimentene, vi har jobbet tett sammen og hele tiden drøftet hvordan vi føler det går. Man kan spørre seg om resultatene hadde blitt annerledes om kandidatene hadde vært eksterne, og de ikke hadde hatt muligheten til å påvirke hverandre.

Om vi ser på utvalgsstørrelsen er tre kandidater lite, man får ingen bredde og det blir ikke mulig å generalisere. Dette var noe vi var klar over, men valgte da dybde framfor bredde og ikke generaliserende framfor generaliserende. Undersøkelsen vil derfor kunne fortelle mye om få. Vi vil kunne se det som en svakhet da validiteten baseres kun på disse tre kandidatene.

7.0 Konklusjon

Vi har i denne oppgaven forsøkt å avdekke om bevisst bruk av viljestyrke kan føre til måloppnåelse. Det har gjennom denne perioden vist seg å stemme til en viss grad, når det er sagt har det vært flere påvirkere gjennom veien til måloppnåelsen. Vi vil nå konkludere og trekke fram våre funn i denne undersøkelsen.

7.1 Motivasjon

Motivasjon har vist seg å være en stor faktor ved bruk av viljestyrken, jo mer motivasjon man har for å nå et mål desto lettere er det å vise viljestyrke. Her blir også målsettingsteori en nøkkel, det må være et attraktivt mål, noe du virkelig ønsker men også realistisk. Desto mer man ønsker noe, desto mer motivasjon får man til å kunne oppnå det man ønsker.

7.2 Viljestyrke muskelen

Hvis man klarer å holde fokuset, og være bevisst over sine valg er det lettere å styre viljestyrken i den retningen man ønsker. Man får da en sterkere, mer utholdende vilje og kan klare å stå imot fristelser. Ved å være bevisst på egne handlinger, ved å noen ganger ”slå av autopiloten” kan man gjøre mye.

Det at viljestyrke fungerer som en muskel er noe vi ser gjennom denne undersøkelsen. Ved trening av denne muskelen ser vi tegn til at fristelser og utfordringer er lettere å håndtere, man er mer bevisst på ens egne handlinger.

Vi har også sett tydelige resultater av at viljestyrken slites ut om man bruker den for mye, men om man istedenfor danner seg gode vaner vil dette ikke slite like mye. Gjør man for eksempel trening fire ganger i uka til en vane, vil ikke viljestyrken slites ut på samme måte. Viljestyrke er som nevnt et attraktivt fenomen, å JA viljestyrke kan tillæres. Men man må ville det, man må velge riktige, oppnåelige mål og ta en lite skritt av gangen. Det er fort gjort å ta på seg for store eller mange mål på en gang, som fort fører til sabotasje.

7.3 Vaner

Vi ser at vaner, og det og skaffe seg gode vaner er en stor del av viljestyrken. Om man over tid bruker viljestyrken til å utføre noe, vil det senere kunne omdannes til en god vane. Om man skaper disse gode vanene vil man unngå å slite ut viljestyrken på denne handlingen, dette fordi det har rett å slett er blitt en vane. Dette ser vi tydelige resultater av i denne undersøkelsen, flere av eksperimentene blir lettet og lettere. Det ble en vane å motstå fristelser da en hadde som tidligere for vane å gi etter til.

7.4 Forplikte

Som nevnt over er målsetting svært viktig ved bruk av viljestyrke. Men vi ser at det å beslutte og forplikte seg til målet, og ikke minst det å stå igjennom og til slutt belønne er en viktig del av veien mot et mål.

Forpliktelsen ser vi blir sterkere om man sier den høyt og forplikter seg til andre. På denne måten vil det være et større nederlag om man mislykkes, flere vil få vite om det og man kan risikere å tape ansikt.

7.5 Sosiale bevis

Et tydelig fenomen har vist seg å være sosiale bevis, vi ser til andre for å finne ut hva som er ”riktig”. Dette vil si at vi kopierer andres atferd, og det er ikke alltid bevisst.

Vi ser her at mennesker vi har rundt oss er med på å påvirke vår atferd og handlinger.

”Gjør hun, så kan jeg” er en tanke som har vist seg å hyppig dukke opp.

Når vi nå befinner oss i en hverdag som omringes av sosiale mediere, det florerer av bilder hvor alle visere seg fra sine beste sider. De kopierer noen og andre kopierer dem, dette sier seg selv at blir ganske slitsomt når man da blir en generasjon som streber etter perfektjonisme.

Vi konkluderer her med at målene man setter seg ikke alltid er ens egne, men kopier av andres mål. Når det er sagt trenger ikke det nødvendigvis å være galt. Men en manglende vilje og motivasjon kan her oppstå på bakgrunn av at målene våre kan være skapt av andre.

8.0 Forslag til videre forskning

Gjennom denne undersøkelsen har vi tatt for oss kun en liten del av tematikken rundt viljestyrke. Gjennom våre funn ser vi det som interessant å forske videre på forholdet mellom viljestyrke og sosiale bevis. Våre sosiale omgivelser spiller en stor rolle i menneskets liv, hvor mye påvirkes vi egentlig av de vi omgås? Hvordan kan man forhindre å bli påvirket? Eller kan man i det hele tatt forhindre det? Når vi kopierer andres mål er det ikke lenger våre mål vi setter oss, vil dette påvirke motivasjonen vår til å utøve viljestyrke? Dette er alle spørsmål vi ser som svært interessante, og det ville vært av stor interesse å forske videre på tematikken rundt dette.

9.0 Litteraturliste

- American psychological association. Help center. Lesedato: 15. Mai 2014:
<http://www.apa.org/helpcenter/willpower.aspx>.
- Baumeister, Roy F. og John Tierney. 2013. *Viljestyrke*. London: penguine group.
- Baumeister, Roy F. og K. Vohs. 2004. *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford.
- Brochs-Haukedal, William. 2011. *Arbeids og leder-psykologi*. 8. Utg. 2. Opplag. Latvia: Cappelen Damm AS.
- Cialdini, Robert. 2011. *Påvirkning, Teori i praksis*. 4 utg. Oslo: Abstrakt forlag.
- Filosofiske retninger. Etterord. Lesedato: 13. Mai 2014: <http://www.filosofi.no/etterord.html>.
- Hallgeir, Brumoen. 2010. *Vanen, vilje og valget*. 1 utg. 4 opplag. Oslo: Gyldendal.
- Karp, Tom og Lars Lægreid. 2014. *Unleashing Willpower Resources*. Delt ut av forfatter, ikke publisert enda.
- Karp, Tom. 2010. *Ledelse i sannhetens øyeblikk: Om det å ta lederskap*. Oslo: Cappelen akademisk.
- Larssen, Erik Bertrand. 2012. *Bli best med mentaltrening*. Oslo: J:M: Stenersens Forlag AS.
- McGonigal, Kelly. 2011. *The Willpower Instinct*. New York: Penguin Group.
- Store Norske Leksikon. 2014. "vilje" Lesedato: 14. April 2014:
<http://snl.no/vilje%2Fpsykologi>.