

982597

982615

Hvordan kan arbeide med viljestyrke påvirke selvfølelse?



BCR3100 Bacheloroppgave

ved



Markedshøyskolen

HR og personalledelse

Vår 2014

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

Det er i motbakke det går oppover, sies det. Det er bare ljug! Det er i motbakke du må lengst ned. Til ditt eget grunnfjell av stahet og viljestyrke. Hvor den tøffeste motstanderen er en stemme i hodet som ber deg bremse, stanse - gi deg. Det er i motbakke du må i kjelleren etter krefter. Hvor du taper hvis du ikke vinner over deg selv. Hvor du viser hva som bor i deg, hvem du er og hva du er laget av (Tine).

Forord

Denne bacheloroppgaven er skrevet som en del av bachelorstudiet HR og personalledelse ved Markedshøyskolen.

Vi vil rette en stor takk til respondentene som har gjort det mulig å gjennomføre oppgaven. Deres bidrag til oppgaven har vært til uvurderlig hjelp. Respondentene har viet mye tid og delt åpenhjertig om personlige ting.

Vi ønsker også å gi en stor takk til vår veileder, Gro Ladegård. Hennes engasjement og faglige støtte har vært til stor hjelp for utformingen av oppgaven og fremdriften i arbeidet, og ikke minst har oppmuntringen skapt fornyet glede og engasjement.

Sist vil vi også takke Tom Karp, som har gitt oss tillitt og mulighet til å være studentveiledere, og følge studentene ved spesialiseringen LPL2100 Ledelse og personlig lederskap.

Sammendrag

Den overordnede problemstillingen for denne oppgaven er “Hvordan kan arbeide med viljestyrke påvirke selvfølelse?”. Oppgaven har fokusert på hvordan viljestyrke påvirker selvfølelse, i motsetning til et flertalls studier og tilsvarende teori, som ser på hvordan selvfølelse har betydning for prestasjoner (se for eksempel Baumeister, Campbell, Krueger og Vohs 2003). I undersøkelsen av problemstillingen har kvantitativ og kvalitativ metode blitt benyttet. Selvfølelse har ved tre målinger blitt undersøkt kvantitativt ved Rosenbergs Self-Esteem Scale. Viljestyrke har blitt undersøkt gjennom kvalitative dybdeintervjuer og respondentene har skrevet refleksjonsnotater i forbindelse med leadership lab.

Konteksten for undersøkelsen er faget LPL2100 Ledelse og personlig lederskap som ledes ved Professor Tom Karp ved Markedshøyskolen våren 2014. Faget har hatt betydning for studentenes forståelse og vår tilnærming til oppgaven, men det er primært leadership lab 4 som ligger til grunn for undersøkelsen.

Resultater

Samtlige respondenter har vist en positiv utvikling i selvfølelsen gjennom målingene som har blitt gjort. Respondentene som har jobbet med å utforske følelser og tanker, har vist en markant økning i selvfølelsen. Funnene indikerer at selvfølelsen kan utvikles.

Undersøkelsen har påvist et mønster i graderingen av viljestyrke og økningen i totalscorene på selvfølelse. Videre har undersøkelsen vist funn som indikerer at kategoriene tankekontroll og affektregulering har sterkest påvirkning på individets selvfølelse. Respondentene som har jobbet med å utforske tanker og følelser, viser forståelse og aksept, og godtar seg selv i større grad. Disse respondentene scorer over det som regnes som normal selvfølelse ved siste måling. Respondentene som opplevde egosvekkelse under leadership lab 4, viser ingen eller en marginal økning ved siste måling av selvfølelse. Dette gir støtte til påstanden om at viljestyrke er en begrenset ressurs.

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Sammendrag	4
1.0 Innledning	7
1.1 Bakgrunn	7
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	7
1.3 Forutsetninger og avgrensninger	8
1.4 Struktur i oppgaven	9
2.0 Teori	10
2.1 Selvfølelse	10
2.1.1 Selvet	10
2.1.2 Selvkonsept	11
2.1.3 Mestringstro	11
2.1.4 Global selvfølelse og spesifikk selvfølelse	12
2.1.5 Nivå og stabilitet	13
2.1.6 Betinget selvfølelse	14
2.1.7 Atferd	14
2.1.8 Selvfølelse i sosial kontekst	15
2.2 Viljestyrke	15
2.2.1 Selvkontroll	16
2.2.2 Egosvekkelse	17
2.2.3 Fri vilje	18
2.2.4 Kategorier av viljestyrke	19
2.2.4.1 Tankekontroll	19
2.2.4.2 Affektregulering	19
2.2.4.3 Impulskontroll	20
2.2.4.4 Ytelseskontroll	20
2.2.5 Motivasjon og viljestyrke	21
3.0 Metode	22
3.1 Problemstilling	22
3.2 Undersøkellesdesign	22
3.3 Valg av metode	22
3.4 Datainnsamling	22
3.5 Utvalg av respondenter	24
3.6 Informert samtykke	24
3.7 Etske avveininger	24
3.8 Dataanalyse	25
4.0 Analyse	26
4.1 Respondent A	26
4.2 Respondent B	28
4.3 Respondent C	30

4.4 Respondent D	32
4.5 Respondent E	33
4.6 Respondent F	35
4.7 Respondent G	37
4.8 Respondent H	39
5.0 Drøfting	41
5.1 Hvordan kan arbeide med viljestyrke påvirke selvfølelse?	41
5.2 Kan selvfølelsen utvikles?	43
5.2.1 Stabilitet i selvfølelsen	43
5.2.2 Betinget og ubetinget selvfølelse	44
5.3 Hvilken sammenheng har grad av viljestyrke og selvfølelsens utvikling?	45
5.3.1 Kognitive og affektive sammenhenger	46
6.0 Konklusjon	48
7.0 Svakheter og videre anbefalinger	49
7.1 Kontekst	49
7.2 Utvalg og variabler	50
7.3 Kontroll av resultater	50
8.0 Litteraturliste	51

Vedlegg:

Vedlegg 1: Rosenbergs Selvføleleskala

Vedlegg 2: Intervjuguide

Vedlegg 3: Refleksjonsnotat

Vedlegg 4: Resultater

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn

Gjennom spesialiseringen LPL2100 Ledelse og personlig lederskap ved fjerde semester, fikk vi interesse for viljestyrke som tema. Da viljestyrke ofte knyttes til prestasjoner og selvtillit, ønsket vi å se på viljestyrke i sammenheng med selvfølelse.

Denne oppgaven har fokusert på hvordan viljestyrke påvirker selvfølelse, i motsetning til studier som ser på hvorvidt selvfølelse påvirker prestasjoner. Gjennom forskning på studenter, er det vist at høy selvfølelse ikke er en pålitelig årsak til gode prestasjoner (Baumeister, Campbell, Krueger og Vohs 2003, 36). Interessant er allikevel funnene at studentene med høy selvfølelse viste mestringstro i forbindelse med utfordringer, og presterte dermed godt (10). Høy selvfølelse forbedret blant annet utholdenheten i møte med motstand og nederlag (36).

Begreper og terminologien rundt selvet er mangfoldig. Self-esteem, self-concept, self-worth, self-evaluation, self-perceptions og self-confidence er bare et lite utvalg av betegnelser på hvordan en person ser på seg selv. Begrepene er med på å helhetlig forme den samme forståelsen, definisjoner av de ulike begrepene inneholder en stor andel av de samme komponentene, men det er allikevel noen skiller. Det viktigste skille av betydning for vår undersøkelse er definisjonen av self-esteem som refererer til individets følelse av hans eller hennes verdi. Dermed er vi ved kjernen av vår oppfattelse av begrepet, nemlig egen følelse av egen verdi. I dette ligger evaluering av egen verdi som resulterer i følelser om egen person.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Den overordnede problemstillingen for denne oppgaven lyder som følger:
“Hvordan kan arbeide med viljestyrke påvirke selvfølelse?”

Med bakgrunn i problemstillingen, har vi utformet to forskningsspørsmål som vi ønsket å se på under oppgaven. Disse er utformet følgende:

1. Kan selvfølelsen utvikles?
2. Hvilken sammenheng har grad av viljestyrke og selvfølelsens utvikling?

1.3 Forutsetninger og avgrensninger

I denne oppgaven refererer vi til det engelske begrepet self-esteem der vi omtaler selvfølelse.

For å undersøke selvfølelse ble Rosenberg Self-Esteem Scale (Helsebiblioteket; Vedlegg 1) valgt, da den er mye brukt internasjonalt og har tilfredsstillende faktorstruktur og validitet (von Soest 2005, 227). Undersøkelse av viljestyrke har tatt utgangspunkt i Baumeister og Tierney (2013) med bakgrunn i bred støtte i deres funn, og kategoriseringen av viljestyrkens elementer. Den klare kategoriseringen har gjort en selvstendig undersøkelse av informantenes viljestyrke mulig.

I teorikapittelet presenteres elementer som går under eller kan knyttes til viljestyrke og selvfølelse. Studier av selvfølelse kan føres tiår tilbake i tid, og relevant litteratur er derfor preget av dette. Forskning på viljestyrke kan også føres tilbake i tid.

Baumeister, som en av de ledende innen forskning på feltet, referer i nyere litteratur tilbake til tidligere funn. Elementer som er vurdert til ikke å være hensiktsmessige å inkludere i undersøkelsen, er dermed ikke inkludert i oppgavens teorigrunnlag.

Konteksten for undersøkelsen i denne oppgaven er valgfaget LPL2100 Ledelse og personlig lederskap, som ledes av Professor Tom Karp ved Markedshøyskolen, våren 2014. I faget lærer studenten å lede andre og lede seg selv. Kurset gjennomgår definisjoner, teorier og praktiske tilnærminger til ledelse. Særlig fokuserer det på evnen til å ta lederskap; i organisasjoner, i grupper, og i eget liv (Markedshøyskolen b).

Dybden av pensum blir jobbet med gjennom prosesser, refleksjoner og øvelser hvor studentene skal lære om seg selv og å anvende kunnskap og ferdigheter i praksis. Mye av innsikten, erfaringen og kunnskapen oppstår som følge av de prosessene studentene selv skaper. Store deler av emnet gjennomføres som praksis-orienterte

leadership labs med varighet over flere dager, hvor studentene bruker seg selv og blir kjent med egne kvaliteter og evner, samt utvikler ferdigheter innen det å ta lederskap. Det beregnes en betydelig egeninnsats, og studentene må være villig til å jobbe med seg selv for å få utbytte av faget. Emnet stiller derfor store krav til motivasjon og selvinnsikt (Markedshøyskolen a). Kurset er krevende, utviklende og spennende, og tar studentene med på en faglig reise i ledelsesfaget, men også i seg selv (Markedshøyskolen b).

Vi har undersøkt totalt åtte studenter gjennom semesteret. De kvalitative undersøkelsene har blitt gjennomført i tre omganger gjennom semesteret. Faget har hatt betydning for studentenes forståelse og vår tilnærming til oppgaven, men det er primært leadership lab 4 som ligger til grunn for deler av undersøkelsen. Ved denne laben var studentene i fem dager isolert fra omverdenen og hverdagens påvirkning. Studentene ble gjennom disse dagene utsatt for ulik motstand og med ulike oppgaver som sammen hadde til hensikt å få studentene til å utfordre seg selv, utforske egne verdier, fremme refleksjon rundt seg selv og sette fagets teori opp mot egen empirisk utforskning.

1.4 Struktur i oppgaven

Oppgavens teorikapittel redegjør for teorien som har vært sentral for utarbeidelse av undersøkelsen, og som resultatene kan drøftes i sammenheng med. Etter teorien presenterer metodekapittelet, som viser fremgangsmåten i undersøkelsen. Videre preges oppgavens struktur av problemstillingen og forskningsspørsmålene. For å kunne besvare disse, må viljestyrke og selvfølelse sees i sammenheng hos den enkelte respondent. I analysen vil elementene ved hver enkelt respondent analyseres, for å få et dybdeperspektiv. Drøftingen struktureres etter oppgavens tematikk. Temaer fra analysen vil her settes i sammenheng og diskuteres opp mot teorien.

2.0 Teori

2.1 Selvfølelse

Selvfølelse (self-esteem) er definert som individets følelse av hans eller hennes verdi, eller i hvilken grad et individ verdsetter, godtar, setter pris på eller liker seg selv. Selvfølelse handler, etter definisjonen, om hva man tenker og føler om seg selv, hvilket forhold man har til seg selv og sin egen verdi. Dette representerer individets interne affektive og kognitive evalueringer (Blascovich og Tomaka 1991, 115). En bred og anerkjent definisjon av selvfølelse innen psykologien er Morris Rosenbergs, som beskriver selvfølelse som ”en gunstig (positiv) eller ugunstig (negativ) holdning om seg selv”. Rosenberg refererer sin noe åpne definisjon av begrepet til individets subjektive liv, dets tanker, følelser og atferd (Rosenberg 1965, 15).

Begrepet selvfølelse inneholder i tillegg en evaluerende komponent (Fox 1988, 232). Den evaluerende komponenten er avgjørende for hvordan individet vurderer og opplever seg selv i forhold til egne eller sosiale standarder for hva som er positivt eller negativt. Slik vil selvfølelse være en persepsjon, ikke en realitet. Selvfølelse refererer, som nevnt, til individets subjektive persepsjon, som for eksempel hvorvidt han eller hun oppfatter seg selv som attraktiv, flink, intelligent og så videre. Denne oppfattelsen trenger nødvendigvis ikke å være identisk med realiteten, om individet virkelig er attraktiv, flink eller intelligent (Baumeister m.fl. 2003, 2).

Selvfølelsen er antatt å utvikles gjennom individets opplevelser og erfaringer (Blascovich og Tomaka 1991, 116). Selvfølelse er et resultat av utviklingen av tilhørighet, kompetanse og verdi (Weaver 1991, 22).

2.1.1 Selvet

Selvet er definert som den delen av personligheten som organiserer psykologiske delprosesser til en enhetlig helhet som gir opplevelse av personlig identitet (Kaufmann og Kaufmann 2003, 20). I personlighetspsykologien anser en selvet som den viktigste delen av personligheten, hvor det blant annet fremheves at mennesket til enhver tid forsøker å handle i overensstemmelse med sitt eget selvbilde (Store norske leksikon). Det er den delen av personligheten som oppleves subjektivt (Kaufmann og Kaufmann 2003, 113). Et urealistisk bildet av selvet kan påvirke syn på egen verdi og

egne muligheter, enten i form av å være altfor optimistisk eller pessimistisk (Store norske leksikon). Slik er det en klar sammenheng mellom selvet og selvfølelse.

2.1.2 Selvkonsept

Selvkonsept er summen av individets kunnskap og oppfatning om seg selv. Individet skifter mellom ulike aspekter av selvkonseptet i møte med ulike situasjoner og mennesker, men strukturen er ansett som relativt stabil (Augoustinos, Walker og Donaghue, 2006, 188-189). Gjennom ny kunnskap og erfaringer vil selvkonseptet kunne utvikles. Selvkonseptet har sammenheng med selvfølelse, eksempelvis dersom individet har lav selvfølelse, kan selvkonseptet være evaluert skjevt i en negativ retning (Frank 2011). Det hevdes at selvkonseptet er "kognitivt" (hva individet tenker om seg selv), og selvfølelsen er "affektiv" (hva individet føler om seg selv) (Heatherton og Wyland 2003, 220). Dette skillet er ofte misvisende fordi begge konstruksjonene inneholder kognitive og affektive elementer (Swann, Chang-Schneider og Larsen McClarty 2007, 85).

Dr. Franken slår fast viktigheten av individets selvkonsept: "... selvpoppfatning er, mulig, grunnlaget for all motivert atferd. Det er selvkonseptet som gir opphav til mulige selv, og det er mulige selv som skaper motivasjon for atferd" (1994, 443). Det mulige selv (Possible self theory) er selvet vi ser for oss å bli, selvet vi ønsker å bli, selvet vi frykter vi skal bli og selvet vi regner med å bli. Det mulige selvet er den fremtidsorienterte delen av selvkonseptet (Dunkel og Kerpelman 2006, 19). I tillegg antyder Franken at selvpoppfatning er knyttet til selvfølelse ved at "individer som har god selvfølelse har et tydelig differensiert selvkonsept.... Når en kjenner seg selv kan en maksimere utfall fordi en vet hva en kan og ikke kan gjøre" (Franken 1994, 439).

2.1.3 Mestringstro

Branden hevder at selvfølelsen eksisterer av to komponenter: 1) følelser av egen verdi basert primært på reflektert vurdering, og 2) følelser av mestringstro (self-efficacy), basert på observasjoner av effekter av ens egne handlinger (Branden 2011, 4).

Selvfølelsens opplevelse av egenverdi og mestringstro har begge stor betydning for enkeltindividets livskvalitet. Branden hevder at "selvfølelse har omfattende konsekvenser for alle aspekter av vår eksistens" (1994, 5). Branden (2011, 4) mener

at egenverdi og mestringstro er to komponenter av selvfølelsen, mens Bandura hevder at dette er to forskjellige fenomener og derfor må skilles. Opplevd mestringstro kobles til individets vurdering av egenskaper og kapasitet. Selvfølelsen viser individets vurdering av egenverdi (1986, 410). Skillet mellom definisjonene blir i hvilken grad individets relasjon til prestasjoner, er en del av selvfølelsen eller ikke.

Mestringstro er troen på at en selv er kompetent og kapabel til å oppnå vanskelige mål (Yukl 2013, 304; Bandura 1986, 391). Bandura definerte oppfatninger av mestringstro som "individets dom av sine evner til å organisere og gjennomføre handlingen som kreves for å oppnå bestemte prestasjoner" (1986, 391). Individene med stor grad av mestringstro er villige til å yte større innsats og viser større utholdenhet i å overkomme hindringer for å oppnå målet (Yukl 2013, 304; Bandura 1986, 391). Bandura utviklet en teori om mestringstro, der han la vekt på individets vurdering av egen dyktighet til å organisere og utføre handlinger som kreves for å oppnå et tilfredsstillende og vellykket mål (391). Disse personlige forventningene vil påvirke og langt på vei forutsi om 1) aktiviteten settes i gang, 2) med hvilken innsats, og 3) i hvilken grad utførelsen vil påvirkes negativt av hindringer (Bruch og Ghoshal 2004, 114; Bandura 1986, 391). Bandura tenker seg at forventning om å lykkes påvirker valg av handlinger, beslutninger om mål, men også innsats og utholdenhet, motivasjon og viljestyrke. Mestringstro samsvarer, per definisjon, i stor grad med begrepsbeskrivelsen av spesifikke selvevalueringer.

2.1.4 Global selvfølelse og spesifikk selvfølelse

Selvfølelse er ofte sett på som en global psykososial konstruksjon i empirisk forskning. Selvfølelse kan referere til globale tanker om egen verdi, eller selvevalueringer knyttet til spesifikke prestasjoner eller faktorer (Kernis 2003, 2). I litteraturen har globale selvevalueringer ofte blitt referert til som selvfølelse (self-esteem). Global selvfølelse (global self-esteem) defineres som individets helhetlige eller totale positive eller negative opplevelse eller holdning til seg selv, følelser av egenverd som ikke er spesifikke for en bestemt situasjon eller prestasjon (Rosenberg m.fl. 1995, 141). Marsh understreker betydningen av å studere spesifikk selvfølelse (specific self-esteem) (1990, 107), og refererer til spesifikk selvfølelse som en bestemt fasett av selvet. Spesifikk selvfølelse er mest relevant i forhold til atferd,

mens global selvfølelse er mest relevant og nært knyttet til psykologisk velvære (Rosenberg m.fl. 1995, 144). Global og spesifikk selvfølelse er ikke likeverdige, og kan verken fullstendig erstatte hverandre eller gi samme virkning (153).

2.1.5 Nivå og stabilitet

Den globale selvfølelsen er i større grad knyttet til individets egenskaper, og slik være stabil over tid, mens de spesifikke selvevalueringene i større grad er knyttet opp mot spesifikke situasjoner og prestasjoner, og slik være ustabile over tid (Kernis 2003, 23). Det er derfor viktig å se på stabiliteten og nivået av selvfølelsen (Greenier m.fl. 1999, 187).

Greenier med flere hevder at nivået på selvfølelsen viser individets helhetlige og globale selvfølelse, og kan måles gjennom selvrapporteringer om hvordan en vanligvis eller typisk føler seg. Nivået på selvfølelsen er dermed implikasjonene av gunstige eller ugunstige følelser av egenverd, og karakteriseres som høy eller lav selvfølelse (1999, 186). Stabiliteten på selvfølelsen viser kortvarige endringer i individets selvfølelse, og måles gjennom selvrapporteringer om hvordan individet føler seg akkurat der og da ved gjentatte tidspunkter (187). Stabil selvfølelse er dermed mindre påvirket av endringer, endringer gir ikke utslag på selvfølelsen på lik linje med indre reaksjoner i en ustabil selvfølelse.

Ustabiliteten i selvfølelsen er beskrivende for endringer på tvers av flere vurderinger. I tillegg til å beskrive endringer, hevder Greenier med flere, at ustabiliteten i selvfølelsen har en psykologisk mening, som både fremmer og er et produkt av graden av skjørhet i individets følelser av egenverd (Greenier m.fl. 1999, 189).

Selvfølelse er antatt å være et personlighetstrekk, og dermed ansett som relativt stabilt (Blascovich og Tomaka 1991, 116). En grunnleggende antagelse i de fleste personlighetsteorier er at vi oppfører oss konsistent over tid og i ulike situasjoner (Moxnes 2007, 37). McCrae og Costa definerer det som at personlighet trolig påvirker selvfølelsen (1988, 177). Individer som scorer høyt mot nevrotisisme er tilbøyelig til å være misfornøyde og mindre lykkelige i alle aspekter av livet, og det er større sannsynlighet for en lav vurdering av egen verdi. Individer som scorer høyt mot

ekstroversjon har en optimistisk og positiv holdning til seg selv (Costa og McCrae 1984, sitert i Costa og McCrae 1988, 177). Det finnes ulike teorier for begrepet personlighet. Wilhelmsen beskriver personlighet som summen av våre tanker, følelser, meninger, holdninger og atferd (2012, 114). Teorier om personlighetstrekk karakteriserer personligheten som sammensatt av ulike egenskaper (Brochs-Haukedal 2010, 271). Et personlighetstrekk kan betegnes som ”et individs egenskap i form av tanke, følelse eller handling, arvet eller lært, og som resulterer i tendenser til å handle eller reagere på bestemte måter” (Brochs-Haukedal 2010, 271).

2.1.6 Betinget selvfølelse

Deci og Ryan hevder det eksisterer et skille mellom betinget (contingent self-esteem) og ubetinget eller ekte selvfølelse (true self-esteem). Betinget selvfølelse innebærer at individet knytter selvfølelsen sin til prestasjoner eller andres vurdering. Individet er da i en stadig prosess der de setter seg standarder, egne og antatte andres, for evaluering, som de må klare å tilfredsstille for å føle egen verdi. Selvfølelsen blir da avhengig av egen og andres prestasjons- og verdievaluering. Ubetinget selvfølelse er dermed å forstå som en ekte, indre festet følelse av egen verdi uten avhengighet av prestasjoner eller ytre evalueringer (Deci og Ryan 1995, 32).

Flere forskere har sett på ustabil selvfølelse som et resultat av at individet har en betinget selvfølelse. Spesielt dersom selvfølelsen betinges til kompetanse, popularitet og utseende vil dette kunne føre til en ustabil selvfølelse. Individer med ustabil selvfølelse har også vist seg å i overdreven grad være opptatt av andres meninger, og bruker dette som mål på egen selvfølelse. Dette tyder på en lav global selvfølelse, og individets selvfølelse er mer påvirkelig av ytre omstendigheter og evalueringer, av mangel på indre forankret stabil evaluering (Deci og Ryan 1995, 32).

2.1.7 Atferd

Selvfølelsen er ofte definert som et individs selvoppfatning av hans eller hennes evner, ferdigheter og generelle kvaliteter som veileder og motiverer spesifikke kognitive prosesser og atferd (Juth, Smyth og Santuzzi 2008, 885).

2.1.8 Selvfølelse i sosial kontekst

Selvfølelse kan sees som egenevaluering basert på om individet har egenskaper som er sosialt og kulturelt vurdert som positive eller negative. Ved at mennesker uttrykker tydelige holdninger og meninger rundt hva de liker og misliker rundt stereotypet egenskaper, vil slike sosiale dommer kunne påvirke hvordan mottaker evaluerer seg selv (Bandura 1986, 356). Selvfølelse er sterkt knyttet til oppfatninger av inkludering eller aksept av andre (Sommer og Baumeister 2002, 927). Selvfølelsen viser individets vurdering av egenverdi og egenskaper, men dette er sammensatt av oppnåelse av kulturelt definerte attributter og i hvilken grad atferden er i tråd med den personlige standarden av verdi (Bandura 1986, 410). Helhetlig selvfølelse handler om bevissthet rundt individets egne goder, hvor en selv definerer standarder for hva som er bra (Fox 1988, 232).

2.2 Viljestyrke

Viljestyrke er evnen til å kontrollere handlinger, følelser og lyster, og evnen til å motstå fristelser (McGonigal 2012, 2).

Viljestyrke, slik det omtales og forstås i et daglig språk, er en mental styrke som sørger for utholdenhet og får deg til å kjempe i krevende situasjoner. Vi snakker ofte om viljestyrke i situasjoner der du møter motstand og må hente fysiske krefter og mental motstandskraft for å nå målet. Viljestyrke, eller vilje, regnes som den mentale prosessen der en person bestemmer og forplikter seg til en bestemt handling. Det er allment forstått som målrettet streben, og er en av de viktigste menneskelige psykologiske funksjoner, foruten hengivenhet, motivasjon og kognisjon (Karp 2014, 2).

Filosof og psykolog Thomas Upham betegnet begrepet som "the power of the will" i *A Philosophical and Practical Treatise on the Will* i 1834 som "the controlling and executive power of the mind" (Upham 1834, 39). Selvkontroll og utholdenhet beskrives som kjennetegn for viljestyrke (Kugelman 2013, 482). Begrepet viljestyrke tyder på at det er en viss del av selvet som må kontrolleres for å gjøre det en annen del av selvet ønsker (Loewenstein 2000, 52), eller omvendt, må kontrolleres

for å opprettholde nødvendig energi for å nå målet, når en annen del av selvet ønsker å stoppe.

2.2.1 Selvkontroll

Diskusjoner om selvkontroll har lenge påberopt ideen om viljestyrke som innebærer en form for styrke eller energi (Baumeister, Vohs og Tice 2007, 351). Forskere benytter betegnelsen selvkontroll eller selvregulering om de mentale prosessene som gjør det mulig for oss å kontrollere egne tanker, følelser, impulser og prestasjoner (Baumeister og Tierney 2013, 10). Tidligere er det påvist en signifikant positiv korrelasjon mellom selvkontroll og selvfølelse. Mennesker med selvkontroll aksepterer seg selv som verdifulle mennesker og har høy selvfølelse over tid, samt på tvers av ulike situasjoner (Tangney, Baumeister og Boone 2004).

Selvkontroll, har London definert som ”enhver innsats for å tøyne eller kontrollere egne responser, være seg tanker, følelser, atferd, behov eller prestasjoner” (London 2002, 59, egen oversettelse). Definisjonen av selvkontroll har vesentlige likhetstrekk med definisjoner av viljestyrke, og det er hensiktsmessig å se disse begrepene i en sammenheng, i undersøkelse av viljestyrke.

Sammenhengen mellom viljestyrke og selvkontroll, hevder Baumeister, er hvordan selvkontrollen minker ettersom en tappes for viljestyrke (Baumeister og Tierney 2013, 13). Når vi kontrollerer oss selv tappes vi gradvis for viljestyrke (11). Dette ble ved flere forskningsundersøkelser bekreftet, viljeanstrengelser førte til mindre selvkontroll. Dette refereres til som egosvekkelse (127). Av dette ser vi både selvkontroll og viljestyrke som dynamiske funksjoner. Viljestyrke som en dynamisk funksjon ble allerede i 1916 beskrevet av Frank Channing Haddock i *Power of will* som ”en energi som er mottakelig for kvantitativ økning og kvalitativ utvikling” (sitert i Baumeister og Tierney 2013, 17).

Sigmund Freud fremsatte en teori om at selvet (ego) er avhengig av mentale aktiviteter som involverer energi (sitert i Baumeister og Tierney 2013, 17). Viljestyrke som en energi var noe omstridt inntil nylig, hvor Baumeister og andre forskere systematisk undersøkte hvorvidt denne energien eksisterer, og hvorvidt denne er forklarende for viljestyrke. Baumeister, i likhet med Freud, hevder at energi er et

essensielt element. Dersom en legger all energi i en ting, har individet desto mindre energi til å stå imot annet (37).

2.2.2 Egosvekkelse

Baumeister introduserte begrepet egosvekkelse (ego depletion), for å skildre individets nedsatte evne til å kontrollere og regulere tanker, følelser og handlinger. Begrepet egosvekkelse ble skapt for å referere til tilstanden av reduserte ressurser etter anstrengelse av selvkontroll, eller andre oppgaver som kan tømme den samme ressursen (Baumeister, Vohs og Tice 2007, 352). Baumeister fant at dersom individer benyttet all energi på å utvise viljestyrke, ville denne energien før eller senere komme til å gi etter (Baumeister og Tierney 2013, 37). Senere forskning støtter resultatet, men det hersker uenighet om grunnlaget for egosvekkelse.

Baumeister og Tierneys funn viser at viljestyrke er av relativ størrelse, og vi tappes gradvis. Viljestyrken blir utmattet ved overbelastning, og vokser ved systematisk bruk (2013, 12). De tillegger blant annet individets glukosenivå og den faktiske bruken av viljestyrkereserven som årsak til egosvekkelse. Baumeister hevder å se et mønster i sin forskning: ingen glukose, ingen viljestyrke (56). Betydningen av glukose for viljestyrken, hevder Baumeister, er at glukose gir energi til hjernen, og hjernen benytter energi for å utøve selvkontroll (58).

To grunnleggende prinsipper for viljestyrke er omtalt. 1) viljestyrke er en singel og begrenset reserve. Dette innebærer at uavhengig av antall aktiviteter, forbrukes det av den samme energikilden. 2) Benyttelse av viljestyrke avhenger av anstrengelsen, ikke utfallet. Dersom en kjemper mot en fristelse eller kontrollerer affekter og tanker, for så å gi etter, vil viljestyrken allikevel være svekket (Baumeister og Tierney 2013, 232).

Job, Dweck og Walton foreslår at om egosvekkelse finner sted eller ikke, avhenger av en persons oppfatning om hvorvidt viljestyrke er en begrenset ressurs. Studier har funnet at det foreligger individuelle forskjeller i viljestyrkens egosvekkende effekter: individer som anså evnen til selvkontroll som ikke begrenset viste ikke redusert

selvkontroll etter en nedbrytende erfaring. Fire ulike studier på viljestyrke og egosvekkelse viste sammenlagt at graden av redusert selvkontroll etter en utfordrende og vanskelig oppgave eller i krevende perioder kan reflektere eller antyde individets tro og oppfatning om egen begrensning eller tilgjengelighet av egen viljestyrkeressurs (Job, Dweck og Walton 2010, 1686).

2.2.3 Fri vilje

Viljestyrke som begrep må sees i sammenheng med psykologiens og filosofiens spørsmål om menneskets frie vilje. Kjernen i spørsmålet om fri vilje eksisterer, er spørsmålet om den psykologiske årsaken til handling. Er individet en autonom enhet som ekte velger hvordan han skal handle ut ifra flere alternativer? Eller er individet bare et ledd i en årsakskjede, slik at handlingene kun er å se som et produkt av tidligere hendelser? (Baumeister 2008, 14). Determinisme er troen på at alt som skjer er avhengig av det som har skjedd før. "Ex nihilo nihil fit", ingenting kommer fra ingenting. Gjennom ekstremt komplekse sammenhenger kan enhver handling knyttes til en annen. Motsetningen, tanken om at ikke alt kunne forutsees, og at fri vilje derfor eksisterer, kalles indeterminismen (Stace og Goldstein 2006, 78).

Å diskutere fri vilje i form av vitenskapelig psykologi er å påberope forestillinger om selvkontroll (Baumeister 2008, 14). Freud med flere, lager ikke rom for menneskelig fri vilje og valg. Han posisjonerer seg radikalt innenfor determinismen. Hans forståelse og mening er at det ikke eksisterer et skille mellom mulige og reelle hendelser; alt som skjer er uunngåelig, annet utfall er ikke en mulighet. I den andre enden av kontinuumet, argumenterte Jean-Paul Sartre (referert til i Baumeister 2008, 14) for fullstendig fri vilje, og tilhører indeterministene. Han hevdet at mennesket var alltid, og uten tvil fritt, med fri vilje – "fordømt til frihet". Mellom disse ytterpunktene finnes argumentene for en redusert eller delvis fri vilje. Kant argumenterte for at mennesket har kapasitet og mulighet til fri vilje og frie valg, men benytter seg kun tidvis av denne. For Kant innebar fri vilje å handle innenfor moralske rammer, på moralske verdier basert på reflektert fornuft. Argumentene hans legger dermed vekt på selvkontroll og rasjonelle valg (referert til i Baumeister 2008, 14).

2.2.4 Kategorier av viljestyrke

Baumeister og Tierney deler inn viljestyrke i fire generelle kategorier (2013, 44-45).

Disse er presentert nedenfor.

2.2.4.1 Tankekontroll

Den første generelle kategorien omhandler tankekontroll. Tankekontroll er omtalt som evnen til konsentrasjon, fokusering, og bevisst kontroll over hvilke tanker som påvirker (Baumeister og Tierney 2013, 44). James beskrev prosessen av fokusering og konsentrasjon som en oppmerksomhetsprosess:

Attention is the taking possession by the mind, in clear and vivid form, of one out of what seem several simultaneously possible objects or trains of thought. Focalization, concentration, of consciousness are of its essence. It implies withdrawal from some things in order to deal effectively with others (James 1890, 403-404).

Evnen til tankekontroll, en mental kontroll, er viktig i alle situasjoner hvor individer skal prestere. Å prestere handler ikke bare om å ha de riktige egenskapene eller fysiske forutsetningene, men også om å ha evnen til mental kontroll i prestasjonsøyeblikket (Hall, Hardy og Gammage 1999, 221). Menneskets ønske om å oppnå velbehag og unngå ubehag, er noe som styrer mye av tenkning i følge psykologien (Nygård 2007, 160).

2.2.4.2 Affektregulering

Den andre kategorien er kontroll over følelser, kalt affektregulering, som fokuserer spesifikt på stemningsleie. Affektregulering er evnen til å gjenkjenne, uttrykke, tolerere og regulere emosjonelle tilstander (Regjeringen). Normann-Eide og Normann-Eide vektlegger evnen til å differensiere mellom ulike følelser og forstå meningsinnholdet i følelsesuttrykkene, for å kunne tilpasse disse til situasjoner og mellommenneskelige forhold (2008). Det er verdt å påpeke at kontroll av følelser kan vise seg noe ulikt i det vi kan skille mellom stemningsleie (humør) og spesifikke følelser. Følelser er spesifikke, ofte mer intense, og relatert til et bestemt objekt eller

situasjon. Stemninger (humør) er mer diffuse og ufokusert, og knyttes ikke til spesifikke objekter eller situasjoner, men beskrives som underliggende og noe mer langsiktig (Pearson Higher Education). Affektregulering er komplisert og anstrengende fordi du generelt ikke kan endre humøret ditt ved en viljeshandling (Baumeister og Tierney 2013, 45). Du kan velge å ikke agere på følelsen, eller endre atferden, noe som viser seg mindre anstrengende for følelser som oppstår isolert til spesifikke objekter eller situasjoner.

2.2.4.3 Impulskontroll

Den tredje kategorien definert av Baumeister og Tierney omhandler impulskontroll; evnen til å motstå fristelser. Impulskontroll, mener Baumeister og Tierney, er et misvisende begrep. Du styrer egentlig ikke dine egne impulser. Det du kontrollerer er reaksjonen på impulsene, hvordan du handler når de oppstår. Du står i hovedsak ovenfor to valg; overse eller undertrykke impulsen, eller agere og handle på impulsen. Viljestyrken settes på kontinuerlig prøve av utsiktene til umiddelbar tilfredsstillelse (2013, 10). Viljestyrke betegnes blant annet som en evne til å motstå fristelser, undertrykke lyster og praktisere selvfornektelse (Kugelman 2013, 484).

2.2.4.4 Ytelseskontroll

Den siste kategorien omhandler ytelseskontroll (Baumeister og Tierney 2013, 45). Dette innebærer å fokusere på oppgaven foran deg, finne den riktige balansen mellom innsats og hvile, planlegge tiden og ikke minst fortsette når du har mest lyst til å gi opp. Denne kategorien kan dermed forstås som å innebære et fysisk så vel som mentalt aspekt. Knyttet til viljestyrke som selvkontroll, er ytelseskontroll som besluttsomhet og innsats. Et synonym til besluttsomhet er utholdenhet. Besluttsomhet og utholdenhet avbildes ofte som en slags styrke, som skiller seg fra, men ofte er avhengig av fysisk styrke (Kugelman 2013, 486). Ytelseskontroll, som en utøvelse av selvkontroll, krever et spesifikt mål (Baumeister og Tierney 2013, 68).

2.2.5 Motivasjon og viljestyrke

Forskjellen mellom motivasjon og viljestyrke teller kun når særlige utfordringer du står overfor er vanskelige (Bruch og Ghoshal 2004, 55). Viljestyrke går et avgjørende skritt videre. Det innebærer en forpliktelse som kun kommer fra en dypt personlig tilknytning til en bestemt hensikt eller mål. Viljestyrke springer ut av et bevisst valg om å oppnå en konkret ting. Dette engasjementet til å oppnå noe representerer den menneskelige vilje (56). Med viljestyrke vil du respondere på motsatt måte ved hindringer og motstand, enn med motivasjon. Motstand vil øke egen innsats og engasjement. Å gi seg vil rett og slett ikke føles som en mulighet (58).

3.0 Metode

3.1 Problemstilling

”Hvordan kan arbeide med viljestyrke påvirke selvfølelse?” er en eksplorerende problemstilling. Viljestyrke og selvfølelse er to variabler som antas å variere sammen, men er formulert for å undersøke hva som skjer med selvfølelsen når et individ jobber med egen viljestyrke.

3.2 Undersøkellesdesign

Undersøkelsen har et intensivt design for å gå i dybden på fenomenet som undersøkes (Jacobsen 2005, 89). Undersøkelsen har tatt utgangspunkt i et fenomenologisk design med elementer fra grounded theory. Det fenomenologiske designet har som utgangspunkt å få et helhetlig bilde av respondentenes syn på egen viljestyrke, men er farget av det teoretiske utgangspunktet som preger intervjuguiden i stor grad (Askheim og Grenness 2008, 69-70). Elementet fra grounded theory som har blitt hentet inn er datainnsamlingen som har foregått i flere stadier og som fortløpende har blitt analysert. Dette har gradvis bidratt til å forme resultatet (74-75). For å kunne kartlegge utviklingen i respondentenes selvfølelse, har panelstudie blitt benyttet. Denne strategien ble valgt for å følge endringen i selvfølelse over tid (Jacobsen 2005, 105-106).

3.3 Valg av metode

Med bakgrunn i problemstillingens oppbygging har kvalitativ og kvantitativ metode blitt benyttet for å kartlegge variablene viljestyrke og selvfølelse. Viljestyrke har blitt undersøkt gjennom semistrukturerte intervju, og selvfølelse har blitt kartlagt gjennom kvantitative målinger. For å følge respondentenes utvikling gjennom leadership lab 4, har de skrevet refleksjonsnotat.

3.4 Datainnsamling

Kapittel 2.2.4 beskriver viljestyrke etter Baumeisters og Tierney (2013) kategorisering av fenomenet. Denne kategoriseringen har vært styrende for utarbeidelsen av intervjuguiden og hvordan respondentenes viljestyrke har blitt

undersøkt. Det kvalitative intervjuet (Vedlegg 2) har bestått av spørsmål etter de ulike kategoriene, slik at alle aspektene undersøkes og forklares ut ifra respondentenes oppfatning. Intervjuene har vært semistrukturerte med hensikt å stille oppfølgingsspørsmål for å danne et helhetlig bilde av respondentenes viljestyrke. Før undersøkelsen av respondentenes viljestyrke, har det blitt gjennomført pilotintervju med studenter fra Politihøgskolen. Pilotintervjuene hadde som hensikt å kvalitetssikre intervjuguiden, slik at det skulle være mulig å kartlegge respondentenes viljestyrke.

Selvfølelse måles tilnærmet utelukkende gjennom selvrapportering. Mennesker scorer høyt på selvfølelse ved å svare fordelaktig på påstander om seg selv (Baumeister m.fl. 2003, 7). Det finnes en rekke verktøy for å måle selvfølelse, men den mest brukte skalaen internasjonalt er Rosenberg Self-Esteem Scale (Vedlegg 1). Denne måler generell selvfølelse. Skalaen er bygd opp med ti ledd og er to-delt, slik at fem av spørsmålene er positivt formulert og fem er negativ formulert. Den mest brukte norske oversettelsen er fra 2001, da ble skalaen oversatt til norsk, før den ble oversatt tilbake til engelsk for å kontrollere meningsinnholdet (von Soest 2005, 226). Denne skalaen ble valgt da den har tilfredsstillende faktorstruktur og validitet (227). Skalaen tillates å brukes i forbindelse med utdannings- og profesjonell research (University of Maryland).

Respondentenes selvfølelse har blitt målt tre ganger, med fire ukers mellomrom for hver undersøkelse. Den første målingen ble gjennomført etter informasjonsmøtet med de respondentene som ønsket å delta. I tidsrommet mellom de første to målingene hadde studentene forelesninger som har omhandlet viljestyrke og blitt intervjuet om temaet. Den siste målingen ble gjennomført etter alle studentene på spesialiseringen har deltatt på en praksis-orientert leadership lab på fem dager.

I forbindelse med den siste målingen av selvfølelse, har respondentene skrevet refleksjonsnotater (Vedlegg 3). Refleksjonsnotatet har vært bygd opp med spørsmål om respondentenes tanker og følelser, for å få innsikt i deres utvikling gjennom uken og den siste målingen.

4.5 Utvalg av respondenter

Respondentene ble rekruttert fra Markedshøyskolens spesialisering, LPL2100 Ledelse og personlig lederskap, ved fjerde semester. Ved spesialiseringen er det 59 studenter fra de ulike bachelorgradene ved Markedshøyskolen. Gjennom spesialiseringen skal studentene forstå ledelse, lede og utvikle seg selv (Markedshøyskolen a). Viljestyrke er et tema som inngår i pensum og i praktiske øvelser i løpet av semesteret. Denne gruppen ble valgt da studentene får en felles innføring og like muligheter til å jobbe med viljestyrke.

3.6 Informert samtykke

For å tilfredsstille kravet om informert samtykke (Jacobsen 2005, 46) ble det holdt en presentasjon for studentene om undersøkelsen før de kunne melde seg frivillige som respondenter. De elleve studentene som meldte seg ble innkalt til et informasjonsmøte der de fikk tilstrekkelig informasjon om undersøkelsens hensikt og hvordan resultatene ville benyttes videre (47). Studentene hadde mulighet til å trekke seg etter møtet, som resulterte i at gruppen bestod av åtte respondenter.

3.7 Etske avveininger

Undersøkelsen beveger seg inn i den private sfæren ved å kartlegge respondentenes viljestyrke og selvfølelse. For å forhindre at utenforstående har mulighet til å identifisere enkeltpersoner i oppgaven er respondentenes kjønn, alder og andre opplysninger utelatt i datamaterialet. Respondentene er i aldergruppen 20-25 år og det er kun én mannlig respondent. I tillegg er flere opplysninger, slik som helse, familieforhold og oppvekst interessante for analysen, men er ikke benyttet av hensyn til respondentenes konfidensialitet (Jacobsen 2005, 48-49). Ved en av respondentene har tidligere sykdom betydning for analysen av viljestyrke. Ved dette tilfellet har respondenten samtykket til at informasjonen fremkommer som en del av oppgaven. Respondentene har ikke fått innsyn i analysen av viljestyrke eller egne scorer i selvfølelse underveis, av hensyn til undersøkelsens reliabilitet. Respondentene har i etterkant fått sine resultater presentert individuelt.

3.8 Dataanalyse

Analysearbeidet har hatt en induktivt preg, med beskrivende koding. I praksis har dette betydd å få frem sentrale elementer ved det enkelte intervjuet for å kunne analysere den enkelte respondentenes viljestyrke. Fokuseret koding har blitt brukt videre for å gå i dybden av de sentrale elementene ved intervjuene og se dette opp mot teorien (Askeheim og Grenness 2008, 151-152). Med bakgrunn i den fokuserte kodingen, har respondentenes viljestyrke blitt vurdert innen kategoriene under viljestyrke. Respondentene har blitt vurdert til lav, middels eller høy grad innen hver enkelt kategori. Den samlede scoren fra alle kategoriene har dermed gitt en vurdering om den enkelte respondenten har lav, middels eller høy grad av viljestyrke.

For hvert spørsmål ved Rosenberg Self-Esteem Scale (Vedlegg 1) er det 0-3 poeng. De positivt formulerte leddene gir 3 poeng for veldig enig, 2 poeng for enig, 1 poeng for uenig og 0 poeng for veldig uenig. Ved de negativt formulerte leddene blir scoren reversert. Skalaen gir dermed en totalscore på 0-30, hvor en score på under 15 indikerer lav selvfølelse. En score på 15-25 er å anse som normal rangering (W. W. Norton & Company, Inc.). En score på 15-20 vil videre betegnes “middels” og en score på 21-25 vil betegnes som “høy”, for å skille respondentenes scorer.

4.0 Analyse

4.1 Respondent A

Respondent A kategoriseres lav på tankekontroll. Respondenten viser en tilbøyelighet til å la seg hyppig kontrollere av tankene, som gir utslag i lav konsentrasjon.

Respondenten omtaler det selv som ”å ikke være tilstede” (mentalt), og begrunner dette med at det til stadighet er ”mye på en gang” og vanskelig å holde fokus. Disse elementene påvirker ytelseskontrollen i sterk grad, som beskrives nedenfor.

Respondent A kategoriseres lav på affektregulering. Dette viser seg tydelig gjennom respondentens egen mentale motstand og til tider negative sinnsstemning.

Respondenten beskriver sinnsstemningen som varierende fra dag til dag, og vanskelig å regulere. Ved usikkerhet beskriver respondenten usikre følelser rundt seg selv.

Følelseskontrollen oppleves som vanskelig å regulere i forhold til egen selvtillit og selvfølelse.

Respondent A kategoriseres lav til middels på impulskontroll. Respondenten beskriver varierende atferd på impulskontroll avhengig av målet. Der målet er klart definert og forankret i bevisstheten er impulskontrollen beskrevet som relativt sterk. Kontrollspørsmål under intervjuet avdekket en moderat samstemmighet med respondentens egen beskrivelse. Der respondenten beskriver seg som vanskelig for å undertrykke impulser, omtaler respondenten dette som ”småting”. Kontrollspørsmål under intervjuet avdekket i svarene en tendens til at respondenten har en betydelig lavere impulskontroll enn selv beskrevet, sett helhetlig.

Respondent A kategoriseres lav på ytelseskontroll. Respondenten beskriver klare mål, men en tendens til uklare planlegging og prosess. Ytelse og mål viser liten samstemmighet, i følge beskrivelsene. Dette bekreftes ved flere anledninger under intervjuet, ved ulike beskrivelser av ulike arenaer. Respondenten beskriver, sett helhetlig, en tendens til å sette seg urealistiske mål, eller å nedjustere mål underveis. Respondenten veksler i stor grad mellom oppgaver og beskriver vansker ved å gjøre oppgaver fullt ut.

Konklusjonen av analysen er at respondent A vurderes til å ha lav viljestyrke.

Mellom de første to målingene av selvfølelse, har respondent A stor endring i totalscoren. Respondenten hadde ved første måling en totalscore på 12, men ved andre måling var denne 17. Ved den andre målingen modereres et par av de negative svarene, samt bytte av side på skalaen ved tre spørsmål, samlet gir dette et positivt utslag. Den første totalscoren på 12 indikerer lav selvfølelse, men med endringene som er gjort under andre måling, ligger totalscoren på 17 innenfor normal vurdering av egen selvfølelse, men denne kan vurderes til å være middels. Ved tredje måling gjør respondenten flere positive og negative endringer. Samlet gir dette en ny totalscore på vurdering av egen selvfølelse, som er 18.

Gjennom refleksjonsnotatene under uken, beskrives et bredt spekter av tanker og følelser. Respondent A beskrev tidlig en usikkerhet og nervøsitet, men samtidig en positiv innstilling og bevissthet rundt egen påvirkning på følelses- og tankekontroll. Videre beskriver respondenten en endring mot følelse av avslappethet og ro. A kartlegger og beskriver egen selvfølelse som god, forsterket gjennom mestringfølelse. Respondenten har en jevn beskrivelse av eget følelse- og tankemønster de første dagene. A beskriver selv en høy grad av kontroll over egne tanker og følelser. Refleksjon rundt selvfølelsen øker utover dagene. Også refleksjon rundt behov fremkommer i siste halvdel, hvor behovet for trygghet gjentatte ganger nevnes. Siste dagen beskriver A et fall i stemningsleie og kontroll, og refererer til dette som en ”psykisk knekk”. Affektkontrollen er lav, og beskrives som ”en ekkel følelse av å vise sårbarhet”. Respondenten beskriver en lavere selvfølelse, en negativ følelse av å ikke være bra nok.

Respondent A viser en positiv utvikling i stemningsleie og kontroll, før et fall mot slutten. Den uregelmessige utviklingen gjennom denne uken kan sees i sammenheng med respondentens lave kategorisering på tankekontroll og affektregulering, på tross av egen positiv beskrivelse den første delen av uken. Respondentens tendens til å la seg kontrollere av tanker, samt varierende sinnsstemning og utfordringer med å regulere følelser i forhold til egen selvtillit og selvfølelse, bekreftes gjennom refleksjonsnotatene. Den positive trenden de første dagene og den ”psykiske knekken” tolkes å resultere i de motstridene endringene som gjøres ved den siste målingen av selvfølelse.

4.2 Respondent B

Respondent B kategoriseres høy på tankekontroll. Respondenten beskriver egen atferd som fokusert og lite mottagelig for påvirkning av tanker som dukker opp.

Beskrivelsen samstemmer med beskrivelsen av egen konsentrasjon og målrettethet i forbindelse med oppgaveløsninger. Det fremkommer av intervjuet at respondenten sporadisk lar seg distrahere med spørsmålet om hensikten med målet eller oppgaven, men beskriver dette videre som en følelse av liten motivasjon fremfor tankedistraksjon.

Respondent B kategoriseres middels på affektregulering. Respondenten beskriver en relativt høy grad av egen mental motstand, men samtidig en sterk evne til å kontrollere påvirkningen denne gir. Respondenten beskriver dette som en ”fandeninvolsk kamp mellom det gode og det onde”.

Respondenten forteller om lengre tids sykdom. Tidligere har respondenten hatt ME, men er nå friskmeldt. Respondenten beskriver dette som en sterk belastning både på det mentale og det fysiske plan, og tilskriver sykdommen som en årsak til lavere stabilitet i ytelse og også følelsesmønster. Respondenten forklarer at ved å bli syk, og så friskmeldt, har tankesettet endret seg fra ”å lære meg til at jeg kan ikke alt lenger, til nå å lære meg til at jeg kan mer enn jeg tror”.

Respondent B kategoriseres høy på impuls kontroll. Respondenten beskriver en atferd som, grunnet sykdommen har vært avhengig av forutsigbarhet. Planlegging og gjennomføring etter plan er viktig for respondenten. Respondenten svarer kort og konsist bekreftende på spørsmålet om respondenten overser og eller undertrykker impulser. Respondenten beskriver at før sykdommen var respondenten i langt større grad styrt av impulser, og formidler et ønske om å finne en mellomting mellom disse relative ytterpunktene for fremtiden. Respondenten er dermed ikke styrt av impulser, men ønsker å kunne være mer impulsiv i sin atferd.

Respondenten kategoriseres høy på ytelseskontroll. Respondenten beskriver en høy grad av måloppnåelse, planlegging, evne til å fokusere og justere energi (innsats) og

tid, samt å opprettholde ytelse der respondenten mister motivasjon og ønsker å gi seg. Å gi seg "føles ikke som et alternativ".

Konklusjonen av analysen er at respondent B vurderes til å ha høy viljestyrke.

Respondent B har en totalscore på 18 ved første måling av selvfølelse. Det gjøres kun en endring, der respondenten skifter side av skalaen. Denne endringen resulterer i at totalscoren ved andre måling ligger på 19. Begge scorene ligger innenfor middels vurdering av egen selvfølelse. Ved tredje måling endrer respondenten ni av svarene. Samtlige endringer styrker totalscoren ved siste måling, som er 28. Respondent B går fra middels vurdering av egen selvfølelse, til å ligge over poengsummen som er å regne som normal selvfølelse.

Under leadership lab 4 beskriver Respondent B usikkerhet tidlig rundt situasjonen og seg selv. Mye frustrasjon og til dels sinne. B beskriver tankekontroll mot å være mentalt tilstede, og affektregulering mot å kontrollere sinne og frustrasjon slik at dette ikke tar overhånd. Følelsesmessig beskriver B seg selv som utmattet. Respondenten har beskrevet en høy grad av affektregulering tidlig, for å ikke påvirke andre rundt seg negativt. B har brukt tid på å kjenne på følelsene, for så å la de slippe relativt raskt. Midtveis og ut siste halvdel beskriver respondent B en stabil tendens til glede, refleksjon rundt egen motivasjon og egne mål. Beskriver følelse av usikkerhet rundt mangel på mål og hva som motiverer. Følelseskontrollen har vært lav, og veksling mellom et flertalls følelser har forekommet siste halvdel. Respondenten beskriver en fysisk og psykisk utmattelse, sammen med en frykt for ikke å orke mer. Tanke- og affektreguleringen har for respondenten vært gjennomgående lav siste halvdel, da respondenten beskriver å ha lagt energien i å utforske hvordan de kan endres og bearbeides, istedenfor å kontrolleres. Siste døgnet beskriver B en økning i negative tanker og følelser om seg selv.

Respondent B kategoriseres som høy på tankekontroll og middels på affektregulering. Gjennom uken beskriver respondenten et bredt spekter av følelser, og under siste halvdel brukes energien på å utforske, fremfor å kontrollere. På tross av beskrivelsen om negative tanker og følelser om seg selv siste døgnet, fremkommer ikke dette i vurderingen av egen selvfølelse. Ved denne målingen gjøres endringer ved flere

spørsmål, som resulterer i en høy totalscore. Sammenhengen mellom respondentens negative beskrivelse, og den høye selvfølelsen, tolkes å ha bakgrunn i affektregulering. Da respondenten har brukt energi på å utforske følelser, kan dette ha gitt forståelse for meningsinnholdet i de ulike følelsene.

4.3 Respondent C

Respondent C kategoriseres middels på tankekontroll. Respondenten beskriver en vesentlig forskjell i påvirkningen og distraksjonen av egne tanker, og der andres (ytre) innspill og tanker fremmes. Dette beskriver respondenten videre som en følelse av å måtte "please" andre, og tillater dermed andres påvirkning på egen tankekontroll. Respondenten forklarer egen atferd til egen tankekontroll som sterk, og beskriver det som enkelt å ignorere eller undertrykke sporadiske tanker for å holde konsentrasjonen.

Respondenten kategoriseres høy på affektregulering. Respondenten beskriver egen affektregulering som stabil, og mental motstand fremkommer ikke. Forventningspress ovenfor seg selv er et element respondenten har jobbet med over lengre tid, men lært å bruke på en måte som ganger egen fremgang og sinnsstemning positivt.

Respondenten kategoriseres middels på impuls kontroll. Igjen beskriver respondenten en vesentlig ulik atferd mellom det individuelle og som en del av en kollektiv gruppe. Den individuelle atferden beskrives som lavt impulsstyrt og respondenten utøver i stor grad evnen til å utsette fristelser. Motsetningen oppstår i interaksjon med andre, der respondenten "følger impulser, men det er ikke mine egne impulser".

Respondenten kategoriseres høy på ytelseskontroll. Respondenten forteller om ulike arenaer for ytelse, og det fremkommer som en god balanse og strukturert planlegging på samtlige. Respondenten beskriver egen atferd som strukturert, og har strategier som er tilpasset mål og arena.

Konklusjonen av analysen er at respondent C vurderes til å ha høy viljestyrke.

Ved første måling hadde respondent C en totalscore på 18. Fem av svarene er endret ved andre måling, som gir en ny totalscore på 21. Begge totalscorene er innenfor normal vurdering av egen selvfølelse, men går fra middels til høy. Ved tredje måling svarer respondent C ”veldig enig” ved alle positivt formulerte spørsmål og ”veldig uenig” under alle negativt formulerte spørsmål. Endringene ved siste måling gir en ny totalscore på 30. Respondentens vurdering av selvfølelse ligger ved siste måling over poengsummen som er å regne som normal selvfølelse, og har maksimal totalscore.

Under leadership lab 4 beskriver respondent C følelsen av spenning, mild frykt, glede, og etter hvert lettelse. C har beskrevet en relativ høy grad av tankekontroll, bevisstgjøring rundt tanker og bevisste valg rundt egen påvirkning av egne tanker. Respondenten beskriver en tendens til bekymring rundt hva som ikke kan kontrolleres. Dette begrunnes med uro for de nærmeste hjemme som respondenten ikke kunne være tilstede for. Respondenten beskriver ved flere anledninger midtveis og ut siste halvdel teknikker for rasjonalisering av tanker og ”fri flyt” av følelser. Respondenten viser høy toleranse for egne følelser, og uttrykker følelsene. C beskriver om seg selv: ”fløyet litt over bakken, men aldri følt meg så jordnær som nå. Kan og vil mye mer enn jeg har trodd!”. I siste loggføring beskriver respondenten en høy grad av refleksjon og erkjennelse av egen verdi og eget selvsnakk. ”Kutt ut! Jeg skal slutte å føle meg som det svakeste ledd. Jeg har bevist for meg selv at jeg er både fysisk og psykisk sterk”. C avslutter med ”jeg har for første gang i livet følt meg sterk helt alene, og jeg har fått smaken på den indre tryggheten”.

Respondent C kategoriseres middels på tankekontroll, og under leadership laben uttrykkes bekymring for elementer som ikke kan kontrolleres. Utover dette, fremkommer tankekontrollen som høy gjennom refleksjonsnotatene. Det beskrives en sterkt glede, gjennom positive metaforer og en erkjennelse av egen verdi. Respondenten beskriver indre trygghet og å ha bevist for seg selv å være sterk. Denne positive utviklingen har klar sammenheng med den store endringen i totalscorene på andre og tredje måling av selvfølelse.

4.4 Respondent D

Respondenten kategoriseres lav på tankekontroll. Respondenten beskriver egen atferd som lett påvirkelig av tankedistraksjon. Videre beskrives hyppig veksling mellom oppgaver og gjøremål som en konsekvens av at konsentrasjonen ikke er tilstede, og kontrollen over tankene er vanskelig. Dette forklarer respondente som noe situasjonsavhengig, men den generelle tendensen er flyktige tanker som påvirker og hyppige vekslinger mellom ulike gjøremål. Respondenten forklarer en generell positivitet, men at disse tankene forsvinner ved mangel på resultater.

Respondenten kategoriseres lav på affektregulering. Respondenten opplever i stor grad egen mental motstand, men beskriver dette videre som noe situasjons- og målavhengig. Videre beskriver respondente varierende sinnsstemning som henger sammen med tankekontrollen. Dette veksler mellom sterk grad av positivitet og den mentale motstanden der respondente må tvinge seg gjennom oppgaver og beskriver å slite med seg selv.

Respondente kategoriseres høy på impuls kontroll. Respondente beskriver sin egen impuls kontroll som høy, men krevende. Impulser som forstyrrer for fremdrift og mål undertrykkes eller oversees. Dette understøttes gjennom kontrollspørsmål hvor beskrivelsene er samstemte. Samtidig omtaler respondente seg som impulsiv eller spontan i situasjoner der det er tid og mulighet for å følge innfallene som kommer.

Respondente kategoriseres lav på ytelses kontroll. Respondente beskriver det selv som ”har jeg bestemt meg for noe, skal jeg få det til uansett”. Samtidig har respondente innsett at det periodevis har blitt for mye, som har resultert i søvnforstyrrelser og redusert overskudd. Dette indikerer at respondente til tider ikke har en positiv balanse mellom energi og hvile, planlegging og et realistisk perspektiv. I tillegg beskrives en tendens til å utsette (prokrastinering) særskilt ved mental motstand. Respondente tillegger høy grad disiplin når D først er i gang med oppgaver.

Konklusjonen av analysen er at respondent D vurderes til å ha middels viljestyrke.

Respondent D har en totalscore på 24 ved de første to målingene. Endringene ved andre måling skaper en endring i scoren på de enkelte spørsmålene, men gir lik totalscore på målingene. Totalscoren er innenfor normalen, men betegnes som høy. Ved tredje måling gjør respondenten flere endringer som påvirker totalscoren positivt. Respondenten svarer sterkt positivt ved ni av spørsmålene og har en ny totalscore på 29. Vurderingen av egen selvfølelse er over poengsummen som regnes som normal vurdering av egen selvfølelse.

I refleksjonsnotatene beskriver respondenten tidlig usikkerhet og forvirring. Respondenten uttrykker avhengighet av forutsigbarhet og planlegging. Dette har resultert i følelse av stress. D beskriver videre en bevisst og strategisk tankekontroll gjennom fokusering, og bevisst kontroll over hvilke tanker som påvirker. Respondenten beskriver en fremtredende følelse av åpenhet for usikkerhet, endringer og utfordringer. En beskrevet lavere tanke- og affektkontroll, der aksept av tanker og følelser har fått regjere. Det fremkommer en endring i beskrivelse midtveis og mot siste halvdel. Respondenten opplever å være sliten, lei og beskriver å ha mistet lysten til å fortsette den mentale og følelsesmessige utforskningen, fordi det krever mye energi, og D opplever utmattelse av egen psyke. Respondenten beskriver å flytte fokus fra seg selv over mot andre. Avslutter med følelsen av takknemmelighet, psykisk sliten og lettet.

Respondent D kategoriseres lavt på tankekontroll og affektregulering, noe som bekreftes gjennom refleksjonsnotatene under leadership lab 4. Et bredt spekter av tanker og følelser beskrives, samt påkjenningen knyttet til å utforske dette. Denne beskrivelsen samsvarer med respondentens varierende sinnsstemning, som fremkom under intervjuet. På tross av at respondenten beskriver å være lei og utmattet de siste dagene, avsluttes uken med positive følelser. Ved den tredje målingen av selvfølelse endres flere av svarene, som gir en høy totalscore.

4.5 Respondent E

Respondenten kategoriseres lav på tankekontroll. Respondenten beskriver egen atferd som lett påvirkelig av tankedistraksjon. Respondenten veksler hyppig mellom

oppgaver og gjøremål. Det tillegges at tidspress er en avgjørende faktor for tankekontroll, samt impulsstyring. Tidspresset reduserer påvirkningen av sporadiske tanker og impulser, og respondenten tillegger dette å resultere i økt konsentrasjon.

Respondenten kategoriseres lav på affektregulering. Respondenten beskriver klar variasjon i sinnsstemning fra dag til dag, men forklarer at dette også avhenger av situasjon. Både negative og positive sinnsstemninger preger respondenten, som ikke gir uttrykk til å ta kontroll over hvordan dette påvirker andre aspekter av hverdagen. Den lave kontrollen av følelser påvirker ytelseskontrollen. Sammenlagt har dette betydning for hvordan respondenten forholder seg til omgivelser og konkrete oppgaver.

Respondenten kategoriseres lav på impulskontroll. Respondenten vurderer egen impulskontroll som god, men trives samtidig med å følge impulser. Ved nærmere beskrivelse fremkommer impulskontrollen som sterkt varierende med situasjon. Respondenten beskriver god impulskontroll ved tidligere vektnedgang, men på generell basis er denne lav.

Respondenten kategoriseres høy på ytelseskontroll. Som nevnt, påvirker respondentens affektregulering hvordan oppgaver håndteres. På tross av tidvis negativ sinnsstemning, viser respondenten en klar evne til å gjennomføre. Respondenten setter seg klare mål og forteller om prosesser som viser god ytelseskontroll, som ved markant forbedring i karakterer på skolen og vektnedgang.

Konklusjonen av analysen er at respondent E vurderes til å ha lav viljestyrke.

Respondent E har en totalscore på 17 under første måling. Ved den andre målingen gjør respondenten flere positive endringer i svarene. Endringene ved andre måling er samstemte og gir en ny score på 21. Ved tredje måling styrkes flere av svarene og dette gir en ny totalscoren på 25.

Respondent E beskriver tidlig frykt for å mislykkes og ikke mestre oppgaver. E beskriver en tidlig følelse av sårbarhet og negative tanker og følelser, og tok tidlig til tårer. E beskriver et ønske om å gi opp og returnere til trygge omgivelser.

Respondenten beskriver midtveis følelse av skam og sårbarhet ovenfor andre, ”forferdelig at andre måtte observere en tøff person som meg knekke sammen. Nederlag!”. Respondenten beskriver en lav grad av tankekontroll og affektregulering. Tanker og følelser har ”påvirket stort sett hele dagen”. I siste del beskriver respondenten en endring i retning av tanker og følelser, fra generelt negativt til generelt positivt. Ingen endringer i tankekontroll eller affektregulering er beskrevet.

Respondent E ble kategorisert lavt på tankekontroll og affektregulering etter intervjuet. Dette bekreftes gjennom refleksjonsnotatene under leadership lab 4, hvor respondenten lar tanker og følelser ta overhånd. På tross av beskrivelse av skam, sårbarhet og nederlag over å vise dette utad, endres sinnsstemningen mot slutten av uken. De negative følelsene som beskrives kan sees i sammenheng med respondentens høye ytelseskontroll. Respondenten har vist en klar evne til å sette mål og gjennomføre. Ved frykt for å mislykkes og uttrykk for sårbarhet under leadership lab 4, samsvarer ikke dette med respondentens mestringstro. Respondentens resultater ved tredje måling av selvfølelse, viser allikevel en økning til en ny totalscore på 25.

4.6 Respondent F

Respondenten kategoriseres middels på tankekontroll. Respondenten trives med å ha mye å gjøre, men dette påvirker tankekontrollen. ”Jeg tenker veldig mye” forteller respondenten, og beskriver et ønske om å prestere bra hele tiden. Respondentens mange prestasjonsarenaer påvirker tankene, i tillegg kommer det regelmessige forstyrrelser. Samtidig evner respondenten å konsentrere seg om en enkelt oppgave og koble ut andre tanker.

Respondenten kategoriseres lav på affektregulering. Respondenten beskriver en regelmessig og høy egen mental motstand. Negative følelser overstyrer de positive, tilnærmet konsekvent. Respondenten beskriver negativt selvsnakk og høye forventninger til seg selv. Med høyt press på seg selv ved flere prestasjonsarenaer, beskriver respondenten en ond sirkel.

Respondenten kategoriseres høy på impulskontroll. Respondenten beskriver egen atferd som lite impulsstyrt og spontan. Respondenten liker å ha kontroll og planlegge. Samtidig beskrives en tidligere stor grad av konsekvenstenkning, og tillegges delvis den høye impulskontrollen til dette. Dette har i senere tid blitt nedjustert, men helhetlig bærer beskrivelsene fra respondenten preg av faktoren.

Respondenten kategoriseres høy på ytelseskontroll. Respondenten utviser en balansert ytelse, dette fremkommer gjennom prestasjoner på studiene og ved flere arbeidsforhold. Respondenten beskriver selv å ikke inneha en høy grad av ytelseskontroll. Dette kan være et resultat av flere faktorer, blant annet affektregulering og respondentens selvfølelse. Basert på total arbeidsmengde og prestasjoner respondenten beskriver, er ytelseskontrollen allikevel å vurderes som høy.

Konklusjonen av analysen er at respondent F vurderes til å ha høy viljestyrke.

Respondent F har ved første måling en totalscore på 14 og ligger innenfor kategorien lav selvfølelse. Ved andre måling gjøres endringer ved tre av spørsmålene. To av endringene har positiv effekt på totalscoren, men en av endringene har negativ effekt. Samlet er det en lav endring som gir ny totalscore på 15, dette er innenfor den nedre grensen som betegnes som normal selvfølelse. Ved tredje måling endres syv av svarene, som gir en positiv endring i totalscoren. Totalscoren ved tredje måling er 22, som regnes som høy selvfølelse.

Respondent F beskriver tidlig tanken om å ikke prestere godt nok. Respondenten beskriver en vanskelighet med å kontrollere tanken, men samtidig en aksept for tanken og følelsen av nervøsitet som oppstod. Underveis overtok følelsen av mestring og glede. Respondenten beskriver midtveis en følelse av å ikke være bra nok. Negative tanker, mentalt og fysisk sliten, og et ønske om å være alene. Refleksjon rundt egne verdier og hva som er viktig er beskrevet, ”hvem er jeg egentlig?”, ”hva står jeg egentlig for?”. Respondenten beskriver en følelse av å være ubekvem og utslitt. F beskriver et bevisst forsøk på å tilpasse seg situasjonen, tolerere og regulere følelsene. Siste halvdel beskriver F en endring i tankemønster og stemningsleie. Positive tanker, motivasjon, lettelse, og en erkjennelse av at det er lov å vise sårbarhet. Respondenten

avslutter med å beskrive en toleranse og aksept for egne følelser og tanker, og beskriver et mindre behov for kontroll og følelser og tanker enn i starten. ”jeg har aktivt brukt det vi har lært om tilstandsstyring, for å klare å kontrollere hvilken tilstand jeg selv ønsker å være i”.

Respondent F går fra mange negative tanker gjennom første del av uken, til å endre tankemønster og stemningsleie under siste del av leadership laben. Respondenten stiller seg selv mange grunnleggende spørsmål og er sliten. Det tolkes slik at respondenten bruker kunnskap om tilstandsstyring på en strategisk måte, og at dette bidrar til at tanker og følelser endres. Respondentens negative tanker første halvdel av uken, har en sammenheng med den lave affektreguleringen og selvfølelsen. Ved de første målingene av selvfølelse, scorer respondenten 14 og 15. Disse totalscorene ligger ved den nedre grensen av det som regnes som normal selvfølelse. Det tolkes slik at F bruker strategier for å styre egen tilstand, og at dette påvirker den siste totalscoren i stor grad som ved den siste målingen av selvfølelse er 22.

4.7 Respondent G

Respondenten kategoriseres lav på tankekontroll. Respondenten beskriver egen atferd som lett påvirkelig av tankedistraksjon. Videre forteller respondenten om hyppig veksling mellom oppgaver og gjøremål som en konsekvens av at konsentrasjonen ikke er tilstede, og kontrollen over tankene er vanskelig. Dette forklarer respondenten som noe situasjonsavhengig, men den generelle tendensen er flyktige tanker som påvirker og hyppige vekslinger mellom ulike gjøremål. Respondenten tillegger også forstyrrelser rundt seg som en påvirkende faktor.

Respondenten kategoriseres middels på affektregulering. Respondenten beskriver en tidvis usikkerhet. Ved usikkerhet stiller respondenten spørsmål til egne evner, men henter seg inn igjen. Sinnsstemningen beskrives som generelt positiv, men hendelser i privatlivet påvirker sinnsstemning og ytelse. Respondenten forklarer at det er vanskelig å skille og at dette kan resultere i dårlig konsentrasjon.

Respondenten kategoriseres middels på impulskontroll. Respondenten planlegger arbeidet, men forklarer å påvirkes av mindre impulser underveis. Ved vurdering av

egen impuls kontroll vektlegger respondenten at dette er situasjonsavhengig, men opplever det som vanskelig å undertrykke impulser.

Respondenten kategoriseres lav på ytelseskontroll. Respondenten liker å planlegge og sette seg delmål. Samtidig beskriver respondenten en tendens til å la progresjonen stanse ved utfordringer, som løses ved "skippertak". Tankekontroll og sinnsstemning påvirker konsentrasjonen til respondenten og dermed ytelseskontrollen, på en negativ måte. Under spørsmål om mål, beskriver respondenten å "bli satt ut" da respondenten innser å ikke ha noen videre mål.

Konklusjonen av analysen er at respondent G vurderes til å ha middels viljestyrke.

Respondent G har en totalscore på 17 ved første måling av selvfølelse. Ved andre måling gjør informantene endringer som øker totalscoren. Totalscoren ved andre måling er 21. Begge de første scorene er innenfor normalen, men respondenten går fra "middels" til "høy" egenvurdering av selvfølelsen. Ved tredje måling gjør respondenten flere endringer. Endringene som gjøres har positiv og negativ effekt, men samlet gir endringene ved siste måling gir ingen endring i totalscoren fra andre måling.

I refleksjonsnotatene beskriver respondent G tidlig stress, utålmodighet, irritasjon, spenning og glede. G beskriver en følelse av skuffelse, med påfølgende høy affektregulering der respondenten bevisstgjør egne forventninger, gjenkjenner, tolererer og justerer disse. Midtveis og mot siste del beskriver respondenten en høy tankekontroll gjennom bevisst fokusering og selektering av tanker. G beskriver en god evne til å gjenkjenne følelser, men en lavere grad i regulering av emosjonell tilstand. Respondenten beskriver et behov for å kontrollere det som ikke kan kontrolleres, og beskriver selv å bruke mye tid og energi på det. Førsøker å fokusere tankene og konsentrasjonen på det som skjer "her og nå".

Respondent G beskriver et bredt spekter av følelser under uken, men en lav grad av regulering av emosjonell tilstand. Gjennom refleksjonsnotatene vises ingen klar utvikling gjennom uken, men respondenten beskriver å fokusere på det som oppleves "her og nå". Flere av svarene under siste måling av selvfølelse er endret fra andre

måling. Endringene er selvmotsigende og gir ingen endring i totalscoren fra andre måling, men kan tolkes å ha sammenheng med respondentens fokus på tanker og følelser som har vært fremtredende under uken.

4.8 Respondent H

Respondenten kategoriseres middels på tankekontroll. Respondenten beskriver en tendens til å være ukonsentrert, og til å veksle mellom oppgaver og gjøremål. Ved press evner respondenten å jobbe konsentrert med en oppgave. Både ved start og gjennomføring av mål og oppgaver, tenker respondenten positivt.

Respondenten kategoriseres middels på affektregulering. Respondenten beskriver et stabilt humør, men samtidig en varierende ”dagsform” som påvirker affektreguleringen. Herunder nevner stress som en faktor. Respondenten beskriver ikke en høy grad av egen mental motstand, men forteller om å sporadisk mentalt forhindre seg selv. Dette bekreftes under intervjuet, hvor respondenten beskriver tanker som ”åh, det her er kjipt” eller ”åh, kanskje jeg ikke skal gjøre det allikevel” til vanskelige oppgaver.

Respondenten kategoriseres middels på impuls kontroll. Respondenten beskriver selv å finne det relativt enkelt å undertrykke impulser, men i større grad vanskelig å overse fristelser. Dermed velger respondenten å følge fristelser, men overser ofte impulser som kan påvirke produktiviteten negativt.

Respondenten kategoriseres middels på ytelseskontroll. Respondenten beskriver utholdenhet som en typisk utfordring. Utfordringen beskrives som en motstand, ”det er det å stå i det og fullføre hvis det er kjipt. Det er veldig lett å backe ut”. Samtidig forklarer respondenten å være avhengig av tidspress for å produsere, men at dette er planlagt. Respondenten evner å utfordre egen komfortsone og gjør dette bevisst.

Konklusjonen av analysen er at respondent H vurderes til å ha middels viljestyrke.

Respondent H har en totalscore på 22 ved første måling. Ved den andre målingen forsterkes svarene ved fire av spørsmålene. Disse endringene styrker totalscoren ved

andre måling, samtidig som et svar modereres. Totalscoren ved andre måling er 25. De to første totalscorene er høye vurderinger av egen selvfølelse. Ved tredje måling svarer respondenten ytterst på skalaen ved åtte spørsmål. Totalscoren ved tredje måling er 28, som ligger høyere enn det som regnes som normal vurdering av egen selvfølelse.

I refleksjonsnotatene beskrev respondent H tidlig en følelse av irritasjon og frustrasjon, men også spenning og glede. H beskriver en umiddelbar generell motvilje i form av spørsmål rundt hensikt og personlig utbytte. Respondenten beskriver en generell lav tankekontroll, da flere flyktige, men gjentakende, tanker har påvirket. Respondenten beskriver også en generell lav affektregulering fra første til siste halvdel, med flere uregulerte emosjonelle reaksjoner, og en beskrevet tilstand av ”følelsmessig kaos”. Beskriver forsøk på å kontrollere tanker og følelser, med resultat at disse ”bygget seg opp” og ikke kunne reguleres. Respondenten avslutter med en følelse av ro og positivitet, hvor aksept av følelser er fremtredende, og tidligere indre motstand, undertrykkelse og lav toleranse er endret.

Respondent H kategoriseres middels på tankekontroll og affektregulering. Ved leadership laben fremkommer disse som lavere, enn under intervjuet. Tanke- og følelsmessig beskriver respondenten et kaos som bygger seg opp, samt vansker med å regulere dette. Mot slutten av uken går tanker og følelser over i ro og positivitet, med en fremtredende aksept for følelser. Ved den tredje målingen av selvfølelse, har respondenten en totalscore på 28, som tolkes å samsvare med daværende sinnsstemning. Samlet har respondenten vist en jevn utvikling i selvfølelse.

5.0 Drøfting

5.1 Hvordan kan arbeide med viljestyrke påvirke selvfølelse?

Respondentene utsettes for store påkjenninger under leadership lab 4, noe som fremkommer tydelig gjennom samtlige refleksjonsnotat. Hvordan respondentene takler dette, er derimot varierende. Fire av respondentene tolkes å utvikle forståelse og aksept for følelser og tanker som dukker opp underveis. Denne prosessen er krevende, men respondentene avslutter uken med en positiv sinnsstemning. Disse respondentene viser en markant økning ved siste måling av selvfølelse.

To av respondentene, E og F, viser ikke aksept for tanker og følelser, men har allikevel en økning i totalscore på målingen av selvfølelse. Ved respondent E ser det ut til at nederlaget som beskrives, ikke har sammenheng med selvfølelsen, da denne er høy på siste måling. Respondent F viser en endring i sinnsstemning etter å ha brukt kunnskap om tilstandsstyring aktivt. Det tolkes at respondentens tidligere lave selvfølelse og lave affektregulering, overstyres av høy tilstandsstyring.

Respondentens evne til å jobbe strategisk vises gjennom refleksjonsnotatene, og ser ut til å ha sammenheng med økningen i selvfølelse som vises under siste måling.

Samtidig viser et par av respondentene, A og G, en ujevn utvikling gjennom uken. Disse respondentene jobber ikke aktivt med tanker og følelser. Ved målingen av selvfølelse har disse respondentene gjort flere endringer fra tidligere målinger. Disse endringene er motstridende, da de styrker og svekker scorene. Samlet gir disse endringene samme totalscore hos den ene respondenten, men en økning på et poeng hos den andre respondenten. Det kan stilles spørsmål til om respondentenes vansker med å kontrollere følelser og tanker, skyldes tankekontroll og affektregulering, eller egosvekkelse. Ved intervjuet ble respondentene vurdert til lav og middels innen disse kategoriene. Den ujevne utviklingen under uken og særlig et fall i stemningsleie hos respondentene mot slutten, ser ut til å skyldes egosvekkelse. Etter anstrengelser, ser respondentenes evne til å kontrollere og regulere tanker og følelser ut til å være redusert (Baumeister, Vohs og Tice 2007, 352). Respondentene som opplevde egosvekkelse under leadership lab 4, viser ingen eller en marginal økning ved siste måling av selvfølelse. Dette støtter påstanden om at viljestyrke er en begrenset ressurs som tappes (Baumeister og Tierney 2013, 12). Det kan stilles spørsmål ved andre

respondenters utvikling og hvorfor denne effekten ikke har oppstått hos flere. Dette åpner for en rekke spekulasjoner og vil ikke drøftes videre.

Gjennom refleksjonsnotatene blir respondentene bedt om å redegjøre for tanker og følelser som oppstår under leadership lab 4. Noen av respondentene beskriver elementer fra ytelseskontroll som utfordrende under det første døgnet, men tankekontroll og affektregulering preger respondentene gjennom uken.

Respondentene som viser størst utvikling gjennom uken, gjør enten dette ved å utforske tanker og følelser eller å jobbe aktivt med tilstandsstyring. Unntaket fra denne gruppen er respondent E, der negativ sinnsstemning som følger av nederlag, ikke samsvarer med den positive utviklingen i egen selvfølelse.

Årsaken til utviklingen ved unntaket som beskrives over, kan det stilles spørsmålstegn ved. Branden (2011, 4) hevder mestringsstro er et komponent som går under selvfølelse, men tidligere har Bandura (1986, 410) konkludert med at selvfølelse og mestringsstro er to forskjellige fenomener. Med utgangspunkt om at selvfølelse og mestringsstro skilles, kobles opplevd mestringsstro til individets vurdering av egenskaper og kapasitet, men selvfølelsen viser individets vurdering av egenverdi. Banduras påstand kan forklare utviklingen da respondenten beskrev sårbarhet og negativ sinnsstemning, samtidig som selvfølelsen økte. Da reaksjonene ikke er i samsvar med respondentens vurdering av egenskaper og kapasitet, beskrives dette dermed som et nederlag. På tross av reaksjoner som ikke samsvarer med mestringssevnen, vil dette dermed ikke ha utslag på respondentens vurdering av egenverdi, selvfølelsen. Dette funnet er motstridende med Brandens påstand om at mestringsstro er en del av selvfølelsen.

Denne oppgaven har fokusert på hvordan viljestyrke påvirker selvfølelse, i motsetning til studier som ser på selvfølelse i sammenheng med prestasjoner. Høy selvfølelse er ikke en kilde til gode prestasjoner i seg selv, men forskning på studenter har vist at studenter med høy selvfølelse viser mestringsstro. Ved utfordringer viste studentene mestringsstro og presterte godt. Funnene viste at høy selvfølelse forbedret utholdenheten i møte med motstand og nederlag (Baumeister, Campbell, Krueger og Vohs 2003, 10, 36). Funnene i denne oppgaven indikerer at arbeide med viljestyrke påvirker selvfølelsen, og andre studier indikerer at selvfølelse kan påvirke

prestasjoner. Viljestyrke innebærer ytelseskontroll, som kan sees i sammenheng med prestasjoner. Ved videre studier er dette interessant å se på, da det kan stilles spørsmål til om selvfølelse og prestasjoner er to faktorer som påvirker hverandre gjensidig.

5.2 Kan selvfølelsen utvikles?

Selvfølelsen antas å være relativt stabil, i likhet med personlighetstrekk. Det antas at selvfølelsen utvikles gjennom individets opplevelser og erfaringer (Blascovich og Tomaka 1991, 116). Med teoretisk utgangspunkt om at selvfølelsen er relativt stabil, er det interessant å se på om denne endres gjennom fokus på personlig utvikling og viljestyrke. Problemstillingen og forskningsspørsmålene har utgangspunkt i en antagelse om at selvfølelsen kan utvikles, og at det er en sammenheng mellom denne og viljestyrke.

Blascovich og Tomaka forklarer selvfølelsen som individets følelse av egen verdi, eller i hvilken grad individet verdsetter, godtar, setter pris på eller liker seg selv (1991, 115). Gjennom de tre målingene av selvfølelse viser samtlige respondenter en positiv utvikling i selvfølelse, som viser til en høyere vurdering av egen verdi. Påstanden om at selvfølelse er relativt stabilt, kan settes opp mot funnene som er gjort, da noen av respondentene har vist markant økning i selvfølelse på kort tid. Med kritisk blikk vil en med dette stille spørsmål til stabiliteten i resultatene over et lenger tidsperspektiv. Samtidig har respondentene gjort seg erfaringer, som gjennom analysen viser at flere har fått større forståelse og aksept for tanker og følelser. Gjennom aksept, kan det pekes tilbake mot det teoretiske grunnlaget, da respondentene trolig godtar seg selv i større grad enn tidligere. Basert på den teoretiske forklaringen for selvfølelsens utvikling, bekrefter funnene at selvfølelsen kan utvikles.

5.2.1 Stabilitet i selvfølelsen

Rosenberg Self-Esteem Scale måler generell selvfølelse (von Soest 2005, 226). Med andre ord måles den globale selvfølelsen; individets helhetlige holdning til seg selv eller egenverdi (Rosenberg, Schooler, Schoenbach og Rosenberg 1995, 141). Den globale selvfølelsen er stabil over tid. Spesifikke selvevalueringer knyttes til

situasjoner eller prestasjoner, og vil ikke ha samme grad av stabilitet (Kernis 2003, 23). Respondentenes globale selvfølelse har blitt målt, men den tredje målingen er tatt i forbindelse med leadership lab 4, som kan virke inn på resultatene og dermed betegnes som spesifikk. Dersom dette har hatt innvirkning, vil den siste målingen ikke vise et nivå som er stabilt over tid (Greenier m.fl. 1999, 187). Det kan dermed fastslås at den globale selvfølelsen har blitt målt, men stabiliteten bekreftes ikke gjennom videre målinger i denne undersøkelsen.

Som nevnt, ser det ut til at nederlaget respondent E beskriver, ikke har sammenheng med selvfølelsen da denne er høy ved siste måling. Samtidig kan dette funnet indikere spesifikk selvfølelse. Respondenten preges av situasjonen og selvfølelsen viser dermed ikke samme grad av stabilitet. Da selvfølelsen har økt ved siste måling, indikerer det at den globale selvfølelsen ikke er svekket som følger av nederlaget, men nederlaget indikerer en negativ spesifikk selvfølelse.

Respondent A og G viser en ujevn utvikling, ved å gjøre flere motstridende endringer ved siste måling. I motsetning til respondent E, kan det se ut til at totalscorene ved siste måling viser til respondentenes spesifikke selvfølelse. Da laben preger respondentene i høy grad, kan dette ha påvirket målingen av selvfølelsen deres. Dette vil kunne forklare de usystematiske endringene respondentene gjør ved denne målingen. Respondentene har svart basert på en spesifikk kontekst, og resultatene er dermed ikke stabile (Kernis 2003, 23).

5.2.2 Betinget og ubetinget selvfølelse

Sosiale dommer kan påvirke hvordan individet evaluerer seg selv (Bandura 1986, 356). Betinget selvfølelse innebærer at individet knytter egen selvfølelse til andres vurdering eller prestasjoner. Med dette vil individet jobbe etter å tilfredsstille egne og andres standarder, for å føle egen verdi (Deci og Ryan 1995, 32). Respondent C og F viser elementer av betinget selvfølelse. Respondent F viser gjennom intervjuet å legge mye press på seg selv knyttet til prestasjoner, og respondent C beskriver et behov for å tilfredsstille andre. Gjennom leadership lab 4 beskriver respondent F tanker om å ikke prestere godt nok og refleksjon rundt verdier. Respondent C beskriver å føle seg

sterk alene og at C ikke skal føle seg som det svakeste ledd. Utviklingen respondentene viser gjennom refleksjonsnotater og siste måling av selvfølelse, kan tolkes som at respondentenes beveger seg mot ubetinget selvfølelse. Selvfølelsen er da en indre festet følelse av verdi, uavhengig av prestasjoner eller ytre evalueringer (32).

5.3 Hvilken sammenheng har grad av viljestyrke og selvfølelsens utvikling?

For å kunne svare på forskningsspørsmålet om sammenhengen mellom grad av viljestyrke og selvfølelsens utvikling, er flere perspektiver interessant. Respondentene har hatt varierende økning i totalscore på målingene av selvfølelse (Vedlegg 4). Ved å se på den prosentmessige utviklingen i scoren, fremkommer et mønster i resultatene. Respondentene med middels viljestyrke startet med relativt høye scorer på selvfølelse, disse viser lavest økning i score til den tredje målingen. To av respondentene scorer samtidig over det som regnes som normal selvfølelse. Respondentene med lav viljestyrke, hadde noe lave scorer ved første måling av selvfølelse og viser dermed større utvikling til tredje måling av selvfølelse. Respondentene med høy viljestyrke, viser også størst utvikling i selvfølelse. Disse tre respondentene beskriver gjennom refleksjonsnotatene, ulike veier til bedret selvfølelse.

Videre er utviklingen respondentene med høy viljestyrke viser, aktuell å se i sammenheng med korrelasjonen mellom selvkontroll og selvfølelse. Det har blitt påvist at mennesker med selvkontroll aksepterer seg selv som verdifulle mennesker og har høy selvfølelse (Tangney, Baumeister og Boone 2004). Disse respondentene har ved siste måling av selvfølelse scorer som ligger høyt og over normal selvfølelse. Med dette bekreftes påstanden om den positive korrelasjonen mellom selvkontroll og selvfølelse, men stabiliteten som beskrives blir ikke bekreftet gjennom videre målinger som en del av denne undersøkelsen.

I lys av forskningsspørsmålet er det også interessant å drøfte hvilke kategorier innen viljestyrke som har hatt betydning for respondentenes utvikling. Respondentene som har jobbet med å utforske tanker og følelser, fremfor å kontrollere disse, har trolig fått en forståelse for meningsinnholdet (Normann-Eide og Normann-Eide 2008). Ved

forståelse for følelsene, vil dette kunne ha bidratt til aksept. Det fremkommer at dette har vært krevende, men at vurderingen av egen selvfølelse er mer positiv enn tidligere. For halvparten av respondentene har dermed tankekontroll og affektregulering vært de sentrale delene av viljestyrke som har bidratt til bedre selvfølelse. Ved intervjuet ble disse respondentene vurdert til henholdsvis lav, middels og høy innenfor disse kategoriene. På tross av svært ulike utgangspunkt, har respondentene vist stor utvikling i selvfølelse, trolig ved å konsentrere mye viljestyrke på tankekontroll og affektregulering.

Funnene viser at tankekontroll og affektregulering er kategorier innen viljestyrken som kan påvirke graden av selvfølelsen, hvor flertallet av respondentene har effekt ved å kombinere disse kategoriene. En av respondentene har brukt tilstandsstyring aktivt. Respondenten har ikke samme fremgang som beskrives ved respondentene som jobber med å utforske tanker og følelser, men viser allikevel en økning i siste måling av selvfølelse. Gjennom refleksjonsnotatene fremkommer ikke ytelseskontroll eller impulskontroll som en utfordring eller et virkemiddel for respondentene.

5.3.1 Kognitive og affektive sammenhenger

Viljestyrke innebærer å kontrollere en del av selvet, som handlinger og følelser (Loewenstein 2000, 52; McGonigal 2012, 2). To av hovedelementene innenfor viljestyrke, tankekontroll og affektregulering (Baumeister og Tierney 2013, 44-45), kan sees i sammenheng med selvfølelse. Selvfølelse dreier seg om hva individet tenker og føler om seg selv, hvilket forhold en har til seg selv og egen verdi. Samlet representerer dette individets interne affektive og kognitive evalueringer (Blascovich og Tomaka 1991, 115).

Da flere av respondentene bruker affektregulering og tankekontroll for sin personlige utvikling, kobles viljestyrken direkte med selvfølelsen. De gjennomgår en prosess som er kognitiv og affektiv, og henger direkte sammen med selvfølelsens interne evaluering. Disse respondentene har ved siste måling av selvfølelse totalscorer på 28-30, som betegnes høyere enn normal selvfølelse. Ved at respondentene utvikler seg tanke- og følelsesmessig, og får en forståelse for meningsinnhold (Normann-Eide og

Normann-Eide 2008), gir dette trolig en dypere forståelse og aksept av seg selv. Dette kan sees som forklaringen til at denne gruppen scorer høyt på selvfølelse ved siste måling.

Selvkonsept er strukturen av kunnskap og oppfatningen individet har om seg selv. Selvkonseptet inneholder kognitive og affektive elementer, og kan endres gjennom erfaringer eller nytolkning (Augoustinos, Walker og Donaghue 2006, 188-189; Swann, Chang-Schneider og Larsen McClarty 2007, 15). Gjennom prosessen respondentene har gjennomgått, kan selvkonseptet ha blitt påvirket. Dette har ikke blitt målt, men påstanden kan støtte opp under respondentenes utvikling og totalscorer i selvfølelse. Respondentenes tanke- og følelsesmessige utvikling kan ha gitt en nytolkning og endret oppfatningen den enkelte respondenten har om seg selv.

Ved å se på respondentenes prosess, vises en utvikling som kan sette elementer under viljestyrke, selvfølelse og selvkonsept, i sammenheng. Denne sammenhengen kan ikke bekreftes gjennom undersøkelsen som er gjort. På tross av at sammenhengen ikke kan bekreftes, viser respondentene en kognitiv og affektiv utvikling gjennom refleksjonsnotatene, samt en økt selvfølelse ved siste måling.

6.0 Konklusjon

Denne oppgaven har tatt utgangspunkt i problemstillingen: ”Hvordan kan arbeide med viljestyrke påvirke selvfølelse?”. Nedenfor vil funnene presenteres.

Det første forskningsspørsmålet var utformet for å se på om selvfølelsen kan utvikles. Samtlige respondenter har vist en positiv utvikling i selvfølelsen gjennom målingene som har blitt gjort. Respondentene som har jobbet med å utforske følelser og tanker, har vist en markant økning i selvfølelsen. Funnene indikerer at selvfølelsen kan utvikles.

Det andre forskningsspørsmålet hadde som formål å undersøke om det var en sammenheng mellom grad av viljestyrke og selvfølelsens utvikling. På tross av et mønster i graderingen av viljestyrke og økningen i totalscorene på selvfølelse, har dette forskningsspørsmålet vist funn som har en større betydning i praksis, og en dypere forståelse av fenomenenes sammenheng. Gjennom analysen vises det at respondentene har brukt ulike strategier under viljestyrke, som har ledet til bedre selvfølelse. Respondentene som har jobbet med å utforske tanker og følelser, viser forståelse og aksept, og godtar seg selv i større grad. Disse respondentene scorer over det som regnes som normal selvfølelse ved siste måling. Funnene indikerer at kategoriene tankekontroll og affektregulering har sterk påvirkning på individets selvfølelse.

Problemstillingen stiller spørsmålet om arbeid med viljestyrke kan påvirke selvfølelse. Funnene i undersøkelsen indikerer at det er en sammenheng, hvor utøvelse av viljestyrke kan påvirke selvfølelsen i positiv retning. Undersøkelsen har vist at rankekontroll og affektregulering er kategoriene under viljestyrke som gir størst økning i selvfølelse.

7.0 Svakheter og videre anbefalinger

Undersøkelsens metodiske valg har formet og begrenset undersøkelsen. Valgene har satt begrensning for generalisering av resultatene, men gjort det mulig å gjennomføre undersøkelsen. Funnene vil gjøre det mulig å undersøke viljestyrke og selvfølelse videre, i form av andre utvalg og i et bredere teoretisk perspektiv. Funnene i denne oppgaven indikerer at arbeide med viljestyrke påvirker selvfølelsen, og andre studier viser at selvfølelse påvirker prestasjoner. Ved videre studier er dette interessant å se på, da det kan stilles spørsmål til om selvfølelse og prestasjoner er to faktorer som påvirker hverandre gjensidig

Mangel på glukose, svekker viljestyrken (Baumeister og Tierney 2013, 56) og kan være deler av årsaken til egosvekkelsen som drøftes i oppgaven. Da dette ikke ble beskrevet av respondentene som viste tegn til egosvekkelse, er dette ikke spekulert i videre. Dette vil allikevel være interessant å se nærmere på ved videre undersøkelser.

Basert på funnene er det indikasjoner på hva som er interessant ved videre undersøkelser. Anbefalinger er presentert nedenfor.

7.1 Kontekst

Utvalget av respondenter har like muligheter til å utvikle viljestyrke og seg selv personlig, gjennom spesialiseringen LPL2100. Ved videre studier vil det være interessant å gjøre tilsvarende målinger, utenfor en lukket kontekst. Dette kan gjøres ved at respondentene for eksempel undersøkes innenfor rammene av sine normale hverdager. Ved å gå ut fra denne undersøkelsens kontekst vil to av undersøkelsens funn være av interesse å bekrefte eller avkrefte. Dette er mønsteret som fremkommer i resultatet, hvor respondentene viljestyrke og utvikling i selvfølelse, grupperes (Vedlegg 4), og økningen i selvfølelse som følger av tanke- og følelsesmessig utforskning eller arbeid.

7.2 Utvalg og variabler

I undersøkelsen er respondentene er nærme i alder, og det er en skjevhet i kjønn, da det kun er en mannlig respondent. Flere opplysninger som er interessante i analysen er utelatt for å forhindre at utenforstående skal kunne identifisere enkeltpersoner.

Dette resulterer i at informasjon som kan være av betydning for den enkeltes selvfølelse og viljestyrke ikke fremkommer i oppgaven. Ved videre undersøkelser vil det være interessant å undersøke en gruppe respondenter med større bredde, i form av alder, kjønn, bakgrunn, personlighet og liknende, i tillegg til å analysere verdiene ved disse variablene. Avhengig av videre undersøkelsers omfang, bør det etterstrebtes å undersøke en større gruppe respondenter.

7.3 Kontroll av resultater

Respondentenes globale selvfølelse har blitt målt, men stabiliteten bekreftes ikke gjennom videre målinger som en del av undersøkelsen. Ved videre undersøkelser bør tidshorisonten forsøkes å utvides, for å undersøke stabiliteten. I tillegg vil en kontrollgruppe styrke en videre undersøkelses reliabilitet.

8.0 Litteraturliste

- Askheim, Ole Gaut og Tor Grenness. 2008. *Kvalitative metoder for markedsføring og organisasjonsfag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Augoustinos, Martha, Iain Walker og Ngaire Donaghue. 2006. *Social Cognition: An Integrated Introduction*. 2. utg. London: SAGE Publications Ltd. Lesedato 25. mai 2014:
http://books.google.no/books?id=NUvwyELjhzIC&printsec=frontcover&hl=no&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Bandura, Albert. 1986. *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall
- Baumeister, Roy F. 2008. "Free Will in Scientific Psychology". *Perspectives on Psychological Science*, 3(1): 14-19. Lesedato 12. mai 2014:
<http://pps.sagepub.com/content/3/1/14.full.pdf+html>
- Baumeister, Roy F, Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger og Kathleen D. Vohs. 2003. "Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success. Happiness or healthier lifestyles?" *American Psychological Society*, 4(1):1-44. Lesedato 18. Mai 2014: <http://psi.sagepub.com/content/4/1/1.full.pdf+html>
- Baumeister, Roy F. og John Tierney. 2013. *Viljestyrke: selvkontroll som nøkkelen til suksess*. Oslo: Flux
- Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs og Dianne M. Tice. 2007. "The strength Model of Self-Control." *Current Directions in Psychological Science*, 16 (6):351-355. Lesedato 12. mai 2014:
<http://cdp.sagepub.com/content/16/6/351.full.pdf+html>
- Blascovich, Jim og Joseph Tomaka. 1991. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. San Diego, California: Academic Press. Lesedato 25. april 2014:
http://www.google.no/books?hl=no&lr=&id=tq8j8jNg7moC&oi=fnd&pg=PA115&dq=blascovich+tomaka+1991+measures+of+self+esteem&ots=3H_FMPp57R&sig=Ac27NbwaI9uZRleTwJRAQale7-U&redir_esc=y#v=onepage&q=blascovich%20tomaka%201991%20measures%20of%20self%20esteem&f=false
- Branden, Nathaniel. 1994. *The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field*. New York: Bantam.
- Branden, Nathaniel. 2011. "Honoring the Self: The Psychology of Confidence and Respect". New York: Bantam. Lesedato 25. april 2014:
http://www.google.no/books?hl=no&lr=&id=SwzbxkZ3CwQC&oi=fnd&pg=PR11&dq=honoring+the+self&ots=Z_BW6fqXAp&sig=s2W_d5cQgfrFZdbmKmrJvZ2bJ0&redir_esc=y#v=onepage&q=honoring%20the%20self&f=false

- Brochs-Haukedal, William. 2010. *Arbeids- og lederpsykologi*. 8. utg. Oslo: Cappelen akademisk.
- Bruch, Heike og Sumantra Ghoshal. 2004. *A bias for action*. Boston, Massachusetts: Harvard Business School Press
- Deci, Edward. L. og Richard M. Ryan. 1995. "Human autonomy: The basis for true self-esteem." kapittel 2 i *Efficacy, agency and self-esteem*, av Michael H. Kernis. New York: Plenum Press
- Dunkel, Curtis og Jennifer Kerpelman. 2006. *Possible Selves: Theory, Research and Applications*. New York: Nova Science Publishers. Lesedato 25. april 2014: http://www.google.no/books?hl=no&lr=&id=C1166ruD_jMC&oi=fnd&pg=PR7&dq=dunkel+and+kerpelman&ots=qrlEKLUDq_&sig=Xmjy36DmP1bETpK0FJ2m4zORKcg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Fox, Kenneth R, 1988. "The Self-Esteem and Youth Fitness". *Quest*, 40(3):230-246. Sport Discus (18824300).
- Frank, Monica A. 2011. "The pillars of the self-concept: self-esteem and self-efficacy". Excel at Life. Lesedato 25. mai 2014: <http://www.excelatlife.com/articles/selfesteem.htm>
- Franken, Robert E. 1994. *Human motivation*. 3. utg. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Co.
- Greenier, Keegan D., Michael H. Kernis, Connie W. McNamara, Stefanie B. Waschull, Andrea J. Berry, Caryn E. Herlocker og Teresa A. Abend. 1999. "Individual Differences in Reactivity to Daily Events: Examining the Roles of Stability and Level of Self-Esteem." *Journal of Personality*, 67(1):185-208.
- Hall, Craig R., James Hardy og Kimberley L. Gammage. 1999. "About Hitting Golf Balls in the Water: Comments on Janelle's (1999) Article on Ironic Processes." *Sport Psychologist*, 13(2):221-224. Sport Discus (6165261).
- Heatheron, Todd F. og Carrie L. Wyland. 2003. Kapittel 14 "Assessing Self-Esteem" i *Positive Psychological Assessment: a Handbook of Models and Measures* av Lopez, Shane J. og C. R. Snyder, 219-233. Washington: American Psychological Association. Lesedato 25. april 2014: http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/03_Heatheron_Wyland_APP_ch.pdf
- Helsebiblioteket. RSES - Rosenbergs selvfølelesskala: skjema. Lesedato: 20. januar. <http://www.helsebiblioteket.no/psykisk-helse/felles/skåringsverktøy/rses-rosenbergs-selvfølelesskala-skjema>
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2005. *Hvordan gjennomføre undersøkelser. Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 2. utgave. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- James, William. 1890. *The Principles of Psychology*. New York: Dover Publications. Lesedato 28. april 2014: <https://archive.org/details/theprinciplesofp01jameuoft>

- Job, Veronika, Carol S. Dweck og Gregory M. Walton. 2010. "Ego Depletion – Is It All in Your Head?: Implicit Theories About Willpower Affect Self-Regulation." *Psychological Science*, 21(11): 1686-1693. Lesedato 12. mai 2014: <http://pss.sagepub.com/content/21/11/1686.full.pdf+html>
- Juth, Vanessa, Joshua M. Smyth og Alecia M. Santuzzi. 2008. "How Do You Feel?: Self-esteem Predicts Affect, Stress, Social Interaction, and Symptom Severity during Daily Life in Patients with Chronic Illness". *Journal of Health Psychology*, 13(7) 884-894. Lesedato 9.mai 2014: <http://hpq.sagepub.com/content/13/7/884>
- Karp, Tom. 2014. "Is willpower important in acts of leadership?". *Leadership*. Lesedato 25. mai 2014: <http://lea.sagepub.com/content/early/2014/03/11/1742715013498406.full.pdf+html>
- Kaufmann, Geir og Astrid Kaufmann. 2003. *Psykologi i organisasjon og ledelse*. 3. utg. Bergen: Fagbokforlaget
- Kernis, Michael H. 2003. "Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem". *Psychological Inquiry*, 14(1):1-26. EBSCO(10423535).
- Kugelman, Robert. 2013. "Willpower". *Theory Psychology*, 23(4): 479-498. Lesedato 12. mai 2014: <http://tap.sagepub.com/content/23/4/479.full.pdf+html>
- Loewenstein, George. 2000. "Willpower: A Decision-theorist's Perspective." *Law and Philosophy*, 19(1):51-76. Lesedato 7. mai 2014: <http://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1006372420490?LI=true#page-1>
- London, Manuel. 2002. *Leadership development: Paths to self- insight and professional growth*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Markedshøyskolen (a). Emnebeskrivelse LPL2100: Ledelse og personlig lederskap. Lesedato: 19. April 2014: http://www.mh.no/assets/LPL2100_Ledelse_og_personlig_lederskap_V13-V14.pdf
- Markedshøyskolen (b). Studier: valgfag. Lesedato: 24. mai 2014: <http://www.mh.no/studier/valgfag/>.
- Marsh, Herbert W. 1990. "Influences of Internal and External Frames of Reference on the Formation of Math and English Self-Concepts." *Journal of Educational Psychology*, 82:107-116. Lesedato 18. mai 2014: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED299155.pdf>
- McCrae, Robert R. og Paul T. Costa, Jr. 1988. "Age, Personality, and the Spontaneous Self-Concept." *Journal of Gerontology: Social sciences*, 43(6): 177-185.

- McGonigal, Kelly, 2012. *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It*. New York: Penguin Group.
- Moxnes, Paul. 2007. *Fasett-mennesket. Personlighet og rolle: et lederopplæringsperspektiv*. Oslo: Forlaget Paul Moxnes
- Normann-Eide, Eivind og Tone Normann-Eide. 2008. ”Et påtrengende fravær av følelser - mentalisering og kombinasjonsbehandling.” *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45(11):1412-1415. Lesedato 11. mai 2014: http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks_id=68704&a=2
- Nygård, Roald. 2007. *Aktør eller brikke: søkelys på menneskets selvforståelse*. 2. utg. Oslo: Cappelen
- Pearson Higher Education. Emotions and Moods. Lesedato 25. april 2014: http://www.pearsonhighered.com/assets/hip/us/hip_us_pearsonhighered/samplechapter/0132431564.pdf
- Regjeringen. Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. Bedre beskyttelse av barns utvikling. Lesedato 19. April 2014: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/bld/dok/nouer/2012/nou-2012-5/19/5/3.html?id=671731>
- Rosenberg, Morris. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, Morris, Carmi Schooler, Carrie Schoenbach og Florence Rosenberg. 1995. ”Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes.” *American Sociological Review*, 60: 141-156. Lesedato: 7. mai 2014: https://campus.fsu.edu/bbcswebdav/institution/academic/social_sciences/sociology/Reading%20Lists/Social%20Psych%20Prelim%20Readings/III.%20Self%20and%20Identity/1995%20Rosenberg%20et%20al%20-%20Global%20and%20Specific%20Self%20Esteem.pdf
- Sommer, Kristin L. og Roy F. Baumeister. 2002. ”Self-Evaluation, Persistence, and Performance Following Implicit Rejection: The Role of Trait Self-Esteem.” *Personality and Social Psychology Bulletin*. 28 (7): 926-938. Lesedato 12. mai 2014: <http://psp.sagepub.com/content/28/7/926.full.pdf+html>
- Stace, W. T. og Jeffrey A. Goldstein. 2006. ”Novelty, Indeterminism, and Emergence.” *Emergence: Complexity & Organization*, 8(2):77-95. EBSCO (21583413).
- Store norske leksikon. Selvet. Lesedato 25. mai 2014: <http://snl.no/selvet>
- Swann, William B. Jr., Christine Chang-Schneider og Katie Larsen McClarty. 2007. ”Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life.” *American Psychologist*, 62(2):84-94. Lesedato 12. mai 2014:

<http://homepage.psy.utexas.edu/HomePage/Faculty/Swann/docu/swaampsy.pdf>

Tangney, June P., Roy F. Baumeister og Angie Luzio Boone. 2004. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success." *Journal of Personality*, 72(2): 271-324. SocINDEX (2318859).

Tine. Reklamefilm TineMelk – Monsterbakken. Lesedato 7. mai 2014:
<http://www.tine.no/ol/filmer/reklamefilm-tinemelk-styrker-kroppen-monsterbakken>).

University of Maryland. Department of Sociology. *Rosenberg Self Esteem Scale*. Lesedato: 15. mai 2014: <http://www.socy.umd.edu/quick-links/rosenberg-self-esteem-scale>

Upham, Thomas Cogswell. 1834. *A Philosophical and Practical Treatise On The Will*. Portland: William Hyde. Lesedato 25. mai 2014:
<https://archive.org/details/philosophicalpra00upha>

von Soest, Tilmann. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2005. Nasjonalt Skalaregister. Rosenbergs selvfølelesskala: Validering av en norsk oversettelse. Lesedato 18.april 2014:
http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=290913&a=3

Weaver, Richard L. 1991. "Developing Self-Esteem: Effective Leadership Starts From Within." *Vital Speeches of the Day*, 58(1):21-24. Business Source Complete (9111040007).

Wilhelmsen, Ingvar. 2012. *Det er ikke mer synd på deg enn andre- en bok om ansvar og frigjøring*. Stavanger: Hertervig Forlag, Stiftelsen Psykiatrisk opplysning.

W. W. Norton & Company, Inc. Rosenberg's Self-Esteem Scale. Lesedato 19. april 2014:
<http://www.wwnorton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm>

Yukl, Gary. 2013. *Leadership in organizations*. 8. utg. Boston: Pearson Education

Rosenbergs Selvfølelsesskala

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

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

Kommentar:

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

Intervjuguide

1. Hopper du ofte mellom oppgaver og gjøremål, som ikke har sammenheng med hverandre?
2. Opplever du ofte at du er ukonsentrert? Hvordan opplever du det?
3. Opplever du ofte at oppgaver etter hvert ikke føles så relevante eller forståelige som du i utgangspunktet gjorde?
4. Opplever du generelt at du tenker positivt og klarer holde de positive tankene når du skal starte, og gjennomføre mål eller ønsker du har satt deg?
5. Opplever du ofte mental motstand i deg selv?
6. Hva er typiske utfordringer eller motstand for deg for å nå mål? Er det noe som fremkommer hyppigere enn andre? (Her ønsker vi å undersøke hvilke type utfordringer og motstand som oppleves spesielt vanskelig, herunder psykisk eller fysisk motstand).
7. Vil du generelt si at du lar deg styre av impulser, at du handler ut ifra impulser, eller at du overser og undertrykker impulser?
8. Hvordan opplever du din egen impuls kontroll? Er det vanskelig eller lite krevende uansett om du velger å handle eller undertrykke impulsen?
9. Velger du generelt minste motstand, eller nedjusterer du ofte det du har bestemt deg for?
10. Vil du si at du generelt får til det du virkelig bestemmer deg for, det som er viktig for deg? (Her ønsker vi å undersøke generelt hvordan informanten vurderer om han/hun vanligvis oppnår mål).
11. Når du har bestemt deg for noe, gjennomfører du det uansett?
12. Lar du deg generelt påvirke av din egen dagsform både mentalt og fysisk?
13. Gir du deg ofte når ting er vanskelig eller du opplever motstand? (Her ønsker vi å undersøke hvordan informanten selv vurderer sin egen viljestyrke, uten å spesifisere viljestyrke).
14. Hvordan jobber du for å nå målene du har satt deg? (Her ønsker vi å undersøke om informanten har bevisste strategier i forbindelse med gjennomførelse og måloppnåelse).

Refleksjonsnotat

Navn:
Dag:
Hvilke(n) tanke(r) har vært mest fremtredende hos deg i dag?
Har du forsøkt og/ eller klart å kontrollere denne/disse tanken(e)?
Hvilke(n) følelse(r) har vært mest fremtredende hos deg i dag?
Har du forsøkt og/ eller klart å kontrollere denne/disse følelsen(e)?

Resultater

Respondent	D	G	H	E	A	B	F	C
Tankekontroll	1	1	2	1	1	3	2	2
Affektregulering	1	2	2	1	1	2	1	3
Impulsstyring	3	2	2	1	2	3	3	2
Ytelseskontroll	2	1	2	3	1	3	3	3
Totalscore	7	6	8	6	5	11	9	10
Viljestyrke	Middels	Middels	Middels	Lav	Lav	Høy	Høy	Høy
1. måling	24	17	22	17	12	18	14	18
2. måling	24	21	25	21	17	19	15	21
3. måling	29	21	28	25	18	28	22	30
Endring i score	20,83%	23,53%	27,27%	47,06%	50,00%	55,56%	57,14%	66,67%