

Ingrid Ness Rolland

Betinget selvfølelse hos unge toppidrettsutøvere og elever på videregående skole.

En kombinasjon av kvantitativ tverrsnittsundersøkelse og kvalitative intervju.

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2011

Sammendrag

Bakgrunn: Betinget selvfølelse er blitt assosiert med en rekke uheldige psykologiske konsekvenser for en person. Å betinge selvfølelsen sin betyr at man er avhengig av andres anerkjennelse, samt å oppnå visse krav eller standarder for å føle seg verdifull. Hensikten med denne oppgaven var todelt; studie 1 var en kvantitativ kartlegging av betinget selvfølelse blant elever som gikk på videregående skole. Denne kartleggingen innebar også en sammenligning mellom elever som gikk ved toppidrettsgymnas (NTG-skoler) og elever som gikk studiespesialiserende linje (kontrollskoler), samt mellom gutter og jenter. Studie 2 var et innblikk i fire elevers syn på sin egen selvfølelse og hvordan den påvirket deres hverdag. De fire elevene skulle også fylle ut samme spørreskjema som ble benyttet i studie 1 i forkant av intervjuet, og på denne måten ble studie 2 også en test av spørreskjemaets gyldighet.

Metode: I studie 1 ble kvantitativ metode i form av tverrsnittsundersøkelse brukt. Dette var en sekundæranalyse, hvor det ble tatt utgangspunkt i allerede innsamlede data. Analysene av data ble gjort i dataprogrammet SPSS, og det ble kjørt t-tester mellom de ulike gruppene for å sammenligne gjennomsnittsverdier. I studie 2 ble det gjort en kvalitativ undersøkelse, gjennom intervju med fire unge personer; en jente som gikk studiespesialiserende linje(kontrolljente), en gutt som gikk studiespesialiserende linje (kontrollgutt), en toppidrettsjente og en toppidrettsgutt. Disse fire gikk ikke på de samme skolene som elevene i studie 1, og studie 2 må derfor sees separat fra studie 1.

Resultat: Kartleggingen fra studie 1 viser at elevene i utvalget betinget den globale selvfølelsen i moderat til sterk grad. Det var ingen forskjell i grad av global betinget selvfølelse mellom elever NTG-elevne og kontrollelevne. Jentene betinget selvfølelsen sin i signifikant større grad enn guttene. Elevene fra kontrollskolene betinget i større grad enn NTG-elevne selvfølelsen sin til sosial aksept. Jentene betinget selvfølelsen sin i signifikant større grad til sosial aksept og utseende enn hva guttene gjorde.

De fire elevene som ble intervjuet synes alle at gjennomsnittsverdien på spørreskjemaet stemte overens med deres egen opplevde betingede selvfølelse. Toppidrettsjenta opplevde sin egen selvfølelse som ustabil og i stor grad betinget til idrett, resultater og

prestasjoner. Hun mente at dette gjør henne sårbar, men det gjør også at hun er villig til å legge ned en stor innsats innenfor idrett. Toppidrettsgutten hevdet at han har en stabil og moderat betinget selvfølelse. Han var opptatt av prestasjoner innen idrett og skole, men da i forhold til egne forventninger og standarder. Kontrollgutten var den som scoret lavest på betinget selvfølelse. Han sa selv at hans selvfølelse er mest avhengig av å se bra ut, men at han stort sett har en bra selvfølelse. Han snakker mye om det sosiale i intervjuet. Kontrolljenta var den som scoret høyest på betinget selvfølelse i følge skjemaet. Hun hevdet selv at det er det sosiale som hun er mest avhengig av, og at de hun er usikker på var de som påvirket henne mest.

Konklusjon: Betinget selvfølelse kan ha mange negative konsekvenser for en person. Forskjellen mellom de som går på toppidrettsgymnas, og de som går vanlig studiespesialiserende linjer i grad av betinget selvfølelse var ikke signifikant. Det kan dermed virke som om idretten ikke er en risikofaktor for å utvikle en betinget selvfølelse dersom forholdene legges til rette for det. Kontrolllevnene betinget selvfølelsen sin i større grad til sosial aksept enn de som gikk toppidrettslinjer. Jenter betinger selvfølelsen sin i større grad enn gutter, og da spesielt til sosial aksept. Intervjuene med fire unge personer viste at en betinget selvfølelse kan ha innvirkning på deres hverdag.

Nøkkelord: betinget selvfølelse, Contingent Self-Esteem Scale, unge toppidrettsutøvere, ungdom, jenter og gutter, toppidrettslinjer

Forord

Det som egentlig skulle være et grunnfag i idrett mens jeg tenkte på hva jeg skulle bli, ble til 6 år på NIH og forhåpentligvis snart en master i idrettspsykologi. Jeg er heldig som får lov å studere innenfor et felt som jeg brenner for. De to siste årene har vært utfordrende på mange plan; jeg har vokst mye og lært masse! Det er mange som har gitt inspirasjon, motivasjon og gode råd på veien;

Min veileder det siste året, Anne Marte: Du har gitt meg troen på meg selv, og kommet med konstruktive råd. Jeg har gått fra hvert eneste veiledningsmøte med økt motivasjon og ny kunnskap. Du er et forbilde og en rollemodell for dine studenter!

Mine intervjupersoner; Takk for at dere satte av tid til intervju, og ga av dere selv. Takk også til Maria som "lånte bort" elevene sine til meg i en hektisk periode.

Min samboer, Øystein: Du har alltid tro på meg og hva jeg kan få til, jeg lærer masse av deg hele tiden. Takk for at du har vært en frivillig (og ufrivillig) samtalepartner om betinget selvfølelse, gitt klemmer, laget mat og lest oppgaven min i denne perioden!

Min arbeidsgiver, MOT: Jeg har verdens beste jobb!

Gode studievenner; for mange gode minner fra tiden ved NIH. Spesiell takk til Elisabeth, Berit, Ingeborg og Silje for mange uforglemmelige øyeblikk. En ekstra takk til Marit; Du er en uvurderlig, studiekamerat, samtalepartner, venninne og joggevenn!

Min familie; som alltid har støttet meg og mitt engasjement innen idrett og fysisk aktivitet. Mamma; du er, og har vært, min største støttespiller og mitt store forbilde. Pappa; du har lagt forholdene til rette for en aktiv oppvekst med skrubbsår og knekte ski.

Og tilslutt min lillebror Sigve; du inspirerer og motiverer meg gjennom ditt målbevisste og lidenskapelige forhold til skiskyting og idrett.

Tabell- og figuroversikt

Tabell 1. Gjennomsnittsverdier og standardavvik for betinget selvfølelse for utvalget med tanke på skole, kjønn, samt kombinasjon skole og kjønn.

Tabell 2 Gjennomsnittsverdier og standardavvik for betinget selvfølelse til prestasjon, utseende og sosial aksept blant kontrolljenter, NTG-jenter, kontrollgutter og NTG-gutter.

Tabell 3 Gjennomsnittsverdier for de fire intervjupersonene i forhold til global betinget selvfølelse i tillegg til de tre subskalaene; prestasjon, utseende og sosial aksept.

Figur 1 Oversikt over antall elever i forhold til kjønn og skole.

Figur 2 Gjennomsnittsverdier av betinget selvfølelse blant kontrolljentene, NTG-jentene, kontrollguttene og NTG-guttene.

Figur 3: Opplevd selvfølelse i løpet av 2010 på en skala fra bra (følte meg verdifull) til dårlig (følte meg verdiløs).

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Forord	5
Tabell- og figuroversikt	6
Innholdsfortegnelse	7
1. Innledning	9
1.1 Problemstillinger og hypoteser	10
1.2 Avgrensning av oppgaven	11
2. Teori	12
2.1 Selvfølelse	12
2.1.1 Begrepet selvfølelse.....	12
2.1.2 Høy eller lav selvfølelse	13
2.1.3 Stabil eller ustabil selvfølelse.	14
2.1.4 Nivå og stabilitet på selvfølelsen.....	15
2.1.5 Optimal selvfølelse?	16
2.2 Betinget selvfølelse	18
2.2.1 Definisjon	18
2.2.2 Crocker's contingent self-worth og Kernis's contingent self-esteem.....	21
2.2.3 Ulike områder for betingelser	22
2.2.4 Mulige konsekvenser av en betinget selvfølelse.....	24
2.2.5 Betinget selvfølelse innen idrett	27
2.2.6 Betinget selvfølelse hos jenter og gutter	30
2.3 Oppsummerende kommentar	31
3. Studie 1	33
3.1 Metode	33
3.1.1 "Talent detection, development and Well-Being"	33
3.1.2 Design.....	33
3.1.3 Utvalg	34
3.1.4 Målemetoder	34
3.1.5 Analyse	35
3.1.6 Ethiske overveielser.....	36
3.2 Resultat	37
3.2.1 Beskrivelse av utvalget	37
3.2.2 Svar på problemstillinger.....	38
3.2.3 Betinget selvfølelse til prestasjon, utseende og sosial aksept	40
3.3 Diskusjon studie 1	42
3.3.1 Resultatdiskusjon.....	42

3.3.2	Valg av metode	46
4.	Studie 2	49
4.1	Metode.....	49
4.1.1	Kvalitativt intervju.....	49
4.1.2	Utvalg	50
4.1.3	Prosedyre	50
4.1.4	Analyse	52
4.1.5	Troverdighet	52
4.1.6	Etiske overveielser.....	53
4.2	Resultat	55
4.2.1	Kernis sitt spørreskjema; ”Contingent self-esteem Scale”	55
4.2.2	Stabiliteten på selvfølelsen, med utgangspunkt i 2010.....	56
4.2.3	Likheter og forskjeller mellom intervjupersonene.....	58
4.2.4	Ubetinget eller betinget selvfølelse.....	60
4.3	Diskusjon studie 2	62
4.3.1	Resultatdiskusjon.....	62
4.3.2	Valg av metode	70
5.	Generell Diskusjon	72
5.1	Oppsummering studie 1 og studie 2	72
5.2	Vurdering av metodebruk.....	73
5.3	Avsluttende kommentar	75
5.3.1	Praktiske konsekvenser.....	78
5.3.2	Framtidig forskning	79
6.	Konklusjon.....	81
	Referanser.....	84
	Vedlegg	91

1. Innledning

”Selvfølelse er generelt et vanskelig spørsmål fordi den går opp og ned i forhold til hvordan du har det med deg selv. Og hvordan din private bit er. Alle har en plattform som bare må være bra for at du skal synes det er ok å leve. Idretten er min liksom. Det vil det alltid være(...)Jeg tror at alle har en plattform, noen har flere.. og noen bare flyter. Det å flyte er jo kult. Det er jo deilig å flyte. Men over lengre tid så blir det plutselig litt kjedelig fordi at du må ha litt utfordringer og du må ha litt motstand for å få det skikkelig bra”.

På denne måten beskriver en ung toppidrettsutøver sitt syn på selvfølelse, og hvordan selvfølelsen blir påvirket av ulike områder. Hun hevder her at det å knytte selvfølelsen sin til ulike områder er avgjørende for å lykkes innenfor disse områdene. ”Å flyte” er en behagelig og god selvfølelse, men samtidig hevder hun at dette ikke fører deg noen vei. Hun er verdensmester for junior i sin idrett, og legger ikke skjul på at selvfølelsen er veldig avhengig av prestasjoner innenfor idretten.

Med en betinget selvfølelse menes at en person betinger, eller knytter, selvfølelsen sin til indre eller ytre standarder som for eksempel prestasjoner, resultater eller aksept fra andre. En betinget selvfølelse fører dermed til at en person må nå visse krav for å føle seg verdifull (Deci & Ryan, 1995). Dette kan være en idrettsutøver som er avhengig av idrettslige prestasjoner for å føle seg bra, men det kan også være en ung jente som er avhengig av å se bra ut eller av å bli likt av andre. Betinget selvfølelse er blitt assosiert med en rekke negative helsemessige konsekvenser som opplevelse av stress og angst, depresjoner, dårlig selvregulering og en uheldig form for motivasjon (Kernis et al, 1989; Park & Crocker 2005; Bos et al, 2010; Grossband et al, 2009; Kernis, 2003; Deci & Ryan, 1995; Crocker et al, 2006; Crocker & Luhtanen, 2003). På den annen side har flere hevdet at en betinget selvfølelse fører til en sterk motivasjon og dermed til at personer er villig til å legge ned en stor innsats på områder hvor selvfølelsen er betinget (Ryan & Brown, 2006; Crocker & Wolfe, 2001).

Unge toppidrettsutøvere kan være en ekstra utsatt gruppe for å utvikle en betinget selvfølelse, da idretten blant annet kan kjennetegnes av et tydelig prestasjonsfokus, stadig evaluering, målsetting og sosial sammenligning med andre (Reinboth & Duda, 2004; Sundgot-Borgen et al 2004; Røen, 2010; Veal, 2005). Det er likevel ikke gjort mange studier på betinget selvfølelse hos unge toppidrettsutøvere.

Målet med denne oppgaven er å se i hvilken grad elever ved toppidrettsgymnas og elever ved studiespesialiserende linjer betinger selvfølelsen sin. Dette innebærer en kartlegging av eventuelle forskjeller med tanke på om en er toppidrettselev eller ikke, samt om en er jente eller gutt. Et annet mål med denne studien er å gå mer i dybden på betinget selvfølelse og hvordan dette kan påvirke en persons hverdag og tanker om seg selv. Denne oppgaven er derfor besvart gjennom en kombinasjon av to ulike metoder; Studie 1 er en kvantitativ studie for å teste mine hypoteser, mens studie 2 vil være en kvalitativ studie for å komme i dybden på betinget selvfølelse og personers opplevelse av dette. Dette kan kalles metodetriangulering, som går ut på å belyse samme problemområde ved hjelp av forskjellige data og metoder (Grønmo, 2004).

1.1 Problemstillinger og hypoteser

Med utgangspunkt i tidligere forskning og litteratur innen betinget selvfølelse har jeg kommet opp med følgende problemstillinger som jeg ønsker å få svar på;

Er det forskjell mellom NTG-elever og elever ved en ordinær videregående skole med tanke på i hvilken grad de betinger selvfølelsen sin?

Er det forskjell mellom jenter og gutter med tanke på i hvilken grad de betinger selvfølelsen sin?

Det ble utarbeidet to hypoteser som vil bli besvart gjennom studie 1;

Hypotese 1: NTG-elever rapporterer større grad av betinget selvfølelse enn elever ved en ordinær videregående skole

Hypotese 2: Jenter rapporterer større grad av betinget selvfølelse enn gutter.

Studie 2 er en kvalitativ studie, og i denne studien er det ikke utarbeidet hypoteser. Med utgangspunkt i teoridelen og svarene fra hypotesene i studie 1 vil jeg intervju fire elever; en jente som er ung toppidrettsutøver, en gutt som er ung toppidrettsutøver, en jente som går studiespesialiserende linje på videregående skole og en gutt som går studiespesialiserende linje på videregående skole. Jeg ønsker gjennom disse intervjuene å få en opplevelse av deres syn på egen betingelse av selvfølelse. I tillegg ønsker jeg en

dypere gjennomgang av spørreskjemaet som ble brukt i studie 1 for å få et bilde på om dette er et godt mål på betinget selvfølelse.

1.2 Avgrensning av oppgaven

Jeg har valgt å oversette de engelske begrepene contingent self-esteem og contingent self-worth til betinget selvfølelse. Dette på bakgrunn av egne og andres erfaringer om at de to engelske begrepene omtaler de samme prinsippene, og at dette kan oversettes til betinget selvfølelse (bl.a. Harter, 1997; Røen, 2010). Når det gjelder begrepet selvfølelse er det et omfattende og tradisjonsrikt begrep (Kernis, 2006). Grunnet omfanget i denne oppgaven vil det ikke bli trukket linjer til eldre psykologiske tradisjoner eller gått i dybden på det generelle begrepet. Det vil heller ikke bli trukket paralleller til andre og lignende begrep som selvkonsept eller selvtillit. Jeg har valgt å fordype meg i begrepet betinget selvfølelse og hvordan den kan påvirke en persons hverdag. Det vil likevel bli en kort redegjøring av nivået og stabiliteten på en global selvfølelse, for en helhetlig forståelse av hvordan dette kan ha sammenheng med den betingede selvfølelsen. Innenfor teorien om den betingede selvfølelsen vil det bli lagt vekt på to forskere som har produsert en god del litteratur innen dette de senere år; Jennifer Crocker og Michael Kernis. Deres innfallsvinkel til begrepet er på mange måter forskjellig, noe som også vil bli drøftet. I tillegg vil det bli presentert annen og nyere forskning og studier innenfor en betinget selvfølelse. På bakgrunn av få studier på betinget selvfølelse og idrett, er en stor del av studiene som blir presentert basert på studenter og på prestasjoner innenfor skole.

Teoridelen av oppgaven vil starte med en definisjon og introduksjon av begrepet selvfølelse, samt nivå og stabiliteten på denne. Deretter vil det bli gitt en grundigere presentasjon av betinget selvfølelse. Herunder vil fokuset være på å definere begrepet, en presentasjon av to forskeres syn på begrepet, samt hvilke konsekvenser en betinget selvfølelse kan ha. Tilslutt i teoridelen vil forskning på betinget selvfølelse innen idrett, og innen betinget selvfølelse og kjønn bli presentert. Videre vil mine to studier bli presentert hver for seg med tanke på metode, resultat og diskusjon. En generell diskusjon vil deretter forsøke å sammenfatte teoridelen og de to delstudiene på en best mulig måte. Framtidig forskning og praktisk bruk vil bli drøftet, før jeg tilslutt vil forsøke å konkludere.

2. Teori

2.1 Selvfølelse

Terminologien rundt selvet er et mangfoldig felt. De engelske ordene self-concept, self-image, self-esteem, self-worth, self-evaluations, self-perceptions, self-representations, self-schemas, self-affects, self-efficacy, self-confidence og self-monitoring er bare noen få betegnelser på hvordan en person ser på seg selv. Susan Harter (1990) hevder at et viktig aspekt, som er viktig på tvers av flere begreper, er evaluering. Dette kan gjelde evalueringer i forhold til moral (snill/slem), utseende (pen/stygg), sosialt (ærlig/uærlig) eller følelsesmessig (rolig/anspent). En kan skille mellom selvevalueringer som representerer globale karakteristikk ved en person (jeg er en verdig person) eller selvevalueringer som representerer individets ferdigheter på ulike områder. Dette kan være innenfor akademiske områder (jeg er smart), sosial kompetanse (jeg er godt likt blant mine venner), idrett (jeg er god i fotball) og så videre. I litteraturen har globale selvevalueringer ofte blitt kalt "self-esteem" (Rosenberg), "self-worth" (Harter) eller "general self-concept" (Marsh). Susan Harter hevder at hun bruker begrepene self-esteem og self-worth vekslingsvis når fokuset er den globale evalueringen av sin egen verdi som person. Et viktig punkt i denne sammenhengen er om selvevalueringer kan påvirke den globale selvfølelsen, og om noen områder påvirker i større grad enn andre (Harter, 1990). I denne oppgaven er utgangspunktet de engelske ordene contingent self-esteem og contingent self-worth, som jeg har valgt å oversette som betinget selvfølelse.

2.1.1 Begrepet selvfølelse

Fox hevder at begrepet selvfølelse, i motsetning til andre begreper som handler om en persons syn på seg selv, innebærer en evaluerende komponent. Denne komponenten kan være et resultat av ulike situasjonsspesifikke evalueringer som for eksempel å være god i idrett, eller best i klassen i løping. Globalt sett handler selvfølelse om bevissthet rundt sine goder. Med det menes at individet selv definerer standarder for hva som er bra. En elev som er i opposisjon mot skolen vil tenke at å være bråkete i klasserommet er bra, og vil få økt selvfølelse ut i fra dette. Derfor kan selvfølelse beskrives som en følelse av at "jeg er en OK person", der personen selv bestemmer hva det vil si å være OK (Fox, 1988).

Før en presenterer en definisjon av begrepet kan det være nødvendig å klargjøre at selvfølelse refererer til en persons opplevelse av seg selv, og ikke nødvendigvis realiteten. En person kan tro at hun/han er intelligent og pen, og på bakgrunn av dette føle seg av høy verdi. Men dette sier ikke noe om personen faktisk er smart og pen (Baumeister et al, 2003). Michael Kernis (2003) sin definisjon på selvfølelse er på mange måter todelt. Selvfølelse kan referere til globale tanker om hva en er verdt, eller til selvevalueringer knyttet til for eksempel idrett, skole eller utseende. Både den globale selvfølelsen og selvevalueringer kan være knyttet til en persons egenskaper og slik være stabile over tid, eller være knyttet opp mot ulike hendelser i en persons hverdag og slik være ustabil over tid (Kernis, 2003). Det er derfor viktig å ta for seg både stabiliteten og nivået når en skal forske på selvfølelsen (Greenier et al, 1995). Neste avsnitt tar for seg nivået, med utgangspunkt i en høy eller lav selvfølelse.

2.1.2 Høy eller lav selvfølelse

Forskning har inntil nylig tatt utgangspunkt i at individer enten har høy eller lav selvfølelse, der høy er det beste. Selvhjelpsbøker om hvordan en kan få høyere selvfølelse eller læringsbøker for hvordan vi kan øke barns selvfølelse har tatt utgangspunkt i at høy selvfølelse er gunstig for oss mennesker (Crocker, 2002). Personer med høy selvfølelse har i følge forskere rapportert flere positive følelser, mindre angst og færre depressive symptomer sammenlignet med de som har lav selvfølelse (Deci og Ryan, 1995). Lav selvfølelse har på den annen side blitt linket til aggresjon, dårlige skolerresultater, spiseforstyrrelser, skamfølelse etter feil og negativt i forhold til helse (Crocker & Wolfe, 2001; Donnellan, Trzesniewski, Moffitt & Caspi 2005; Dutton & Brown, 1997). Baumeister, Heatherthon & Tice(1993) fant, på den annen side, at personer med høy selvfølelse i større grad opptrådte egosentrisk i situasjoner som virket truende, som igjen førte til dårligere prestasjoner enn de med lav selvfølelse. En kan hevde at selvfølelse kort oppsummert kan beskrives som hvor mye verdi en person plasserer på seg selv, eller den evaluerende delen av å kjenne seg selv. Høy selvfølelse kan dermed være en favoriserende global definisjon av seg selv, mens lav selvfølelse kan være en ufavoriserende definisjon av seg selv. Forskere er derimot uenige om hva som ligger bak høy og lav selvfølelse, og om det faktisk er en så enkel inndeling (Baumeister et al, 2003). Høy selvfølelse kan bli beskrevet som en presis, rettferdig og balansert anerkjennelse av sin egen verdi som person og på sine suksesser og sin kompetanse. På den annen side kan høy selvfølelse også referere til en

overdreven, arrogant og uønsket overlegenhet overfor andre mennesker. På samme måte kan lav selvfølelse bli beskrevet som en nøyaktig og velforankret forståelse av sine svake sider som person, eller som en fordreid følelse av usikkerhet og underlegenhet (Baumeister et al, 2003).

Kernis mener også at å dele inn selvfølelse i høy eller lav, der høy er det ”beste” for individet blir for enkelt. Høy selvfølelse kan være stabil eller ustabil avhengig av om den er forsvarende eller genuin, betinget eller ekte, og om den er bevisst eller ubevisst (Kernis, 2003). Personer med høy selvfølelse kan derfor, som et eksempel, score både høyt og lavt på fiendtlighet ut i fra hvilken type høy selvfølelse de har (Kernis, 2003; Baumeister et al., 2003). Selvfølelse blir på denne måten et multikonstrukt, som ikke er basert på enten/eller (Kernis, 2003, Goldman, 2006). Flere forskere har støttet synet om at for eksempel betingning av selvfølelsen til ulike områder, og den resulterende stabiliteten eller ustabiliteten på selvfølelsen er viktig for å kunne forstå sammenhengen mellom selvfølelse og atferd (Crocker & Wolfe, 2001; Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003; Greenier et al., 1995).

2.1.3 Stabil eller ustabil selvfølelse.

En definisjon av ustabil selvfølelse kan være; *the magnitude of fluctuations in individuals' momentary contextually based SE*” (Kernis, Cornell, Sun, Berry & Harlow 1993, s.347). Ustabil selvfølelse reflekterer altså varierende og sårbare følelser av verdighet. Personer med ustabil selvfølelse opplever store variasjoner og føler at selvfølelsen hele tiden står på spill (Paradise & Kernis, 2002; Greenier et al., 1999). En stabil selvfølelse innebærer, på den annen side, at en person er trygg på seg selv uavhengig av spesielle situasjoner eller hendelser, og at det derfor ikke vil være store endringer i selvfølelsen. I sin studie på 126 studenter fant Kernis og kollegaer (2000) at studenter med en stabil selvfølelse jobbet målrettet fordi de mente det var gøy og viktig å prøve å nå målene, ikke på grunn av indre eller ytre kontroller. Studenter med stabil selvfølelse rapporterte også at de følte seg mindre anspent enn de med ustabil selvfølelse. Crocker betegner stabiliteten eller ustabiliteten på selvfølelsen som et resultat av samspillet mellom personen og miljøet rundt, og ikke som trekk ved personen (Crocker & Wolfe, 2001). Kernis og kollegaer (2003) fant at personer med en ustabil selvfølelse i stor grad oppga kompetanse og utseende som viktige determinanter for selvfølelsen, og at de hadde mer variasjoner i selvfølelsen fra dag til dag. De som

hadde ustabil selvfølelse oppga også at de baserte den globale selvfølelsen på selvevalueringer innenfor ulike områder.

Flere forskere har sett på ustabil selvfølelse som et resultat av at et individ er egoinvolvert i aktiviteter eller at individet har en betinget selvfølelse. Spesielt dersom selvfølelsen betinges til kompetanse, popularitet og utseende vil dette kunne føre til en utstabil selvfølelse (Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003; Greenier et al., 1999; Crocker & Wolfe, 2001). Personer med en ustabil selvfølelse har også vist seg å i overdreven grad være opptatt av andres meninger, og de bruker dette som et mål på sin egen selvfølelse. Dette vil kunne føre til en dårlig forankret selvfølelse hos disse personene. En kan videre hevde at desto mer ustabil selvfølelsen er, desto mer blir selvfølelsen påvirket av både positive og negative hendelser i hverdagen (Greenier et al., 1999). Før jeg går inn på betinget selvfølelse vil jeg ta for meg kombinasjonen av nivå og stabilitet på selvfølelse som bakgrunn for å forstå hva som kan være gunstig for en person. Kernis og Washull(1995) argumenterer for at en må ta hensyn til både stabiliteten og nivået på selvfølelsen for å forstå ulike syn på selvfølelse og dens konsekvenser for en person.

2.1.4 Nivå og stabilitet på selvfølelsen

Greenier og kollegaer(1999) hevder at nivået på selvfølelsen gjenspeiler en persons typiske og globale selvfølelse, og at dette kan måles gjennom selvrapporteringer om hvordan du *vanligvis/typisk* føler deg. Mens stabilitet på selvfølelsen gjenspeiler kortvarige endringer i en persons selvfølelse, og at dette kan måles gjennom selvrapporteringer om hvordan en person føler seg akkurat der og da ved gjentatte tidspunkter. I en studie av 123 studenter fant Paradise og Kernis (2002) at for å forstå studentenes psykologiske velvære må en ta hensyn til både nivået og stabiliteten på selvfølelsen. Forskerne fant at stabiliteten kan ha ulik påvirkning på personer, med tanke på om deres selvfølelse er høy eller lav i utgangspunktet. Blant de med høy selvfølelse var ustabilitet assosiert med lavere selvaksept og mindre positive relasjoner til andre. Denne undersøkelsen viste dermed at personer med høy selvfølelse ikke er en homogen gruppe, men at for eksempel stabiliteten på den høye selvfølelsen spilte en viktig rolle for disse personens psykologiske velvære. Forskere har hevdet at blant personer med lav selvfølelse kan ustabilitet faktisk ha en positiv virkning, gjennom at de opplever en slags frigjøring fra de typiske negative selvfølelsene som de vanligvis har. Dette kan igjen føre til forbedret psykologisk velvære på enkelte områder (Paradise

& Kernis, 2002). På den annen side har andre forskere funnet at ustabilitet vil føre til flere negative helsemessige konsekvenser for de med lav selvfølelse fordi ustabiliteten kan føre til at de i perioder opplever positive selvfølelser som de vanligvis ikke har, og at nedturene da blir ekstra tøffe og takle. Noe som igjen kan føre til depresjonssymptomer (Greenier et al., 1995; Kernis, 1993).

I en studie på kvinnelige studenter fant en at de med ustabil høy selvfølelse i større grad enn de med stabil høy selvfølelse så på personene som hadde gitt dem negativ feedback som lite kompetent og at de ikke likte vedkommende. Det kan synes som om disse personene la skylden på noen andre enn seg selv. Dette er sammenfallende med funn om at ytre trusler kan være grunner til at personer med ustabil høy selvfølelse er spesielt utsatt for sinne og fiendtlighet siden de da opplever at deres positive, men sårbare, selvfølelse blir truet (Kernis, Granneman & Barclay, 1989). Kernis, Grannemann og Mathis (1991) fant en relasjon mellom nivå på selvfølelsen og depresjon, men at stabilitet var en moderator i denne sammenhengen. De som har stabil høy selvfølelse var lite utsatt, mens de med stabil lav selvfølelse var mer utsatt. For personer som hadde en ustabil selvfølelse var ikke nivået på selvfølelsen like viktig. De med ustabil og høy selvfølelse var mer utsatt for depresjon enn de som hadde ustabil og lav selvfølelse. Som motsetning til blant annet den ustabile beskrives den optimale selvfølelsen som blant annet ekte og stabil (Deci & Ryan, 1995). Å definere den optimale selvfølelsen er likevel ikke en enkel sak.

2.1.5 Optimal selvfølelse?

Ifølge Kernis (2003) anses optimal selvfølelse som å være en sunn form for selvfølelse. Han tar utgangspunkt i fire komponenter som kan være med å påvirke om en person har en skjør eller sikker selvfølelse. Kernis beskriver den optimale selvfølelsen som; stabil, ubetinget, kongruent og ekte. Individet baserer sin verdi på seg selv framfor å utkonkurrere andre, og en verdsettes for den man *er* framfor det man *presterer*. Individene med en stabil og høy selvfølelse trenger ikke konstant tilbakemelding fra andre, og de er ikke like utsatte for trusler i hverdagen. Valg av aktiviteter og hvilke mål de setter seg blir tatt med utgangspunkt i hva som er viktig for dem, og ikke i forhold til andres følelser eller egne prestasjoner. Individene med en stabil høy selvfølelse vil heller ikke la en dårlig prestasjon bestemme om de er verdifulle, men bruker heller dette som informasjon om fremtidig atferd og hva de må gjøre for å klare det bedre neste gang

(Kernis, 2003; Deci & Ryan, 1995). De vil oppleve skuffelse ved nederlag, men selvfølelsen står aldri i fare. De vil derfor heller ikke føle overlegenhet når de oppnår ting eller bli deprimert når de mislykkes. Denne ekte selvfølelsen utvikles som følge av å bli verdsatt for den man er, og ikke hva en oppnår i form av eksterne faktorer (Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003). Crocker (2006) hevder derimot at påstander om en ubetinget høy selvfølelse som optimal blir for enkelt. Å ha høy selvfølelse medfører ofte at en person er selvsikker. Denne selvsikkerheten kan være basert på virkelighet, men den kan også være urealistisk. Hun hevder videre at den optimale selvfølelsen betyr å finne den optimale betingelsen av selvfølelse. Å betinge selvfølelse på eksterne og ytre faktorer som utseende, sosial aksept og resultater på ulike områder er assosiert med flere negative konsekvenser enn å betinge selvfølelsen til indre faktorer. Gjennom en ustabil selvfølelse vil disse personene oppleve stress, angst og negative følelser (Crocker, 2002; Crocker, Luhtanen, Cooper & Bouvrette 2003; Crocker & Luhtanen, 2003). Det er derimot ikke så enkelt som å si at indre betingelser er optimale. Dersom en kun skal basere selvfølelsen sin på seg selv, vil dette kunne føre til at en person kun er opptatt av seg selv, og ikke tar hensyn til andre mennesker rundt seg (Crocker, 2006). Dette området vil jeg komme nærmere tilbake til under betinget selvfølelse.

2.2 Betinget selvfølelse

Ryan og Brown (2006) hevder at en kan skille mellom to ulike former for selvfølelse; den betingede og den ekte/ubetingede. Med betinget selvfølelse menes at individer knytter selvfølelsen sin til prestasjoner eller hva andre synes. Disse individene er i en vedvarende prosess der de setter seg evalueringer standarder, for eksempel å bli likt av andre, resultatmessige mål eller skolekarakterer, som de må klare å nå for å føle seg verdifull. Individer med betinget selvfølelse kan ha en høy og selvfølelse dersom de hele tiden klarer å tilfredsstille sine egne eller andres standarder (Deci & Ryan, 1995).

2.2.1 Definisjon

Deci og Ryan(1995) definerer betinget selvfølelse på følgende måte;

”Contingent self-esteem refers to feelings about oneself that result from- indeed, are dependent on- matching some standard of excellence or living up to some interpersonal or intrapsychic expectations”(s.32)

På samme måte som Deci og Ryan, tar Kernis (2003) utgangspunkt i det mellommenneskelige for å forklare betinget selvfølelse (contingent self-esteem). Kernis definerer betinget selvfølelse gjennom Deci og Ryans definisjon og sier videre; *”individuals who possess contingent high self-esteem are highly preoccupied with their achievements and how they measure up in other people’s eyes”* (s.8). Individer som har en høy grad av betinget selvfølelse er hele tiden opptatt av hvordan de ligger an i forhold til egne eller andres standarder; Hvor attraktiv er jeg? Synes de andre at jeg er smart? (Kernis & Goldman, 2006).

Jennifer Crocker legger mer vekt på ulike områder for betingelser i sin definisjon av betinget selvfølelse, og definerer det slik (Crocker & Wolfe, 2001);

”A contingency of self-worth is a domain or category of outcomes on which a person has staked his or her self-esteem, so that person’s view of his or her value or worth depends on perceived successes or failures or adherence to self-standards in that domain” (s.594)

Betinget selvfølelse og den globale selvfølelsen

Kernis (2003) hevder at selvevalueringer og den globale selvfølelsen ikke er uavhengige av hverandre, men at det finnes individuelle forskjeller i hvor viktig selvevalueringer på

ulike områder er for en persons globale selvfølelse. Crocker hevder i denne sammenhengen at det er viktigheten av de ulike områdene som avgjør i hvor stor grad en person påvirkes av selvevalueringer (Corkcer & Wolfe, 2001). Dermed hevder Crocker med flere at en betinget selvfølelse, der en person er avhengig av selvevalueringer, vil kunne påvirke ens globale selvfølelse. Flere studier understreker dette, ved at de har funnet en negativ korrelasjon mellom betinget selvfølelse og global selvfølelse (Crocker & Wolfe, 2001; Patrick et al, 2004; Reinboth & Duda, 2004; Bos et al, 2010). Når det gjelder forskning på denne påvirkningen har flere funnet at personer generelt har en mangelfull innsikt i sin egen betingede selvfølelse. Som et eksempel har personer som har oppgitt at de ikke baserer selvfølelsen sin på andres meninger, gjennom studier vist at de faktisk gjør det (Anthony, Holmes & Woos, 2007; Leary et al, 2003). Dette kan være en feilkilde med tanke på selvrappotering av betinget selvfølelse gjennom intervju og spørreskjemaer.

Betinget selvfølelse og ustabil selvfølelse

I et tidligere kapittel ble det presentert forskning hvor en har funnet at en ustabil selvfølelse kan føre til negative konsekvenser for et individ (Paradise & Kernis, 2002; Greenier et al., 1999; Crocker & Wolfe, 2001; Kernis, Grannemann & Barclay, 1989; Kernis, Grannemann & Mathis, 1991) Det er mange likhetstrekk mellom ustabil selvfølelse og den betingede selvfølelsen. Personer med ustabil selvfølelse vil i større grad la hverdagslige aktiviteter påvirke hvordan de ser på seg selv. Dette er sammenfallende med Deci og Ryan's (1995) beskrivelse av betinget selvfølelse der verdigheten knyttes opp mot prestasjoner og oppnåelse av egne eller andres standarder, samt at det er en sammenheng mellom følelser av verdighet og spesielle utfall av ulike hendelser. For eksempel en idrettsutøver som må vinne over andre for å føle seg verdifull. Begge beskriver også tendenser til å forsvare, opprettholde og maksimere positive følelser om seg selv. Den sikre og stabile selvfølelsen beskrives som en motsetning til både den ustabile og den betingede selvfølelsen. En betinget selvfølelse kan derimot være stabil så lenge de ytre eller indre standardene hele tiden blir innfridd, i motsetning til den ustabile selvfølelsen som da er ustabil uansett (Kernis, 2000; Deci & Ryan, 1995). Crocker, Sommers og Luhtanen (2002) fant i sin studie at de studentene som hadde betinget selvfølelsen sin til akademiske prestasjoner, i større grad ble påvirket av hendelser innen dette området enn de som ikke betinget selvfølelsen sin.

Dette kan være et eksempel på at den betingede selvfølelse kan henge sammen med en ustabil selvfølelse. Crocker, Karpinski, Quinn & Chase (2003) fant støtte for dette i en studie på et større antall elever hvor svingninger i selvfølelsen hos studentene var knyttet til hendelser innenfor området hvor selvfølelsen var betinget.

Betinget selvfølelse og egoinvolvering

Flere forskere har hevdet at en betinget selvfølelse vil innebære høy grad av egoinvolvering, gjerne i form av sosial sammenligning. For individer som betinger selvfølelsen sin kan en dårlig prestasjon, i tillegg til skuffelse, gi tanker om verdiløshet, inkompetanse og skam. En dårlig prestasjon vil slik gi fall i personens selvfølelse (Kernis, 2003; Deci & Ryan, 2005). Dersom en person føler seg verdig kun ved å være attraktiv, populær, flink, eller gjennom andre ytre karakteristikk vil en gjøre alt for å framstå på denne måten. Med andre ord vil en være egoinvolvert gjennom å bry seg om spesifikke ytre resultater som penger, utseende eller idrettsprestasjoner for å kunne føle seg verdifull (Ryan & Brown, 2006). Selvfølelsen til en person med betinget selvfølelse vil være høy og stabil kun når personen presterer på et høyt nivå, eller oppnår de mål andre eller en selv har satt. Med andre ord vil det være mye som står på spill når disse personene skal prestere. Betinget selvfølelse kan på denne måten være assosiert med et angstfylt fokus på sin egen agenda, og med en holdning om å gjøre hva som helst for å nå sine egne standarder (Kernis, 2003; Deci & Ryan, 1995; Crocker & Nuer, 2003). Flere forskere har hevdet at personer med betinget selvfølelse vil benytte seg av maladaptive strategier som kan føre til fall i prestasjonen i situasjoner der de føler at deres ego blir truet (Kernis, 2003; Patrick et al., 2004; Deci & Ryan, 1995) For en egoinvolvert student som betinger selvfølelsen sin til det akademiske området, kan skolerresultater brukes som et mål på intelligens. På samme måte kan idrettsresultat og plasseringer bli brukt som et mål på fysisk kompetanse. Dette vil kunne føre til økt innsats for å unngå å føle seg dumme. Betinget selvfølelse vil slik kunne være en kilde til motivasjon, samtidig som det kan være en kilde til psykologisk sårbarhet. Dette kan føre til at de gjør alt for å prestere bra. Inkludert juksing, krancling eller å skylde på andre (Crocker & Nuer, 2003; Crocker, 2006).

En kan dermed hevde at motivasjon med bakgrunn i en betinget selvfølelse ikke er en god type motivasjon, men at det er en sterk form for motivasjon. Folk vil gå langt for å oppnå positive følelser av verdighet (Ryan & Brown, 2003). En betinget selvfølelse kan

med andre ord mulig føre til atferd som gir fordeler til et helt samfunn. Et eksempel her er i følge Arndt og Schimel (2003) Bill Gates; hans oppsettelse mot suksess førte til en evig forfølgelse av sine mål om berømmelse som igjen førte til en teknologisk revolusjon i et samfunn. Selvfølelse som er betinget mot prestasjoner og sosial aksept kan derfor være nødvendig for å tilegne seg evner og ferdigheter som er nødvendig for å oppnå suksess (Arndt & Schimel, 2003). Dette er derimot en omstridende påstand, og mange forskere har lagt vekt på at en motivasjon med utgangspunkt i en betinget selvfølelse vil gå ut over en persons psykiske tilstand, hans eller hennes relasjoner til andre, en sårbarhet i møte med vanskelige oppgaver og en dårlig selvregulering. Konsekvenser av en betinget selvfølelse vil bli nærmere gjennomgått et senere kapittel. Mens noen forskere fokuserer på den globale selvfølelsen, og hvordan den henger sammen med andre faktorer, har andre gått mer i dybden på ulike områder en person har betinget selvfølelsen sin og hvordan disse kan påvirke en person på forskjellige måter. I neste kapittel vil to ulike synspunkt på betinget selvfølelse bli presentert.

2.2.2 Crocker's contingent self-worth og Kernis's contingent self-esteem

Når det gjelder forskning på betinget selvfølelse i den senere tid, må en nevne to forskere som har bidratt innenfor dette feltet; Jennifer Crocker og Michael Kernis. Mens Crocker og kollegaer referer til "contingent self-worth", snakker Kernis og kollegaer om "contingent self-esteem". I denne oppgaven er begge begrepene oversatt til betinget selvfølelse. De to forskerne har på mange måter et forskjellig utgangspunkt for å studere begrepet, men det er likevel mange fellesnevner ved deres forskning (Kernis, 2003; Crocker & Wolfe, 2001) Crocker snakker om "contingent self-worth", og fokuserer mer på ulike områder for betingelser enn Kernis. Crocker og Knight (2005) hevder at deres forskning er sammenfallende med forskningen til Kernis, som fokuserer på stabiliteten av selvfølelsen. De utvider denne forskningen med å vise at ustabil selvfølelse kommer som et resultat av positive eller negative hendelser innenfor de områder hvor individer har betinget selvfølelsen sin. Deci & Ryan (1995) og Kernis (2003) ser på selvfølelse som betinget eller ekte/ikke betinget. Crocker hevder at alle har en betinget selvfølelse, men at de ulike områdene for betinging avgjør om selvfølelsen er stabil eller ikke. Hun snakker i denne sammenhengen om eksterne og interne betingelser av selvfølelsen og hvordan de kan påvirke en person på ulike måter. For eksempel vil andres aksept være et eksternt område som individet selv ikke kan kontrollere, og derfor kunne føre til en ustabil global selvfølelse. På den annen side vil en indre betinget selvfølelse for

eksempel i forhold Guds kjærlighet kunne gi en mer stabil global selvfølelse (Crocker & Knight, 2005). Disse ulike tilnærmingene kan ha ulike fordeler; en personlig tilnærming (Crocker), er bra hvis en er interessert i å forutse reaksjoner, og hvordan de ulike områdene for betinging kan påvirke individet. En mellommenneskelig tilnærming (Kernis) er bra dersom en ønsker å forutse mer globale og psykologiske funksjoner (Kernis, 2003). Crocker og Wolfe (2001) hevder at positive eller negative hendelser i en persons hverdag på områder som selvfølelsen er betinget til vil føre til endringer i selvfølelsen. Uavhengig av om en person har høy eller lav selvfølelse vil de søke de positive følelsene etter en suksess og unngå de negative følelsene etter et nederlag – noe som gjør at betingelser av selvfølelsen styrer atferden. En person ønsker, i følge Crocker, å bevise at han eller hun er en suksess på de områder de har betinget selvfølelsen sin til, fordi dette avgjør om de føler seg verdifulle eller ikke. Det betyr at de på disse områdene har selvevaluerende mål.

Både Kernis og Crocker har utviklet måleinstrumenter i form av spørreskjemaer for å kunne si noe om en persons betingede selvfølelse. Mens Kernis og Paradise (1999) sitt spørreskjema ønsker å måle om en person betinger selvfølelsen sin eller ikke, går Crocker og hennes kollegaer (2003) inn på hvordan de ulike områdene for betinging påvirker en persons selvfølelse (Kernis & Goldman, 2006). Utgangspunktet for denne oppgaven er Kernis sitt spørreskjema, som finner et globalt mål på om selvfølelsen er betinget eller ikke. En kan likevel dele inn spørreskjemaet i tre hovedkategorier; prestasjon, utseende og sosial aksept (Røen, 2010; Veia, 2006, Grossbard et al, 2008, Kernis, 2003; Patrick et al, 2009). Gjennom å se på hvilke områder en person betinger selvfølelsen sin til, i tillegg til om de betinger selvfølelsen sin eller ikke, vil en få en dypere forståelse av en persons selvfølelse. Neste kapittel vil gå nærmere inn på ulike områder for betingelser av selvfølelsen, og hvordan disse kan påvirke en persons valg av aktiviteter.

2.2.3 Ulike områder for betingelser

Et individ kan betinge selvfølelsen sin til flere områder, men noen områder vil være viktigere enn andre. For eksempel kan en idrettsutøver betinge selvfølelsen sin til å lykkes i sin idrett, men også til å se bra ut eller bli likt av venner (Crocker & Wolfe, 2001). I følge Crocker & Nuer (2003) er ikke det store spørsmålet om et individ har betinget selvfølelse eller ikke, men hvilke områder et individ betinger selvfølelsen sin

til. Som eksempel tar de fram at 96 % av førsteårs-studenter ved universitetet i Michigan rapporterte at deres selvfølelse er betinget til minst et av sju områder; utseende, aksept, å utkonkurrere andre, akademiske prestasjoner, kjærlighet fra familien, virtue eller kjærlighet fra Gud (Crocker, 2002). En studie av collestudenter viste at studentene med betinget selvfølelse brukte mye tid på de områdene de hadde betinget selvfølelsen sin til. Studenter som baserte selvfølelsen sin på utseende rapporterte at de brukte mer tid på shopping og fester, mens de som baserte selvfølelsen sin i forhold til tro brukte mer tid i kirken (Crocker, Luthanen, Cooper & Bouvrette, 2003). De med høy grad av betinget selvfølelse investerte altså mer tid og innsats til områder hvor de hadde betinget selvfølelsen sin (Crocker et al, 2006; Crocker, 2002; Crocker & Wolfe, 2001). På denne måten kan betinget selvfølelse styre en persons hverdag gjennom valg av aktiviteter. På den annen side kan også det å bruke mye tid på en ting føre til en betinget selvfølelse innen det området. En kan med bakgrunn i disse studiene si at det finnes en sammenheng mellom tidsbruk og betinget selvfølelse, men ikke noe om retningen på sammenhengen.

I en studie av Crocker, Sommers og Luhtanen (2000) målte de 32 studenters selvfølelse på ulike tidspunkt, i samme periode som studentene fikk avslag eller tilslag på søknader om undervisningsprogrammer. De med en betinget selvfølelse til skoleprestasjoner oppga en lavere global selvfølelse de dagene de fikk avslag, og høyere selvfølelse de dagene de fikk tilslag. Ingen andre betingelser hadde effekt på global selvfølelse. De som betinget selvfølelsen sin i denne studien hadde også en lavere global selvfølelse. På denne måten fastslår forskerne en sammenheng mellom en ustabil selvfølelse og en betinget selvfølelse. I tillegg viste studien at det er viktig å se hvilket område selvfølelsen er betinget til. I en lignende studie utført av Crocker, Karpinski, Quinn & Chase (2003) på 122 studenter, fant forskerne at å betinge selvfølelsen til akademiske prestasjoner hadde store konsekvenser for studenter. De hadde lavere selvfølelse og var mer misfornøyde med faget i forhold til de som ikke betinget selvfølelsen. Selvfølelsen deres falt også mer på de dagene da de fikk dårlige karakterer. Denne sårbarheten førte til ustabil selvfølelse og økte depressive symptomer. En betinget selvfølelse kan med andre ord ha store konsekvenser for en person, og en vil nå gå nærmere inn på hvilke konsekvenser en betinget selvfølelse kan ha.

2.2.4 Mulige konsekvenser av en betinget selvfølelse

En kan hevde at en betinget selvfølelse kan ha positive konsekvenser gjennom at elever som baserer selvfølelsen sin på skoleprestasjoner eller på idrettslige prestasjoner vil være villig til å jobbe hardt på disse områdene for å opprettholde sin høye selvfølelse (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker, Luhtanen, Cooper & Bouvrette 2003; Crocker et al., 2006). På den annen side kan betingelse av selvfølelsen føre til en sårbarhet hvis de ikke oppnår mål de har satt seg på det bestemte området, som igjen vil kunne føre til følelsesmessige reaksjoner som blant annet angst, fiendtlighet og forsvarsmekanismer (Kernis et al., 1989; Park & Crocker, 2005; Grossbard, 2009).

Ferris og kollegaer (2009) støtter på mange måter funn om at en betinget selvfølelse kan ha positive konsekvenser. I en studie på avvikende atferd på arbeidsplassen (for eksempel å komme for sent, oppføre seg dårlig overfor kollegaer og tyveri), fant de at å ha en høy grad av betinget selvfølelse til prestasjoner på arbeidsplassen førte til mindre avvikende atferd. De fant også en sammenheng mellom nivået på selvfølelsen og avvikende atferd, der høy selvfølelse var ga mindre avvikende atferd. Likevel fant en at betinget selvfølelse i denne sammenhengen kunne ha en modererende effekt ved at de som hadde lav selvfølelse, men også lavt betinget selvfølelse til arbeidsplassen, oppga lite avvikende atferd. De konkluderte, med bakgrunn i sine funn, at det kan virke som en betinget selvfølelse til jobb reduserer avvikende atferd på arbeidsplassen. Forfatterne hevder likevel at det er problematisk å hevde at en bør øke de ansattes betingede selvfølelse for å få unngå avvikende atferd, på bakgrunn av forskning hvor en har funnet uheldige konsekvenser for en person som betinger selvfølelsen. Flere forskere har funnet at betinget selvfølelse kan være en risikofaktor for depresjon. Dette vil blant annet være fordi betingelse er assosiert med variasjoner i selvfølelsen over tid, og at negative hendelser påvirker en person i betydelig grad (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Park, 2002; Crocker, Karpinski, Quinn & Chase, 2003). Betinget selvfølelse har også vist negative konsekvenser i forhold til et negativt kroppsbilde (Grossbard et al., 2009), tendens til å oppleve aggresjon (Kernis, 2003) og gå ut over måten en behandler de rundt seg (Park & Crocker, 2005). Betinget selvfølelse kan videre undergrave følelsen av å ha kontroll og av å ta egne valg, men heller gi en følelse av stress og usikkerhet. Dette innebærer et press i å nå krav for å føle seg verdsatt av miljøet rundt (Deci & Ryan, 1995). Crocker og Luhtanen (2003) fant at desto mer studentene betinget selvfølelsen sin til akademiske prestasjoner på starten av skoleåret

jo oftere rapporterte de daglige bekymringer som press, misnøye med egne evner, konflikter og mistet interesse på slutten av skoleåret. Ved å knytte selvfølelsen sin til å prestere (eller å unngå å feile) på ulike arenaer vil vanskeligheter i å oppleve suksess kunne føre til angst for å ikke klare å prestere og dermed være uten verdi (Crocker & Nuer, 2003). Kamins og Dweck(1999) fant i en studie på barn at betinget selvfølelse gav mer hjelpeløse copingstrategier i møte med vanskelige oppgaver. Selv om deres forskning var basert på barn hevder de i sin artikkel at det kan trekkes paralleller fra dette til eldre ungdommer.

Bos og kollegaer (2010) fant at betinget selvfølelse og global selvfølelse var signifikant assosiert med depresjon, angst, spiseproblemer og problematferd blant unge nederlandske skoleelever. Ungdommer med høy betinget selvfølelse viste i større grad symptomer i forhold til angst og spiseproblemer. Elever med en kombinasjon av lav global selvfølelse og høy betinget selvfølelse viste i størst grad angstsymptom, og mer spiseproblemer enn andre elever. Videre fant forskere i en studie av jenter og utseenderelatert sammenligning, at sosial sammenligning var mest stressende for jenter som scoret høyt på betinget selvfølelse og samtidig anså seg selv som lite attraktive. De jentene som scoret høyt på betinget selvfølelse sammenlignet seg i større grad med modeller i blader og opplevde større kroppslig skam (Patrick, Neighbors & Knee, 2004). I denne studien brukte de Kernis sitt spørreskjema for å måle den betingedes selvfølelsen. I følge Jennifer Crocker (2002) er det å betinge selvfølelsen til eksterne faktorer i større grad assosiert med negative konsekvenser enn indre faktorer. Hun hevder videre at en betinget selvfølelse til utseende og å være bedre enn andre forutsa sosiale problemer, mens en betinget selvfølelse til skole og utseende forutsa aggressiv atferd. Betingelse av selvfølelse til områder som en selv ikke kan kontrollere; for eksempel aksept fra andre eller å være best på skolen eller innen idrett, kan i større grad føre til lavere selvfølelse. En studie utført av Crocker og Wolfe (2001) på 700 collegestudenter viste at eksterne kilder til selvfølelse var negativt assosiert med nivået på selvfølelsen, mens indre kilder var positivt assosiert med nivået på selvfølelsen. Å betinge selvfølelsen til indre standarder vil føre til at den er lettere å kontrollere eller å tilfredsstillte, siden det er opp til hver enkelt å nå sine standarder (Crocker & Wolfe, 2001). En annen konsekvens av betinget selvfølelse kan være evnen til å skape relasjoner til andre mennesker, da en betinget selvfølelse kan innebære et selvfokus som vil gå ut over oppmerksomheten og ansvarligheten overfor andre mennesker. Disse

individene vil ikke bare prestere bra på ulike områder, men gjerne bedre enn andre. Andre er en trussel for selvfølelsen til individet, samtidig som en gjerne ønsker å bli beundret av andre. Det er derfor ikke overraskende at disse personene reagerer med sinne, tilbaketrekking eller unnskyldninger på trusler mot deres selvfølelse (Crocker & Nuer, 2003). Park og Crocker(2005) utførte en studie av 170 studenter som studerte psykologi, for å finne ut om betinget selvfølels påvirket deres relasjoner til andre. De fant at studenter som betinget selvfølelsen sin til akademiske resultater og samtidig hadde høy selvfølelse, ble mindre støttende og mindre likt under forhold der deres ego ble truet. Det samme gjaldt de med høy selvfølelse, men som ikke oppga at de betinget selvfølelsen sin til skolerresultater. De med høy selvfølelse oppga å være mer støttende enn de med lav selvfølelse uavhengig av betingelser. De med høy selvfølelse, men som samtidig oppga at de betinget selvfølelsen sin til skolerresultater oppga derimot at de ikke opptrådte støttende. Dette kan bety at de med høy og betinget selvfølelse (til skolerresultater) visste at de opptrådte lite støttende, men at en trussel mot deres akademiske ego overskygget tanker om hvordan en bør oppføre seg. Jo mer betinget selvfølelse personene hadde til de ulike områdene, jo mindre støttende følte de at de var mot den andre personen. Partneren oppfattet også personen som mindre støttende, og likte personen mindre.

I en studie på selvregulering og betinget selvfølelse definerer Crocker og kollegaer(2006) suksessrik selvregulering som *"the willingness to exert effort toward one's most important goals, while taking setbacks, difficulties and even outright failures as opportunities to learn, identify weaknesses and address them and develop new strategies toward achieving those goals"* (s.1750) De fant i denne studien at en høy grad av betinget selvfølelse kan fremme selvregulering fordi personer da er motivert til å lykkes, eller å unngå å feile, innenfor de områdene hvor de har betinget selvfølelsen. Men, samtidig fant de at fall i selvfølelsen kan oppleves som så smertefullt at oppmerksomheten blir rettet mot å beskytte, unnskyldte og å opprettholde selvfølelsen fremfor måloppnåelse, noe som vil føre til redusert selvregulering (Crocker et al., 2006). Videre har forskere funnet at studenter med evnevurderende mål mister motivasjonen, senker innsatsen og bruker mindre tid på å nå målene sine i møte med vanskeligheter. Dette vil være en ond sirkel i forhold til prestasjoner, og føre til at disse målene er utstabile (Grant & Dweck, 2003). Betinget selvfølelse kan dermed ha negative konsekvenser i forhold til læringsorientering. Individene som har mål om å oppnå suksess

eller unngå nederlag innenfor ulike områder, vil trolig ikke lære av feil, feedback eller kritikk. Fokuset er rettet mot prestasjoner framfor læring. Dersom disse individene begår feil vil de lett skylde på andre, i stedet for å tenke hva de kan gjøre annerledes neste gang (Dweck 2000, i Crocker & Nuer, 2003). Å være ego involvert i aktiviteter eller hendelser samtidig som selvfølelsen betinges til disse områdene kan øke ustabiliteten på selvfølelsen, og slik sårbarheten for depressive symptom (Crocker, 2002). Innen idretten har en også funnet sammenheng mellom opplevd resultatklime og en betinget selvfølelse. Neste kapittel vil presentere studier på betinget selvfølelse innen idrett.

2.2.5 Betinget selvfølelse innen idrett

Mange av de studiene som til nå er blitt presenter er gjennomført på det akademiske området, og blant studenter. Både det akademiske området og det idrettslige området kan kjennetegnes av stadige evalueringer og sosial sammenligning med andre. På denne måten kan en trekke paralleller fra funn innen skole og blant studenter til idretten og idrettsutøvere. Som et eksempel ble studien av Crocker og kollegaer (2002) utført på studenter som søkte doktorgrad eller mastergrad, der de målte betinget selvfølelse og stabilitet samtidig som de fikk tilslag eller avslag på sine søknader. En kan trekke paralleller fra disse studentene som skal prestere på et høyt nivå til en ung toppidrettsutøver og hans eller hennes ønske om å prestere på et høyt nivå innen idrett. I en studie blant 227 collegestudenter fant forskere at idrettsutøverne rapporterte sosial tilhørighet og mindre nivå av depresjon enn ikke-utøverne (Armstrong & Oomen-Early, 2009). Denne undersøkelsen er gjort på et college, og vil derfor kun kunne generaliseres til studenter på lignende skoler.

I hvilken grad betinget selvfølelse kan påvirke utøvers velvære har blitt viet lite oppmerksomhet innen idrettsforskning (Reinboth & Duda, 2004), og faktorer som kan føre til betinget selvfølelse hos utøvere er også et felt det er gjort lite på. Unge utøvere som betinger selvfølelsen sin er likevel et viktig tema innen idrett, på grunn av at å la sin verdighet være avhengig av hva en oppnår innen idrett(eller andre prestasjonsrelaterte aktiviteter) kan føre til maladaptive tankemønster som igjen kan føre til en ustabil selvfølelse og gå ut over den psykiske tilstanden til utøveren (Reinboth & Duda, 2004). Greenier og hans kollegaer (1995) hevder at en sterk idrettslig identitet kan være både positivt og negativt i forhold til utøvernes prestasjoner

og psykologiske velvære. En for nær tilknytning mellom sin verdi som menneske og idrettlige prestasjoner kan derimot føre til negative helsekonsekvenser for utøverne.

Reinboth og Duda(2004) fant i en studie på unge mannlige idrettsutøvere at utvalget hadde gjennomsnittsverdier på 2.64, som tilsvarer en lavt betinget selvfølelse. De brukte i denne studien et spørreskjema som er utarbeidet spesielt for idrettsutøvere, der en har tatt utgangspunkt i blant annet Kernis sitt skjema og videreutviklet dette i forhold til idrett og idrettsutøvere. Resultatene viste at en opplevelse av et resultatklime var positivt korrelert med grad av betinget selvfølelse. Det var en negativ sammenheng mellom betinget selvfølelse og nivået på den globale selvfølelsen. Utøverne med en betinget selvfølelse hadde også en lavere global selvfølelse. Utøvernes opplevde evne innen idrett var en viktig del av den globale selvfølelsen til utvalget. Dette er også i tråd med Harter(1999) som trekker fram opplevd ferdighet som en viktig faktor for den globale selvfølelsen. På bakgrunn av dette hevder Reinboth og Duda (2004) at å bruke prestasjoner innen idrett for å vise at en er verdifull ikke er en heldig motivasjon med tanke på den psykiske velværen for en utøver. Gjennom å ha en høy betinget selvfølelse, og samtidig være egoinvolvert i aktiviteter er utøveren sårbar. Ved å sammenligne seg med andre for å måle hvor mye en er verdt vil dette gi en ustabil selvfølelse, da ingen er stabilt best hele tiden. Dette gjelder i særlig grad for yngre utøvere som vil variere i sine prestasjoner. Flere forskere har støttet synet om at unge toppidrettsutøvere kan være en ekstra utsatt gruppe for å utvikle betinget selvfølelse på grunn av høyt prestasjonsfokus, stadig evaluering og muligheter for sosial sammenligning (Reinboth & Duda, 2004; Sundgot-Borgen, Torstveit & Skårderud, 2004; Røen, 2010; Veia, 2005). Dette kan igjen føre til en betinget, og ustabil selvfølelse hos unge idrettsutøvere.

McArdle (2003) gjorde i løpet av sin doktorgradsavhandling en studie på 196 unge utøvere (12-17 år) som ble ansett som dyktige i sin idrett. En fant i denne undersøkelsen at å knytte selvfølelsen til konkurranse og opplevd aksept fra andre kan gå ut over kvaliteten på en utøvers prestasjonsopplevelse og selvfølelse. Unge utøvere som er egoinvolvert i idretten og har en ekstern motivasjon er i større risiko for å et malapativt tankemønster innenfor idrett. Dette er i tråd med Reinboth og Duda's (2004) funn. Videre fant en at utøvere som hadde en uheldig perfektjonisme (med høye personlige krav samt bekymring for å gjøre feil) og samtidig hadde en ustabil selvfølelse, også

hadde en høy grad av ego-involvering og mindre selvbestemmende atferd. På den annen side fant en at utøvere med en heldig perfeksjonisme (med høye personlige krav samt lav bekymring for å gjøre feil) og samtidig hadde en stabil selvfølelse, i stor grad var oppgaveorientert og hadde en indre motivasjon i sine handlinger. McArdle fant videre at signifikante andre kan påvirke en utøvers psykologiske hverdag. For eksempel forutsa opplevd foreldrekritikk bekymring over feil og tvil rundt egne handlinger. Utøvernes selvfølelse var mest stabil når opplevd foreldrekritikk var lav, og opplevd foreldreforventning var middels. Gagnè, Ryan og Bargmann (2003) fant i sin undersøkelse at utøvere med en ustabil selvfølelse i større grad rapporterte at deres motivasjon for idrett var drevet av eksterne faktorer som foreldres støtte eller trenerens aksept. Assor et al. (2004) viste videre at personer med betinget selvfølelse opplevde at foreldrene deres baserte sin kjærlighet til dem på prestasjoner eller resultater.

Sveinung Vea hevder i sin masteroppgave fra 2005 at unge toppidrettsutøvere kan være i faresonen for å utvikle en betinget selvfølelse fordi de bruker så mye tid på idrett, og fordi mange identifiserer seg sterkt med utøverrollen. Veas utvalg var elever ved et toppidrettsgymnas i Norge. Han fant at utvalget viste en moderat til høyt betinget selvfølelse, med gjennomsnittsverdier på 3,21 for jentene og 3,17 for guttene. I denne studien ble Kernis sitt spørreskjema, Contingent Self-esteem, brukt som mål på betinget selvfølelse. Utøvere fra lagidretter hadde i denne studien en høyere grad av betinget selvfølelse enn individuelle utøvere. En mulig forklaring på dette er, i følge Vea, at de er mer sosialt orienterte og mer sensitive for andres meninger. Dette kan føre til at de i større grad bygger sin selvfølelse ut fra andres aksept. Resultatene fra denne studien viste også en positiv sammenheng mellom grad av betinget selvfølelse og perfeksjonisme, samt en negativ sammenheng mellom grad av betinget selvfølelse og opplevd flow. Flow defineres av Vea som en positiv mental tilstand preget av harmoni og indre ro (Vea, 2005).

I en mastergradsoppgave fra Norges idrettshøgskole fra 2010 sammenlignet en elever ved toppidrettsgymnas med elever fra ordinære videregående skoler med tanke på blant annet betinget selvfølelse. En fant her at å være toppidrettsjente med betinget selvfølelse i større grad enn gutter eller jenter fra kontrollskoler, førte til en higen etter å være tynn og til å være misfornøyd med sin egen kropp (Røen, 2010). Toppidrettsjentene i denne studien scoret høyere på betinget selvfølelse sammenlignet med kontrolljentene, mens

det var ingen forskjell mellom toppidrettsguttene og kontrollguttene. Jentene scoret generelt høyere på betinget selvfølelse enn guttene, både for kontrolllevne og for toppidrettselevne. Utvalget hadde en moderat til høy grad av betinget selvfølelse. En må her nevne at resultatene med tanke på sammenligning fra denne studien må tolkes med forsiktighet på grunn av en lav reliabilitet på spørreskjemaet blant kontrolllevne. Dette vil bli nærmere drøftet under diskusjonsdelen etter studie 1. En har nå sett nå hvordan idrett og en betinget selvfølelse kan henge sammen. Neste avsnitt vil ta for seg en betingelse av selvfølelsen i forhold til kjønn.

2.2.6 Betinget selvfølelse hos jenter og gutter

Flere forskere har støttet synet om at jenter i større grad betinger selvfølelsen sin enn gutter, og da spesielt til eksterne faktorer som utseende og sosial aksept (Crocker & Wolfe, 2001; Grossbard et al., 2008; Harter, 1999). I Crocker, Karpinski, Quinn & Chase's (2003) studie på 122 masterstudenter fant de at jenter oppga høyere betingelser til akademiske prestasjoner enn gutter. Jenter oppga videre signifikant flere depresjonssymptomer etter studien. Tilslutt fant forskerne en sterkere sammenheng mellom dårlige karakterer og negative følelser hos jenter enn hos gutter. På denne måten hevder forfatterne at jentene i større grad var avhengige av prestasjoner innen skole gjennom en betinget selvfølelse, og at dette førte til at dårlige karakterer og andre hendelser i større grad påvirket dem enn guttene .

I en studie på 359 collestudenter fant også Grossbard og kollegaer (2009) at jenter betinget selvfølelsen sin i større grad enn gutter, og at de samtidig oppga mer bekymring for vekt og kroppsfasong enn gutter. Å være kvinne med høy grad av betinget selvfølelse ble dermed assosiert med større bekymring rundt egen kroppsvekt. I en annen studie utført av Patrick med kollegaer (2004) undersøkte de forholdet mellom betinget selvfølelse, negative følelser og selvpålevd utseende. Her fant en at kvinner med høy grad av betinget selvfølelse opplevde flere negative følelser og større skam etter sosial sammenligning med andre. Både jenter og gutter har vist at den fysiske selvfølelsen er den viktigste forutsetningen for den globale selvfølelsen, og den er enda viktigere for jenter enn den er for gutter. Jenter rapporterer flere negative selvevalueringer med tanke på utseende og idrettslig kompetanse enn gutter (Harter, 1999).

Funn som er presentert så langt innenfor en betinget selvfølelse og kjønn, kan tyde på at jenter i større grad enn gutter betinger selvfølelsen sin, og da spesielt til ytre faktorer. Harter (1999) hevder i sin bok at jenter i større grad enn gutter finner feil ved utseendet sitt og ved sin sosiale kompetanse, og at det er dette som kan føre til lav selvfølelse hos dem. Gutter finner på den annen side finner heller mangler ved prestasjoner (på skole eller innen idrett) og i forhold til moralske standarder, og at det er dette som kan føre til lav selvfølelse blant guttene. På denne måten kan en, med utgangspunkt i Harter(1999) stille spørsmålsteget ved om jentenes betingelser er basert på eksterne tilbakemeldinger, mens guttenes typiske betingelser er basert på dem selv, og på deres interne standarder.

Bowker og kollegaer (2003) fant ingen forskjell mellom jenter og gutter som drev med idrett, i forhold til nivået på global selvfølelse. Likevel var det kjønnsforskjeller når det gjaldt selvevalueringer. Resultatene viste at gutter rapporterte mer tilfredshet med vekt, utseende og idrettslig kompetanse enn jenter, selv om det altså ikke var forskjell mellom gutter og jenter med tanke på den globale selvfølelsen. Dette synet ble også støttet av Armstrong og Oomen-Early (2009) som fant at det ikke var noen forskjell i nivå på selvfølelsen mellom jenter og gutter som gikk på college. De fant likevel i samme studie at jenter var mer utsatt for depresjon enn gutter. McArdle (2003) fant på den annen side i sin studie på unge utøvere at gutter oppga en høyere global selvfølelse enn jenter.

2.3 Oppsummerende kommentar

En kan, på bakgrunn av studier hevde at en betinget selvfølelse vil kunne ha sammenheng med en rekke negative konsekvenser for en person som blant annet opplevd press og stress, dårlig selvregulering og en uheldig form for motivasjon. Forskere har på den annen side også rapportert at en betinget selvfølelse kan være en sterk form for motivasjon som gjør at personer er villig til å legge ned en stor innsats på de områder hvor selvfølelsen er betinget (for eksempel innenfor idrett). Jenter har vist seg å betinge selvfølelsen sin mer enn gutter, og da spesielt til andres aksept og utseende. Idrettsutøvere kan være en utsatt for å utvikle en betinget selvfølelse, spesielt dersom det legges vekt på et resultatorientert klima. Når det gjelder sammenligning av resultater og studier gjøres det oppmerksom på at de ulike studiene som er referert i teoridelen har benyttet ulike design, utvalg og målemetoder med tanke på betinget selvfølelse. En har i hovedsak tatt utgangspunkt i studier på studenter eller

idrettsutøvere, og nesten utelukkende i studier hvor en har benyttet Crocker eller Kernis sine mål på betinget selvfølelse.

Med bakgrunn i Crockers fokus på betydningen av de ulike områdene og Kernis sitt fokus på grad av betinget selvfølelse, ble det derfor utført to studier. Studie 1 vil ta for seg en kartlegging av i hvor stor grad en populasjon betinger selvfølelsen sin, samt sammenligning med tanke på hvilken skole de går på og kjønn. I studie 1 ble spørreskjemaet "Contingent self-esteem scale", brukt som mål på den globale betingede selvfølelsen. I løpet av arbeidsprosessen med teoridelen oppstod likevel et ønske om å gå mer i dybden på betinget selvfølelse gjennom å se på ulike områder for betinging og hvordan dette kan påvirke personer. Spørreskjema fra studie 1 kan deles inn i tre subskalaer; prestasjon, utseende og sosial aksept (Røen, 2010; Veia 2005; Kernis, 2003; Patick et al, 2009). Det ble gjort analyser med tanke på disse tre subskalaene. Fordelingen av spørsmål innenfor subskalaene er basert på egne vurderinger og på bakgrunn av cronbach alpha verdier i løpet av de statistiske analysene. Det vil derfor bli en egen resultatdel som tar for seg disse subskalaene. Dette skal danne et bakteppe for de intervjuene som skal gjennomføres i studie 2, og kan være en indikasjon på hvilke områder de ulike gruppene betinger selvfølelsen sin til. Gjennom intervjuene i studie 2 vil en kunne få en opplevelse av om spørreskjemaet til Kernis er et godt mål på betinget selvfølelse i forhold til personenes egne erfaringer og tanker.

Neste hovedkapittel er en presentasjon av studie 1 med tanke på metode, resultat og en diskusjon av funn i denne studien. Studie 1 har følgende hypoteser til grunn;

Hypotese 1: NTG-elever rapporterer større grad av betinget selvfølelse enn elever ved en ordinær videregående skole.

Hypotese 2: Jenter rapporterer større grad av betinget selvfølelse enn gutter.

3. Studie 1

3.1 Metode

Studie 1 var en kvantitativ analyse basert på foreliggende data, og vil dermed være en sekundæranalyse. Sigmund Grønmo (2004) hevder i sin bok at så lenge det er mulig å gjennomføre studier basert på foreliggende data, så bør dette vurderes.

3.1.1 "Talent detection, development and Well-Being".

Utgangspunktet for den kvantitative analysen er studien "Talent detection, development and Well-being", som ble gjennomført blant elever ved 4 av Norges Toppidrettsgymnas (NTG) i tidsperioden 2004- 2008 samt 4 kontrollskoler i samme område. Studien besto av et sammensatt psykologisk spørreskjema som elevene skulle fylle ut (Pensgaard, 2003). Lederen for de fire toppidrettsgymnasene fikk detaljert skriftlig og muntlig informasjon om prosedyrer og mål med studien, og alle deltakerne måtte fylle ut et samtykkeskjema før de ble med på studien. (Pensgaard, 2003).

3.1.2 Design

Analysene i studie 1 ble gjort med tall fra andreåret. På denne måten vil studien være en tverrsnittsundersøkelse med utgangspunkt i spørreskjemaer gitt ved et bestemt tidspunkt. Tverrsnittsundersøkelse er en god metode å bruke dersom en skal kartlegge en populasjon. Det er vanlig å benytte spørreskjema når en gjennomfører en tverrsnittsundersøkelse (Thomas et al., 2005). Fordelen med en tverrsnittsundersøkelse er at en kan samle inn data fra mange personer da denne metoden er rask å gjennomføre og billig. For å kunne generalisere funn fra en tverrsnittsundersøkelse må svarprosenten være høy, og de som svarer må være representative for den populasjonen en undersøker (Thomas et al., 2005). En svakhet ved dette designet er at en kun kan finne sammenhenger mellom variabler og ikke om disse sammenhengene er kausale. En kan med andre ord ikke si noe om årsak og virkning. I denne oppgaven skal en ikke se på sammenhenger men kun sammenligne en variabel mellom ulike grupper. En annen svakhet ved denne metoden er at funn er basert på selvrapporing fra respondentene. Det vil si at resultatene kun sier noe om respondentenes egne tanker/følelser og ikke noe om virkeligheten (Thomas et al., 2005).

3.1.3 Utvalg

Populasjonen var elever ved fire av Norges Toppidrettsgymnas samt elever ved fire kontrollskoler. I tillegg til de fire toppidrettsgymnasene; NTG Geilo, NTG Kongsvinger, NTG Lillehammer og NTG Bærum, ble 4 ordinære videregående skoler fra de samme områdene plukket ut til å delta som kontrollskoler. Dette var henholdsvis; Gol VGS, Øvrebyen VGS, Lillehammer VGS og Stabekk VGS. Elevene vil herved benevnes som NTG-elever og kontrollelever. Studie 1 ble gjort med utgangspunkt i svar fra slutten av andreåret ved toppidrettsgymnasene, der $N = 124$. Dette gav en svarprosent på 70.2 prosent. På kontrollskolene var $N = 131$ ved slutten av andreåret. Dette gav en svarprosent på 74.5 prosent. Hair, Black, Babin, Anderson og Tatham (2006) hevder at personer som svarer på mindre enn 50 prosent av spørsmålene bør utelukkes fra analysene. I dette utvalget gjaldt dette tre elever; to NTG-elever og en kontrollskole-elev. Disse elevene hadde kun svart på et eller ingen av spørsmålene i mitt spørreskjema, og det gav derfor ingen mening å ha dem med i analysene. Det vil si at analysene ble gjort med $N = 122$ for NTG-skolene og $N = 130$ for kontrollskolene.

3.1.4 Målemetoder

Instrumentene i denne studien var et sammensatt spørreskjema som målte ulike psykologiske variabler hos de unge idrettsutøverne og kontrollskolene. Disse hadde blitt validert og oversatt til norsk i forkant. Utgangspunktet for min studie, og mine analyser, var et spørreskjema som måler betinget selvfølelse.

Spørreskjema; Contingent Self-Esteem Scale (CSES).

Dette spørreskjemaet er utviklet av Paradise og Kernis (1999), og består av 15 spørsmål. Svarene rangeres på en Likert-skala fra 1 = ikke likt meg i det hele tatt, til 5 = veldig likt meg. Et av spørsmålene som er ”Hvor godt jeg presterer i forhold til standarder andre har satt for meg er et viktig mål på hva jeg er verdt”. Med utgangspunkt i disse spørsmålene regnes det ut en gjennomsnittsscore. Tidligere studier som har benyttet dette spørreskjemaet har vist en tilfredsstillende Cronbach alpha (.85), og skalaen har vist en god test-retest reliabilitet (.77) over en fireukers periode. Spørreskjemaet er oversatt til norsk av Pensgaard, Veia og Thorp i 2003 (Veia & Pensgaard, 2004).

For å undersøke reliabiliteten til skalaen ble cronbach alpha brukt. Hair et al (2006) hevder i sin bok at en nedre akseptabel grense på cronbachs alpha er .60. I studie 1

hadde skjemaet en cronbach alpha .78 etter at NTG-elevne og kontrollelevne var slått sammen, og etter at gjennomsnittsverdier på de spørsmålene som ikke var besvart hadde blitt ført inn. En kan dele inn skalaen i tre hovedområder som selvfølelsen kan betinges til; prestasjon, utseende og sosial aksept (Røen, 2003; Vea, 2005; Grossbard et al, 2008; Kernis, 2003; Patrick et al, 2004). Cronbach alpha ble også regnet ut her, dette ga følgende resultat;

Prestasjon (spm 1,2,3, 10 og 12): Cronbachs alpha = .62

Utseende (spm 6, 8, 13 og 14): Cronbachs alpha = .57

Sosial aksept (spm 4, 5, 7, 9, 11 og 15): Cronbachs alpha = .68

Med tanke på subskalaene er cronbach alpha-verdien noe lav i forhold til ønsket nivå. I denne sammenhengen er det viktig å nevne at cronbachs alpha-verdien er sensitiv overfor antall items i en skala. Det kan derfor forventes at på en skala med under 10 items, så kan en finne lave cronbach alpha-verdier, på for eksempel .50 (Pallant, 2007; Hair et al., 2006).

Utrekning av score CSES

Ved utregning av score på dette spørreskjemaet brukes gjennomsnittsverdien (mean) for alle spørsmålene. Høy score indikerer høy grad av betinget selvfølelse, lav score indikerer lav grad av betinget selvfølelse (Kernis, 2003).

3.1.5 Analyse

SPSS versjon 18 ble benyttet for å analysere funn fra spørreskjemaene. Demografiske data og deskriptiv statistikk i forhold til antall elever, hvor mange jenter og gutter det er i utvalget og gjennomsnittsverdier med tanke på mine variabler vil bli presentert.

For å ta hensyn til manglende verdier ble gjennomsnittsverdien på skalen regnet ut for hver enkelt person. Denne gjennomsnittsscoren ble ført inn der det manglet verdier. Verdiene ble rundet opp eller ned, slik at en fikk hele verdier som kunne settes inn der det manglet verdier. I følge Hair et al.(2006) er det tre ulemper ved å erstatte de manglene verdiene med aritmetisk gjennomsnitt. Først og fremst vil det redusere variansen i fordelingen, med tanke på standardavvik. Den reelle verdi fordelingen vil også bli forstyrret ved å erstatte gjennomsnittet for de manglende verdiene. Likevel ble det brukt aritmetisk gjennomsnitt, da dette alternativet har færre ulemper og er mindre avansert sammenlignet med andre erstatninger. Videre hevder Hair et al. (2006) at

denne metoden er best når det er få manglende verdier, noe som det var i mitt utvalg. Spørsmål 2, 9,11,13 og 15 var reverserte scorere. Eksempel på et av disse spørsmålene er; ”*Selv om jeg står ovenfor et nederlag, forblir selyfølelsen min upåvirket*”. Disse ble snudd i SPSS slik at de statistiske testene kunne utføres (Pallant, 2007).

For å sammenligne elever fra NTG med elever fra kontrollskolene, samt gutter og jenter, ble det kjørt uavhengige t-tester mellom gruppene (Pallant, 2007).

3.1.6 Ethiske overveielser

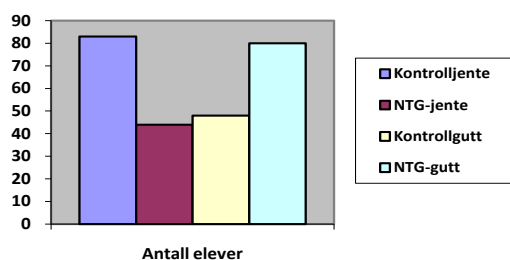
Studie 1 tok utgangspunkt i ”Talent detection, developement and Well-being”. Denne studien er godkjent av den Norske Olympiske Komité og Norges Idrettsforbund, Datatilsynet og Etisk råd for medisinsk forskning (Pensgaard, 2003). Min analyse var en sekundæranalyse, ved at jeg baserte mine analyser på foreliggende data. Dette medfører et ansvar på meg som forsker i å sette meg inn i datamaterialets pålitelighet. Det er viktig å gjøre seg godt kjent med egenskapene til datamaterialet, selve gjennomføringen av datainnsamlingen og eventuelle problemer eller feilkilder ved studien (Grønmo, 2004).

Begrepene validitet, generaliserbarhet og reliabilitet er sentrale i en forskningssammenheng og må hele tiden være med i prosessen. Validitet er viktig med tanke på å tolke resultat eller å analysere funn. Vi kan skille mellom intern og ekstern validitet. Med intern validitet menes om vi måler det vi faktisk skal måle; om resultatene reflekterer formålet med studien, og gjenspeiler virkeligheten (Thomas et al., 2005). Ekstern validitet handler om evnen til å generalisere funn. Studie 1 vil kunne være generaliserbar til den populasjonen som er undersøkt (Thomas et al., 2005). I denne studien er populasjonen elever ved NTG og kontrollskoler i samme geografiske område som studien ble gjennomført. Reliabilitet handler om studiens pålitelighet, og den bestemmes av hvordan målingene er gjort og hvor nøyaktig behandlingen av data i etterkant er (Holme & Solvang, 1996). I denne studien ble reliabiliteten kontrollert gjennom tester av cronbah alpha, for skalaen som helhet og for subskalaene.

3.2 Resultat

3.2.1 Beskrivelse av utvalget

Totalt var det 122 NTG-elever og 130 kontroll elever i utvalget. Blant NTG-elevene var det 64.8 prosent gutter (N=79) og 35.2 prosent jenter (N=43), mens det blant kontroll elevene var 36.2 prosent gutter (n=47) og 63.8 prosent jenter (n=83). Gjennomsnittsalderen på elvene ved NTG var 17.5 år (sd.5). For kontroll elevene var gjennomsnittsalderen 17.6 år (sd.7).



Figur 1 Oversikt over antall elever i forhold til kjønn og skole.

Elevene oppga hvilken aktivitet de deltok i på fritiden. På grunn av at spørreskjemaet til NTG-elevene og spørreskjemaet til kontroll elevene inneholdt forskjellige kategorier ble de ulike idrettene/aktivitetene i etterkant delt inn i fire hovedkategorier. 45 prosent av elevene drev med lagidrett, 37.7 prosent av elevene drev med individuell idrett, mens 10.3 prosent havnet i kategorien mosjon. Det var kun 6.3 prosent av elevene som oppga at de ikke bedrev noen form for aktivitet.

Utvalgets gjennomsnittsverdi på global betinget selvfølelse var 3.17 (sd.47). Laveste gjennomsnittsverdien på global betinget selvfølelse blant utvalget var 1.33, mens høyeste gjennomsnittsverdi var på 4.60.

3.2.2 Svar på problemstillinger

For å besvare hypotesene ble det kjørt t-tester. Dette ble først gjort for å finne svar på hypotese 1 i forhold til skole, og på hypotese 2 i forhold til kjønn. Deretter ble det kjørt t-tester mellom de ulike gruppene med tanke på kjønn og skole.

Tabell 1. Gjennomsnittsverdier på betinget selvfølelse med standardavvik i parentes for utvalget med tanke på skole, kjønn, samt kombinasjon skole og kjønn.

	Jenter	Gutter	Alle
NTG	3.20 (.47)	3.07 (.43) ^{b**}	3.12 (.45)
Kontroll	3.30 (.48) ^a	3.04 (.45) ^{b**}	3.21(.49)
Alle	3.27 (.48) ^c	3.06 (.44) ^{d**}	

Note: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

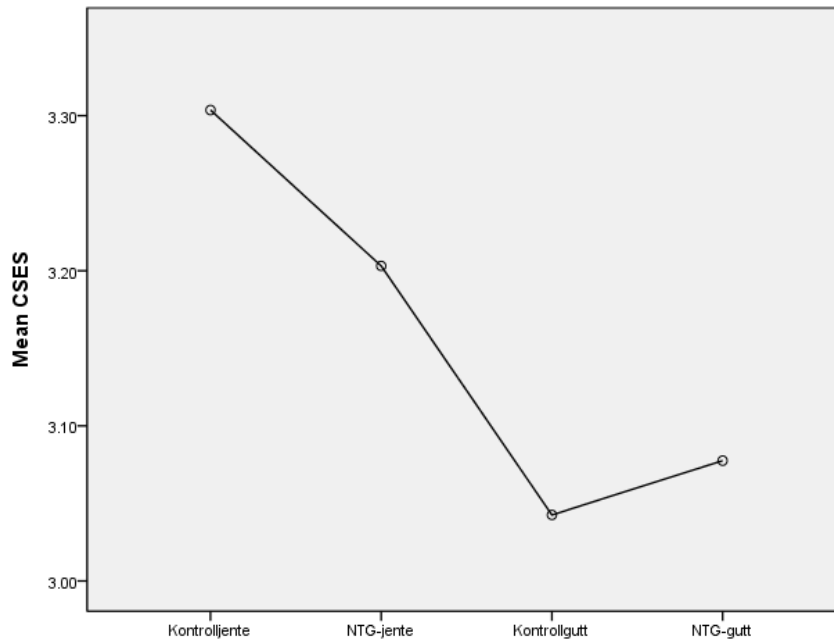
a er signifikant forskjellig fra b

c er signifikant forskjellig fra d

Hypotese 1: NTG-elever betinger i større grad selvfølelsen sin enn elever ved kontrollskolene. Det var ingen signifikant forskjell på i hvor stor grad NTG-elevne og kontrollelevne betinget selvfølelsen sin. Kontrollelevne hadde litt høyere gjennomsnittsverdier på betinget selvfølelse enn NTG-elevne; med henholdsvis gjennomsnittsverdier på 3.21 (sd .49) og 3.12 (sd .45) på betinget selvfølelse.

Hypotese 2: Jenter betinger selvfølelsen sin i større grad enn gutter. Det var en signifikant forskjell på i hvor stor grad jentene og guttene betinget selvfølelsen sin, der jentene betinget selvfølelsen sin i større grad enn guttene (p<.01). Jentene hadde gjennomsnittsverdier på 3.27(sd.48) mens guttene hadde 3.06 (sd.44) i gjennomsnittsverdier på betinget selvfølelse.

Betinget selvfølelse med tanke på kjønn og skole. Utvalget ble delt inn i fire kategorier med hensyn til kjønn og skole. Dette førte til følgende grupperinger; kontrolljenter, NTG-jenter, kontrollgutter og NTG-gutter.



Figur 2 Gjennomsnittsverdier av betinget selvfølelse blant kontrolljentene, NTG-jentene, kontrollguttene og NTG-guttene.

Det var signifikante forskjeller mellom de ulike gruppene. Kontrolljentene hadde gjennomsnittsverdier på 3.30 (sd.48) på betinget selvfølelse. Dette var signifikant høyere enn kontrollguttene ($P < .01$) og NTG-guttene ($P < .01$) som hadde gjennomsnittsverdier på henholdsvis 3.04 (sd.45) og 3.07 (sd.43). Det var ingen andre signifikante forskjeller mellom gruppene med tanke på betinget selvfølelse.

3.2.3 Betinget selvfølelse til prestasjon, utseende og sosial aksept

Det ble også her kjørt t-tester mellom de ulike grupperingene for å se om det var forskjeller på i hvor stor grad de betinget selvfølelsen til prestasjon, utseende og sosial aksept. Dette ble gjort for alle tre grupperinger; kontrollelever sammenlignet med NTG-elever, jenter sammenlignet med gutter, samt for å se om det var forskjeller mellom de fire gruppene; kontrolljenter, NTG-jenter, kontrollgutter og NTG-gutter.

Betinget selvfølelse til prestasjon, utseende og sosial aksept blant kontroll- og NTG-elever. Det var ingen signifikante forskjeller mellom gruppene i forhold til subskalaene prestasjon eller utseende. Når det gjelder prestasjon hadde NTG-elevne gjennomsnittsverdi på 3.03 (sd.57) mens kontrollelevne hadde gjennomsnittsverdier på 2.93(sd.66). Med tanke på utseendet var dette omvendt; her hadde kontrollelevne gjennomsnittsverdier på 3.16(sd.67) mens NTG-elevne hadde gjennomsnittsverdier på 3.05(sd.56). Disse forskjellene var da ikke signifikante. Med tanke på betinget selvfølelse til sosial aksept var det en signifikant forskjell mellom de to gruppene. Kontrollelevne betinget selvfølelsen sin i signifikant større grad enn toppidrettslever til sosial aksept($p < .01$), med gjennomsnittsverdier på henholdsvis 3.47(sd.59) og 3.25 (sd.52).

Betinget selvfølelse til prestasjon, utseende og sosial aksept blant jenter og gutter

Jentene betinget den globale betingede selvfølelsen sin mer enn gutter. I forhold til de ulike subskalaene var det kun på prestasjon at jentene ikke skilte seg signifikant fra guttene, her hadde jentene en gjennomsnittsverdi på 3.03(sd.64) mens guttene hadde en gjennomsnittsverdi på 2.93(sd.59) Når det gjelder sosial aksept betinget jentene selvfølelsen sin i signifikant større grad til sosial aksept enn gutter ($p < .001$), med gjennomsnittsverdier på henholdsvis 3.51(sd.56) og 3.21(sd.54). Også i forhold til utseendet betinget jentene selvfølelsen sin signifikant mer enn guttene ($p < .05$), jentene hadde her gjennomsnittsverdi på 3.20(.67) mens guttene hadde 3.02(.56).

Betinget selvfølelse til prestasjon, utseende og sosial aksept blant kontrolljenter, NTG-jenter, kontrollgutter og NTG-gutter.

Tabell 2 Gjennomsnittsverdier og standardavvik for betinget selvfølelse til prestasjon, utseende og sosial aksept blant kontrolljenter, NTG-jenter, kontrollgutter og NTG-gutter.

	Kontrolljente N=83	NTG-jente N=43	Kontrollgutt N=47	NTG-gutt N=79
BS Prestasjon	2,99 (.67)	3,09 (.59) ^e	2,81 (.61) ^{f*}	2,99 (.57)
BS Utseende	3,25 (.72) ^g	3,11 (.57)	3,01 (.56) ^{h*}	3,02 (.56) ^{h*}
BS Sosial Aksept	3,59 (.58) ⁱ	3,36 (.49) ^{k*}	3,26 (.57) ^{k**}	3,19 (.52) ^{k**}

Note: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

e er signifikant forskjellig fra f

g er signifikant forskjellig fra h

i er signifikant forskjellig fra k

Tabell 2 viser at det kun er noen få av forskjellene innad mellom gruppene som er signifikante. NTG-jentene betinger selvfølelsen sin til prestasjon i signifikant større grad enn kontrollguttene ($p<.05$). Videre så betinger kontrolljentene selvfølelsen sin til utseendet i signifikant større grad enn kontrollguttene ($p<.01$) og NTG-guttene ($p<.01$). I forhold til den siste subskalaen sosial aksept skilte kontrolljentene seg signifikant fra de andre tre gruppene. Kontrolljentene betinget selvfølelsen sin til sosial aksept i signifikant større grad enn NTG-jentene ($p<.05$), kontrollguttene ($p<.01$) og NTG-guttene ($p<.01$).

3.3 Diskusjon studie 1

Hensikten med studie 1 var å kartlegge grad av betinget selvfølelse blant elever som gikk på NTG og på studiespesialiserende linje ved kontrollskoler. I tillegg til global betinget selvfølelse ble skalaen delt inn i tre subskalaer (prestasjon, utseende og sosial aksept), og disse ble også tatt med i analysene. Diskusjonen vil først ta for seg de to hypotesene som ble utarbeidet på forhånd, og deretter en kort diskusjon rundt de tre subskalaene. Tilslutt vil en metodediskusjon ta for deg styrker og svakheter ved metoden som ble brukt i studie 1.

3.3.1 Resultatdiskusjon

Utvalget hadde en moderat til sterk betinget selvfølelse, med gjennomsnittsverdi på 3,17. Dette er i tråd med tidligere funn på studenter, hvor en har benyttet samme mål på den globale betingede selvfølelsen (Grossbard et al, 2009; Røen, 2010). Det er også i tråd med Crocker og Nuer(2003) sin studie hvor en fant at 96 prosent av studenter i Michigan betinget sin selvfølelse til minst et av sju områder. Det er viktig å nevne at de i denne studien benyttet Crocker sitt spørreskjema (Contingencies of Self-Worth scale). En kan stille spørsmålstegn ved om disse skjemaene kan sammenlignes med tanke på global selvfølelse. På bakgrunn av at Crocker sin skala på samme måte som Kernis sin skala kan rangeres fra ikke betinget til betinget i forhold til ulike påstander, så vil det kunne være grunnlag for å presentere funn fra denne skalaen også med tanke på i hvilken grad en betinger selvfølelsen eller ikke. Likevel hevder Crocker(2002) at alle egentlig har en betinget selvfølelse, men at det er i hvilken grad en betinger selvfølelsen sin til ulike områder som er vesentlig. Det er dermed viktig å være klar over hvilke skalaer som er benyttet for å måle betinget selvfølelse med tanke på sammenligning av resultat. En grundigere diskusjon rundt dette vil bli foretatt under generell diskusjon tilslutt i oppgaven.

Hypotese 1; NTG-elever rapporterer større grad av betinget selvfølelse enn elever ved en ordinær videregående skole.

Denne hypotesen ble forkastet. Kontrollelevne hadde litt høyere gjennomsnittsverdier enn NTG-elevne, noe som er motsatt av forventet (Røen, 2010; Vea; 2005; Grossbard et al, 2009), men denne forskjellen er ikke signifikant. Både kontrollevne og NTG-elevne hadde en moderat til sterk betinget selvfølelse med verdier på henholdsvis 3,21 og 3,12. Idrettens press om resultater, prestasjoner og sosial sammenligning har gjort at

flere har hevdet at idrettsutøvere kan være ekstra utsatt for en betinget selvfølelse (Sundgot-Borgen et al, 2004, Røen 2010; Vea, 2005), spesielt dersom det legges vekt på et resultatorientert klima (Reinboth & Duda 2004). Resultatene fra denne studien hvor det ikke var forskjell mellom elever ved toppidrettsgymnas og elever fra ordinære videregående skoler, kan være et tegn på at de som ikke driver med idrett også møter press fra andre områder som kan gjøre dem utsatt for å utvikle en betinget selvfølelse. Flere forskere har hevdet at også press fra skolen, om å bli likt av venner eller et press om å se bra ut kan føre til en betinget selvfølelse hos unge mennesker (Crocker, 2002; Kernis, 2003, Crocker & Wolfe, 2001). Spørreskjemaet til Kernis har en stor andel av påstander som retter seg mot sosial aksept og utseende. Det er derfor mulig at det ikke var et godt mål på betinget selvfølelse til idrett og idrettslige prestasjoner. En kan derimot her trekke inn at i Reinboth og Duda sin studie (2004) oppga mannlige idrettsutøvere at de hadde en lav grad av betinget selvfølelse, og i denne studien ble det brukt et spørreskjema for betinget selvfølelse spesielt utviklet for idrettsutøvere.

Hypotese 2; Jenter rapporterer større grad av betinget selvfølelse enn gutter.

Hypotese 2 om at jenter betinger selvfølelsen sin mer enn gutter ble bekreftet. Jentene betinget selvfølelsen sin i signifikant større grad enn guttene med gjennomsnittsverdier på henholdsvis 3.27 og 3.06. På denne måten betinget også jentene og guttene selvfølelsen sin i moderat til sterk grad, og som nevnt ovenfor er dette i tråd med tidligere forskning på betinget selvfølelse hos studenter. Dette er i også tråd med tidligere funn blant collegestudenter, hvor jentene betinget selvfølelsen sin i større grad enn guttene i denne studien (Grossbard et al, 2009). Crocker, Karpinski, Quinn & Chase (2003) fant i sin studie på studenter at jenter i større grad betinget selvfølelsen sin til skoleprestasjoner enn gutter. I denne sammenhengen ble Crocker's skala brukt for å måle den betingede selvfølelsen. En annen studie utført av Crocker og kollegaer hvor en brukte samme skala viste at kvinner blant annet betinget selvfølelsen sin mer til familiestøtte, utseende og andres aksept enn menn. En har også funnet en sterkere korrelasjon mellom utseende og selvfølelse hos kvinner enn hos menn (Crocker & Wolfe, 2001). På denne måten kan det tenkes at Kernis sitt spørreskjema i større grad fanger opp typiske betingelser av selvfølelsen for jenter enn for gutter, som for eksempel har scoret høyt på moralske betingelser for selvfølelsen (Harter, 1999).

En kan i tillegg trekke linjer mot Susan Harter(1999) sine funn om at jenter i større grad enn gutter bruker utseende og sin sosiale kompetanse som grunnlag for selvfølelsen. Kernis sitt spørreskjema ble også validert på en gruppe med kvinner (Kernis, 2003). En må på den annen side nevne at flere studier har benyttet seg av Kernis sin skala, der en har gjort studier på både kvinner og menn, noe en også har gjort i denne studien (Grossbard, 2009). Spørreskjemaet har her vist en tilfredsstillende cronbachs alpha.

Betinget selvfølelse med tanke på skole og kjønn

Ved å dele inn utvalget med hensyn til både skole og kjønn, viste gjennomsnittsverdiene at det var kontrolljentene som i størst grad betinget selvfølelsen sin. Både kontrollguttene og NTG-guttene betinget selvfølelsen i signifikant mindre grad enn kontrolljentene. Dette er motstridene med funn fra en tidligere mastergradsoppgave ved Norges Idrettshøgskole fra 2010, der toppidrettsjenter var den gruppen som i størst grad betinget selvfølelsen sin (Røen, 2010). I denne studien ble metoden framhevet som en feilkilde, da noen av spørsmålene fra kontrolllevne hadde falt ut av analysene, noe som førte til en lav cronbach alpha hos kontrolllevne (0,33). Dette gikk ut over validiteten på denne studien, og en kan dermed stille spørsmål ved om en fikk et godt mål av betinget selvfølelse hos kontrolllevne. Når det gjelder guttene var det ingen signifikante forskjeller, men også her hadde kontrollguttene litt høyere gjennomsnittsverdier enn NTG-guttene. Kontrolljentene skiller seg signifikant fra guttene, og de har også høyere gjennomsnittsverdier enn NTG-jentene her. Dette understreker tidligere funn om at jenter i større grad betinger selvfølelsen enn gutter (Grossbard et al, 2009). Hvilke konsekvenser en betinget selvfølelse kan ha henger, i følge Crocker og flere, sammen med hvilke områder en har betinget selvfølelsen sin til (Crocker, Karpinski, Quinn & Chase, 2003; Crocker, 2002). I denne undersøkelsen ble Kernis sitt globale mål på betingelse brukt. Skalaen ble delt inn i tre subskalaer for betingelser; prestasjon, utseende og sosial aksept. De ulike gruppens gjennomsnittsverdier på de ulike subskalaene ble regnet ut. Videre følger en diskusjon rundt funn innenfor disse subskalaene.

Betinget selvfølelse i forhold til prestasjon, utseende og sosial aksept

Når det gjelder de tre subskalaene var det kun innenfor sosial aksept at en fant signifikante forskjeller mellom kontrolllever og NTG-elever, der kontrolllevne skilte seg signifikant fra NTG-elevne. Prestasjon var den eneste subskala hvor NTG-elevnes

gjennomsnittsverdier var høyere enn kontrollelevne, men denne forskjellen var da ikke signifikant. Det er verdt å merke seg at kontrollelevne i signifikant større grad enn NTG-elevne betinger selvfølelsen sin til sosial aksept og hva andre synes, da dette kan være uheldig for deres psykologiske hverdag på bakgrunn av at en da er avhengig av andre (Crocker 2002). I denne sammenhengen kan en stille spørsmålsteget ved om idretten, i motsetning til det som er blitt hevdet, kan føre til at personer får en sunnere form for betinget selvfølelse. En videre diskusjon innen dette vil i stor grad være basert på spekulasjoner, og vil ikke bli drøftet videre her. Det er likevel verdt å nevne, som et mulig felt for forskning innen betinget selvfølelse og idrett.

Sveinung Vea (2005) hevdet i sin masteroppgave fra Norges Idrettshøgskole at Kernis sitt spørreskjema er sosialt rettet, og at mange av påstandene i skalaen baserer seg på andres meninger og utseende. Flere studier har vist at jenter ofte er mer sårbare for andres meninger og opptatt av hva andre synes enn gutter (Harter, 1999; Crocker & Wolfe, 2001). Min inndeling i de ulike subskalaene forsterket dette synet ved at sosial aksept var den subskalaen hvor jentene betinget selvfølelsen sin i signifikant større grad enn guttene. Jentene betinget også selvfølelsen sin mer enn guttene til utseendet. Flere studier har vist at å betinge selvfølelsen sin til eksterne områder som hva andre synes eller utseende er den betingelsen som i størst grad kan føre til uheldige konsekvenser for en person, som blant annet lavere global selvfølelse, aggresjon, angst og opplevd press (Crocker, 2002; Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Nuer, 2003). På denne måten vil det, med utgangspunkt i Crocker og kollegaers forskning, være viktig å kartlegge individer som har denne eksterne betingelsen for å forstå deres psykologiske liv og reaksjonsmønster (Crocker & Wolfe 2001; Kernis, 2003). Sosial aksept vil være en slik ekstern faktor da den er avhengig av andre for å være høy og stabil. Det vil dermed være viktig å være klar over denne betingelsen av selvfølelse, spesielt blant jentene i denne studien.

Også ved inndeling av utvalget med hensyn til både skole og kjønn ble det kjørt analyser i forbindelse med subskalaene. Disse viste at kontrolljentene hadde signifikant høyere gjennomsnittsverdier enn NTG-jentene, kontrollguttene og NTG-guttene med tanke på sosial aksept. Dette er, som nevnt tidligere, også i tråd med funn om at jenter er mer opptatt av andres meninger og aksept enn gutter. Og det kan videre reise spørsmålsteget om idretten kan være en positiv påvirkning på jenters betingede

selvfølelse, gjennom å skape en mindre betinget selvfølelse til det sosiale. På denne måten vil det være omvendt fra hva flere tidligere har hevdet om at idrett kan være en risiko for å utvikle en uheldig betinget selvfølelse. Dette er da imidlertid igjen kun antagelser. Reinboth og Duda (2004) fant i sin studie en sammenheng mellom opplevd resultatklime og betinget selvfølelse. Flere forskere har hevdet at det er en sterk sammenheng mellom en betinget selvfølelse og egoinvolvering i aktiviteter (Crocker & Wolfe, 2001; Deci & Ryan, 1995). På bakgrunn av dette vil måten idretten blir organisert på kunne ha en sammenheng med utøveres betingelser av selvfølelsen, der et fokus på sammenligning med andre og ytre resultater trolig vil stimulere en betingelse av selvfølelsen til eksterne faktorer. Dette vil bli nærmere drøftet i diskusjonen etter studie 2.

3.3.2 Valg av metode

På bakgrunn av at studie 1 var en sekundæranalyse og var basert på datamateriale som allerede var samlet inn, er det viktig å sette seg inn i den opprinnelige studien, samt hvordan denne ble utført (Grønmo, 2004). Dette ble gjort gjennom å lese prosjektbeskrivelsen til det opprinnelige prosjektet, samt en gjennomgang av masteroppgaver ved Norges Idrettshøgskole som har tatt utgangspunkt i denne studien. På bakgrunn av tidsaspektet ved denne oppgaven, samt omfanget av den opprinnelige studien, vil sekundæranalyse være en god metode for å innhente data om betinget selvfølelse hos et stort antall elever. Likevel vil en ikke få en like god kontroll og oversikt over datamaterialet som en ville ha gjort dersom en selv hadde gjennomført studien, og på denne måten vil dette være en svakhet ved denne studien.

En viktig feilkilde når det gjelder måling av selvfølelse gjennom et spørreskjema er at de resultat en finner er basert på selvrapporing. Det er da viktig å ta hensyn til at folk ofte liker å få seg selv til å se bedre ut enn de virkelig er (Baumeister et al., 2003). Selvrapporing er den mest utbredte metoden innenfor området selvfølelse. Ferris og kollegaer (2009) ga derimot spørreskjemaet til signifikante andre som fylte ut om de mente at forsøkspersonenes selvfølelse var betinget eller ikke. Dette kan være en måte å se om forsøkspersoners oppfattelse av seg selv er sammenfallende med hva personene som er rundt mener. Det mest riktige målet på selvfølelse vil likevel være hvordan en selv rapporterer det, da selvfølelse er definert som hvilke tanker du faktisk har om deg selv (Mruk, 2006; Kernis, 2003; Deci & Ryan, 1995; Crocker, 2002). Feilrapportering

kan være en annen feilkilde ved bruk av spørreskjema. Elevene kan ha misforstått eller tolket spørreskjemaet på ulike måter, noe som kan ha påvirket svarene. Hvor god tid hver enkelt satte av for å fylle ut skjemaet kan også påvirke svarene. Feilrapportering må en alltid ta hensyn til i studier hvor spørreskjema blir brukt (Thomas et al., 2005).

I metodedelen ble begrepene validitet og reliabilitet nevnt. Ekstern validitet handler om studiens generaliserbarhet. Populasjonen i denne studien er elever ved NTG-skoler og kontrollskoler i det samme geografiske område. For å kunne generalisere funn er det en rekke faktorer å ta hensyn til, og en skal være forsiktig med å hevde at funn fra studien er generaliserbare. Grunnet høy svarprosent fra de deltakende NTG-skolene og kontrollskolene i samme geografiske område vil funn fra denne studien likevel kunne være en indikator på hva elever ved lignende skoler i samme geografiske område ville ha svart.

I studie 1 ble det benyttet kontrollgruppe i forhold til å kunne sammenligne elever ved en toppidrettslinje med elever i samme alder som gikk studiespesialiserende linjer, i samme geografiske område. Dette vil føre til at studiens interne validitet blir styrket, gjennom bedre vurderingsgrunnlag, da det er to grupper en kan sammenligne. En kunne ha hatt kjønnsmatchede grupper for å ha økt den interne validiteten enda mer. Men på grunn av at en da måtte fjernet elever fra utvalget ville den eksterne validiteten gått ned (Kleven, 2002). En av flere hensikter med denne studien var en kartlegging av betinget selvfølelse hos denne populasjonen, og en fjerning av elever ville da ikke gitt et reelt bilde av virkeligheten. Videre viste spørreskjemaet en tilfredsstillende reliabilitet gjennom cronbachs alpha-verdier på over .60 (Hair et al, 2006). Også subskalaene er da tilfredsstillende, selv om verdiene på disse var helt i nedre grense for hva som er gunstig med tanke på reliabilitetsverdien. Spesielt med tanke på det lave antallet items vil disse verdiene være tilfredsstillende med tanke på studiens reliabilitet (Pallant, 2007; Hair et al, 2006). Det er likevel viktig å være klar over at disse verdiene er lave, men at dette da kan skyldes få items.

Contingent Self-Esteem Scale

Når det gjelder Kernis sitt spørreskjema som ble benyttet i studie 1, er det ikke tilpasset idrett. Reinboth og Duda (2004) har utarbeidet et spørreskjema som er spesielt tilpasset idrettsutøvere. Dette spørreskjemaet hadde trolig vært bedre egnet i forhold til NTG-elevene, men det hadde da blitt vanskeligere å sammenligne disse elevene med ordinære elever fra kontrollskoler. Et annet alternativt spørreskjema en kunne benyttet for å måle betinget selvfølelse i denne studien var Crocker sitt spørreskjema, som går grundigere inn på ulike områder for betingelser av selvfølelsen (Kernis, 2003; Crocker, 2002). Kernis(2003) hevder at hans tilnærming til betinget selvfølelse er mellommenneskelig, og at denne er godt egnet dersom en ønsker å forutse globale og psykologiske funksjoner. Han hevder videre at Crocker og hennes kollegaer har en mer personlig tilnærming til betinget selvfølelse. Dette ville trolig også gitt et mer helhetlig bilde på forskjeller mellom kjønn. I denne studien ble det imidlertid valgt intervju som metode for å få et mer helhetlig bilde av betinget selvfølelse. The Contingent Self-esteem Scale måler i hvor stor grad elevene betinger selvfølelsen sin. På denne måten kan den anses som et globalt mål på betinget selvfølelse. Det finnes ikke noe normativt mål på hva som er høye eller lave gjennomsnittsverdier. Vurderingen av gjennomsnittsverdiene i denne studien ble derfor basert på at skalaen går fra 1 til 5, der 1 er ingen form for betinget selvfølelse, mens 5 indikerer høy betinget selvfølelse (Kernis, 2003). En selvfølelse over 2,5 vil da kunne kategoriseres som moderat til sterk.

For å kunne si noe om hvilke områder elevene betinger selvfølelsen sin til ble skalaen delt inn i tre subskalaer; prestasjon, utseende og sosial aksept. Denne inndelingen ble gjort for å få et mer detaljert bilde av den betingede selvfølelsen blant utvalget i studie 1, samt for å avdekke på hvilke områder de ulike gruppene eventuelt hadde ulike gjennomsnittsverdier. Inndelingen gav også et mer detaljert grunnlag for studie 2, som er kvalitative intervju med fire elever. Disse elevene ble plukket ut med hensyn til både skole og kjønn; en jente og en gutt fra en toppidrettslinje, samt en gutt og en jente fra studiespesialiserende linje. De to unge toppidrettsutøverne var blant verdens beste juniorer innen sin idrett. På bakgrunn av at de fire intervjupersonene i forkant skulle fylle ut Kernis sitt spørreskjema fikk en også testet spørreskjemaets gyldighet, samt avdekket eventuelle misforståelser eller uklare påstander.

4. Studie 2

4.1 Metode

Mruk(2006) hevder at det er viktig med kvalitative metoder innen forskning på selvfølelse. På bakgrunn av at handlinger og atferd er nært knyttet til individets opplevelse og erfaringer kan ikke dette måles gjennom et spørreskjema med lukkede spørsmål. Kvalitative intervju skal øke informasjonsverdien, og skape grunnlag for en dypere og mer fullstendig forståelse av et fenomen (Holme & Solvang, 1996).

4.1.1 Kvalitativt intervju

Intervjuer kan fungere som en hjelpemetode i sammenheng med andre metoder (Kvale, 1997). Intervjuene skulle i denne sammenhengen forsøke å gi en helhetsframstilling, og en økt forståelse av betinget selvfølelse (Holme & Solvang, 1996). Å foreta dybdeintervjuer forutsetter en fortrolighet mellom meg som forsker og informantene. Informanten ble oppmuntret til å bruke egne ord for å fortelle om erfaringer og holdninger. I tillegg fikk de beskjed om at de var anonyme og at jeg hadde taushetsplikt. Et intervju er en strukturert samtale. Det er derfor viktig å være godt forberedt til intervjuet. Rubin & Rubin (2005) hevder i sin bok at det finnes tre typer spørsmål; Hovedspørsmål, oppfølgingsspørsmål og oppfølgende kommentarer. Hovedspørsmål er skjelettet i samtalen, og det som skal sørge for struktur. Disse hovedspørsmålene skal oversette forskningstemaet til spørsmål slik at det kan diskuteres og snakkes om. Oppfølgingsspørsmålene skal sørge for dybde og detaljer i samtalen, som er viktig for analysene i etterkant. De oppfølgende kommentarene har samme effekt som oppfølgingsspørsmål om å skape dybde (Rubin & Rubin, 2005). Ved å kombinere disse vil intervjuet kunne kalles halvstrukturert; intervjuguiden er preget av en grov skisse over emner, og i tillegg forslag til spørsmål (Kvale, 1997). Det er viktig å finne en balanse mellom det temaetiske og det dynamiske for å få svar på de riktige tingene, men samtidig skape en trygg og god atmosfære for intervjuet.

Med utgangspunkt i resultatene fra studie 1, i tillegg til den teoretiske delen av oppgaven ble det utarbeidet fire problemtema som en ønsket å undersøke i studie 2;

1. En dypere gjennomgang av Kernis sitt spørreskjema Contingent Self-Esteem Scale.
2. Stabilitet og nivå på selvfølelsen. Her fikk de en oppgave om å tegne inn egen selvfølelse fra forrige år, fra bra til dårlig måned for måned.
3. Likheter og forskjeller mellom de fire intervjuobjektene.
4. Betinget og ubetinget selvfølelse. Her fikk de til oppgave å plassere sin egen selvfølelse, den optimale selvfølelsen samt selvfølelsen til en som skal lykkes på høyt nivå på en skala fra betinget på den ene siden til ubetinget på den andre siden.

4.1.2 Utvalg

Intervjuene ble foretatt med fire elever fra en videregående privatskole på Østlandet, dette fordi denne skolen både hadde en toppidrettslinje og samtidig en studiespesialiserende linje. Med hensyn til hypotesene fra studie 1 ble det utført intervju med; en toppidrettsjente, en jente fra ordinær studiespesialisering (herved referert til som kontrolljente), en toppidrettsgutt og en gutt fra ordinær studiespesialisering (herved referert til som kontrollgutt). Toppidrettsgutten hadde tidligere gått ved skolen, de andre tre var fortsatt elever da intervjuene ble gjennomført. Disse hadde alle Psykologi som valgfag ved skolen, og det var i denne sammenheng at to av dem ble plukket ut av læreren til å bli intervjuet.

4.1.3 Prosedyre

Pilotintervju: Noen uker før selve intervjuene fant sted ble det foretatt et pilotintervju. Dette intervjuet ble gjort med ei ung jente på 22 år som satser på samme idrett som de to toppidrettselevne. Intervjuet ble gjennomført på samme måte som de forestående intervjuene var planlagt. I etterkant av pilotintervjuet ble det gjort noen små endringer på spørsmål som ble oppfattet som uklare, samt rekkefølgen på noen av spørsmålene. Gjennom å gjøre et pilotintervju fikk jeg prøvd ut intervjuguiden, og samtidig ble jeg mer trygg i intervjurollen. Kvale (2007) hevder at intervjueren blir mer trygg i sin rolle desto flere intervju man gjennomfører, noe som gjør at pilotintervju blir et nyttig hjelpemiddel for meg som forsker i denne sammenhengen.

Intervjuguide: Intervjuguiden ble, som nevnt tidligere, forfattet med utgangspunkt i teori på feltet, samt noen av funnene fra studie 1. Med utgangspunkt i den

halvstrukturerte intervjuformen som ble valgt i denne studien, inneholdt intervjuguiden en grov skisse over emner samt forslag til oppfølgingsspørsmål (Kvale, 2007).

Intervjuguiden ligger vedlagt. Underveis i intervjuet fikk intervjupersonene oppgaver. I forkant av disse leste jeg opp en standard oppgavetekst slik at alle fikk samme beskjed før de gjennomførte oppgaven. Dette for å kunne sammenligne hvilke svar de gav i analysene i etterkant.

Gjennomføring: Det ble tatt muntlig og skriftlig kontakt med utviklingsansvarlige i et av særforbundene i Norges Idrettsforbund med forespørsel om å ta kontakt med to av utøverne på juniorlandslaget for å høre om de ville stille til intervju i forbindelse med en masteroppgave. Kriteriene var at de hadde gått på et toppidrettsgymnas og at de var på et høyt internasjonalt nivå (medalje i Junior VM). Dette for å sikre at toppidrettselevne som jeg intervjuet var på et høyt idrettslig nivå og var seriøse idrettsutøvere. Det var to som fylte mine kriterier; en jente og en gutt. De fikk en e-post direkte fra meg, med informasjon om oppgaven samt hva intervjuet ville dreie seg om. Begge takket ja. For å finne to elever fra en studiespesialiserende linje ble det tatt muntlig og skriftlig kontakt med skolen via telefon og mail. En lærer som underviste i psykologi ved skolen plukket ut to frivillige elever til å bli intervjuet av meg; en jente og en gutt. Alle intervjuobjektene fikk på forhånd utdelt Kernis sitt spørreskjema, Continget Self-Esteem Scale, som ble samlet inn og analyserte før de møtte til intervju. De fikk også tildelt informasjonsskriv, der de i tillegg skrev under på en samtykkeerklæring. Innsamlingen av spørreskjemaet ble gjort via psykologilæreren ved skolen, mens for toppidrettsgutten ble spørreskjemaet lagt i resepsjonen der han trente hvor han fylte det ut og la det tilbake. På den måten var ingen av intervjuobjektene i direkte kontakt med meg før selve intervjuet. 3 av intervjuene ble gjennomført på samme sted, mens det siste intervjuet ble gjennomført i etterkant av trening. Rommene var like med tanke på møblement og størrelse, så selve settingen ble ikke ulik. Alle intervjuene tok rundt en time, og det ble gjennomført uten noe tidspress. Intervjupersonene tok seg tid til å svare på alle spørsmålene fra meg. Det ble dermed en avslappet og trygg atmosfære.

Intervjupersonene fikk i etterkant tilsendt de transkriberte intervjuene, for å kunne komme med innspill og eventuelle endringer ut i fra hva de hadde sagt. Det var ingen kommentarer på dette, annet enn klargjøringer på noen steder hvor det stod ”uklart

bånd”. På denne måten fikk man en ekstra validering på at det som hadde blitt transkribert stemte overens med hva intervjupersonene faktisk hadde sagt.

4.1.4 Analyse

Neste trinn i forskningsarbeidet vil være bearbeiding av data. I det kvalitative forskningsintervju omhandler dette transkribering (opptakene omformes til skriftlige notater) og systematisering av disse på en eller annen måte (Halvorsen, 2008). Alle intervjuene ble etter gjennomføringen transkribert inn på data og analysert.

Transkriberingen ble gjennomført like etter selve intervjuene, mens de fortsatt var ferskt i minne. En kunne da også notere ting som kan være med å påvirke analysene som for eksempel lange pauser, urolige blikk med mer. Lydfilene ble lagt inn på data og lagret der for at jeg skulle kunne benytte meg av disse under analysefasen dersom det ble nødvendig. Det finnes, i følge Kvale (2007), ingen standardiserte måter for presentasjon av en kvalitativ intervjustudies resultater. En har i resultatdelen lagt vekt på en presentasjon i form av utvalgte sitater. I denne sammenhengen er det noen retningslinjer som kan følges; Sitatene bør ikke være for lange, og bør gis en skriftlig form. Videre bør de relateres til oppgavens formål, problemstillinger og teoretisk forankring. Prosessen med å korte ned sitatene, og ikke ta med for mange har vært viktig for å presentere de viktigste funnene.

4.1.5 Troverdighet

Holme og Solvang (1996) skriver i sin bok at generaliserbarhet og representativitet ikke er sentrale siktemål innenfor kvalitative intervju. I denne studien ble de brukt for å få en helhetsforståelse av mitt problemområde, og som en bakgrunn for å kunne forstå sosiale prosesser i forbindelse med betinget selvfølelse hos fire intervjupersoner. Når det gjelder kvalitativ forskning er kravet til forskeren med tanke på bevissthet rundt sin egen rolle viktig. Holme og Solvang (1996) snakker i sin bok om den subjektive forståelsesrammen en har gjennom utdanning og oppvekst. Det er viktig å være klar over dette både før, under og etter intervjuet. Det er en krevende metode gjennom at en som forsker må sette seg inn i, og forstå intervjupersonenes liv. I tillegg til dette skal en også være bevisst andre reaksjonsmønstre hos personene en intervjuer. Dette innebærer en tolkning av situasjonen. Holme og Solvang (1996) stiller spørsmålsteget ved om det er mulig å være 100 prosent objektiv som intervjuer? I denne sammenhengen presenterer de et modifisert objektivitetsideal, som likevel stiller strenge krav til

saklighet og åpenhet i framstillingen av data. Min bakgrunn for dette intervjuet var den teoretiske kunnskapen om betinget selvfølelse, samt funn fra studie 1. I resultatdelen vil sitat bli presentert, samt en beskrivelse av hva intervjupersonene sa. Sitatene er likevel i tråd med det intervjupersonene faktisk sa under intervjuet, og er ikke blitt endret eller redigert på en slik måte at innholdet er forandret.

I følge Holme og Solvang (1996) har noen personer evne til selvrefleksjon og en større selvbevissthet enn andre. Det er viktig å være oppmerksom på dette når en skal analysere intervjuene. Det er videre viktig å være klar over at disse personene kan sminke virkeligheten og være veldig overbevisende. Dette er blant annet i tråd med Anthony og kollegaers (2007) påstand om at folk ofte kan få seg selv til å virke mer uavhengig av andre enn de egentlig er. Dette vil igjen være en del av feilkildene ved denne typen metode som er basert på selvrapporing.

4.1.6 Ethiske overveielser

Studie 2 ble meldt inn til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (personvern). Svaret var at denne studien ikke krevde godkjenning fra dem for å gjennomføres. Prosjektet omfattes ikke av meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.

Ethiske overveielser bør være en stor del av arbeidet til en forsker. I studie 2 ble deltakerne intervjuet, det vil si at det ikke er noe etiske problemstillinger knyttet til eksperiment ovenfor mennesker. Det er likevel viktig å være nøye med hensyn til validitet, samt objektivitet i sin tolkning av data. Begrepet objektivitet er, som nevnt i kapitlet om troverdighet, et viktig begrep innen det etiske aspektet ved min oppgave. Jeg har selv en bakgrunn fra idrett, og den organiserte idretten er, og har vært, en stor del av min hverdag. Med andre ord må jeg være bevisst min egen bakgrunn i min tolkning og analysing av data, og være klar over min forståelsesramme for tolkning og analyser av data. En viktig del av det å kunne presentere valide resultater er evnen til å opptre så objektivt som mulig, og dette må en forsker være oppmerksom på og hele tiden tenke gjennom. Hvis dette ikke blir gjort kan det føre til at en tolker sine data i en retning av å få svar som en selv ønsker gjennom sin forskning (Benestad & Laake, 2004). En av de tingene som ble gjort for å sikre dette under intervjuene var for

eksempel at det før oppgavene som intervjupersonene fikk oppleve en standardtekst. På denne måten fikk alle akkurat de samme opplysningene i forkant av oppgaven.

Steinar Kvale (1997) presenterer i sin bok tre etiske regler for forskning på mennesker;

1. Det informerte samtykke. Intervjupersonene skal informeres om mål med undersøkelsen, utgangspunktet for studien og fordeler/ulempene ved å delta på intervjuet (Kvale, 1997).
2. Konfidensialitet. Personlige data som kan føre til at intervjupersonens identitet blir kjent, skal ikke presenteres. Dette kan blant annet gjøres ved å bytte ut navn i oppgaven, som kan avsløre personen som blir intervjuet (Kvale, 1997).
3. Konsekvenser. Som forsker har en et ansvar i å tenke gjennom konsekvensene for personene ved å delta i studien. Kan det være noen negative sider ved å delta i intervjuet på lengre sikt? (Kvale, 1997).

I forhold til studie 2 er disse tre reglene tatt hensyn til. Intervjupersonene deltok frivillig i intervjuet, og de fikk informasjon på forhånd. Konfidensialiteten er ivaretatt gjennom at alle fire intervjupersonene ikke blir navngitt i oppgaven. Jeg har også unngått å ta med stedsnavn, familienavn eller andre ting som kan avsløre intervjuobjektens identitet. Når det gjelder konsekvenser er temaet som ble tatt opp på mange måter ufarlig. Bevisstgjøring rundt sin selvfølelse kan føre til både positive og negative konsekvenser, men sannsynlig i mindre grad. Tidspunktet for intervjuene ble valgt ut i fra at de unge utøverne hadde oppkjøringsperiode til sin sesongstart, og slik unngikk en å forstyrre dem midt i en sesong. Intervjuene ble heller ikke gjennomført i perioder da elevene hadde eksamen eller andre viktige oppgaver i forbindelse med skolen.

4.2 Resultat

4.2.1 Kernis sitt spørreskjema; "Contingent self-esteem Scale"

Alle fire intervjuobjektene fikk presentert resultatene sine fra spørreskjemaet i løpet av intervjuet. De fikk også mulighet til å komme med kommentarer på selve skjemaet.

Toppidrettsjenta hadde en kommentar på skjemaet i forhold til skalaen. Hun hevdet at å kalle den "midterste" kategorien nøytral ikke var et godt alternativ;

"Det å være nøytral er jo noe av det dummeste du kan si og være. Man er jo ikke nøytral. Du kan jo heller være likegyldig(...) Er du nøytral så er du jo nøytral, da mener du jo ingenting".

Tabell 3 Gjennomsnittsverdier i forhold til generell betinget selvfølelse i tillegg til de tre subskalaene; prestasjon, utseende og sosial aksept for de fire intervjuobjektene.

	Kontrolljente	Toppidrettsjente	Kontrollgutt	Toppidrettsgutt
Betinget selvfølelse	3,2	3,13	2,73	2,9
BS Prestasjon	2,75	3,25	2,5	2,5
BS Utseende	3,25	2,5	4,0	3,0
BS Sosial aksept	3,5	3,17	2,0	2,8

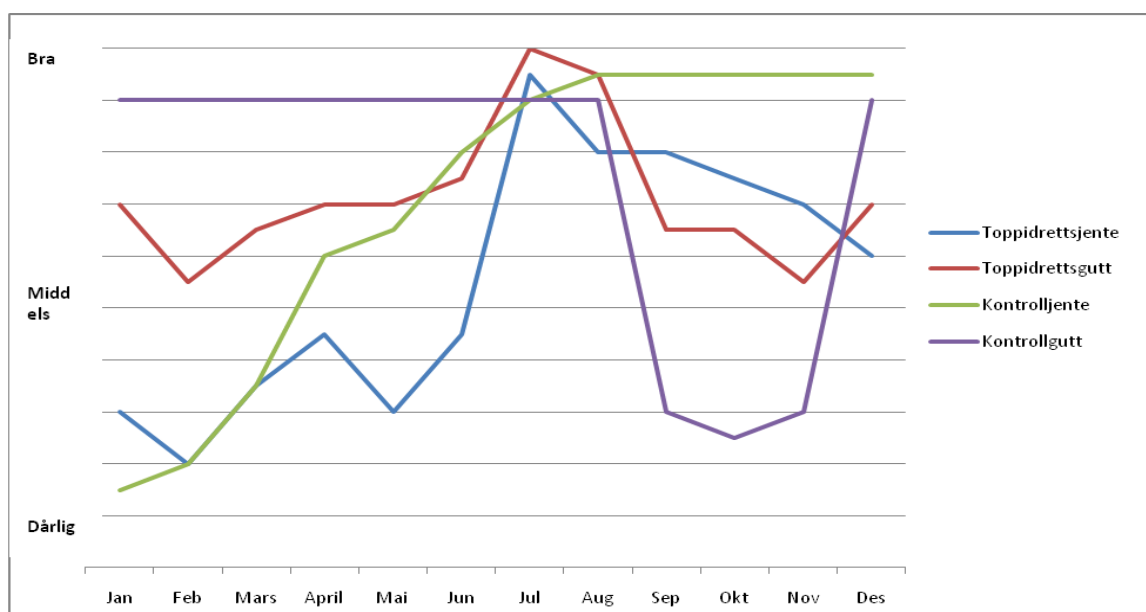
Gjennomsnittsverdien hos de fire intervjuobjektene på betinget selvfølelse stemmer overens med funn fra studie 1 hvor kontrolljentene hadde høyest gjennomsnittsscore på betinget selvfølelse, deretter fulgte NTG-jentene før NTG-guttene, og nederst kom kontrollguttene. Med utgangspunkt i intervjuobjektene fra studie 2 var det den samme rekkefølgen her; kontrolljenta betinget selvfølelsen sin i størst grad, før toppidrettsjenta, toppidrettsgutten og i minst grad kontrollgutten. Alle de fire følte at disse tallene stemte i forhold til hvordan de så på sin egen globale betingede selvfølelse. Med utgangspunkt i spørreskjemaet betinget toppidrettsgutten selvfølelsen sin i størst grad til utseende. Under intervjuet snakket han derimot mest om idretten sin, og ingenting om utseende. Han sa tidlig i intervjuet at han hadde fylt ut skjemaet ganske fort, og at prestasjonsområdet etter hans mening var viktigere for han enn det som hadde kommet fram av svarene på spørreskjemaet. For kontrollgutten skilte utseende seg, med utgangspunkt i spørreskjemaet, ut som det klart viktigste området for betingelse hvor

han hadde 4,0 i gjennomsnittsverdi. I intervjuet la han derimot mye vekt på det å ha venner. På spørsmål om det stemte at utseende var så viktig for han, var han likevel ikke i tvil om at det var veldig viktig å se bra ut for hans egen selvfølelse. Toppidrettsjenta følte også at tallene fra spørreskjemaet stemte med hennes syn på egen selvfølelse. Bortsett fra utseende. Om utseende var viktig var avhengig av om hun var fornøyd med seg selv og sin egen kropp eller ikke. I de periodene hvor hun følte seg bra var utseende lite viktig, mens hun i de periodene hvor hun ikke følte seg vel med sin egen kropp var veldig opptatt av utseende i forhold til sminke og så videre. Kontrolljenta scoret høyest på betinget selvfølelse til sosial aksept, og var under intervjuet tydelig på at det var det som påvirket hennes mest i hverdagen.

”Ja, altså jeg bryr meg egentlig ikke så mye om hva andre sier og mener egentlig, sånn sett. Men likevel så er det.. det er disse små greiene, sånn som det med telefonen. At jeg ikke tør og ringe og kan være veldig usikker i sosial sammenheng også”.

4.2.2 Stabiliteten på selvfølelsen, med utgangspunkt i 2010

Alle intervjupersonene fikk til oppgave å tegne inn egen selvfølelse i 2010 på et ark, med en skala fra bra til dårlig.



Figur 3: Opplevd selvfølelse i løpet av 2010 på en skala fra bra (følte meg verdifull) til dårlig (følte meg verdiløs).

Toppidrettsjenta og toppidrettsgutten hadde begge en topp i løpet av sommeren, da begge tok medalje i junior VM. Toppidrettsgutten hevder likevel at det ikke bare var på grunn av idretten at selvfølelsen var så bra om sommeren, men at alt gikk på skinner for han i denne perioden. Kurven til toppidrettsgutten er relativt stabil mellom en bra og en middels selvfølelse, han har to nedganger; en i februar og en på høsten. I februar ble han skadet og fikk ikke trent ordentlig, mens på høsten hadde han en periode der han begynte å tenke gjennom hva han egentlig brukte tiden sin på og selvfølelsen var middels. Han har hatt idretten som heltidsjobb etter at han var ferdig på videregående.

”Ja, her husker jeg at jeg var litt nedfor. Hvorfor f... gjør jeg dette på en måte egentlig(...) September er mye fritid da. Satt hjemme og gjorde ingenting, og da husker jeg at jeg tenkte ”jeg gjør jo ingenting – hva f..., jeg gjør jo ingenting liksom?! Hva er greia med livet da? Jeg gjør ingenting jeg. Jeg står opp og spiser mat og thats it”. Da var det litt kjipt da kan du si”.

Toppidrettsjenta er helt klar på at idretten og prestasjoner er det viktigste for selvfølelsen; det er idretten som er ”hennes” område. En kan også se av kurven hennes at den går opp og ned. Hun snakker mye om konkurranser der det har gått dårlig, og hvordan det påvirket hennes syn på seg selv. I tillegg snakker hun om skole, familie og andres meninger. Men da mest som ekstra stressfaktorer og bekymringer i forbindelse med idrett og konkurranser. Hun sier at hun har en ustabil selvfølelse, fordi hun er følsom. Dette gjør henne sårbar, men samtidig ser hun på det som en fordel i forhold til å kunne lykkes som idrettsutøver gjennom å være villig til å legge ned en stor innsats for å bli bedre.

”Det er en fordel på enkelte måter. For når du først går inn for noe, da går du virkelig inn for det. Da går du inn for alt, og da har du alt med deg. Men når du først får en skikkelig smell, så kan det smelle veldig godt da”.

Både kontrolljenta og kontrollgutten beskriver sin egen selvfølelse som nokså stabil. Begge hadde en kort periode der selvfølelsen var dårlig, mens den ellers lå mellom bra og middels. Kontrollgutten hadde kysseyken, noe som påvirket selvfølelsen hans. Han nevner spesielt at han ikke fikk vært med vennene sine og ikke fikk kledd seg ordentlig. Han lå bare hjemme og gjorde ingenting. Kontrolljenta gikk gjennom et tøft brudd med kjæresten, og dette førte til at selvfølelsen var dårlig i begynnelsen av året. Mest fordi hun hadde blitt manipulert og var skuffet over seg selv. Etter hvert gikk det bedre, og da ble resultatene på skolen også bedre. På spørsmål om en krangel kunne påvirke

selvfølelsen hennes svarte hun at hun ikke hadde kranglet siden barneskolen. Både kontrolljenta og kontrollguten la mest vekt på at de stort sett hadde det ganske greit. Så lenge han hadde venner som han var sammen med, og det gikk bra nok på skolen var selvfølelsen til kontrollguten bra. Han forklarer det slik;

”Så lenge jeg har gode venner så har ikke jeg noe problem egentlig”.

4.2.3 Likheter og forskjeller mellom intervjupersonene

I studie 1 ble hypotesen om at jenter betinger selvfølelsen sin mer enn gutter bekreftet. Hypotesen om at NTG-elever betinger selvfølelsen sin mer enn kontrollelever ble derimot tilbakevist. Det samme gjelder for intervjupersonene. Jentene betinger selvfølelsen sin mer enn guttene både i følge hva de selv sier, og gjennomsnittsverdiene deres på Kernis sitt spørreskjema.

Alle de fire intervjupersonene ville bli det samme som en av foreldrene sine; guttene det samme som far, og jentene det samme som mor. Toppidrettsutøverne hadde en far eller mor som hadde drevet med samme idrett, mens kontrollelevne hadde planer om å ta over bedriften til mor eller far – og begge jobbet deltid i bedriftene i dag. Alle fire nevner videre at selvfølelse handler om følelsene du har om deg selv. Toppidrettsgutten utdyper dette med å si at selvfølelse handler om hvor mye du synes at du er verdt, og om dette er basert på prestasjoner eller ikke. Toppidrettslevne fokuserte på idrett på de fleste spørsmål, mens kontrollelevne stort sett fokuserte på venner og delvis på utseende. Både kontrollguten og kontrolljenta snakker mye om russetiden som skal komme, og at de både har brukt mye penger, og jobber mye på bussen. Russetiden er, i følge kontrollguten, viktig. Toppidrettsgutten var på den annen side ikke delaktig i russetiden, et valg han ikke har problem med å forsvare;

”Nei! Jeg er veldig.. folk spør meg ofte, jeg skjønner ikke hvordan folk kan spørre slike idiotiske spørsmål; hvordan kan du gjøre det liksom? Jeg blir så irritert jeg! F... da! Jeg har gått tre år på toppidrettslinja på videregående da, for den ene dagen i juli da. Junior VM liksom. Og så spør folk om noe så dumt!”.

På spørsmål om hva som var deres sterke sider tok både toppidrettsjenta og toppidrettsgutten utgangspunkt i idretten, og svarte at de var flinke til å ta til seg ting og derfor var ”lettlært”. Kontrollguten og kontrolljenta fokuserer begge mer på hvordan de

er som venner; gutten hevder at han er flink til å bry seg, mens jenta hevder at hun er en god venn. Det er også likhetstrekk mellom guttene; både toppidrettsgutten og kontrollgutten hevder at en sterk side er at de har god selvtillit.

Når det gjelder prestasjoner var det en rekke klare motsetninger mellom de fire. Mens kontrolljenta hevder at hun gir fort opp i møtet med vanskeligheter fordi hun ikke gidder å prøve, hevder toppidrettsjenta det motsatte; at hun aldri gir opp. Hun kan holde på med en og samme øvelse helt til hun får den til, noe treneren i følge henne kan bli gal av. Videre hevder toppidrettsjenta at det selvfølgelig er resultatet som er viktig.

”Får jeg karakteren 2 så tar jeg den prøven om igjen. Da kryper jeg timesvis langs gulvet til jeg får ta den på nytt. Heldigvis så har ikke det skjedd enda da”

”Uansett om du lærte en haug med nye ting, men du ikke får noe resultat ut av det(..) da er jo det du lærte plutselig meningsløst”.

Kontrollgutten hevder på den annen side at så lenge han har gjort sitt beste så betyr ikke karakteren så mye;

”Enten så får jeg en toer eller så får jeg en femmer og så tar jeg det derfra egentlig. Så lenge jeg gjør det beste jeg kan så skal ikke karakteren ha noe å si egentlig. Så lenge jeg har gjort mitt beste”.

På dette spørsmålet skiller også toppidrettsgutten seg fra toppidrettsjenta. Han er mest opptatt av å lære noe nytt, og å ha kunnskap.

”Jeg liker på en måte å ha kunnskap. Når jeg ser tilbake på videregående så.. jeg er ikke noen pugger da, så det jeg lærer det lærer jeg liksom. Men noen ganger ble det sånn at jeg pugga, så glemte jeg alt med en gang. Og det er jeg ganske sur for egentlig, for når jeg ser tilbake nå så er jo vitsen egentlig hva du kan. Ikke hva du har på vitnemålet liksom. Men selvfølgelig, rent formelt, skal du komme inn på en skole så må du jo ha bra vitnemål da”.

4.2.4 Ubetinget eller betinget selvfølelse

Den siste oppgaven i intervjuet var å plassere sin egen selvfølelse, den optimale selvfølelsen, samt selvfølelsen til en person som lykkes innenfor et bestemt område på en skala fra ubetinget til betinget.

Kontrolljenta setter sin egen selvfølelse litt over midten mot betinget selvfølelse. Den optimale plasseres litt over mot den ubetingede, mens hun tror at personer som skal prestere på høyt nivå ligger nesten helt over på en ubetingede siden. Hun er likevel fornøyd med sin egen selvfølelse.

”Jeg har det egentlig ganske fint der jeg er. Jeg har ikke tenkt noe over det at jeg må bedre selvfølelsen min så veldig(...) Så lenge folk liker meg som den jeg er, og så lenge jeg liker meg som den jeg er..så synes jeg ikke at det er noe å endre(..) Hvis jeg føler meg usikker så vet jeg alltid hvorfor”.

Kontrollgutten plasserer sin egen og den optimale nesten over på ubetinget. Han plasserer en toppidrettsutøver eller en vellykka forretningsmann, som skal prestere på høyt nivå over på den betingede siden. Kontrollgutten hevder at jenter ligger mer på den betingede siden enn gutter, fordi de er mer opptatt av utseendet sitt, og er mer stresset enn gutter er.

”I dagens samfunn skal jenter se pene ut. De skal sminke seg og.. det er på en måte veldig mye krav til dem. Mens gutter er gutter og det er ikke så veldig farlig med de på en måte. ”

Toppidrettsgutten hevder også at jenter bryr seg mer om andres meninger og å se bra ut enn gutter. Han plasserer seg selv i midten. Han skiller derimot mellom seg selv innen idrett(mot den ubetingede siden), og seg selv blant venner(mot den betingede siden). Når det gjelder den optimale selvfølelsen tror han at den ligger litt mer mot den betingede, og da spesielt for oss nordmenn. Han er litt mer i tvil hva som gjelder for en toppidrettsutøver, men kommer fram til at en må ha en forholdsvis ubetinget selvfølelse til det sosiale. Han tror også at det å være en toppidrettsutøver som skal prestere på høyt nivå, vil kunne gå ut over den globale selvfølelsen en har.

”Jeg er litt sånn, du kan si, pliktoppfyllende. Jeg må liksom ha noe å gjøre, jeg kan ikke bare løpe fra alt ansvar(..) Jeg har litt den indre egoismen. Jeg driver med en individuell sport, så jeg er litt egoistisk til syvende og sist. Men det er mest på idrettsbasis da. Du må liksom gjøre det som passer deg best der og da.

Men jeg vil ikke si at jeg er egoistisk når jeg er med venner og sånn. Det vil jeg ikke si altså, jeg håper i alle fall ikke det”.

Toppidrettsjenta hevder at det ikke går an å sette bare en strek. Hun må ha en strek for november og en strek for sommeren. Dette henger sammen med hvordan hun har det med seg selv. Den optimale selvfølelsen plasseres mellom ubetinget og midten. Det er der hun er om sommeren. Hun begrunner dette med at når hun har det med bra med seg selv, og er fornøyd med hvordan hun ser ut, da bryr hun seg ikke like mye om hva andre synes, da går hun uten sminke og gir litt mer blaffen. Mens i de periodene hvor hun ikke er fornøyd med seg selv og sitt forhold til egen kropp så er andres meninger viktig og hun kan bruke mange timer foran speilet uten å bli fornøyd med seg selv.

Toppidrettsgutten og kontrolljenta nevner også at det er til de områdene man er mest usikker at man i størst grad betinger selvfølelsen til, og er opptatt av ytre bekreftelser på. Toppidrettsgutten hevder at når det gjelder prestasjon så er han veldig selvsikker, mens på utseende så er han mer usikker og derfor kanskje mer avhengig av bekreftelser. Kontrolljenta hevder det samme i forhold til det sosiale. På spørsmål om hvem som påvirker selvfølelsen hennes mest, sier hun at det er dem hun er mest usikker på. Videre hevder hun at grunnen til at det sosiale er så viktig for henne kanskje er fordi det er der hun er mest usikker.

”Den sosiale delen er den delen jeg er mest opptatt av, men det er kanskje fordi at det er der jeg er mest usikker. Det er også her jeg bryr meg mest om hva andre synes da. Når det gjelder utseende og prestasjon stoler jeg mer på meg selv og er opptatt av hva jeg føler. Derfor lar jeg meg mest påvirke på det sosiale”.

4.3 Diskusjon studie 2

Diskusjonen vil ta for seg de fire hovedområdene fra studie 2 hver for seg, og se disse i forhold til teoridelen av oppgaven med tanke på tidligere forskning, deretter vil en metodediskusjon ta for seg styrker og svakheter ved metoden som ble brukt i studie 2.

4.3.1 Resultatdiskusjon

Spørreskjemaet til Kernis; "Contingent Self-Esteem"

Alle fire intervjupersonene fylte ut spørreskjemaet før de møtte til intervju, og det ble ferdig analysert i forkant. Spørreskjemaet ble gjennomgått i slutten av intervjuet, slik at de ikke skulle bli farget av sine resultater fra skjemaet. Toppidrettsjenta mente at kategorien nøytral ikke var en god svarkategori, og at dette gjenspeilet personer som ikke mente noe. Dette er et poeng i forhold til spørreskjemaet, og en slik midtkategori kan føre til at mange som er litt usikre havner her. Også de som ikke orker å sette av tid til å tenke gjennom spørsmålene kan fort havne i denne kategorien. Dersom en ikke har en slik kategori tvinger en likevel deltakerne til å ta et standpunkt som de kanskje egentlig ikke har. Med tanke på skalaens påstander, og at en har mulighet til å være enig eller uenig vil det likevel være naturlig å ha med denne svarkategorien.

Alle fire mente at gjennomsnittsverdiene på betinget selvfølelse fra skjemaet stemte overens med hvordan de ville beskrive selvfølelsen sin. Når det gjelder områdene for betingelser er de fire litt mer uenige i resultatene. Toppidrettsgutten var enig i at han betinget selvfølelsen sin moderat, men mener at han er mer avhengig av prestasjoner, og mindre av utseende enn det som kom fram av skjemaet. I løpet av intervjuet snakket han mye om prestasjoner innen idrett og skole, men da i forhold til egne standarder og mål. Det kan virke som om toppidrettsgutten er mer opptatt av indre standarder enn eksterne, og da spesielt i forhold til idrett og prestasjoner. En kan dermed stille spørsmålstegn ved om toppidrettsgutten har en ubetinget selvfølelse som Kernis(2003) og Deci og Ryan (1995) beskriver som optimal. Toppidrettsjenta har på den annen side høyest betinget selvfølelse til prestasjon i følge skjemaet. Hun snakker også om idretten sin i løpet av intervjuet, men da i større grad om resultat og andres meninger i forbindelse med prestasjoner. Dette er i tråd med Kernis (2003) sin definisjon av betinget selvfølelse, hvor personer baserer sin verdi som menneske på å bli likt og akseptert av andre, eller av å oppnå visse resultater. Videre hevder toppidrettsgutten at gjennomsnittsverdiene til utseende og sosial aksept er høyere enn prestasjon på skjemaet fordi han på de områdene er mer usikker på seg selv enn han er i forhold til prestasjon. Kontrolljenta en

også opptatt av at det området hvor hun hadde de høyeste gjennomsnittsverdiene for betinget selvfølelse, sosial aksept, er der hun er mest usikker på seg selv.

Toppidrettsjenta hevder at det er i de periodene hun er mest usikker eller misfornøyd med seg selv, at hun betinger selvfølelsen sin mest. På denne måten kan det være avgjørende hvilken periode hun fyller ut skjemaet på, da dette er noe som varierer fra tid til tid. Mitt skjema ble i denne oppgaven fylt ut i februar. Dersom en ser på kurven fra fjoråret som hun tegnet inn var den ganske langt nede, og hun følte at hun hadde en dårlig periode. Likevel hevder hun at hun akkurat nå har en selvfølelse på litt over middels. Toppidrettsjenta hevder selv at hun både har en betinget og en ustabil selvfølelse, og at det er til prestasjoner innen idrett hun har knytta selvfølelsen sin i størst grad. Selv om den betingede selvfølelsen og en ustabil selvfølelse har mange fellestrekk hevder Kernis at det, per i dag, ikke er gode nok funn til å hevde at de omtaler det samme (Kernis, 2003). Toppidrettsjenta hevder at selvfølelsen i de dårlige periodene kan være veldig betinget til utseendet, mer enn det skjemaet til Kernis viste. Dette er igjen et eksempel på at hva hun svarer på spørreskjemaet er avhengig hvordan hun har det i den perioden. Kontrollguten snakker mye om venner og det sosiale under intervjuet, mens han hadde lave gjennomsnittsverdier på den sosiale kategorien på selve spørreskjemaet. Han hevder også at det er utseende som er viktigst når han blir konfrontert med resultatene fra spørreskjemaet. Dette kan være i tråd med forskeres funn om at personer kan ha mangelfunn innsikt på betinget selvfølelse, og at de oppgir at de ikke baserer selvfølelsen sin på andres meninger – mens de i virkeligheten faktisk gjør det (Anthony et al, 2007; Leary et al, 2003). Da intervjuobjektene skulle tegne inn selvfølelsen sin på en tidslinje fra 2010 snakker kontrollguten for eksempel først og fremst om venner og om å ha noen rundt seg. Med bakgrunn i gjennomsnittsverdiene på Kernis sitt spørreskjema, og hva de fire personene sa i løpet av intervjuene, var dette i stor grad samsvarende. Dersom en tar utgangspunkt i Crocker og kollegaers forskning, kan en hevde at spørreskjemaet i størst grad fanger opp ytre og eksterne betingelser. En kan dermed stille spørsmålstegn ved om Crocker's interne betingelser er sammenfallende med det som Kernis (2003) og Deci og Ryan (1995) betegner som ubetinget (Crocker & Wolfe, 2001). Dette er en omfattende diskusjon, som her i stor grad er basert på spekulasjoner. Også når det gjelder de inndelte subskalaene stemte disse i stor grad til hva intervjuobjektene sa i løpet av intervjuet. På bakgrunn av at gjennomgangen av spørreskjemaet ble gjort tilslutt i intervjuene kan en utelukke at de svarte det som de trodde jeg forventet ut i fra deres gjennomsnittsverdier på skjemaet.

En må likevel her nevne min rolle som forsker som en mulig feilkilde. Selv om jeg var bevisst på å unngå å styre intervjuobjektene gjennom mine spørsmål eller feedback på ting de sa, så visste jeg på forhånd hva de hadde svart på spørreskjemaet noe som kan ha påvirket hvordan jeg responderte på deres utsagn. I denne sammenhengen blir bevissthet rundt min profesjonelle rolle ekstra viktig, og krevende (Holme & Solvang, 1996).

Stabiliteten på selvfølelsen, med utgangspunkt i 2010

Crocker, Luthanen, Cooper og Bouvrette (2003) hevder at de områder hvor selvfølelsen er betinget er der hvor en bruker mest tid. Oppgaven hvor intervjuobjektene skulle tegne inn selvfølelsen sin fra forrige år, 2010, kunne også gjenspeile de ulike områdene hvor intervjuobjektene hadde betinget selvfølelsen til. I denne sammenhengen kan en nevne at siden intervjuene ble foretatt i februar 2011, så måtte de tilbake et år i tid. Dette kan føre til at de hadde glemt ulike hendelser og hvordan de ble påvirket, men det ga likevel et bilde på hvordan de tenkte tilbake på året og hva som påvirket dem i de ulike periodene. Mens toppidrettsjenta og toppidrettsgutten tegnet inn en kurve som var påvirket av idrett, la kontrolllevelene mer vekt på det sosiale og venner. Som et eksempel snakket både kontrollgutten og kontrolljenta om russetiden, mens toppidrettsgutten kuttet ut russetiden på grunn av idrett og trening. Kontrolllevelenes kurver er relativt stabile, bortsett fra en stor nedtur hver da selvfølelsen synker til dårlig. Kontrolljentas nedtur var et brudd med en kjæreste som hadde vært manipulerende. På denne måten kan en si at nedturen var innenfor det sosiale området, hvor hun i tilsynelatende stor grad har betinget selvfølelsen. Kontrollguttens nedtur var kysseyken. En idrettsutøver ville mest sannsynlig sett på det at en ikke kan trene som det verste med denne sykdommen, mens kontrollgutten nevner at han ikke fikk vært med venner og ikke hadde overskudd til å kle seg i de klærne han ville. Dette kan også gjenspeile det området hvor han hadde de høyeste gjennomsnittsverdiene på betinget selvfølelse; utseende. I tillegg snakker han mye om det sosiale området, og venner. Forskning har tidligere funnet sammenhenger mellom en ustabil selvfølelse og betinget selvfølelse (Deci & Ryan, 1995; Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Park, 2002; Crocker et al., 2003). Dette underbygger kontrollguttens kurve, som scoret lavest på betinget selvfølelse blant mine intervjuobjekter. Bortsett fra når han hadde kysseyken så er den stabilt bra. Når det gjelder kontrolljenta er dette noe motstridene, med tanke på at det var hun som hadde den høyeste gjennomsnittsverdier på den betingede

selvfølelse. En kan derfor spørre seg om selvfølelsen er betinget i like stor grad som skjemaet til Kernis hevder. På den annen side kan en stille spørsmålstegn ved om kontrolljenta unngår situasjoner der selvfølelsen kan stå på spill. Et eksempel på dette er at hun hevder at hun aldri krangler, og at hun ikke har vært i en krangel siden barneskolen. Dette kan være i tråd med flere forskeres syn om at så lenge en sørger for at de ytre eller indre standardene blir innfridd, så kan den betingede selvfølelsen være stabil (Kernis, 2000; Deci & Ryan, 1995). Crocker hevder at en person som har skapt seg en sosial verden som tilfredsstillende hans eller hennes betingelser, kan ha en stabil og høy selvfølelse. En kan likevel hevde at det er en svært sårbar tilstand da en ikke kan kontrollere hva andre sier eller tenker om en som person, i tillegg til at fallhøyden dersom noe uventet skulle skje er stor (Crocker & Wolfe, 2001). Kontrolljentas nedtur etter bruddet med kjæresten kan være en slik uventet ting, selvfølelsen sank da ganske kraftig og hun brukte i følge henne selv lang tid på å komme over bruddet.

Toppidrettsjenta tegnet inn en ustabil kurve, og de fleste svingningene kommer på bakgrunn av idrettslige prestasjoner. Hun snakker om skam, verdiløshet og skuffelse etter konkurranser hvor hun har prestert dårlig. Kernis (2003) hevder at dette er en av de negative konsekvensene av å betinge selvfølelsen sin; en er ikke mer verdt enn sin siste prestasjon. Toppidrettsjenta er videre åpen om at idretten er hennes område, og at det er den som styrer hverdagen hennes. Det at hun har en ustabil selvfølelse mener hun gjør henne svært følsom og sårbar, men det gjør også at hun er villig til å legge ned en enorm innsats innenfor idretten sin. Blant annet nevner hun at hun kan holde på med en vanskelig øvelse helt til hun får den til, og at hun aldri gir opp. Ryan og Brown (2003) hevder at betinget selvfølelse er en sterk, men ikke sunn, form for motivasjon. De hevder at personer vil gå langt for å nå sine mål, men samtidig at det kan føre til angst for å ikke nå de standarder som andre eller en selv har satt. Kurven til toppidrettsjenta er, som nevnt tidligere, ustabil. Hun lar seg i stor grad påvirke av nedturer innenfor idrettarenaen. Dersom en sammenligner hennes kurve med toppidrettsgutten, har han en mer stabil selvfølelse. Selv om hans selvfølelse også har noen svingninger så ligger han jevnt over en middels til bra selvfølelse. Dette kan igjen støtte funn om at toppidrettsgutten har en stabil selvfølelse, og at han i mindre grad enn for eksempel toppidrettsjenta blir påvirket av hverdagslige hendelser. Dette er også i tråd med funn om at personer som oppgir en stabil selvfølelse i mindre grad baserer selvfølelsen sin på

selvevalueringer (Kernis, 2003; Greenier et al., 1999). Toppidrettsguttens kurve synker to ganger i løpet av året. På spørsmål om idretten er viktig for selvfølelsen sier han at siden han har idrett som heltidsjobb og har ofret mye for idretten, så er den det. Samtidig hevder han at også andre ting påvirker denne kurven som venner, skole og hvordan han har det utenom idretten. Han mener det er viktig å ha flere ting å holde på med. Han har to perioder hvor selvfølelsen synker til middels; den ene hvor han ble skadet og ikke kunne trene ordentlig. Den andre nedturen er på høsten. Han har da fått idretten som heltidsjobb, og føler at han ikke gjør noe fornuftig. Senere i intervjuet nevner han at han er pliktoppfyllende og liker å gjøre noe betydningsfullt. En kan i denne sammenheng hevde at toppidrettsgutten har en ubetinget selvfølelse, spesielt i forhold til sine prestasjoner og at han derfor scorer lavt på denne subskalaen på spørreskjemaet (Kernis, 2003; Crocker, 2002). Crocker hevder at å ha interne standarder for selvfølelsen er det mest gunstige i forhold til den psykologiske tilstanden til en person (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Luhtanen, 2002). Toppidrettsgutten har tilsynelatende interne betingelser både når det gjelder idrett og når det gjelder å gjøre noe for andre for å føle seg betydningsfull. Å ha interne betingelser har vist seg å være bra i forhold til å kunne kontrollere sin egen selvfølelse siden det er opp til en selv hvilke standarder en setter seg. Denne formen for betingelser er mer heldig enn eksterne og ukontrollerbare betingelser for selvfølelsen, og har vist seg å være assosiert med færre negative helsemessige konsekvenser (Crocker & Wolfe, 2001). Toppidrettsgutten understreker dette gjennom å si at hvis han føler press hverdagen, så legger han det presset på seg selv, og at han ikke opplever press fra andre. Videre hevder han at han egentlig ikke føler et stort press i hverdagen.

Likheter og forskjeller mellom intervjuobjektene

Når de fire elevene skulle definere selvfølelse tok de utgangspunkt i hvilke følelser de hadde om seg selv. Toppidrettsgutten nevnte at det handler om hvor mye verdi du plasserer på deg selv, noe som også det essensielle ved Kernis sin definisjon av selvfølelse (Kernis, 2003). Harter(1999) hevder at selvfølelsen handler om selvevalueringer; globalt i forhold til om en føler at en er verdig, og i forhold til ulike områder som for eksempel om en er smart, pen eller flink i drett. På spørsmål om sterke sider ble de indirekte bedt om å evaluere seg selv. Idrettsutøverne svarte her at de var flinke til å ta til seg ting og i forhold til idrett. På denne måten snakker de om det

området som er viktig for dem, og evaluerer seg selv innenfor dette området.

Kontrollelevne sier begge to at de er flinke innenfor det sosiale området; gutten sier at han er flink til å bry seg om andre, mens kontrolljenta sier at hun er en god venn. Både toppidrettsjenta og toppidrettsgutten fokuserte i stor grad på idrett, og på prestasjoner når de snakket om selvfølelsen sin i 2010. Det er likevel en klar forskjell mellom de to. På spørsmål om det er viktigst å lære noe nytt eller resultatene av det du har lært svarer de ulikt. Mens toppidrettsjenta i stor grad er opptatt av resultater, er toppidrettsgutten mest opptatt av å lære noe nytt. Toppidrettsjenta hevdet som et eksempel at hvis du har lært masse nytt på skolen, men ikke får noe resultat ut av det så er alt arbeidet bortkastet. Hun Videre hevder hun at dersom hun hadde fått karakteren 2 på skolen, så hadde hun tatt prøven på nytt. Toppidrettsgutten hevder derimot at det viktigste er å ha kunnskap, og at han liker å ha kunnskap. Kontrollgutten hevder også karakter ikke er det viktigste, men at dersom han har gjort sitt beste skal ikke karakteren ha noe å si. En kan på bakgrunn av disse utsagnene hevde at toppidrettsjenta er ego involvert eller resultatorientert innen skole og idrett, mens toppidrettsgutten og kontrollgutten i større grad er mestringsorientert. De hadde også lavere gjennomsnittsverdier enn toppidrettsjenta på den globale betingede selvfølelsen, og innenfor prestasjonsskalaen. Dette er i tråd med tidligere studier (Kernis, 2003; Reinboth & Duda, 2004; Crocker & Wolfe, 2001), hvor en har funnet sammenhenger mellom et resultatorientert klima og betinget selvfølelse. Flere forskere har hevdet at dette igjen kan føre til en ustabil selvfølelse, som toppidrettsjenta også hevder at hun har (Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003; Greenier et al., 1999).

På den annen side hevder toppidrettsgutten at han driver med en idrett hvor en avhengig av å vise til resultat, så selvfølgelig er det naturlig også for han å være opptatt av resultater her. Det som skiller toppidrettsgutten fra toppidrettsjenta er hvordan de forholder seg til resultatene. Sammenhengen mellom resultatorientering og betinget selvfølelse kan derfor virke veldig sterk, og med bakgrunn i tidligere forskning så kan dette være uheldig for utøveres psykologiske velvære (Reinboth & Duda, 2004; Deci & Ryan, 1995; McArdle, 2003). En kombinasjon av betinget selvfølelse og resultatorientering kan føre til at en hele tiden må prestere bedre enn andre og få gode resultater for å føle seg verdifull. Innen idrett og skole kan ikke alle være best, og dette vil igjen forsterke følelsen av opplevd press og at ens verdi som person hele tiden må fortjenes gjennom resultater eller ytre bekreftelser. Dersom en utøver knytter

selvfølelsen sin til resultater er konsekvenser av å tape ekstra stor, da utøverens selvfølelse også står på spill (Kernis, 2003). En kan likevel stille spørsmålstegn ved om denne kombinasjonen er det som gjør at enkelte personer er villig til å legge ned en enorm innsats og mye hardt arbeid for å bli best innen sitt område. Forskere har, som nevnt tidligere, hevdet at denne formen for motivasjon er sterk. Men en har også funnet at denne formen for motivasjon er forbundet med uheldige psykologiske konsekvenser for individet som angst (Deci & Ryan, 1995), sinne (Kernis, 2003) og et fokus på seg selv framfor en bevissthet rundt andre personer (Park & Crocker, 2005). Dette blir understreket gjennom toppidrettsjentas beskrivelser av følelsen hun har etter konkurranser hvor det har gått dårlig, og hennes påstand om at når du først får en smell så kan det smelle veldig godt.

Både toppidrettsgutten og kontrollgutten hevder at jenter i større grad betinger selvfølelsen sin enn gutter. De er mer opptatt av utseende og andres meninger enn gutter. Dette stemmer overens med funn i studie 1, og tidligere forskning (Harter, 1999; Crocker & Wolfe, 2001; Grossbard et al, 2009). Begge jentene i denne studien betinget selvfølelsen sin mer enn guttene, men de to jentene betinget selvfølelsen sin på to veldig forskjellige måter. Prestasjon var den kategorien som kontrolljenta hadde lavest gjennomsnittsverdier på, men det var her toppidrettsjenta hadde høyest gjennomsnittsverdi av de tre områdene. Kontrolljenta hevder at hun gir fort opp i forhold til vanskelige oppgaver, og at hun ikke gidder å jobbe så lenge med det. Toppidrettsjenta derimot hevder at en av hennes sterke sider, spesielt innen idrett, er at hun aldri gir opp. Det er samsvarende med funn om at studenter som betinger selvfølelsen sin til det akademiske området opplevde mer press og stress i løpet av skoleåret, men at disse studentene også i større grad kom inn på de skolene som de hadde søkt på (Crocker & Wolfe, 2001). Kontrolljenta scoret, som tidligere nevnt, høyt på betinget selvfølelse og da spesielt på det sosiale og delvis også utseende. Dersom en ser på hva de to jentene trekker fram som sine sterke sider, er dette samsvarende med de ulike områdene for hvor de hadde betinget selvfølelsen sin; kontrolljenta hevdet her at hun var en god venn. Dette kan igjen bekrefte påstander om at det er hvilke områder som en betinger selvfølelsen sin er viktig for å kunne forstå unge personers grad av betinget selvfølelse og hvordan dette påvirker deres hverdag (Crocker, 2002).

Ubetinget eller betinget selvfølelse

Deci og Ryan (1995) beskriver en sunn og ubetinget selvfølelse som en motsetning til den betingede, og hevder at en kan plassere selvfølelsen på en skala fra ubetinget til betinget. Intervjuobjektene i denne studien fikk beskjed om å plassere tre typer selvfølelse på en slik skala; sin egen, den optimale og en toppidrettsutøvers (eller en som skal prestere på høyt nivå innen sitt felt). Gjennom oppgaven fikk en bekreftet om intervjupersonene plasserte sin egen grad av betinget selvfølelse i tråd med hva de hadde sagt tidligere i intervjuet. Kontrolljenta plasserer sin egen selvfølelse litt over midten mot den betingede, mens kontrollguttene setter sin selvfølelse helt over mot den betingede. Dette er i tråd med deres gjennomsnittsverdier på Kernis sitt spørreskjema. Toppidrettsguttene skiller mellom seg selv som idrettsutøver og seg selv som venn – men ender tilslutt i midten av skalaen, noe som også stemmer overens med hans gjennomsnittsverdier. Toppidrettsjenta må også sette to streker: en på den betingede siden for dårlige perioder, og en på midten mot den ubetingede siden for de gode periodene. Hun forklarer dette med at i de dårlige periodene stoler hun lite på seg selv, bruker timer foran speilet uten å bli fornøyd og kan ikke gå ut uten sminke. I de gode periodene derimot trenger hun ikke sminke for å føle seg bra, og bryr seg heller ikke like mye om hva andre synes. Dette kan igjen understreke funn om at hun har en ustabil selvfølelse som henger sammen med betingelser av selvfølelsen, og da spesielt innenfor idrett.

Når det gjelder den optimale selvfølelsen plasserer alle intervjupersonene den rundt midten av skalaen, bortsett fra kontrollguttene som plasserer den helt over på ubetinget. Toppidrettsguttene hevder at den er litt mot den betingede selvfølelsen, mens toppidrettsjenta mener at den er litt mer mot den ubetingede selvfølelsen. Det er med andre ord kun kontrollguttene som svarer i tråd med Deci og Ryan's (1995) syn om at det er den ubetingede som er den optimale selvfølelsen. Crocker (2002) har også stilt spørsmålsteget ved den optimale selvfølelsen, hun hevder at inndelingen er for enkel. I følge henne er det hvilke betingelser som ligger til grunn for selvfølelsen som er viktig; om det er indre eller ytre betingelser (Crocker & Luhtanen, 2003). Det er likevel ikke så enkelt som å si at en kun skal basere selvfølelsen sin på seg selv og indre standarder, fordi det vil gå ut måten en forholder seg til andre mennesker (Crocker, 2006). Dette er i tråd med toppidrettsguttens to streker; den ene som venn mot den betingede siden og den andre som idrettsutøver mot den ubetingede siden. Han ser på den optimale

selvfølelsen, innenfor det sosiale området, som betinget og at en skal være oppmerksom på andre. Samtidig hevder han at den optimale innen idrett er mer over mot den ubetingede, der en bør være opptatt av seg selv og sine behov. En kan, på bakgrunn av dette, stille spørsmålsteget ved om et enkelt spørreskjema klarer å fange opp den komplekse bakgrunnen for betinget selvfølelse på en riktig måte. Det er viktig å nevne i denne sammenhengen at selv om intervjupersonene fikk forklart hva ubetinget og betinget selvfølelse innebærer, kan de ha tolket dette annerledes enn for eksempel Deci og Ryan (1995). Det kan likevel vise at å kartlegge den optimale selvfølelsen kan være både omfattende og omdiskutert. Når det gjelder plasseringen av en som skal lykkes innen sitt felt, for eksempel en toppidrettsutøver er intervjupersonene litt mer uenig. Mens kontrolljenta plasserer denne selvfølelsen over på den ubetingede siden, plasserer kontrollguten den over på den betingede siden. Toppidrettsgutten plasserer den som forholdsvis ubetinget til det sosiale. Han tror videre at det å være en toppidrettsutøver som skal prestere på høyt nivå, vil kunne gå ut over den globale selvfølelsen en har. Dette kan være i tråd med den tidligere nevnte sterke, men sårbare og angstfylte, motivasjonen en har funnet blant personer med en betinget og ustabil selvfølelse (Ryan & Brown, 2003; Crocker & Nuer, 2003; Crocker, 2006). Toppidrettsjenta synes også her at det kan være vanskelig å sette en bestemt strek. Hun trekker fram langrensløperen Petter Nordthug som eksempel, og snakker om at det kan virke som om hans selvfølelse varierer fra veldig ubetinget når det går bra til veldig betinget når det går dårlig.

4.3.2 Valg av metode

I etterkant ser jeg at Crocker's spørreskjema, som tar for seg hvilke områder selvfølelsen er betinget til trolig hadde vært et bedre utgangspunkt for intervju (Crocker & Wolfe, 2001). Ved å velge Kernis sitt spørreskjema om betinget selvfølelse fikk jeg på den annen side gått i dybden på spørreskjemaet som ble benyttet i studie 1. Og på denne måten også avklart eventuelle misforståelser, og vanskelige spørsmål. En kunne også ha delt ut to spørreskjema før intervjuet, men på grunn av tidsbruk og å kunne følge opp ting som ble sagt valgte jeg å holde meg til det ene spørreskjemaet i tillegg til de oppgavene som de fikk underveis i intervjuet.

Gjennom å ha et pilotintervju ble jeg mer trygg i intervjurollen før jeg møtte mine intervjupersoner. Min bakgrunn fra idretten er et viktig punkt å være bevisst på i denne

sammenhengen. En forsker skal være forsiktig i sin tolkning av data i forhold til å ønske seg visse resultater (Benestad & Laake, 2004). Her må en igjen nevne at mitt utgangspunkt og forståelsesramme under intervjuet var preget av funn fra studie 1, samt fra den teoretiske bakgrunnen for denne oppgaven. På denne måten påvirket dette min objektivitet. En tilstreber alltid å være objektiv, noe som også ble gjort i denne oppgaven. På bakgrunn av at betinget selvfølelse var temaet for denne oppgaven var det likevel nødvendig med denne bakgrunnskunnskapen før intervjuene. Det er likevel viktig å ha dette i bakhodet når en skal analysere sine data. Å ha oppgaver underveis i intervjuet førte til en uhøytidelig stemning, og var et godt virkemiddel for å få fatt i deres tanker rundt begrepet. Intervjuguiden ble brukt som en mal, og som en ledetråd gjennom intervjuet. Det ble i tillegg stilt oppfølgingsspørsmål der det var nødvendig. Under transkriberingsprosessen var noen av intervjuobjektene vanskelig å skjønne og det ble mange ufullstendige setninger. Dette ble avklart gjennom at de i etterkant fikk komme med innspill til de transkriberte intervjuene.

Generaliserbarheten er viktig i denne sammenhengen. Funn fra studie 2 er en måte å høre hvordan fire unge personer tolker begrepet betinget selvfølelse og hvordan dette kan påvirke deres hverdag. Funnene blir dermed ikke generaliserbare, men kan fungere som en beskrivelse av disse personenes tanker rundt og forståelse for begrepet betinget selvfølelse. Dette gjenspeiler også styrker og svakheter med intervju som kvalitativ metode. En får anledning til å følge opp de svarene som intervjupersoner gir og dermed et dypt innblikk i deres hverdag, men samtidig kan en ikke si noe om hvordan andre i lignende situasjon ser på disse tingene. En annen feilkilde, som også ble nevnt under studie 1, er at de data som blir samlet inn i løpet av et intervju er basert på selvrapporing. Baumeister og hans kollegaer (2003) hevdet at folk ofte liker å framstå så bra som mulig. Dette kan også være tilfellet her, og at dette fører til at intervjupersonene sa det de trodde at jeg ville at de skulle si. Før intervjuet fikk de derimot beskjed at de ville være anonyme og at de kunne si hva de ville. Jeg var opptatt av deres egen opplevelse av betinget selvfølelse og hvordan deres selvfølelse var, og det ble dermed mest riktig å intervju dem. Det er likevel viktig å være bevisst denne ulempen med forskning som er basert på selvrapporing. I løpet av studie 2 og studie 1 dukket det opp nye problemstillinger i forhold til betinget selvfølelse. Disse vil bli diskutert i den generelle diskusjonen. Først vil en oppsummering av studiene og en vurdering av metodekombinasjonen som ble brukt i denne studien bli presentert.

5. Generell Diskusjon

5.1 Oppsummering studie 1 og studie 2

I studie 1 hadde elevene i utvalget en moderat til sterk betinget selvfølelse. Dette er i tråd med tidligere funn om at studenter og idrettutøvere betinger selvfølelsen i moderat til sterk grad. Hovedfunnene fra studie 1 når det gjelder sammenligning mellom grupper viste at jentene betinget selvfølelsen i større grad enn guttene. Videre viste denne studien at kontrolljentene betinget selvfølelsen i større grad enn kontrollguttene og NTG-guttene. Disse funnene er også i tråd med tidligere forskning om at jenter i større grad enn gutter betinger selvfølelsen, og da spesielt til det sosiale området. Når det gjelder inndeling i de ulike subskalaene betinger kontroll elevene selvfølelsen i signifikant større grad til sosial aksept enn NTG-elevene. Jentene betinget selvfølelsen i signifikant større grad til sosial aksept og utseende enn guttene. Kontrolljentene betinget selvfølelsen i signifikant større grad til sosial aksept enn NTG-jentene, kontrollguttene og NTG-guttene. Kontrolljentene betinget også selvfølelsen i signifikant større grad til utseende enn kontrollgutter og NTG-gutter. Tilslutt betinget NTG-jentene selvfølelsen i signifikant større grad til prestasjon enn kontrollguttene.

Hovedfunn fra studie 2 viste at Kernis sitt spørreskjema stemte overens med hvordan fire unge personer beskriver sin egen globale betingede selvfølelse. Deres resultater fra spørreskjemaet viste også at de svarte i tråd med funn fra studie 1. Når det gjelder subskalaene kan det virke som spørreskjemaet fanger opp eksterne standarder for å betinge selvfølelse, men at det ikke fanger opp interne standarder. I denne sammenheng kan en diskutere om indre standarder er kjennetegn ved en ubetinget selvfølelse, og da ikke skal bli fanget opp av dette spørreskjemaet. Intervjuene viste videre at de unge toppidrettsutøverne hadde en selvfølelse som var nokså avhengig av idretten, mens kontroll elevene i større grad la vekt på venner og på det sosiale. Dette kan understreke funn fra studie 1 om at kontroll elever i større grad betinger selvfølelsen sin til det sosiale området. Det var likevel stor forskjell mellom toppidretts elevene når det gjelder måten de snakket om idretten og prestasjoner på, hvor toppidrettsjenta i stor grad fokuserte på resultater mens toppidretts gutten snakket om indre standarder og læring. Kontroll gutten snakker også om at det viktigste i forhold til prestasjoner er å gjøre sitt beste. Toppidrettsjenta scoret høyere på grad av betinget selvfølelse til prestasjon ut fra spørreskjemaet enn toppidretts gutten og kontroll gutten. Med andre ord kan dette være et

eksempel på at en betinget selvfølelse henger sammen med sterk grad av egoinvolvering. Elevenes plassering av den optimale selvfølelsen på en skala fra betinget til ubetinget var ikke i tråd med Deci og Ryan's (1995) beskrivelse av den ubetingede og optimale selvfølelsen. Tre av de fire elevene plasserte den optimale selvfølelsen mellom en betinget og ubetinget selvfølelse, og toppidrettsgutten mente den optimale selvfølelsen innen idrett skilte seg fra den optimale selvfølelsen innen det sosiale.

Dersom en sammenfatter disse funnene viser de at betinget selvfølelse er et komplekst begrep. Jentene betinget i større grad enn guttene selvfølelsen, noe som ble bekreftet etter å ha hørt fire unge personer snakke om egen selvfølelse. Jenter betinget også selvfølelsen mer til sosial aksept og utseende i studie 1, noe som ble bekreftet gjennom intervjuene i studie 2. Kernis (2003) sitt spørreskjema stemmer overens med hva de fire intervjupersonene selv følte om egen selvfølelse i forhold til den globale selvfølelsen, og delvis også når det gjelder subskalaene. Når det gjelder bruken av Kernis sitt spørreskjema vil det trolig være mest nyttig for å se sammenhenger mellom betinget selvfølelse og ulike psykologiske variabler. Crocker sitt spørreskjema kan være bedre egnet som utgangspunkt for å forstå en person eller utøvers psykologiske hverdag da det i større grad tar for seg områder som selvfølelsen er betinget til (Kernis, 2003). Styrker og svakheter ved denne typen metodebruk vil bli videre drøftet i neste kapittel.

5.2 Vurdering av metodebruk

Når det gjelder å kombinere to metoder for å undersøke betinget selvfølelse, har dette ført til et helhetlig syn. Studie 1 gav en kartlegging av en populasjon, samt grunnlag for sammenligning mellom de som går toppidrettslinjer og de som går studiespesialiserende, i tillegg til en sammenligning mellom kjønn. Studie 2 gav et dypere innblikk i fire elevers syn på egen selvfølelse, samt hvordan de tolket spørreskjemaet som ble brukt i studie 1. På denne måten kunne en fange opp eventuelle misforståelser, samt få en mer detaljert forklaring på hvordan de beskrev egen selvfølelse. I lys av utdypende svar som ble gitt i løpet av intervjuene, samt den komplekse bakgrunnen for dette begrepet, kan det virke nyttig å se på andre metoder for å undersøke betinget selvfølelse i framtiden gjennom kvalitative metoder og intervensjoner. Det har vært en nyttig prosess å bruke to ulike metodiske tilnærminger til samme problemområde, noe som har bidratt til mange nye potensielle

problemstillinger innenfor feltet betinget selvfølelse. Noen av disse nye spørsmålene vil jeg presentere i en avsluttende kommentaren, da med utgangspunkt i denne oppgavens to studier og den teoretiske bakgrunnen.

Holme og Solvang (1996) hevder at gjennom å bruke to metoder på denne måten kan en teste datamaterialets gyldighet. Gjennom en kvantitativ studie og deretter en kvalitativ studie fikk en både generell oversikt og en særlig innsikt i mitt problemområde. I denne oppgaven fikk en blant annet testet om spørreskjemaet som ble brukt i studie 1 var et godt mål på betinget selvfølelse. Å se problemområdet fra to ulike synsvinkler har både styrker og svakheter. Kvalitative og kvantitative metoder har en rekke motsetninger. Kvalitative studier har sine styrker i å finne totalsituasjonen og å gi en helhetsframstilling. Dette gir økt forståelse for sosiale prosesser og sammenhenger. Denne metoden er fleksibel, og en kan fange opp uklare ting underveis. En svakhet ved disse studiene er at de ikke kan generaliseres, og at en kun får data fra få personer. Kvantitative studier har en styrke i at de kan generaliseres til den populasjonen som blir undersøkt, og at en får samlet inn data fra mange personer. De data som samles inn gjennom kvantitative metoder har oftest en presis form og tydelige svar. Metoden er strukturert, og en svakhet ved kvantitativ forskning er da lite fleksibilitet når det gjelder å følge opp uklare ting eller gjøre endringer (Holme & Solvang, 1996).

En kan diskutere om det er hensiktsmessig å bruke to så forskjellige metoder med tanke på tiden en har til rådighet og oppgavens struktur. Alternativt kunne en ha gjort korrelasjonsanalyser og sett betinget selvfølelse i sammenheng med andre variabler for å få dybde i studien. Under prosessen med teorikapittelet kom det likevel fram et ønske om å se dette gjennom et kvalitativt synspunkt for å supplere de statistiske funn fra studie 1. I etterkant ser jeg en rekke andre måter en kunne ha gjennomført disse studiene på. Crocker's spørreskjema tar for seg ulike områder for betingelse av selvfølelse, og vil på bakgrunn av dette vært bedre egnet som utgangspunkt for de kvalitative intervjuene. Kernis sitt spørreskjema er tilsynelatende mer nyttig å benytte seg av dersom en ville ha sett om det var noen statistiske sammenhenger mellom betinget selvfølelse og andre variabler som for eksempel målorientering, angst eller depresjon. Dette er også i tråd med hva de to forskerne selv sier om sine skalaer (Crocker & Wolfe, 2001; Kernis, 2003). Gjennom å kombinere Kernis sitt spørreskjema med kvalitative intervju fikk en likevel en pekepinn på spørreskjemaets gyldighet, samt et grunnlag for

å snakke med fire unge personer om betinget selvfølelse og deres opplevelse av begrepet.

5.3 Avsluttende kommentar

Betinget selvfølelse, er som nevnt flere ganger, et omfattende og komplekst begrep. Flere forskere har funnet en negativ korrelasjon mellom betinget selvfølelse og den globale selvfølelsen (Crocker & Wolfe, 2001; Patrick et al., 2004; Reinboth & Duda, 2004; Bos et al., 2010). En kan hevde at betinget selvfølelse kan være en avgjørende faktor i persons hverdag. Kontrolljenta som ble intervjuet i denne studien scoret høyt på betinget selvfølelse, og da spesielt til sosial aksept. Hun hevder likevel at hun er fornøyd med sin egen selvfølelse, og at hun er veldig klar over denne betingelsen til det sosiale. Hun understreker dette ved å si at dersom hun føler seg usikker, så vet hun alltid hvorfor. Å være avhengig av andre kan likevel føre til en sårbarhet. Denne sårbarheten er toppidrettsjenta veldig tydelig på. Hun er også veldig bevisst på sin betingelse av selvfølelsen til prestasjoner innen idrett, og selv om det gjør henne sårbar, hevder hun også at det gjør at hun er villig til å legge ned den innsatsen som kreves for å nå langt. En betinget selvfølelse er assosiert med en rekke negative helsemessige konsekvenser som sårbarhet for depresjon (Crocker & Park, 2002), dårligere selvregulering (Crocker et al., 2006), større sjanse for juks (Crocker & Nuer, 2003), mer skam etter sammenligning med andre (Patrick et al., 2004), opplevd press (Crocker & Luhtanen, 2003), negativt kroppsbilde (Grossbard et al, 2009) og en tendens til å oppleve aggresjon (Kernis, 2003) for å nevne noen. Crocker hevder videre at det er spesielt de ytre betingelsene som i størst grad er assosiert til uheldige psykologiske konsekvenser (Crocker & Luhtanen, 2002). På bakgrunn av hva toppidrettsjenta og kontrolljenta sa, kan det likevel være nærliggende å stille spørsmålsteget ved om det bare finnes negative konsekvenser av å betinge selvfølelsen sin. Arndt og Schimel (2003) hevder at denne typen selvfølelse kan gi positive konsekvenser for individet. De hevder at en person som handler kun etter selvbestemte mål, lett kan bli oppfattet negativt i en sosial gruppe. På denne måten kan den betingede selvfølelsen føre til at en person har de sosiale evner som er forventet. I denne sammenhengen kan en nevne at i Crocker og kollegaers (2000) fant de at studentene som betinget selvfølelsen sin til det akademiske området, i større grad enn andre kom inn på de skolene som de hadde søkt på. Dette er i tråd med Arndt & Schimel's (2003) påstand om at betinget selvfølelse kan være nødvendig for at en person skal være villig til å tilegne seg de evner og ferdigheter som er nødvendig for å

oppnå suksess (Arndt & Schimel, 2003). Crocker og kollegaer (2006) konkluderer på bakgrunn av sin forskning at betinget selvfølelse kan gi økt innsats og motivasjon dersom sjansene for suksess er store, og de har en unnskyldning dersom de feiler. På den annen side vil en betinget selvfølelse kunne føre til tap av indre motivasjon og innsats dersom sjansene for å feile er store. Toppidrettsjenta hevdet i sitt intervju at hun på grunn av sin betingede selvfølelse er villig til å legge ned en stor innsats innenfor sitt felt; idretten. På den annen side kan en også nevne at blant studentene fra Crockers undersøkelse (2000) var det de som i størst grad betinget selvfølelsen sin til skoleprestasjoner som oppga størst grad av opplevd stress og press i skolehverdagen. Toppidrettsjenta i denne studien oppga også i større grad stress i hverdagen enn hva toppidrettsgutten gjorde, som i mindre grad betinget selvfølelsen sin til idrett og ytre standarder. En kan dermed stille spørsmålsteget om toppidrettsutøveren har en mer ubetinget selvfølelse enn toppidrettsjenta, eller om han har interne betingelser for selvfølelsen sin som han selv kontrollerer?

Den optimale selvfølelsen og betingelser.

Deci og Ryan (1995) snakker om den optimale og ubetingede selvfølelsen, der individer handler ut fra hva som er viktig for dem, og der en ikke er avhengig av verken resultater eller andres meninger. Flere forskere har argumentert med at den ubetingede selvfølelsen, som Kernis også omtaler som optimal selvfølelse, ikke finnes. I en kommentar på Kernis' artikkel støtter Arndt og Schimel(2003) Crocker's syn om at det viktige er å spørre hva som er optimale områder å betinge selvfølelsen sin til (Crocker, 2002). Kernis' definisjon av optimal selvfølelse innebærer ifølge Arndt og Schimel at en betinger selvfølelsen sin til å ”*successfully dealing with life's challenges*”. En mer nøyaktig beskrivelse av selvfølelse er i følge forfatterne at den er betinget til å leve opp til en bestemt type standard, og at hvilken type standard det er snakk om avgjør om selvfølelsen er optimal eller ikke (Arndt & Schimel, 2003). Det er i denne sammenhengen Crocker og kollegaer snakker om eksterne og interne betingelser av selvfølelse, der de interne er mest heldig med tanke på en persons psykologiske velvære (Crocker & Wolfe, 2001). Crocker's interne betingelser er på mange måter samsvarende med Kernis(2003) og Deci & Ryan (1995) sin ubetingede selvfølelse. De to toppidrettsutøverne som ble intervjuet i denne studien var begge svært opptatt av resultater innen idrett. Toppidrettsjenta hadde høy grad av betinget selvfølelse til prestasjon ut i fra Kernis sitt spørreskjema, mens toppidrettsgutten hadde lav grad.

Toppidrettsgutten snakker mye om egne forventninger, at han synes det viktigste på skolen var å lære noe nytt og at han liker å gjøre noe betydningsfullt. En kan, med utgangspunkt i Crocker og hennes forskning, si at han betinger han selvfølelsen sin til indre standarder; å ha kunnskap, samt å gjøre noe betydningsfullt. En kan også, med utgangspunkt i Kernis, si at han har en ubetinget selvfølelse på bakgrunn av at han ikke er opptatt av ytre bekreftelser eller å måtte nå standarder for å føle seg bra. Videre kan en diskutere hva som er optimalt, og det er her at toppidrettsgutten plasserer to former for optimal selvfølelse; en betinget når det gjelder det sosiale og en ubetinget når det gjelder idrett og prestasjoner. Han skiller med andre ord mellom seg selv som venn og seg selv som toppidrettsutøver, og at en må se selvfølelse med utgangspunkt i hvilke områder man snakker om. Kernis(2003) hevder at personer med en optimal selvfølelse blir følelsesmessig påvirket av feil eller avvísninger, men at deres negative reaksjoner ikke reflekterer en betingelse av selvfølelsen. Tafarodi og Ho(2003) er uenig i dette, og skriver i en kommentar til Kernis' artikkel at skam og skyld er iboende følelser i disse sammenhengene. Og at disse reaksjonene er nødvendig for å kunne forme atferd og for moralsk utvikling. De hevder derfor at en ubetinget selvfølelse ikke finnes, eller i alle fall ikke bør finnes. Den optimale selvfølelsen er verken betinget eller ubetinget (Tafarodi & Ho, 2003). De hevder dermed at det også kan finnes gode sider ved en betinget selvfølelse. Dette kan være det samme som toppidrettsgutten hevder når han setter den optimale selvfølelsen som venn over mot den betingede siden. Crocker hevder på den andre siden at å ha en betinget selvfølelse til ytre standarder kan gå ut over i hvor stor grad en person kan skape relasjoner til andre mennesker (Crocker, 2006). Hva som kjennetegner en ubetinget selvfølelse, og om denne kan betegnes som optimal er dermed et omdiskutert spørsmål. Når det gjelder den betingede selvfølelsen kan en likevel på bakgrunn av funn fra denne studien og foreliggende forskning, hevde at den er forbundet med en rekke uheldige konsekvenser for personer. Det kan derfor være nyttig å drøfte hva og hvordan en kan påvirke unge personers betingelse av selvfølelsen.

På hvilken måte kan en betinget selvfølelse bli påvirket?

Betinget selvfølelse kan, i følge Kernis, bli påvirket av kulturen rundt individet (Kernis, 2003). Reinboth og Duda(2004) konkluderer i sin studie med at treneren kan påvirke sine utøvers følelse av å være verdt noe ved å skape et mestringsklima der alle, uavhengig av hvem som vinner, kan føle seg flinke og at de er verdifulle. Ved å skape et

resultatklima vil kun de utøverne som er best føle seg verdifulle, og dette vil igjen gi en ustabil selvfølelse hos utøvere på grunn av at prestasjoner innen idrett ofte er varierende (Reinboth & Duda, 2004). En læringsorientering kan bidra til å skifte holdninger bort fra at feil skyldes mangel på evner hos de som betinger selvfølelsen. Dette vil igjen kunne øke troen på at en kan forbedre seg gjennom økt innsats (Grant & Dweck, 2003). Crocker (2002) støtter synet om at målsetting kan påvirke selvfølelsen. Gjennom å endre mål fra å være selvfokuserte og egosentriske, til mål som er større enn oss selv kan dette bidra til en mer stabil selvfølelse.

Hvilken type feedback utøvere eller skoleelever får kan også påvirke selvfølelsen deres. Melissa Kamins og Carol Dweck (1999) utførte en studie blant barnehagebarn, der de undersøkte om ulike typer feedback kunne påvirke barnas reaksjoner etter at de hadde begått en feil og tilslutt deres betingelse av selvfølelse. De fikk to ulike typer feedback; rettet mot prosess eller rettet mot person. Barna som fikk personfeedback oppga i større grad at de ikke var flinke eller snille etter at de hadde begått feil. Dette kan vise at feedbacken som barna fikk påvirket deres generelle tro på seg selv, og på hva de var verdt. De som fikk feedback som person brukte den ene feilen til å si noe om deres globale selvfølelse. På denne måten kan personfokustert feedback, positiv eller negativ, føre til at barna utvikler en betinget selvfølelse og skape hjelpeløse reaksjoner når de gjør en feil (Kamins & Dweck, 2000). Foreldre kan også påvirke sine barns selvfølelse; McArdle (2003) fant en negativ sammenheng mellom selvfølelsen til utøveren og foreldrekritikk, og en positiv sammenheng mellom selvfølelsen til utøveren og foreldreforventninger. Utøvernes selvfølelse var i størst grad stabil når de opplevde lav grad av kritikk fra foreldrene, og at deres forventninger var moderat.

5.3.1 Praktiske konsekvenser

En betinget selvfølelse kan trolig bli påvirket av miljøet eller personer rundt. En betinget selvfølelse er assosiert med negative konsekvenser. En kartlegging av betinget selvfølelse kan dermed være et nyttig verktøy for å kunne forstå ulike reaksjoner eller handlinger hos sine utøvere for en trener. Det kan også være et nyttig verktøy for en forelder for å forstå sine barn, eller rett og slett for å bli kjent med seg selv og å kunne forstå hvorfor en reagerer som en gjør i ulike situasjoner. Dersom en håndballspiller har en betinget selvfølelse innenfor sosial aksept vil hun/han for eksempel kunne føle seg verdiløs dersom en havner i en krangel med en på laget under kamp. På samme måte

kan en annen av spillerne som har betinget selvfølelsen sin til prestasjon føle seg uten verdi etter at de har tapt en kamp eller spilt dårlig.

Crocker og Knight (2005) hevder at å fokusere på betinget selvfølelse når det gjelder behandling av ulike lidelser eller depresjoner, også kan være et alternativ. Å hjelpe eller bevisstgjøre folk på hvilke områder de har betinget selvfølelsen sin til, og hvordan dette kan påvirke dem i forhold til relasjoner, læringsorientering og innstilling til det å nå mål kan føre til en bedre mestring av hverdagen og av problemer som gjerne oppstår (Crocker & Knight, 2005).

5.3.2 Framtidig forskning

Betinget selvfølelse kan være et viktig område for framtidig forskning innen idrett, på grunn av sammenhengen mellom en betinget selvfølelse og en rekke negative konsekvenser for en person. Samtidig har flere stilt spørsmålsteget ved om en motivasjon med utgangspunkt i en betinget selvfølelse kan føre til at en person faktisk er villig til å legge ned den innsatsen som kreves for å bli best innen sin idrett.

Hypotese 1 om at toppidrettsutøvere betinger selvfølelsen sin mer enn kontrolllever ble forkastet. Kontrolllevene betinger selvfølelsen sin videre i større grad til det sosiale enn idrettsutøverne. Eksterne betingelser har vist seg å være forbundet med mer negative konsekvenser for individer, og sosial aksept vil i stor grad være basert på ytre betingelser. Med andre ord kan dette være et spennende felt for videre forskning. Med tanke på idrettens posisjon som fritidsaktivitet, vil en kartlegging av betinget selvfølelse hos barn og ungdom som er med i idrett sammenlignet de som ikke er med i idrett kunne gi viktige funn for idrettens påvirkning på barns psykiske helse.

McArdle (2003) konkluderer i sin doktorgrad blant annet med at foreldre eller trenere som betinger selvfølelsen sin til at deres unger eller deres utøvere skal lykkes er et felt for framtidig forskning. Dette kan være uheldig både for trenerens hverdag, men også i forhold til deres relasjon til sine utøvere – og på sikt også deres selvfølelse. Et annet område for framtidig idrettsforskning når det gjelder foreldre og trenere, kan være hvordan en trener kan påvirke sine utøveres betingelser av selvfølelsen. På bakgrunn av de nære sammenhengene som er funnet mellom en betinget selvfølelse og et egoinvolvert klima, kan dette være et nyttig forskningsfelt. En kan i denne

sammenhengen se nytten av å ha intervensjoner mot trenere for å se hvordan deres feedback og klimaet på trening kan ha sammenheng mellom utøveres utvikling av en betinget selvfølelse.

Et siste område for framtidig forskning er i forhold til å prestere under press. En utøver som har betinget selvfølelsen sin til prestasjon, vil i stor grad kunne føle at hans eller hennes selvfølelse står på spill når de konkurrerer. Det vil igjen kunne påvirke hvordan de reagerer etter nederlag, eller hvordan de takler press og uventede situasjoner. Dette vil kunne være et spennende utgangspunkt for å finne ut om det er sammenheng mellom betingelser av selvfølelsen og hvordan utøvere takler stressede situasjoner på idrettsarenaen. Forskere har funnet at blant barn hadde en betinget selvfølelse sammenheng med hjelpeløse copingstrategier i møte med vanskeligheter. Kan dette også gjelde for voksne idrettsutøvere? Videre ville det være interessant å se om en betingelse av selvfølelsen til idrettslige prestasjoner kan føre til ”choking under pressure” for utøvere i viktige konkurranser med et høyt opplevd press.

6. Konklusjon

Innledningen til denne oppgaven startet med et sitat fra en av intervjupersonene i studie 2. Hun er en ung toppidrettsutøver som er blant verdens beste i sin idrett. Hun la ikke skjul på at hennes betingede og ustabile selvfølelse gjorde henne sårbar, men samtidig at hun var villig til å legge ned en stor innsats innenfor sin ”plattform”; idrett. En kan trekke paralleller fra sitatet til en beskrivelse av en betinget selvfølelse. Plattformene kan gjenspeile ulike områder for hvor personer kan betinge selvfølelsen sin, og disse plattformene må være bra for at personen skal synes at det er ”ok å leve”. Og så har du de som bare flyter. Det kan gjenspeile de som har interne betingelser for selvfølelsen sin, eller de som har en ubetinget selvfølelse. ”Det er jo deilig å flyte”, som kan gjenspeile at disse betingelsene er en sunn form for selvfølelse for en person.

”Selvfølelse er generelt et vanskelig spørsmål fordi den går opp og ned i forhold til hvordan du har det med deg selv. Og hvordan din private bit er. Alle har en plattform som bare må være bra for at du skal synes det er ok å leve. Idretten er min liksom. Det vil det alltid være(...)Jeg tror at alle har en plattform, noen har flere.. og noen bare flyter. Det å flyte er jo kult. Det er jo deilig å flyte. Men over lengre tid så blir det plutselig litt kjedelig fordi at du må ha litt utfordringer og du må ha litt motstand for å få det skikkelig bra”.

En kan også trekke paralleller fra sitatet til intervjuene som ble utført i studie 2. En kan si at kontrollgutten ”flyter”. Han har det stort sett greit med seg selv, er med venner og har det gøy. Videre kan en hevde at toppidrettsgutten har flere ”plattformer”; han er opptatt av å prestere innen idrett, han er opptatt av å gjøre noe betydningsfullt, og han er opptatt av å ha kunnskap. ”Plattformen” til kontrolljenta er å bli godt likt, og å få sosial aksept. Hun krangler aldri, og har det stort sett greit. Toppidrettsjenta har en ”plattform”, og det er idretten. Hun avslutter med at det blir kjedelig å flyte, at du må ha litt motstand og utfordringer for å ha det skikkelig bra. Hennes egen selvfølelse når toppen av skalaen en gang i løpet av 2010; det er når hun blir verdensmester. Flere forskere har hevdet at en betinget selvfølelse fører til en sterk, men usunn motivasjon. Dette er toppidrettsjenta helt enig i.

Målet med denne oppgaven var å kartlegge betinget selvfølelse hos elever ved videregående skoler, med tanke på om de gikk toppidrettslinje eller studiespesialisering. I tillegg var målet å undersøke fire personers opplevelse av egen betingede selvfølelse,

samt om dette påvirket deres hverdag. Intervjuene ble også en test på om spørreskjemaet som ble brukt i studie er et godt mål på betinget selvfølelse. Hovedfunn fra denne studien kan oppsummeres i følgende punkter;

Studie 1:

- Hypotese 1 ble forkastet: Det var ingen forskjell mellom NTG-elever og kontroll elever i hvor stor grad de betinget selvfølelsen sin. (Kontrollelevne betinget selvfølelsen sin i større grad til sosial aksept enn NTG-elevne)
- Hypotese 2 ble bekreftet: Jentene betinget selvfølelsen sin i større grad enn guttene. (Jentene betinget videre selvfølelsen sin i større grad til sosial aksept og utseende enn gutter)
- Ved inndeling med tanke på skole og kjønn fant en at kontrolljentene betinget selvfølelsen sin mer enn kontrollguttene og NTG-guttene. Kontrolljentene betinget også selvfølelsen i større grad til sosial aksept enn NTG-jentene, kontrollguttene og NTG-guttene. I tillegg betinget kontrolljentene selvfølelsen sin i større grad til utseende enn kontrollguttene og NTG-guttene. NTG-jentene betinget tilslutt selvfølelsen sin mer enn kontrollguttene til prestasjon.

Studie 2:

- Hovedområde 1: De fire intervjupersonene følte at spørreskjemaet stemte overens med deres eget syn på sin globale betingede selvfølelse. Det kan, med bakgrunn i intervjuene og teoridelen, være nyttig å benytte seg av et mer detaljert spørreskjema, for å kunne fange opp de ulike områdene en kan betinge selvfølelsen sin til.
- Hovedområde 2: Stabiliteten på selvfølelsen i 2010. De fire elevene hadde ulike kurver, men ingen av dem var helt vannrett. Toppidrettsjenta sin kurve var mest ustabil. Hun hevder selv at selvfølelsen i størst grad er betinget til prestasjoner innen idrett, og legger ikke vekt på at hun er sårbar på grunn av denne

ustabiliteten. Toppidrettsguttens kurve er også påvirket av idrett, men da i mindre grad. Kontrolllevenenes kurver er mest påvirket av det sosiale.

- Hovedområde 3: Det var både likheter og forskjeller mellom intervjupersonene. Toppidrettsjenta var tilsynelatende mer egoinvolvert i sine aktiviteter, mens toppidrettsgutten i stor grad la vekt på læring og på indre standarder. Kontrollgutten hevdet at han som regel hadde det greit dersom han var med venner, og så bra ut. Kontrolljenta mente også at hun som regel hadde det bra. Videre hevdet hun at hun ikke har kranglet siden barneskolen, samtidig som hun oppga det sosiale området som viktigst for hennes selvfølelse. En kan dermed stille spørsmålstegn ved om hun unngår situasjoner som fører til fall i selvfølelsen, og slik klarer å opprettholde en forholdsvis stabil selvfølelse.
- Hovedområde 4: Ved plassering av tre typer selvfølelse på en skala fra betinget til ubetinget blir begrepets komplekse bakgrunn understreket. Toppidrettsgutten setter for eksempel to streker for den optimale; en sosial(betinget) og en for idrett(ubetinget).

Gjennom en kombinasjon av en kvantitativ og en kvalitativ studie fikk en både innsikt i og oversikt over betinget selvfølelse hos unge personer. Denne oppgaven kan forhåpentligvis danne grunnlag for nye problemstillinger for framtidig forskning innen betinget selvfølelse og idrett, både fra et kvalitativt og et kvantitativt utgangspunkt. I tillegg håper jeg at den kan skape refleksjoner hos trenere, i forhold til å bli kjent med sine utøvere og hvordan en kan legge til rette for et miljø der alle kan føle seg verdifulle.

Referanser

Anthony, D.B., Holmes, J.G. & Wood, J.V. (2007). Social acceptance and self-esteem: Tuning the sociometer to interpersonal value. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1024-1039

Armstrong, S. & Oomen-Early, J. (2009) Sosial Connectedness, Self-Esteem and Depression Symptomatology Among Collegiate Athletes Versus Nonathletes. *Journal of American College Health*, 57: 5, 521-526

Arndt, J. & Schimel, J. (2003) Will the Real Self-Esteem Please Stand Up? Toward an Optimal Understanding of the Nature, Functions and Sources of Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14:1, 27-31

Assor, A., Roth, G. & Deci, E.L. (2004) The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72, 47-88

Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. & Vohs, K.D. (2003) Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science In The Public Interest*; 4:1, 1-44

Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. & Tice, D.M. (1993) When Ego Threats Lead to Self-Regulation Failure: Negative Consequences of High Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 1, 141-156

Benestad, HB & Laake, P. (2004): *Forskningsmetode i medisin og biofag*. Gyldendal norsk forlag.

Bos, A.E.R., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L.R.R., & Biesheuvel, J. (2010) Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48, 311-316

Bowker, A., Gadbois, S. & Cornock, B. (2003) Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. *Sex Roles*, 49, 47-58

- Brown, J.D. & Marshall, M.A. (2006) The Three Faces of Self-Esteem. In Micheal H. Kernis (Ed.) *Self-Esteem. Issues and Answers*, 4-10, New York: Psychology Press
- Crocker, J. (2002) The Costs of Seeking Self-Esteem. *Journal of Social Issues*. 58: 3, 597-615
- Crocker, J. (2006) What is Optimal Self-Esteem. In Micheal H. Kernis (Ed.) *Self-Esteem. Issues and Answers*, 119-124, New York: Psychology Press
- Crocker, J., Brook, A.T., Niiya, Y. & Villacorta, M. (2006) The pursuit of Self-Esteem: Contingencies of Self-Worth and Self-Regulation. *Journal of Personality*, 74: 6, 1749-1766
- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D.M. & Chase, S.K. (2003) When Grades Determines Self-Worth: Consequences of Contingent Self-Worth for Male and Female Engineering and Psychology Majors. *Journal of Personality and Social Psychology* 85: 3, 507-516
- Crocker, J. & Knight, K.M. (2005) Contingencies of Self-Worth. *Current Directions in Psychological Science* 14: 4, 200-203
- Crocker, J. & Luthanen, R.K. (2003) Level of Self-Esteem and Contingencies of Self-Worth: Unique Effects on Academic, Social and Financial Problems in College Students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 701-712
- Crocker, J & Luhtanen, R.K., Cooper, M.L. & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85: 5, 894-908
- Crocker, J & Nuer, N. (2003). The Insatiable Quest for Self-Worth. *Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 14, 1-7
- Crocker, J., Sommers, S.R. & Luhtanen. (2002) Hopes Dashed and Dreams Fulfilled: Contingencies of Self-Worth and Graduate School Admissions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1275-1286

- Crocker, J. & Wolfe, C.T. (2001) Contingencies of Self-Worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M.H.Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*, 31-49 New York, NY: Plenum Press.
- Donnellan, M.B., Trzesniewski, K.H., Robins, R.W., Moffitt, T.E. & Caspi, A. (2005) Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior and Delinquency. *Psychological Science*, 16: 4, 328-335,
- Dutton, K.A. & Brown, J.D. (1997) Global Self-Esteem and Specific Self-Views as Determinants of People's Reactions to Success and Failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73:1, 139-148
- Ferris, D.L., Keeping, L.M., Brown, D.J & Lian, H. (2009) When Does Self-Esteem Relate to Deviant Behavior? The Role of Contingencies of Self-Worth. *Journal of Applied Psychology*, 94: 5, 1345-1353
- Fox, K.R. (1988) Quest: The Self-Esteem Complex and Youth Fitness. *Self-Esteem and fitness*, 40, 230-246
- Gagnè, M., Ryan, R.M., & Bargmann, K. (2003) Autonomy support and need satisfaction in the motivation, and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15: 372-390
- Goldman, B.M. (2006) Making Diamonds Out of Coal: The Role of Authenticity in Healthy (optimal) Self-Esteem and Psychological Functioning. In Micheal H. Kernis (Ed.) *Self-Esteem. Issues and Answers*, 132-140, New York: Psychology Press
- Grant, H. & Dweck, C.S. (2003) Clarifying Achievement Goals and Their Impact *Journal of Personality and Social Psychology*, 85: 3, 541-553
- Greenier, K.D., Kernis, M.H., McNamara, C.W., Waschull S.B., Berry, A.J., Herlocker, C.E. & Abend, T.A. (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

Greenier, K.D., Kernis, M.H., & Waschull, S.B. (1995). Not all high (or low) self-esteem people are the same: The importance of stability of self-esteem. In M.H.Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*, 31-49 New York, NY: Plenum Press.

Grossbard, J.R., Lee, C.M., Neighbors, C. & Larimer, M. E. (2009). Body Image concerns and contingent self-esteem in male and female college students. *Sex Roles*, 60, 198-207

Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. & Tatham, R.L. (2006) *Multivariate Data Analyses* (6th ed) Pearson Education LTD.

Halvorsen, K. (2008) *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (5. utgave) Oslo: Cappelens Akademisk Forlag.

Harter, S. (1999) *The Construction of The Self. A Developmental Perspective*. The Guilford Press

Heatheron, T.F. & Wyland, C. (2003) Why Do People Have Self-Esteem? *Psychological Inquiry*, 14:1, 38-40

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1996) *Metodevalg og Metodebruk*. (3.utgave) Tano Aschehoug

Kamins, M.L. & Dweck, C.S. (1999). Person versus Process Praise and Criticism: Implications for Contingent Self-Worth and Coping. *Developmental Psychology*, 35: 3, 835-847

Kernis, M.H. (2003) Toward a Conceptualisation of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 1-26

Kernis, M.H., Cornell, D.P., Sun, C-R., Berry, A. & Harlow, T. (1993) There's More to Self-Esteem Than Whether It Is High or Low: The Importance of Stability of Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65:6, 1190-1204

Kernis, M.H. & Goldman, B.M. (2006) Assessing Stability of Self-Esteem and Contingent Self-Esteem. In Micheal H. Kernis (Ed.) *Self-Esteem. Issues and Answers*, 77-85, New York: Psychology Press

Kernis, M.H., Grannemann, B.D. & Barclay, L.C. (1989) Stability and Level of Self-Esteem as Predictors of Anger Arousal and Hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 6, 1013-1022

Kernis, M.H., Grannemann, B.D. & Mathis, L.C. (1991) Stability of Self-Esteem as a Moderator of the Relation Between Level of Self-Esteem and Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61: 1, 80-84

Kernis, M.H., Paradise, A.W., Whitaker, D.J., Wheatman, S.R. & Goldman, B.N. (2000) Master of One's Psychological Domain? Not Likely if One's Self-Esteem is Unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1297-1305

Kernis, M.H. & Waschull, S.B. (1995) The interactive roles of stability and level of self-esteem: Research and theory. In M.P.Zanna (Ed.) *Advances in experimental social psychology*, 27, 93-141 San Diego, Ca: Academic Press

Kleven, T.A. (2002) Ikke-eksperimentelle design. I T.Lund (Ed.) *Innføring i forskningsmetodologi* (s.265-286) Oslo: Unipub forlag AS.

Koole, S.L. & Kuhl, J. (2003) In Search of The Real Self: A Functional Perspective on Optimal Self-Esteem and Authenticity. *Psychological Inquiry*, 14:1, 43-48

Kvale, S. (1997) *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk. Oslo

Leary, M.R., Gallagher, B., Fors, E., Buttermore, N., Baldwin, E., Kennedy, K., & Mills, A. (2003). The invalidity of disclaimers about the effects of social feedback on self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 623–636.

Mruk, C.J. (2006) Defining Self-Esteem: An Often Overlooked Issue with Crucial Implications. In Micheal H. Kernis (Ed.) *Self-Esteem. Issues and Answers*, 10-16, New York: Psychology Press

Niiya, Y., Crocker, J. & Bartmess, E.N. (2004) From Vulnerability to Resilience. Learning Orientations Buffer Contingent Self-Esteem From Failure. *Psychological Science*, 15: 12, 801-805

Pallant, J. (2007) *SPSS Survival Manual*. Third edition: The McGraw-Hill-companies.

Park, L.E & Crocker, J. (2005) Interpersonal Consequences of Seeking Self-Esteem. *Personality and Social Psuchology Bulletin*, 31: 11, 1587-1598

Paradise, A.W. & Kernis, M.H. (2002) Self-Esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Psychology*, 21: 4, 345-361

Patrick, H., Neighbors, C., Knee, C.R. (2004) Appearance-related social comparisons: The role of contingent self-esteem and self-perceptions of attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 501-514

Pensgaard, A.M. (2003). Prosjektskisse, "Talent detection, development and well-being"

Reinboth M., & Duda, J.L. (2004). The Motivational Climate, Perceived Ability, and Athletes' Psychological and Physical Well-Being. *The Sport Psychologist*, 18: 3

Rhodewalt,F. & Tragakis,M.W. (2003) Self-Esteem and Self-Regulation: Toward Optimal Studies of Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14:1, 66-70

Ryan, R.M. & Brown, K.W. (2003) Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14:1, 71-77

Ryan, R.M. & Brown, K.W. (2006) What Is Optimal Self-Esteem? The Cultivation and Consequences of Contingent vs. True Self-Esteem as Viewed from the Self-

Determination Theory Perspective. In Micheal H. Kernis (Ed.) *Self-Esteem. Issues and Answers*, 125-131, New York: Psychology Press

Rubin, H.J. & Rubin, I.S. (2005) *Qualitative Interviewing. The Art of Hearing Data*. (2nd Edition) Sage Publications

Røen, G. (2010) *Kroppsbilde og betinget selvfølelse hos unge toppidrettsutøvere. En kontrollert tverrsnittsstudie*. Mastergradsoppgave ved Norges Idrettshøgskole. Oslo

Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M.K. & Skårderud, F. (2004) Spiseforstyrrelser i idretten. *Tidsskrift for Den Norske Læegeforening*, 16, 2126-2129

Tafarodi, R.W. & Ho,C. (2006) Moral Value, Agency and the Measurement of Self-Esteem. In Micheal H. Kernis (Ed.) *Self-Esteem. Issues and Answers*, 110-116, New York: Psychology Press

Tafarodi, R.W. & Ho,C. (2003) In Defense of Insecurity. *Psychological Inquiry*, 14:1, 77-79

Thomas, J.R., Nelson, K. & Silverman, S.J.(2005) *Research Methods in Physical Activity*. Campaign, Illinois, USA: Human Kinetics

Tracy, J. & Robins, R.W. (2003) "Death of a (Narcissistic) Salesman:" An Integrative Model of Fragile Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14:1, 57-63 Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Vea, S. (2005) *Sammenhengen mellom perfektjonisme, betinget selvverd og flow blant unge toppidrettsutøvere*. Mastergradsoppgave ved Norges Idrettshøgskole. Oslo.

Weinberger, J. (2003) Genuine, Defensive, Unconscious and Authentic: How Do They All Fit Together?. *Psychological Inquiry*, 14:1, 80-82

Vedlegg

Vedlegg 1 Den norske versjonen av spørreskjemaet Contingent Self-Esteem Scale

Vedlegg 2 Informasjonsskriv til deltakere på intervju

Vedlegg 3 Intervjuguide

VEDLEGG 1

Contingent Self-Esteem scale.

Vedlagt følger en rekke uttalelser vedrørende noen personlige holdninger og kjennetegn. Vær vennlig og les gjennom hver uttalelse nøye og vurder i hvilken grad den gir en passende beskrivelse av deg. For hver uttalelse, sett ring rundt det nummeret på skalaen som er mest dekkende for ditt svar. Det er ingen riktige eller gale svar, vær derfor vennlig å svar så ærlig som mulig.

	Ikke likt meg i det hele tatt		Nøytral	Veldig likt meg	
	1	2		3	4
1. Et viktig mål på hva jeg er verdt, er hvor godt jeg presterer	1	2	3	4	5
2. Selv om jeg står overfor et nederlag, forblir selvfølelsen min upåvirket	1	2	3	4	5
3. Hvor godt jeg presterer i forhold til egne standarder har stor innflytelse på hvor fornøyd jeg er med meg selv	1	2	3	4	5
4. Selvfølelsen min påvirkes i stor grad av hvor mye andre mennesker liker og aksepterer meg	1	2	3	4	5
5. Dersom jeg kommer godt overens med noen, bedres selvfølelsen min totalt sett	1	2	3	4	5
6. Et viktig mål på hva jeg er verdt er hvor fysisk attraktiv jeg er	1	2	3	4	5
7. Selvfølelsen min påvirkes i stor grad av hva jeg tror andre mennesker sier eller tenker om meg	1	2	3	4	5
8. Hvis jeg blir fortalt at jeg ser bra ut, forbedres selvfølelsen min generelt sett	1	2	3	4	5
9. Selvfølelsen min påvirkes stort sett ikke når andre mennesker behandler meg dårlig	1	2	3	4	5
10. Hvor godt jeg presterer i forhold til standarder andre har satt for meg er et viktig mål på hva jeg er verdt	1	2	3	4	5
11. Selv om jeg vet noen liker meg lar jeg ikke det påvirke selvfølelsen min	1	2	3	4	5
12. Når handlingene mine ikke lever opp til forventningene mine, føler jeg meg misfornøyd med meg selv	1	2	3	4	5

	Ikke likt meg i det hele tatt		Nøytral	Veldig likt meg	
	1	2	3	4	5
13. Selv på en dag da jeg ikke føler jeg ser så bra ut som jeg gjør på mitt beste, forblir selvfølelsen min upåvirket.	1	2	3	4	5
14. Selvfølelsen min er veldig avhengig av hvor bra jeg ser ut.	1	2	3	4	5
15. Selv om jeg står overfor en avvisning forblir selvfølelsen min upåvirket.	1	2	3	4	5

VEDLEGG 2

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med en masteroppgave

Dette intervjuet er en del av en masterfagsoppgave ved Norges Idrettshøgskole, innenfor området idrettspsykologi og coaching. Temaet for oppgaven er betinget selvfølelse, og i hvilken grad utøvere som går toppidrettsstudier og elever som går studiespesialiserende retning på videregående skole betinger selvfølelsen sin til ulike områder. Jeg er interessert i å finne ut om det er forskjeller og likheter mellom gutter og jenter, samt mellom elever som går toppidrettslinjer og studiespesialiserende retning på videregående.

Spørsmålene vil dreie seg om ditt syn på selvfølelse, og hvordan du vil beskrive din egen selvfølelse. Dette innebærer blant annet om du opplever din selvfølelse som stabil eller ustabil, og om du knytter selvfølelsen din opp mot prestasjon, utseende og/eller sosial aksept. Før intervjuet vil jeg be deg om å fylle ut et kort spørreskjema med 15 avkrysningsspørsmål. Dette vil være et utgangspunkt for deler av intervjuet i etterkant.

Intervjuet vil ta i underkant av en time, og vi blir enige om tid og sted.

Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data om deg bli slettet. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen utgangen av 2011.

Dersom du har lyst å være med på intervjuet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og tar den med til meg i forbindelse med intervjuet.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 97 54 98 46, eller sende en e-post til ingrid@mot.no.

Du kan også kontakte min veileder Anne Marte Pensgaard ved Norges Idrettshøgskole på mail anne.marte.pensgaard@nih.no.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Med vennlig hilsen

Ingrid Ness Rolland

Olav M. Troviksvei 20 H0409

0864 Oslo

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt informasjon om studien om selvfølelse, og ønsker å stille på intervju.

Signatur

VEDLEGG 3

INTERVJUGUIDE

Ønske velkommen, forklare kort om studien. Husk å si at jeg har taushetsplikt!

Gjøre oppmerksom på at de vil være anonyme i oppgaven, og at det ikke er noe fasitsvar, men at de skal svare det som stemmer for dem.

Hovedspørsmål/tema	Oppfølgingsspørsmål/ Probes	Evne Oppgaver
Bakgrunn/ innledning til selvfølelse	<p>Alder; Hvor gammel er du?</p> <p>Fritidsinteresser; Hva bruker du mest tid på?</p> <p>Har du noen spesielle fritidsinteresser/hobbyer?</p> <p>Når begynte du med disse?</p> <p>Hva er dine sterke sider? Har du noen sider du anser som svake?</p> <p>Hva legger du i begrepet selvfølelse?</p> <p>Tror du at det er medfødt eller at den kommer som resultat av erfaringer?</p>	
Selvfølelsen fra forrige år: Nivå og stabilitet	<p>OPPGAVE 1.</p> <p>Les opp en standardtekst for å sikre at alle får akkurat samme oppgaven (se under tabellen).</p> <p>Følg opp: Nivået på selvfølelsen</p> <p>Følg opp: Stabiliteten på selvfølelsen</p> <p>Lar du ting som hender i hverdagen gå ut over selvfølelsen din? (dårlige karakter/resultater, kranter med venner/familie eller å ikke se bra ut)</p> <p>Hvilke tanker/følelser har du etter sånne hendelser?</p>	Tegn inn selvfølelsen din på en tidslinje på et år (forrige år, her 2010).
Betinget selvfølelse	<p>”Nå tenkte jeg at vi kunne snakke litt mer om hvilke områder i livet ditt som er viktig for deg, og hvordan disse påvirker deg”</p>	

Spørreskjemaet	Lese opp hvordan personen scoret på spørreskjemaet, og sjekke ut om det stemmer overens med hvordan han/hun tenker om seg selv.	
1. Prestasjon	Eks: Er det viktig for deg, og din selvfølelse, at du er bedre enn andre? Eks 2: Er det viktigst for deg å lære nye ting, eller er resultatene dine viktigst? Eks 3: På hvilke områder er det viktigst for deg å prestere bra?	
2. Utseende	Eks: Er det viktig for deg å se bra ut? (følge opp evn diffuse svar her..) Eks 2: Hvorfor er det så viktig å se bra ut? Eks 3: I hvilke sammenhenger bruker du mest tid på utseendet ditt?	
3. Sosial aksept	Eks: Er du opptatt av hva andre synes om deg? Eks 2: Hvis noen andre behandler deg dårlig, lar du det da påvirke hvordan du ser på deg selv? Kritikk/ros/tilbakemeldinger Eks 3: Hvilke personer er det som i størst grad påvirker deg, og synet ditt på deg selv? (Evn: familie? Venner? Trenere? Lærere?)	
4. Betinget og ubetinget selvfølelse	OPPGAVE 2 Les opp en standardtekst, for å sikre at alle får akkurat samme oppgave (se under tabellen) Følge opp eventuelle uklarheter.	På en skala fra betinget til ubetinget selvfølelse skal du plassere: din egen selvfølelse, den optimale selvfølelsen og selvfølelsen sin til en som skal lykkes på sitt felt (eks; en toppidrettsutøver)

Standardtekst oppgave 1: Nå ønsker jeg at du tenker tilbake på forrige år, og så vil jeg at du skal tegne inn selvfølelsen din på dette arket, fra bra til dårlig selvfølelse. Med bra mener jeg at du ser på deg selv som en bra og verdifull person, og med dårlig mener jeg at du ser på deg selv som en dårlig og verdiløs person. Forklar gjerne underveis hva som skjedde i livet ditt på de ulike tidspunktene.

Standardtekst oppgave 2: Til høyre er en selvfølelse som baseres på hva andre synes, hvordan du ser ut, hvordan du presterer osv. Her setter en seg evalueringer som prestasjoner/resultater, skolekarakterer, å bli likt av andre eller å se bra ut osv – og du må klare å nå disse målene for å føle deg bra med deg selv.

Til venstre er en selvfølelse som baseres kun på deg selv og hva som er viktig for deg. Her lar du ikke andres meninger, egne resultater eller hvordan du ser ut påvirke hvordan du ser på deg selv. Den er det vi kaller ubetinget, og alle valg tas ut i fra hva du selv synes er viktig/morsomt.

