

# Brysame byrder

Elevprosjektet til Holbergprisen i skolen våren 2011 – Lundeneset VGS



*«Hva min skapning er angående, da må jeg være fornøyd med himlens gave.»  
-Ludvig Holberg*

Eit forskingsprosjekt om sjølvbilete:

**«Kva er grunnen til at mange unge ofte ikkje er fornøgd med seg sjølv?»**

Av: Maria Gjerde, Maria Vårvik, Ester Alida Vold og Sigrid Lobekk

## Forord

Me er fire elevar frå Lundeneset vidaregåande skule i Ølensvåg. Alle fire går i førsteklasse på studiespesialisering. I samband med samfunnsfag, har me denne våren delteke i forskingsprosjektet og konkurransen om Holbergprisen i skolen.

Det første me måtte gjere var å bestemme oss for eit tema, og det var ikkje lett! Temaet måtte vere interessant å forske på og spanande og lese om, og me ville gjerne få eit resultat som gav oss svar på noko me lurte på.

Me endte opp med å forske på sjølvbilete. Grunnen til det, var at samtalanane våre ofte har sirkla seg inn på feila våre, og kva me vil endra på. Då ein av oss foreslo å forske på kvifor mange unge ikkje er fornøgde med seg sjølv, blei me alle einige om at dette var ein god ide. Dette var interessant, og det gjaldt oss!

Hypotesen vår var at dårleg sjølvbilete er eit utbreidd fenomen som gjeld dei fleste ungdommar i større eller mindre grad. Denne hypotesen la me som premiss då me sette opp hovudproblemstillinga vår. Ut frå denne problemstillinga, laga me òg spørjeskjema. Spørjeskjemaet vårt hadde mange spørsmål. Difor er òg forskingsrapporten vår lang, fordi me skulle presentere og forklare alle funna våre.

Me vil takka samfunnsfaglæraren vår Dagfinn Våge, for all rådgjeving og engasjement gjennom dette forskingsprosjektet. Me vil òg takke Jærtun Lutherske friskole, Harestad skole, Kviteseid skole og Finnøy Sentralskule for at me fekk gjennomføra undersøkingar hos dei. Til slutt vil me òg takke Anne Kristin Rønsen, forskingskontakten vår frå Høgskolen Stord/Haugesund for hjelp undervegs, og Barbara Wendelbo frå Holbergprisen i skolen for hennar hjelp.

Med dette ønskjer me dykk ei fin lesaroppleving!

Ester Alida Vold

Sigrid Lobekk

Maria Gjerde

Maria Vårvik

# Innholdsliste

<b>Forord</b> .....	<b>2</b>
<b>Kapittel 1: Problemstillingar og forskingsmetode</b> .....	<b>4</b>
Problemstillingar.....	4
Forskingsmetode.....	5
Kvalitativ og kvantitativ forskingsmetode.....	5
Validitet, reliabilitet og generaliserbarheit.....	6
<b>Kapittel 2: Bakgrunnsinformasjon</b> .....	<b>8</b>
Kva er sjølvbilete?.....	8
Tidlegare forskning på sjølvbilete.....	9
<b>Kapittel 3: Analyse og presentasjon av resultat</b> .....	<b>10</b>
Kor mange har dårleg sjølvbilete?.....	10
Kva skapar godt sjølvbilete og kva skapar dårleg sjølvbilete?.....	11
Utsjånad.....	12
Samanlikning med andre.....	13
Media.....	13
Karakterar.....	15
Ein sjølv.....	15
Mobbing.....	17
Foreldre.....	18
Kjærast.....	19
Venner.....	19
Varierer sjølvbilete ditt? Viss det varierer, kvifor?.....	19
Skilnader mellom gutar og jenter:.....	21
<b>Kapittel 4: Avslutning</b> .....	<b>22</b>
Våre viktigaste funn.....	22
Konklusjon.....	24
<b>Etterord</b> .....	<b>25</b>
<b>Vedlegg</b> .....	<b>26</b>
Vedlegg 1, Kjeldeliste.....	26
Vedlegg 2, spørjeskjema.....	29
Vedlegg 3, tabellar.....	32
Vedlegg 4, Brev til føresette.....	44
Vedlegg 5, Definisjonsdokument.....	45

# Kapittel 1: Problemstillingar og forskingsmetode

## *Problemstillingar*

I problemstillinga<sup>8</sup> presenterer ein det ein har lyst til å finne ut. Det er problemstillinga som er utgangspunktet for forskinga. Det me ville komme fram til gjennom forskinga vår, ligg i grunnen for hovudproblemstillinga vår: «Kva er grunnen til at mange unge ofte ikkje er fornøgde med seg sjølv?»

*«Hva min skapning er angående, da må jeg være fornøyd med himlens gave.»*<sup>6</sup> (Ludvig Holberg)  
Dette er eit sitat frå Ludvig Holberg, der han uttaler at den måten me er skapt på er ei gåve me skal setje pris på. Men me har inntrykk av at det ikkje alltid er like lett å vere fornøgd med seg sjølv. Ludvig Holberg har rett i det han skriv, alle har stor grunn til å vere fornøgd med eins unike skapning. Difor var det interessant å forske på kor mange som er misfornøgd, og kvifor det eigentleg er slik at ein har dårleg sjølvbilete, når alle har god grunn til vere fornøgd med seg sjølv.

Under hovudproblemstillinga vår, var det fleire ting me var interessert i å finne ut av gjennom forskinga vår. Underproblemstillingane våre var:

*«Kor mange har dårleg sjølvbilete?»*

*«Kva slags faktorar spelar inn på godt sjølvbilete?»*

*«Kva slags faktorar spelar inn på dårleg sjølvbilete?»*

*«Varierer sjølvbilete?»*

*«Viss det varierer, kvifor?»*

*«Er det skilnad på gutar og jenter sitt sjølvbilete?»*

Desse underproblemstillingane var interessante å forske på, fordi me hadde nokre tankar om dette på førehand, og det var interessant å finne ut om dei inntrykka me hadde, stemde. Til dømes har me eit inntrykk av at gutar har betre sjølvbilete enn jenter. Me ville finne ut om dette stemde, og i så fall kva som er grunnen til dette. Det er òg interessant å finne ut om sjølvbilete varierer, og i så fall kvifor.

Ut frå hovudproblemstillinga og underproblemstillingane våre, laga me eit spørjeskjema som skulle gje oss svar på det me ville finne ut (sjå vedlegg 2).

## **Forskingsmetode**

Me valde å lage eit spørjeskjema til innsamlinga av data til forskinga vår. Grunnen til at me valde spørjeskjema, var at me skulle ha inn mykje informasjon frå mange personar. Ved å lage eit spørjeskjema med svaralternativ og med opne spørsmål, kunne me få inn både generell informasjon og forklaringar frå fleire personar på ein lett og ryddig måte.

Spørjeundersøkingane våre blei svart på av elevar på ungdomsskulen, 8.-10. trinn. I denne perioden er ein ganske sårbar, kroppen gjennomgår forandringar, og ein blir meir kjend med seg sjølv. Me håpte på at me kunne få svar på ulike spørsmål om sjølvbilete, ved å bruke denne unge aldersgruppa som kanskje er mindre sikre på seg sjølv, og som kanskje har eit meir variert sjølvbilete enn eldre personar.

Me valde å bruke både den kvalitative og den kvantitative forskingsmetoden i prosjektet vårt. Grunnen til at me valde å bruke begge forskingsmetodane, var at me fann ut at dei ville vere nyttige for å få fram dei svara me ville ha. Den kvantitativ metoden ville vere nyttig i form av ulik statistikk, medan den kvalitative metoden ville vere nyttig i form av ulike svar på kvifor ting er som dei er.

## **Kvalitativ og kvantitativ forskingsmetode**

«I et kvalitativt forskningsopplegg samler vi inn informasjon som ikke lar seg tallfeste.» (Hefte *Forskningsprossessen*, Andersen Gisle, 2008<sup>3</sup>)

Kvalitativ metode er forskning på eit smalt felt. Kvalitative forskingsmetodar er ein forskingsmetode som gjer oss informasjon, som må tolkast og analyserast. Data som kjem inn, kan vere eigne svar frå respondentane, eller eit bilete/film som skal tolkast. Denne metoden er aktuell i vår undersøking, fordi me ikkje berre treng informasjon om kva som skapar dårleg sjølvbilete, men og kva som er grunnen til dårleg sjølvbilete. Dei kvalitative spørsmåla våre i undersøkinga blir på ein måte som eit skriftleg intervju.

«I et kvantitativt forskningsopplegg samler vi inn informasjon som lar seg tallfeste eller uttrykke som et tall.» (Hefte *Forskningsprossessen*, Andersen Gisle, 2008<sup>3</sup>)

Kvantitativ metode er forskning i breidda. Informasjonen som me får samla inn, kan me telja, til dømes kor mange som har dårleg sjølvbilete. Kvantitativ metode kan òg brukast når informasjon kan uttrykkast som tal, til dømes kjønn der gut kan vere ein og jente kan vere to. I vårt forskingsprosjekt var den kvantitative metoden aktuell til innsamlinga av den data som me kunne lage ulike diagram frå.

Ved å sjå på nokre døme frå spørjeskjema, kan ein sjå korleis me brukte ein kombinasjon av begge metodane. Ser me til dømes på spørsmål 16: «Har du gode vener du kan stola på?» Har me to svaralternativ; ja og nei. Her kan kvantitative data gje oss den nødvendige informasjonen. Me trong å vite kvifor ein svarte som ein gjorde. Ser ein til dømes på spørsmål 18. «Varierer sjølvbilete ditt?», har me «ja» og «nei», som svaralternativ. Dette er den kvantitative forskingsmetoden. Men me ville ikkje berre finne ut om sjølvbilete deira varierte, i tillegg ville me finne ut kvifor sjølvbilete varierte. Difor laga me eit spørsmål under: «Kvifor?» Dette var eit ope spørsmål der dei sjølv kunne skrive ulike meiningar. Så på spørsmål nummer 18 brukte me ein kombinasjon av begge metodane. På slutten av undersøkinga hadde me heilt opne spørsmål der me berre brukte den kvalitative metoden slik at me kunne få inn svar på kvifor dei hadde svart som dei gjorde.

### ***Validitet, reliabilitet og generaliserbarheit***

Validitet<sup>5</sup> har med gyldigheit å gjere. Validitet er i kor stor grad me kan trekkje gyldige resultat og sluttingar ut frå dei svara me har fått i undersøkinga. Me ville gjerne at resultata me kom fram til, skulle vere mest mogleg truverdige og valide, og har difor prøvd å få til dette på fleire måtar.

Reliabilitet<sup>4</sup> er viktig for å få valide resultat. Reliabilitet vil seie at resultata er pålitelege. Ein gjennomfører undersøkinga fleire gonger under identiske forhold for å sjå om ein får dei same svara. Dette hadde ikkje me nok tid til. I den forskinga me no har gjennomført, har me mykje mindre tid og ressursar enn forskarar, og dei resultata me kjem fram til, vil ikkje vere like gode som deira. Men ved å samanlikne våre resultat med forskning som tidlegare er gjort på same område, kan me få gode resultat til trass i dette. Difor, for å få meir truverdige svar, fann me òg tidlegare forskning.

Ein av tinga me har gjort for å få mest mogleg valide svar, er å ha anonyme undersøkingar. Målet med anonymiteten, var at respondentane ikkje skulle halde inne på informasjon dei var redde for å fortelje til andre. Ved å vere anonyme, kunne dei seie kva dei ville utan at nokon fekk vite at det var dei som hadde sagt det. Dette opplyste me òg elevane om, slik at dei skulle vere klar over det.

Ein anna ting me gjorde for å få valide svar, var å gje informasjon før me gjennomførte undersøkinga. Målet med dette var at respondentane våre skulle bli interessert i problemstillinga vår, og få eit forhold til prosjektet, slik at dei gav oss betre svar.

Ein tredje ting me gjorde, var å gjennomføre undersøkinga på fire forskjellige skular for å styrke generaliserbarheita. Nokon av skulane var i tettare busette område enn andre, og med relativt store geografiske skilnadar. Dette var for å få eit inntrykk av elevar frå fleire stader i landet, slik at det i større grad er truverdig på landsbasis. Me brukte òg alle dei ulike klassetrinna frå åttande til tiande trinn, slik at me fekk eit inntrykk av ungdomsskuleelevar generelt. Me valde å halde den vidaregåande skulen utanfor, slik at me i større grad kunne få fleire respondentar innanfor den same aldersgruppa.

Me brukte òg begge forskingsmetodane. Målet med det, var å ikkje berre få inn svar ved avkryssing, men å få inn meir utdjupande svar i tillegg. På den måten håpte me at respondentane våre ville tenkje meir gjennom kva dei svarte, og me håpte at me kunne få svar på kvifor dei svarte som dei gjorde. Ved å ha eit spørjeskjema kunne me stille dei same spørsmåla til alle respondentane. Samanlikningsgrunnlaget vårt blei på den måten betre, og svara meir valide.

For å teste at me fekk svar på det me ønska å få svar på, skreiv me ut nokre spørjeskjema før me gjennomførte undersøkinga, og testa det på tre forsøkspersonar. Desse kunne gje oss respons på kva dei meinte om spørjeskjema vårt, og dei kunne seie oss omlag kor lang tid gjennomføringa av undersøkinga tok.

Nokre faktorar kan òg ha gjort resultata våre mindre valide. For det første, kan me ha hatt feil svaralternativ i undersøkinga. Me hadde eit litt stort sprang frå det å ha dårleg sjølvbilete «ofte» og «sjeldan». Me burde kanskje hatt eit svaralternativ som «av og til». Grunnen til at me ikkje tok me «av og til», var for å halde svara på anten ei bekreftande eller avkreftande side. Men dette kan ha verka som ei feilkjelde sidan dei fleste som var i tvil, kanskje heller ville seie at dei hadde dårleg sjølvbilete «sjeldan» i staden «ofte». Dette kan verke som ei feilkjelde, då me såg at nokon hadde

kryssa av på begge alternativa, eller viska ut krysset på «ofte» og heller sett det på «sjeldan».

I vanlege undersøkingar, som skal representere heile landet, blir helst fleire tusen forsøkspersonar tekne med i undersøkinga, for å få dei truverdige. Dette kunne ikkje me, men me skulle helst få inn over hundre svar. Me fekk inn 123 utfylte spørjeskjema, så det målet klarte me å nå. Dermed kan me seie at resultata er generaliserbare for skulane me gjennomførte undersøkinga på.

Me skreiv ned fleire punkt som me sjølv trur kan vere med på å påverke sjølvbilete. Det kan vere fleire enn desse faktorane. Ein blir gjerne litt avgrensa i tankevegen når ein får punkt ramsa opp, så dette kan ha avgrensa dei svara me fekk inn.

## **Kapittel 2: Bakgrunnsinformasjon**

### ***Kva er sjølvbilete?***

Sidan me har vald å forske på kva som påverkar sjølvbilete vårt, skal me først forklare kva me legg i omgrepet sjølvbilete.

Alle har tankar, kjensler, og meiningar om seg sjølv. Dette er måten ein ser på seg sjølv, og dette er sjølvbilete. Sjølvbilete er det bilete ein har skapt av seg sjølv. Psykolog og filosof, William James, forklarar det slik: «*Selvbilde utvikles i forholdet mellom den ideelle og reelle jeg.*»

Det er skilnad på det å ha kunnskap om seg sjølv, og på måten ein oppfattar seg sjølv. Den oppfatninga ein har av seg sjølv, er ofte farga og varierende. Det sjølvbilete ein har, treng ikkje å vere realistisk, det kan vere unødvendig farga av ulike forhold rundt oss.

Me blir sosialisert på ulike arenaer<sup>1</sup>. Det første steget me går gjennom er primærsosialiseringa. Her er familie, foreldre og sysken med å påverke korleis me utviklar oss. Seinare i livet, blir me meir og meir påverka av skule, barnehage, massemedia, venner og organisasjonar. Dette blir kalla sekundærsosialiseringa, og er ein viktig del av det å bli eit integrert menneske.

Me har ulike roller, og møter ulike forventingar me vil leve opp til. Dei ulike forventingane me



møter kan skape krysspress, og føre til usikkerheit og tvil om kven ein er. Usikkerheit rundt eigen identitet, kan skape dårleg sjølvbilete.

Har ein godt sjølvbilete, får ein betre livskvalitet. Viss ein på den andre sida har dårleg sjølvbilete, kan dette føre til depresjonar, og livskvaliteten kan bli påverka på ein negativ måte. I ungdomstida gjennomgår ein mange endringar både i kroppen og sinnet. Dette kan på mange måtar påverke sjølvbilete. Difor var det spesielt interessant for oss å forske på sjølvbilete blant ungdommar. Dette er ei aldersgruppe me sjølv kan gjenkjenne oss i, og det gjer forskinga enda meir interessant.

### ***Tidlegare forskning på sjølvbilete***

Den tidlegare forskinga brukar me for å få meir valide resultat. (Sjå validitet). Forskinga brukar me i presentasjon og analysedelen. Her skal me presentere den forskinga me har brukt.

Me fann lite relevant forskning knytta til sjølvbilete då me leita etter det på internett. Det var òg svært lite litteratur knytta til forskning på sjølvbilete å finne på skulebiblioteket og på Stavanger bibliotek. Men etter ein del leiting, fann me ulik forskning gjennom ulike artklar. Me fann òg ei oppgåve skrive av ein student på Universitetet i Oslo, der det var mykje relevant informasjon i samband med forskinga vår. I denne oppgåva fekk me presentert tidlegare forskning på sjølvbilete frå fleire ulike studiar som har blitt gjort.

Ein av artklane fann me i Aftenbladet. I denne artikkelen, frå 2008, las me om ungdomsforskar, Ingela Lundin Kvaem ved Nova, si forskning på ulike faktorar som påverkar sjølvbilete. Ho skriv om ungdommar sitt kroppsideal, som i hovudsak blir påverka av tre faktorar; venner, familie og media.<sup>12</sup>

Cathrine Stag, våren 2006, ved universitetet i Oslo, har skrive ei oppgåve om studie av sjølvbilete og kropp hos ungdom<sup>16</sup>. Her skriv ho blant anna om kva sjølvbilete og kroppsbilete er, og om skilnader mellom gutar og jenter sitt sjølvbilete og kvifor det er slik. Dette var eit godt grunnlag for oss, då me skulle samanlikne våre resultat med tidlegare forskning. Ho hadde brukt undersøkinga «Ung i Norge 2002», ei undersøking blant ungdom i Noreg, der ein blant anna forska på ungdommar sitt sjølvbilete. Ho hadde òg funne anna forskning. Blant anna ein studie på kroppsbilete

av Cash og Pruzinsky frå 2002, og ho hadde fleire utsegn frå personar som kunne mykje om dette tema<sup>16</sup>.

Anna forskning me har brukt er til dømes forskning frå Jon T. Monsen, forskar ved Senter for klinisk psykologisk forskning<sup>9</sup>. Han fortel kvifor dårleg sjølvbilete kan vere skadeleg, og han seier blant anna at ein sjølv kan vere med på å påverke sjølvbilete sitt, når ein bestemmer seg for kva ein skal la seg påverke av. Dette var noko me òg kom fram til etter kvart. Mona E. Solberg har skrive ein doktorgrad, der ho blant anna skriver om konsekvensar av mobbing, og det var relevant for oss<sup>10</sup>.

### **Kapittel 3: Analyse og presentasjon av resultat**

I denne delen skal me presentere dei svara me fekk på spørsmåla våre. Først presenterer me dei samla resultata, og seinare skal me gå meir innpå skilnadane mellom kjønna. Måten me presenterer resultata på, er å skrive kva for ei problemstilling me ville ha svar på, og kva slags svar me fekk, ved hjelp av spørjeskjemaet vårt.

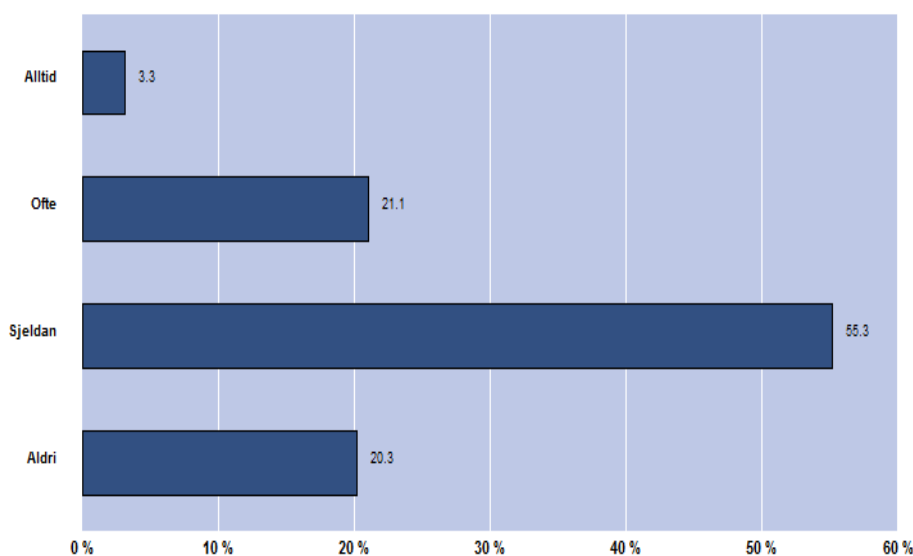
Dei fleste spørsmåla fekk me svar på ved hjelp av den kvantitative forskingsmetoden ved avkryssing, men nokre spørsmål fekk me svar på ved å stille opne spørsmål (kvalitativ metode). Av desse svara, har me vald ut nokre sitat som er med på å understreke poenga våre. Respondentane er anonyme, så namna som står bak sitata, har ingen forbinding med personane som har svart.

Tabellane som ikkje er i teksten, ligg ved som vedlegg.

#### ***Kor mange har dårleg sjølvbilete?***

Ut frå hovudproblemstillinga vår, «Kva er grunnen til at mange unge ofte ikkje er fornøgd med seg sjølv», har me lagt eit premiss om at dårleg sjølvbilete er utbreidd, så det første me ville gjere, var å finne ut kor utbreidd dårleg sjølvbilete er.

Har du dårleg sjølvbilete?



Det viste seg at 24,4% alltid eller ofte har dårleg sjølvbilete, slik som ein ser på denne tabellen. Hypotesen vår var at desse tala skulle ha vore noko høgare. Men ved tanken på at dette dreier seg om å *alltid* eller *ofte* ha dårleg sjølvbilete, er tala ganske høge. Ein av fire elevar på dei

ungdomsskulane me undersøkte, er alltid eller ofte misfornøgde med seg sjølv. Nokre respondentar laga seg eit svaralternativ mellom sjeldan og ofte dårleg sjølvbilete, så viss me hadde hatt eit svaralternativ til, kunne me kanskje ha fått litt andre tal.

Me hadde nokre spørsmål i spørjeskjema der respondentane kunne skrive svar sjølv. Eit representativt svar frå ein av dei som har dårleg sjølvbilete er:

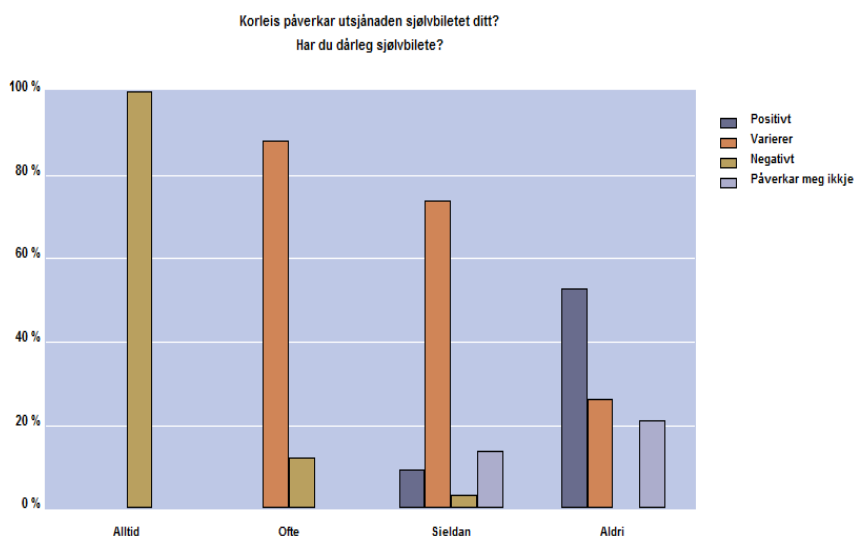
*«Når eg ser på meg sjølv, klarer eg ikkje å tenke positivt.» -Olaug*

Kommentaren reiser ein del spørsmålsstillingar. At ein av fire går å tenkjer slik som «Olaug», er eit problem, fordi dårleg sjølvbilete kan forstyrre oss mentalt og føre til depresjonar og angst. Ofte klarer ein ikkje å leve kvardagen normalt, og ein kan trenge terapi for å reparere sjølvbilete sitt igjen. (Jon T. Monsen, forskar ved Senter for klinisk psykologisk forskning<sup>9</sup>)

### ***Kva skapar godt sjølvbilete og kva skaper dårleg sjølvbilete?***

Dei fleste spørsmåla i spørjeskjema vårt, skulle gje oss svar på kva som skaper godt og kva som skaper dårleg sjølvbilete (sjå vedlegg 2). På det første spørsmålet, spurde me respondentane om dei hadde dårleg sjølvbilete. Ved å sjå på kva dei har svart i forhold til kva slags sjølvbilete dei har, kan me sjå kva som påverkar sjølvbilete på ein positiv og negativ måte.

## Utsjånad



Ein av hypotesane våre, var at utsjånaden ein har, er med på å påverke det synet ein har på seg sjølv. Ikkje overraskande, viste resultatane at av dei som alltid har dårleg sjølvbilet, blir 100% negativt påverka av utsjånaden sin. Av dei som aldri har dårleg sjølvbilet, er det over 50% som blir påverka positivt av utsjånaden sin, og ingen blir

negativt påverka. Sjølv om det ikkje er mange som har dårleg sjølvbilet, kan me sjå nokre tendensar som peikar mot at di dårlegare sjølvbilet ein har, di mindre fornøgd er ein med utsjånaden sin. Dette viser at utsjånaden har mykje å seie på om ein har positivt eller negativt sjølvbilet, alt etter korleis ein føler seg dag til dag. 8% blir negativt påverka av utsjånaden, 14,2% positivt påverka, 66,4% seier at om dei blir påverka varierer, medan kun 11,5% seier at dei ikkje blir påverka. Me ser at berre 11,5% ikkje blir påverka, så utsjånad er i stor grad med på å påverke sjølvbiletet.

Då me såg på dei viktigaste faktorane for godt sjølvbilet innan utsjånad, såg me at det aller viktigaste var å få flatare mage. Dette hadde heile 52,8% svart at er viktig. 51,2% ville ha mindre kviser, og 43,1% ville ha meir musklar. Å vere tynn, høgare eller lågare er òg viktig for mange, for å få betre sjølvbilet.

Ved hjelp av den kvalitative metoden, kan me sjå døme på korleis utsjånaden kan gje nokon godt sjølvbilet, medan andre får dårleg.

*«Jeg føler meg aldri god nok uansett hvordan jeg ser ut.» -Rakel*

*«Eg kan ikkje bli som nokon andre. Eg er den eg er.» -Rune*

At utsjånaden i stor grad er med på å påverke sjølvbilete, stemmer òg med anna forskning som tidlegare er gjort på dette området. Til dømes viser ein studie gjort av Cash og Pruzinsky i 2002 at det bilete ein har av kroppen sin, er viktig for sjølvbilet fordi ein gjerne vil oppnå dei kroppsdeala ein stadig blir utsett for<sup>16</sup>.

## **Samanlikning med andre**

Me trudde at det å samanlikne seg med andre, er med på å gje dårleg sjølvbilete.

Det viste seg at 3,3% alltid får dårleg sjølvbilete av å samanlikne seg med andre. 27,9% får ofte dårleg sjølvbilete av å samanlikne seg med andre. 47,7% får sjeldan dårleg sjølvbilete av å samanlikne seg med andre og 21,1% får aldri dårleg sjølvbilete av å samanlikne seg med andre.

Det viser seg at omlag 30% alltid eller ofte får dårleg sjølvbilete av å samanlikne seg med andre, og dette viser at hypotesen vår stemde. Kva slags sjølvbilete ein har, heng ikkje berre saman med korleis ein sjølv er, men òg korleis ein ser medmenneska sine. Ein samanliknar seg stadig med dei som er rundt seg, og viss dei har eigenskapar ein gjere skulle ha hatt sjølv, kan sjølvbilete eins bli negativt påverka av det. Anna forskning støttar òg desse funna. Som menneske høyrer me stadig korleis me bør vere. Desse vurderingane av eigenskapar og haldningar finn me blant dei menneska som er rundt oss. Spesielt blant modellar og media, men òg dei andre menneska me møter. (Grogan 1999<sup>16</sup>).

## **Media**

Me stilte tre spørsmål for å finne ut kva slags påverknad respondentane meinte media har på sjølvbilete deira. Me blir stadig utsett for reklame, perfekte modellar og press frå media. Hypotesen vår var at viss ein skal prøve å oppnå eit uoppnåeleg ideal, kan dette påverke sjølvbilete på ein negativ måte. Me spurde òg om dei trudde Facebook hadde nokon innverknad på sjølvbilete deira. Dei aller fleste ungdommar har Facebook, og her kan ein føle seg både populær og upopulær, ein kan få både negative og positive kommentarar.

Først spurde me om ideal, media og modellar gav dei dårleg sjølvbilete. 16,6% seier at ideal, media og modellar påverkar sjølvbilete deira negativt. Resten trudde ikkje dette påverka dei.

Omlag 75% av dei som alltid har dårleg sjølvbilete, blir alltid eller ofte negativt påverka av ideal, media og modellar. Av dei som ofte har dårleg sjølvbilete, viste det seg at omlag 40% ofte får dårleg sjølvbilete av ideal, media og modellar, medan det er ingen som alltid får dårleg sjølvbilete av desse tinga. Hos dei som sjeldan har dårleg sjølvbilete, er det ingen som alltid blir negativt påverka av ideal, media og modellar, og kun 10% blir ofte negativt påverka av desse tinga. Hos dei som aldri har dårleg sjølvbilete, er det ingen som alltid eller ofte blir negativt påverka av desse tinga, omlag 5% blir sjeldan påverka av ideal, media og modellar og heile 95% blir aldri påverka.

Her kan me sjå eit døme på heilt ulike syn på korleis ideal, media og modellar påverkar sjølvbilete:

*«Ingenting med modeller og sånt som er ekte, alt er falskt.» -Synne*

*«Dei er alltid perfekte.» -Tone*

Då me spurde om dei trudde at Facebook var med på å gje dei dårleg sjølvbilete, svarte heile 87,8% at dei ikkje trudde Facebook hadde nokon negativ påverknad. 12,2% svarte at dei trudde Facebook hadde negativ påverknad på sjølvbilete deira.

Av dei som meinte at Facebook hadde ein negativ påverknad, hadde dei aller fleste alltid eller ofte dårleg sjølvbilete. Hos dei som aldri eller sjeldan hadde dårleg sjølvbilete, var det nesten ingen som meinte at Facebook påverka dei negativt.

Ein av personane som trur at Facebook påverkar sjølvbilete negativt, har svart:

*«Det er mange populære der med finare utsjånad.» -Line*

Då me såg på reklame sin påverknad, såg me dei same tendensane igjen. Dei fleste av dei som blir negativt påverka av reklame, har dårleg sjølvbilete, medan dei som aldri eller sjeldan har dårleg sjølvbilete, blir ikkje påverka negativt av reklame. 20% har svart at dei trur reklame påverkar sjølvbilete deira. 80% har svart at dei ikkje trur reklame påverkar.

Det verker som om respondentane våre ikkje trur at faktorar som reklame, Facebook, ideal, media og modellar har like stor påverknad på sjølvbilete som til dømes utsjånad og samanlikning med andre. Men samanliknar ein desse funna med tidlegare forskning gjort på same område, ser me at media påverkar sjølvbilete vårt relativt mykje. Det verkar som om media påverkar sjølvbilete i underbevisstheita utan at ein er klar over det. Til dømes er utsjånad svært viktig for sjølvbilete til mange. Men kvifor er det eigentleg så viktig å vere tynn og fin? Her kjem media inn. Det er dei som har skapt skjønneideala våre. (Susan Grogan 1999<sup>16</sup>)

## **Karakterar**

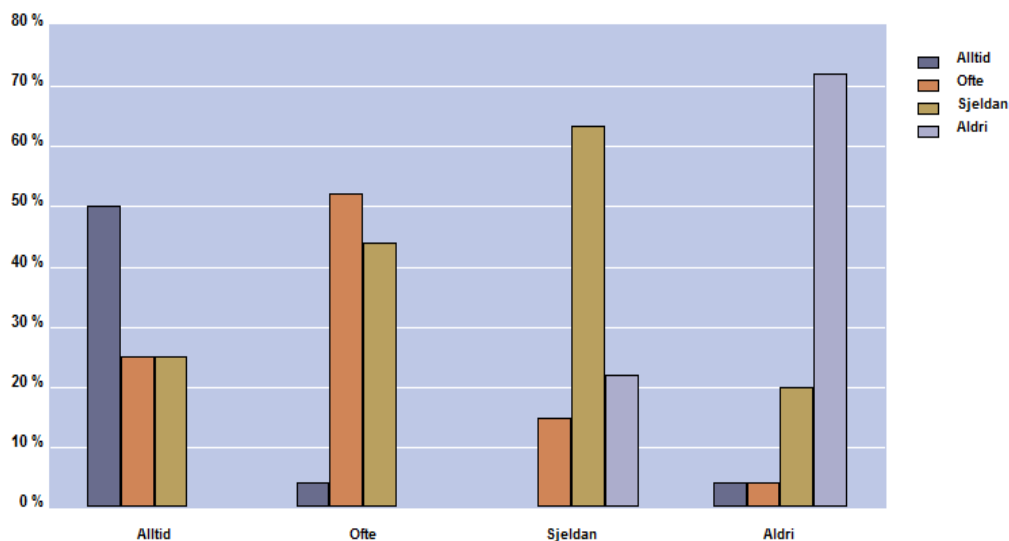
I eit av spørsmåla våre, spurde me dei om karakterane deira gav dei godt eller dårleg sjølvbilete, eller om det ikkje betydde noko for dei. 60,5% svarte at karakterane deira ikkje hadde nokon påverknad på sjølvbilete deira, medan 39,5% svarte at det påverka dei. Av desse 39,5% som blir påverka av karakterane sine, blir 31,1% påverka positivt, medan 8,4% blir påverka negativt.

Det verkar som om karakterar ikkje er den faktoren som påverkar sjølvbilete mest. Av dei som blir påverka av karakterane sine, blir dei aller fleste positivt påverka.

## **Ein sjølv**

På førehand trudde me at ikkje berre utsjånad, media og medmenneske kan gje ein dårleg sjølvbilete, men òg korleis ein føler seg som person. Til dømes korleis ein oppfører seg og korleis ein føler at andre oppfattar ein.

Føler du deg misfornøgd med måten du tenkjer og oppfører deg på?  
Har du dårleg sjølvbilete?



Me spurde respondentane våre om dei er misfornøgde med måten dei tenkjer eller oppfører seg på, for å finne ut om dette kan vere med på å påverke sjølvbilete. 3,3% svarte at dei alltid er misfornøgde,

20,5% svarte at dei ofte er misfornøgde, 49,2% svarte sjeldan, 27% svarte at dei aldri er misfornøgde med måten dei tenkjer eller oppfører seg på. Me ser at omlag 24% svarer at dei har negative tankar om måten dei tenkjer eller oppfører seg på. Av dei som har svart dette, har dei fleste dårleg sjølvbilete (sjå tabellen ovanfor). Me ser at kva slags tankar ein har om seg sjølv, er med på å påverke det sjølvbilete ein har.

Då me spurde elevane om dei hadde vanskeleg for å finne positive sider med seg sjølv, fant me ut at 100% av dei som alltid har dårleg sjølvbilete, har vanskeleg for å finne positive sider med seg sjølv. Di betre sjølvbilete ein har, di lettare har ein for å finne positive sider med seg sjølv. Omlag 75% av dei som aldri har dårleg sjølvbilete, har ikkje vanskeleg for å finne positive sider med seg sjølv. 44,3% har svart at om dei har lett for å finne positive sider med seg sjølv varierer. 15,6% har svart at dei syns det er vanskeleg, medan 40,2% svart at dei ikkje syns det er vanskeleg å finne positive sider med seg sjølv.

Me ser at mange har vanskeleg for å finne positive sider med seg sjølv. Dette kan henge saman med at mange av respondentane har svart at dei ikkje liker å tenkje positive tankar om seg sjølv. Dette inntrykket hadde me òg på førehand, og me ser at det stemmer med fleire av dei kvalitative svara me fekk. Til dømes ser me det på «Frida» sitt svar nedanfor.

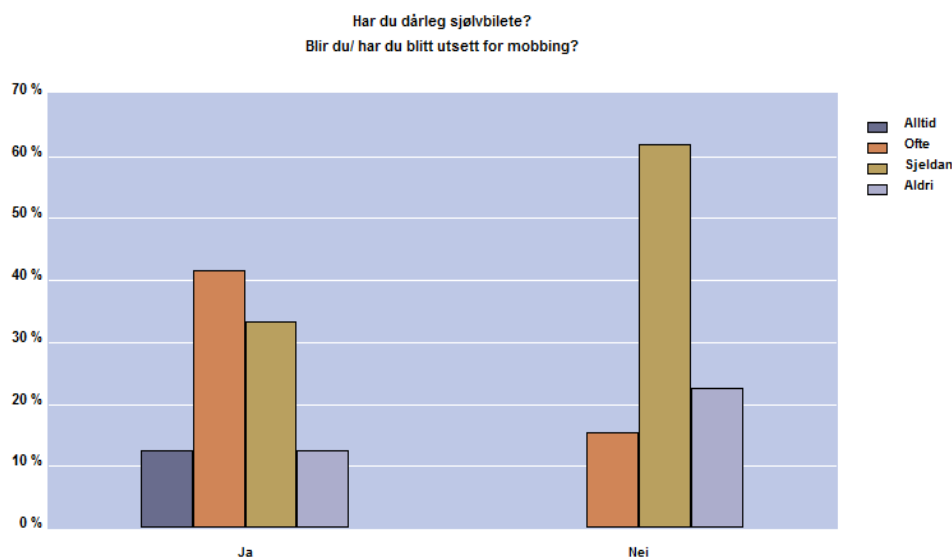
*«Liker ikkje å tenkje positivt om meg sjølv.» -Frida*



Me stilte òg eit spørsmål om dei føler at dei blir godtekne for den dei er. Her svarte heile 55,7% at dei alltid blir godtekne for den dei er, 40,2% ofte, 2,5% sjeldan og kun 1,8% føler at dei aldri blir godtekne for den dei er. Me ser at dette kan vere med på å påverke sjølvbilete på ein positiv måte for dei fleste, og at dette ikkje er den faktoren som i størst grad er med på å gje folk dårleg sjølvbilete. Sjølvsagt påverkar det negativt for dei som føler at dei ikkje blir godtekne for den dei er, men det er ikkje mange.

## Mobbing

Hypotesen vår var at viss ein blir eller har blitt mobba, så er dette med på å gje ein person dårleg sjølvbilete.



Resultata viste at 19,8% blir eller har blitt utsett for mobbing, medan 80,2% ikkje har blitt utsett for mobbing. Omlag 40% av dei som har blitt mobba, har ofte dårleg sjølvbilete, og omlag

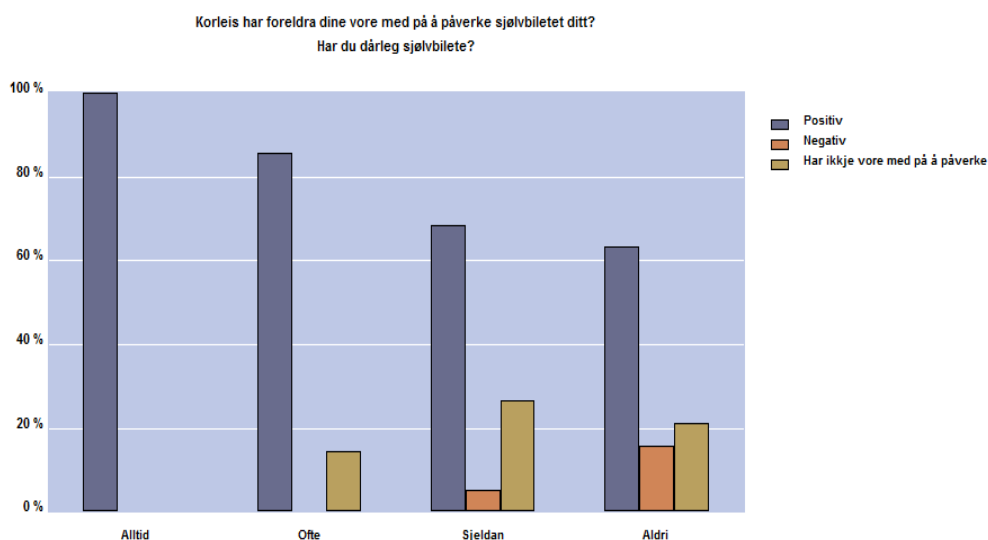
12% har alltid dårleg sjølvbilete. Me ser at tala på kor mange som har dårleg sjølvbilete, er omlag dobbelt så høge for dei som har blitt eller blir utsett for mobbing. Difor kan me konkludere i at mobbing er med på å skape dårleg sjølvbilete.

I tillegg såg me at alle dei som svarte at dei alltid har dårleg sjølvbilete, blir eller har blitt utsett for mobbing. Det var ikkje mange som svarte at dei alltid har dårleg sjølvbilete, men me ser ein tendens til at mobbing resulterer i dårleg sjølvbilete hos fleire. Dette kan me òg sjå i anna forskning, til dømes i doktorgradsarbeidet til Mona E. Solberg<sup>10</sup>. Der skriv ho at mobbing resulterer i dårleg

sjølvbilete, angst og depressive tendensar.

## Foreldre

Me spurde respondentane om dei trudde foreldra deira påverkar sjølvbilete deira på nokon måte. 65,3% svarte at dei trudde sjølvbilete deira hadde blitt påverka av foreldra deira, medan 34,7% svarte at dei ikkje trudde at foreldra deira hadde påverka sjølvbilete deira. 71,8% har blitt påverka positivt, medan kun 5% har blitt negativt påverka. Dette kan me sjå på tabellen nedanfor.



Me ser at alle dei som har dårleg sjølvbilete, har eit sjølvbilete som blir positivt påverka av foreldra sine. Dess betre sjølvbilete ein har, dess mindre positivt påverkar foreldra sjølvbilete. Hos dei som aldri har

dårleg sjølvbilete er tala høgast på dei som blir negativt påverka av foreldra sine. Tala på dei som er negativt påverka av foreldra sine er ikkje høge, men dei tendensane me ser er oppsiktsvekkjande. Viss dette ikkje er ei feilkjelde, verker det som om foreldra sin påverknad ikkje har så mykje å seie på det sjølvbilete ein har, fordi ein kan bli negativt påverka av foreldra sine og ha godt sjølvbilete, og på same måte bli positivt påverka av foreldra sine og ha negativt sjølvbilete.

Kommentarane som er sitert under, gjekk igjen i mange av undersøkingane. Det viser at for dei fleste, påverkar foreldra deira dei positivt.

*«Foreldrene mine hjelper meg uansett hva!» -Tore*

*«De skryter av med på en koselig måte, elsker meg.» -Leif*

## Kjærast

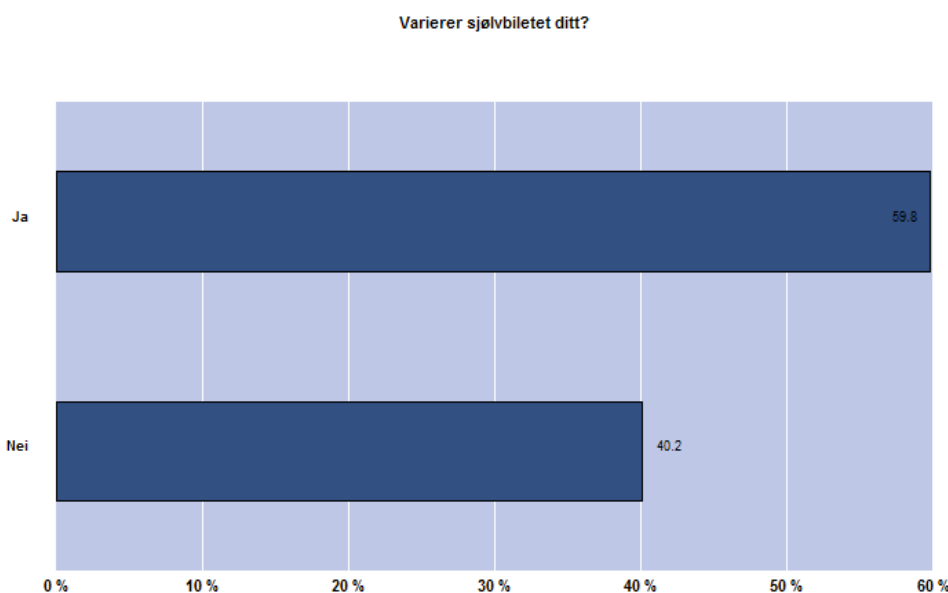
Me spurde respondentane våre om dei hadde hatt kjærast, og om dette hadde påverka dei på nokon måte. Det viste seg at omlag 50% av dei som har hatt kjærast, blir positivt påverka av dette. Kun litt over 10% av dei som ikkje har hatt kjærast, blir positivt påverka av det. Me ser at å ha eller å ha hatt ein kjærast er med på å påverke sjølvbilete både positivt og negativt, men mest positivt. Dette er forståeleg, sidan ein kanskje føler at ein blir godteken og likt for den ein er av det motsette kjønn, men nokon kan òg ha vonde opplevingar med dette. Så det at ein kan bli positivt påverka av å ha kjærast stemmer med hypotesen vår. Anna forskning støttar òg funna våre, fordi det viser seg at anerkjennande merksemd, noko ein ofte får av kjærasten, byggjer opp sjølvbilete positivt<sup>13</sup>.

## Venner

Me spurde respondentane våre om dei hadde gode venner dei kunne stola på, for å finne ut kva slags påverknad dette har på sjølvbilete. Dei aller fleste har svart at dei har gode venner dei kan stola på. Dette er heile 97,5%. Dei få som har svart at dei ikkje har gode venner dei kan stola på, har godt sjølvbilete. Dette kan vere ein feilkjelde i våre svar, sidan det ikkje dreier seg om mange, men viss det ikkje er det, er dette ganske oppsiktsvekkjande. Då er det nokon som ikkje har gode venner dei kan stola på, men til tross for det, har dei godt sjølvbilete. Men sidan me ser desse resultatane på både foreldre og venner sin påverknad, kan det verke som at det ikkje er ein feilkjelde. Kanskje er dette personar som ikkje blir så lett negativt påverka. Forskar Jon T. Monsen, seier at me sjølv kan vere med på å påverke vårt eige sjølvbilete ved å tenkje gjennom korleis ein reagerer, og ikkje ta ting så lett til seg<sup>9</sup>.

### ***Varierer sjølvbilete ditt? Viss det varierer, kvifor?***

Hypotesen vår var at sjølvbilete hos dei fleste varierer. Men kor mange har variert sjølvbilete, og kvifor varierer det? Desse underproblemstillingane sette me opp, og me fekk svar ved å stille spørsmåla: «Varierer sjølvbilete ditt?» «Kvifor varierer det?» og «Varierer sjølvbilete ditt etter kven du er saman med?»



59,8% svarte at sjølvbilette deira varierer, medan 40,2% svarte at sjølvbilette deira ikkje varierer. Dette viser at hypotesen vår, som sa at sjølvbilette hos dei fleste varierer, stemmer. Det kan ein òg sjå på tabellen til venstre.

Men kvifor varierer sjølvbilette? På dette svarte mange at sjølvbiletet varierer etter dagsform og humør. For 65,2% varierer sjølvbilette etter kven dei er saman med. (Me ser at tala på kor mange som har eit sjølvbilette påverka av kven dei er saman med, er høgare enn tala på dei som har variert sjølvbilette. Difor er data vår på kor mange som har eit variert sjølvbilette, truleg høgare.) Gjennom dei kvalitative svara, har mange svart at dei får dårlegare sjølvbilette av å vere saman med fine eller meir populære personar. Her ser me igjen at kva andre meiner om ein, har veldig mykje å seie for korleis ein sjølv kjenner seg.

*«Viss eg er saman med fine folk, får eg dårleg sjølvbilette.» -Kari*

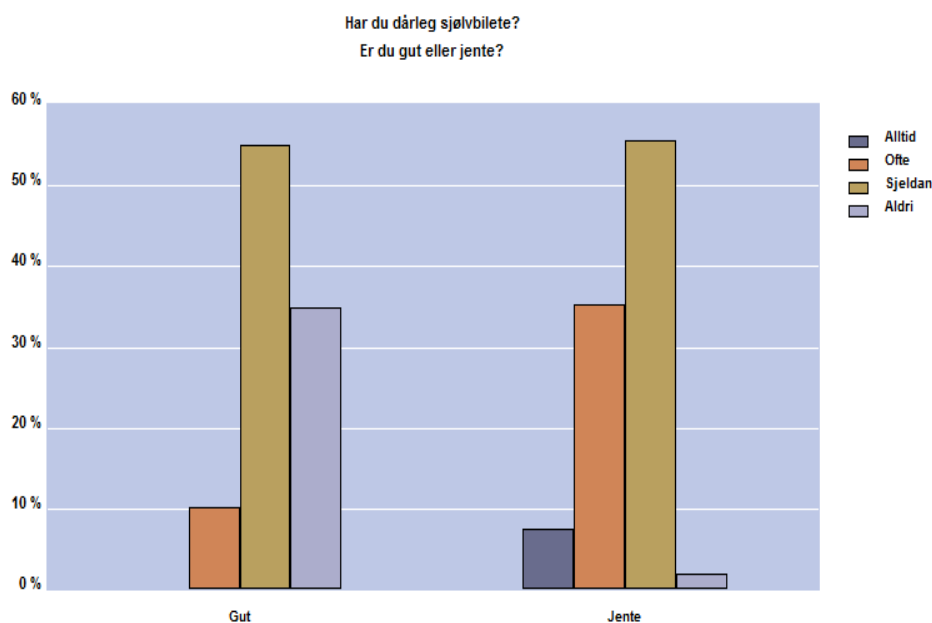
*«Viss jeg er sammen med noen som er veldig opptatt av utseende får jeg dårlig selvbilde.»  
-Lise*

Psykolog og forskar ved Senter for klinisk psykologisk forskning<sup>9</sup>, seier òg at sjølvbilette vårt vil variere. Dette viser at resultatene våre stemmer med anna forskning gjort på det same området. Han seier at sjølvbilette vårt har fleire sider som vil vise seg gjennom dei ulike situasjonane i kvardagen vår. I nokre situasjonar kan me vere trygge på oss sjølv, medan me i andre situasjonar kan vere utrygge på oss sjølv. Dette forklarar at sjølvbiletet vårt vil variere alt etter kva slags situasjonar me er i, og alt etter kva slags menneske me møter.

## Skilnader mellom gutar og jenter:

Nå skal me gå meir innpå skilnadane mellom kjønna. Her går me ikkje gjennom alle svara i spørjeskjema, men me ser på dei mest oppsiktsvekkjande og vanlegaste funna. Me brukte spørsmåla i undersøkinga, og me samanlikna svara opp mot spørsmålet: «Er du gut eller jente?»

Hypotesen vår var at fleire jenter har dårleg sjølvbilete enn gutar. Grunnen til denne hypotesen, var at det ofte er det inntrykket ein får, gjerne fordi jenter ofte snakkar meir om kjensler rundt seg sjølv enn gutar.



Det viste seg at hypotesen vår stemde. Mange fleire jenter enn gutar har dårleg sjølvbilete. Ca. 8% av jentene har alltid dårleg sjølvbilete, og ca. 36% har ofte dårleg sjølvbilete. 100% av dei som alltid har dårleg sjølvbilete, er jenter. Det vil seie at ingen gutar

alltid har dårleg sjølvbilete, og at berre 10% har ofte dårleg sjølvbilete. Me ser at sjølvbilete til gutar og jenter er veldig forskjellig.

Fleire jenter enn gutar har eit sjølvbilete som er negativt påverka av utsjånaden sin. Omlag 25% av gutane blir positivt påverka av utsjånaden sin, og omlag 4% blir påverka negativt av utsjånaden sin. Hos jentene blir berre 2% positivt påverka av utsjånaden sin, og omlag 14% blir påverka negativt. Det er store skilnader i kva utsjånaden har å seie for sjølvbilete deira òg.

På dei fleste spørsmåla, går prosenttala igjen. Jentene skårar høgare på dårleg sjølvbilete enn gutane på alle spørsmåla. Dette stemmer også med tidlegare forsking som viser at jenter oftare har depressive lidingar, og som viser at jenter oftare rapporterer sosiale problem og uttrykker meir

misnøye med utsjånad enn gutane.

Ser me på eit døme frå anna forskning som er gjort på utsjånad sin ulike påverknad, ser me at jenter er mindre fornøgde enn gutar med utsjånaden sin (Wichstrøm 1998<sup>16</sup>). Dette kan forklarast med at jenter oftast får reaksjonar på påkleding og kroppen si form, medan gutane på kroppslege prestasjonar. (Grogan 1999<sup>16</sup>) Det resultere i ulik påverknad på sjølvbilete. Susan Harter meiner at det er viktigare for jenter å ta seg godt ut. Ho meiner at grunnen til dette kan vere at signal frå media og motemagasin påverkar jentene sitt sjølvbilete. (Harter 2000<sup>16</sup>).

## **Kapittel 4: Avslutning**

### ***Våre viktigaste funn***

Til å samle saman våre viktigaste funn, brukte me underproblemstillingane våre igjen. Ved å svare på dei, får me presentert dei svara me har komme fram til gjennom dette prosjektet; svara på det me ville finne ut av.

Den første underproblemstillinga vår var: «Kor mange har dårleg sjølvbilete?». Resultata våre viste at omlag 1 av 4 elevar på ungdomsskulen alltid eller ofte har dårleg sjølvbilete. Dette er ganske mange. I ein klasse med 20 elevar, vil 5 personar alltid eller ofte ha dårleg sjølvbilete.

Kva er grunnen til at så mange har det slik? Dette fekk me svar på i den andre og tredje underproblemstillinga vår: «Kva slags faktorar spelar inn på godt sjølvbilete?», og «Kva slags faktorar spelar inn på dårleg sjølvbilete?». Ser me på dei resultata me har fått, kan me konkludere med at det ikkje er ein spesiell faktor som påverkar sjølvbilete til ungdomsskuleelevar på ein positiv og negativ måte, men at det er mange av dei same faktorane som påverkar. Nokre blir positivt påverka, andre negativt, alt etter korleis ein lar seg påverke.

Noko me ser at i stor grad er med på å påverke sjølvbilete, er utsjånad. Dette viste både vår forskning, men òg tidlegare forskning seier at utsjånad er noko av det aller viktigaste for sjølvbilete. Kva andre personar meiner om ein, er viktig for sjølvbilete. Det sjølvbilete ein har, er ofte forma ut frå kva andre meiner om ein, og korleis ein sjølv ønskjer å framstå i forhold til andre. Korleis ein

ser ut, er ein viktig del av dette. Me ser at både dei menneska ein møter rundt seg, og media, er med på å påverke sjølvbilete eins, gjerne i større grad enn det me sjølv trur. Viss ein føler at ein kan leve opp til dei måla som blir sett, påverkar dette sjølvbilete positivt, medan viss ein føler at ein mislykkast og ikkje er god nok, blir sjølvbilete påverka negativt. Til dømes ser me at ein får godt sjølvbilete av å ha hatt kjærast. Det kan få ein til å føle at ein har lykkast på eit område, og me ser at sjølvbilete blir påverka positivt.

Me ser at mobbing påverkar sjølvbilete negativt. Tala på dårleg sjølvbilete er omtrent dobbelt så store blant dei som har blitt utsett for mobbing. Her finn me òg alle dei som alltid har dårleg sjølvbilete. Det verkar som om det synet ein har på seg sjølv, er med på å påverke sjølvbilete negativt. Rundt 40% syns det er vanskeleg å finne positive sider med seg sjølv, medan omlag 44% syns det av og til er vanskeleg å finne positive sider med seg sjølv. Me ser at dette er ein faktor som kan vere med på å påverke dårleg sjølvbilete hos mange.

Når det kjem til karakterar sin påverknad, trur omlag 40% at karakterar påverkar sjølvbilete. Av alle respondentane, er berre 8,4% negativt påverka av karakterane.

Me ser at dei aller fleste har gode venner dei kan stola på og støttande foreldre. Dette viser at kanskje ikkje desse personane påverkar sjølvbilete mest sidan ein kan ha dårleg sjølvbilete til trass i at ein har gode venner og foreldre.

Generelt verkar det som at dei same faktorane spelar inn på både positivt og negativt sjølvbilete. Dei som har dårleg sjølvbilete, får dårleg sjølvbilete at utsjånad, media, samanlikning med andre og i det heile tatt dei fleste faktorar. Dei som har godt sjølvbilete, blir på ei anna side ikkje negativt påverka. Det verkar som dei ikkje så lett blir påverka negativt. Det verkar som om sjølvbilete har litt med personlegheita eins å gjere, ikkje berre faktorar utanfor.

Den fjerde underproblemstillinga vår var: «Varierer sjølvbilete?» Dette viste både våre resultat og anna forskning at det gjer. Resultat våre viste at omlag 60% meiner at sjølvbilete deira varierer, medan omlag 40% meiner at det ikkje gjer det. Me lurte òg på kvifor sjølvbilete varierer. Respondentane våre svarte at sjølvbilete varierer fordi dagsformen deira varierer, og det varierer og etter kven dei er saman med. Viss ein er saman med nokon som er veldig fine, eller veldig opptekne av utsjånad, blir ein sjølv påverka av dette. Dette viser igjen at sjølvbilete vårt blir påverka av dei som er rundt oss, og ønsket vårt om å vere god nok.

«Er det skilnad på gutar og jenter sitt sjølvbilete?» Resultata våre viste at jenter har dårlegare sjølvbilete enn gutar. Dette får me òg bekrefta gjennom tidlegare forskning. Det viste seg at omlag 44% av jentene alltid eller ofte har dårleg sjølvbilete. Desse tala er atskilleg høgare enn tala på kor mange som har dårleg sjølvbilete generelt. Innanfor dei aller fleste faktorane, blir fleire jenter enn gutar påverka negativt. Dette kan komme av at det er ulike krav til gutar og jenter i samfunnet, og ulik påverknad på gutar og jenter frå media<sup>16</sup>.

## **Konklusjon**

«Så kva er egentleg grunnen til at mange unge ofte ikkje er fornøgd med seg sjølv?» Me ser at sjølvbilete er påverka av fleire faktorar. For å få dårleg sjølvbilete kan ein ha blitt utsett for mobbing, ikkje vere fornøgd med utsjånaden, bli negativt påverka av reklame, modellar, og det meste ein møter. Det verkar som at dei som har dårleg sjølvbilete, lettare lar seg bli negativt påverka av ulike faktorar i samfunnet. Det verkar som om sjølvbilete har samanheng med kva slags personlegheit ein har, ikkje berre korleis ein ser ut og kva ein opplever i livet, og at dette er vanlegare blant jenter.



## Etterord

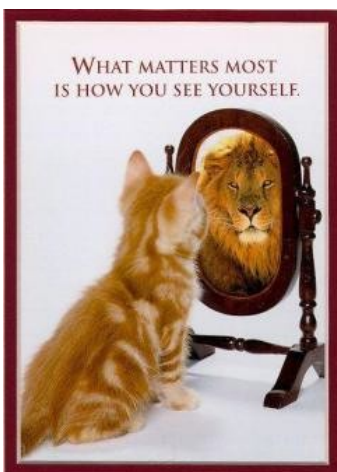
Nå når me nærmar oss slutten av dette prosjektet, kan me sjå tilbake på arbeidsprosessen, og evaluere oss sjølv. Arbeidet var interessant og givande. Auga våre opna seg for kor mange som faktisk sliter med dårleg sjølvbilete, og kor mykje utsjånad og andre personar sine meiningar har å seie for sjølvbilete vårt. I tillegg lærte me meir om korleis forskingsarbeid går føre seg for studentar, noko som er relevant for oss ved vidare studiar.

I ettertid ser me at me med fordel kunne ha laga eit litt kortare og meir konkret spørjeskjema. Det kunne ha gitt oss meir konkrete svar, og det kunne ha gjort arbeidet med analysering lettare. Me kunne òg hatt litt færre underproblemstillingar. Då hadde me fått meir presise svar innanfor dei ulike spørsmåla, og då kunne resultatane våre samtidig blitt mindre nyanserte.

Heilt til slutt skal me avslutte med eit sitat frå ein av respondentane våre frå spørsmålet om korleis utsjånaden påverkar sjølvbilete. Respondenten svara:

*«Påverkar meg ikkje fordi eg bryr meg ikkje, fordi ingen er perfekte, og viss dei er det, er dei laga av plastikk.» -Sigrid*

Hugs at ikkje alt du ser er ekte skjønnheit! Den ekte skjønnheita kjem innanfrå.



Lundeneset VGS, 06.04.2011

Ester Alida Vold, Maria Gjerde, Sigrid Lobekk og Maria Vårvik

# Vedlegg

## Vedlegg 1, Kjeldeliste

### Litteratur:

1. Notaker, Totland: Samfunnsfag, Gyldendal Norsk Forlag AS 2009, 1.opplag, 2.utgåve
2. Svartedal Frode: Psykologiens forskningsmetoder, Fagbokforlaget 2009, 3.utgave,

### Kompendier:

3. Andersen Gisle, «*Forskningsprosessen, et veiledningshefte for elever i videregående skoletrinn*», august 2008

### Internettkjelder:

4. Braut Geir Sverre, Stoltenberg Camilla, Store Norske Leksikon  
Nedlasta den 28.02.11

URL: [http://www.snl.no/.sml\\_artikkel/reliabilitet](http://www.snl.no/.sml_artikkel/reliabilitet)

5. Braut Geir Sverre, Store Norske Leksikon  
Nedlasta den 28.02.11

URL: [http://www.snl.no/.sml\\_artikkel/validitet](http://www.snl.no/.sml_artikkel/validitet)

6. Ordtak.no: «Ludvig Holberg»

Nedlasta den 26.01.11

URL: <http://www.ordtak.no/index.php?fn=Ludvig&en=Holberg>

7. Ung.no: «Selvtillit og selvfølelse»

Nedlasta den 22.02.11

URL: [http://www.ung.no/psykiskhelse/2161\\_Selvtillit\\_og\\_selvf%C3%B8lelse.html](http://www.ung.no/psykiskhelse/2161_Selvtillit_og_selvf%C3%B8lelse.html)

8. Skre Ingunn B, Store Norske Leksikon

Nedlasta den 28.02.11

URL: <http://www.snl.no/problemstilling>

**Anna forskning:**

9. Aftenposten: «Et sunt syn på oss selv»

Nedlasta 24.03.11

URL: <http://www.aftenposten.no/fakta/article444464.ece>

10. Forebygging: «Ulike kjennetegn for mobbere og mobbeofre»

Nedlasta den 21.02.11

URL: <http://www.forebygging.no/en/Nyheter/Ulike-kjennetegn-for-mobbere-og-mobbeofre/>

11. Helsekompetanse: «Speilingsteorien»

Nedlasta 23.02.11

URL: <http://www.helsekompetanse.no/mangfold/881>

12. Lundim Kvaem Ingela, Aftenbladet: «Kropp og utseende betyr mye»

Nedlasta den 22.03.11

URL: [http://www.aftenbladet.no/magasin/helse/932444/Kropp\\_og\\_utseende\\_betyr\\_mye.html](http://www.aftenbladet.no/magasin/helse/932444/Kropp_og_utseende_betyr_mye.html)

13. Johannessen Merethe, Norsk helseinformatikk: «Mennesket- en risikokonstruksjon i surr med seg selv?»

Nedlasta 23.02.11

URL: <http://nhi.no/foreldre-og-barn/barn/livsstil/selvtillit-og-selvbilde-26268.html>

14. Nasjonal digital Læringsarena: «Selvbilde og selvfølelse»

Nedlasta 23.03.11

URL: <http://ndla.no/nb/node/52945>

15. Stag Cathrine, DOU: «Jeg tenker ikkje noe spesielt om kroppen min egentlig.»

Nedlasta 27.03.11

URL: <http://www.duo.uio.no/sok/work.html?WORKID=41922>

16. Stag Cathrine: «Jeg tenker ikkje noe spesielt om kroppen min egentlig.»

Nedlasta 27.03.11

URL: <http://www.duo.uio.no/publ/iss/2006/41922/kropp.pdf>

**Til bearbeiding av data og analysering:**

17. Dataprogrammet NSD (Norsk samfunnvitenskapelig datatjeneste)

18. Enger Kristine, Introduksjonshefte i programmet, Bergen, juli 2000, revidert utgåve

**Framsida:**

Foto: Privat

**Etterord:**

19. Nedlasta 31.03.11

URL: [http://bylizzie.files.wordpress.com/2010/01/selvbyilde\\_1139439254.jpg?w=242&h=334](http://bylizzie.files.wordpress.com/2010/01/selvbyilde_1139439254.jpg?w=242&h=334)

### Brysame byrder

Hallo! Me er 4 elevar frå Lundeneset vidaregåande skule som er med på eit forskingsprosjekt. Me har vald temaet «Kva er grunnen til at mange unge ofte ikkje er fornøgd med seg sjølv?» I dagens samfunn møter me stadig press frå ulike hold. Det er lett å la seg påverke, og ønskje å vere ein anna person. Kanskje vil ein ha finare andlet, tynnare kropp, vere meir populær eller liknande.

Når du svarer på denne undersøkinga, så betyr ikkje det at ein ikkje er fornøgd med seg sjølv nødvendigvis at ein er deprimert eller mobba, men at ein skulle ønskje at ein var ein anna person enn det ein er.

Svar så ærleg du kan på denne undersøkinga slik at me kan få eit resultat som er mest mogleg truverdig! Svara dine er heilt anonyme, så ingen får vite kva du har svart. Difor treng du ikkje tenkje på kva andre vil seie.

#### Set ring rundt svaret ditt!

Helsing Maria Gjerde, Sigrid Lobekk, Ester Alida Vold og Maria Vårvik

#### «Kva er grunnen til at mange unge ofte ikkje er fornøgd med seg sjølv?»

1. Er du gut eller jente?

\*Gut \*Jente

2. Har du dårleg sjølvbilete?

\*Alltid \*Ofte \*Sjeldan \*Aldri

#### Faktorar som spelar inn på sjølvbilete:

3. Korleis påverkar utsjånaden din sjølvbilete ditt?

\*Positivt \*Varierer \*Negativt \*Påverkar meg ikkje

Kvifor svarte du som du gjorde?

---

Kryss av på punkta under som du trur hadde påverka sjølvbilete ditt på ein positiv måte:

-Tjukkare/tynnare hår

-Finare augebryn

-Mindre kviser

-Finare form på andletet

-Flatare mage

-Meir musklar

-Six pack

-Tynnare lår/leggar

-Større/mindre bryster

- Større/mindre rumpe
- Kortare/Lenger føter
- Høgare/Lågare
- Tjukkare/Tynnare
- Føflekkar
- Andre ting? kva? \_\_\_\_\_

4. Får du dårleg sjølvbilete av å samanlikne deg med andre?  
\*Alltid \*Ofte \*Sjeldan \*Aldri

5. Gjev ideal, media og modellar deg dårleg sjølvbilete?  
\*Alltid \*Ofte \*Sjeldan \*Aldri  
Når? \_\_\_\_\_

6. Trur du Facebook er med på å gje deg dårleg sjølvbilete?  
\*Ja \*Nei  
Kvifor? Forklar: \_\_\_\_\_

7. Påverkar reklame sjølvbilete ditt?  
\*Ja \*Nei  
Korleis? \_\_\_\_\_

8. Er karakterane dine med på å gje deg godt eller dårleg sjølvbilete?  
\*Godt \*Dårleg \*Har ikkje noko å seie

9. Får du sårande kommentarar eller blikk?  
\*Alltid \*Ofte \*Sjeldan \*Aldri

10. Føler du deg misfornøgd med måten du tenkjer og oppfører deg på?  
\*Alltid \*Ofte \*Sjeldan \*Aldri

11. Har du vanskeleg for å finne positive sider med deg sjølv?  
\*Ja \*Varierer \*Nei  
Kvifor? Forklar: \_\_\_\_\_

12. Føler du at du blir godteken for den du er?  
\*Alltid \*Ofte \*Sjeldan \*Aldri

13. Blir du/ har du blitt utsett for mobbing? (Blir du jamleg utsett for sårande handlingar?)  
\*Ja \*Nei

14. Har foreldra dine vore med på å påverke sjølvbilete ditt?  
a) \*Ja \*Nei  
b) \*Positivt \*Negativt \*Har ikkje vore med på å påverke  
På kva slags måte?  
Forklar: \_\_\_\_\_

15. Har du gode venner du kan stole på?

\*Ja \*Nei

16. Har du hatt kjærast?

a) \*Ja \*Nei

Har dette vore med på å påverke sjølvbilete ditt positivt eller negativt?

b) \*Positivt \*Negativt \*Har ikkje påverka meg

17. Varierer sjølvbilete ditt?

\*Ja \*Nei

Kvifor? \_\_\_\_\_

18. Trur du at sjølvbilete ditt varierer etter kven du er saman med?

\*Ja \*Nei

Kvifor? \_\_\_\_\_

**Opne spørsmål:**

19. Er det andre ting du trur kan vere med på å påverke sjølvbilete ditt?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20. a) Skriv heilt konkret kva du trur gjer deg dårleg sjølvbilete:

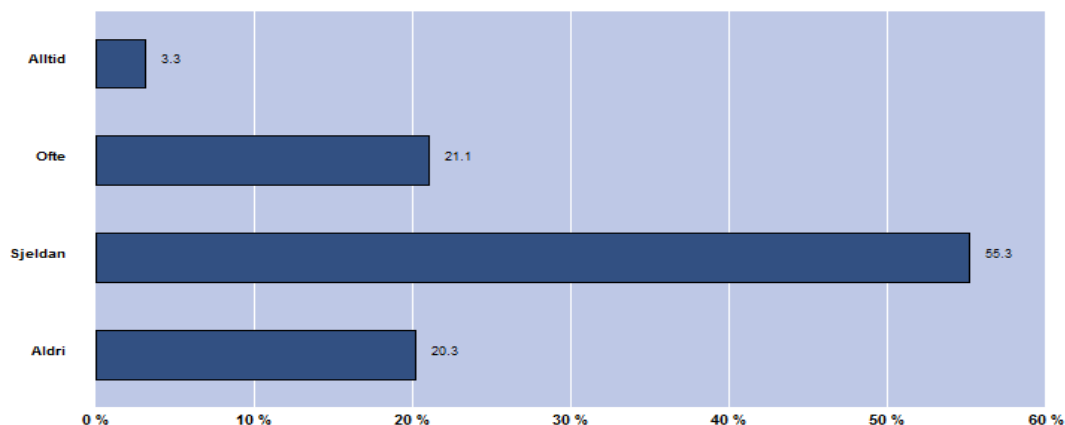
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) Kvifor gjer dette deg dårleg sjølvbilete?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

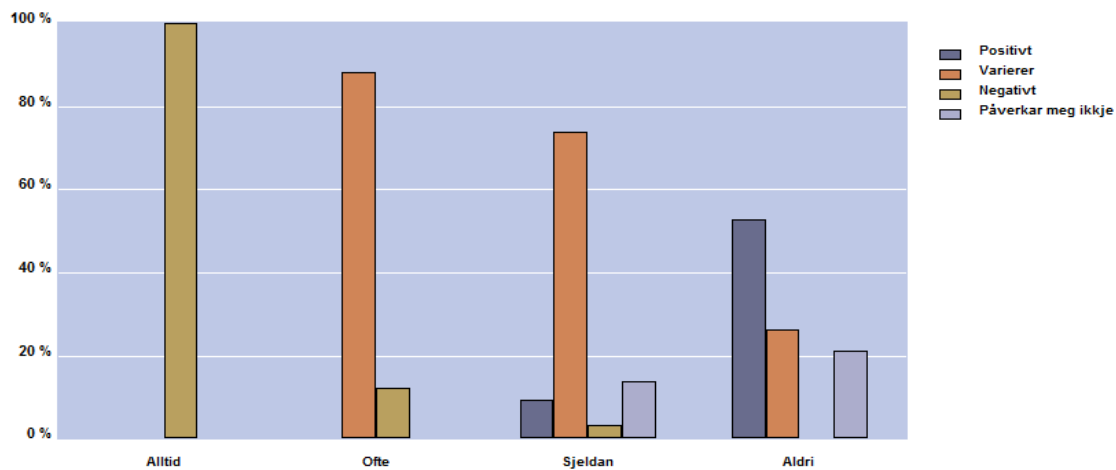
**Tusen takk for at du tok deg tid! =)**

Har du dårleg sjølvbilete?



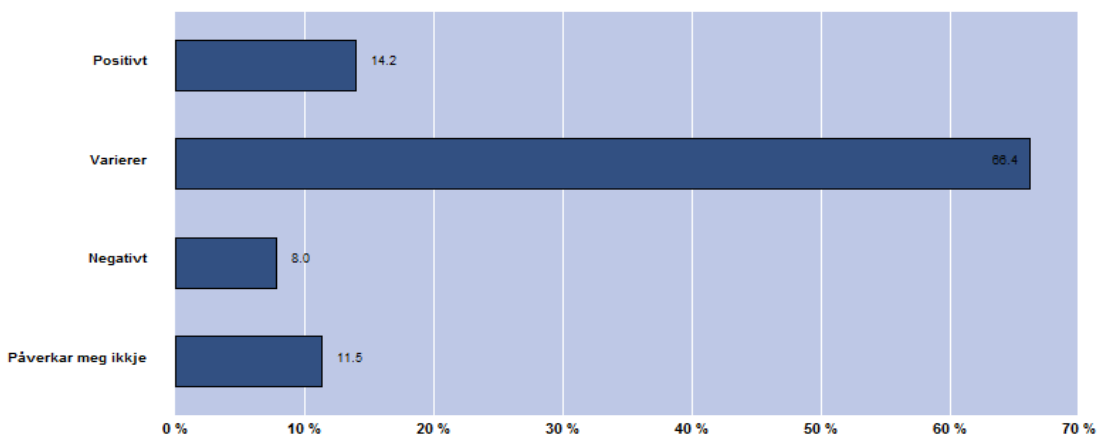
Tabell 1

Korleis påverkar utsjånaden sjølvbiletet ditt?  
Har du dårleg sjølvbilete?



Tabell 2

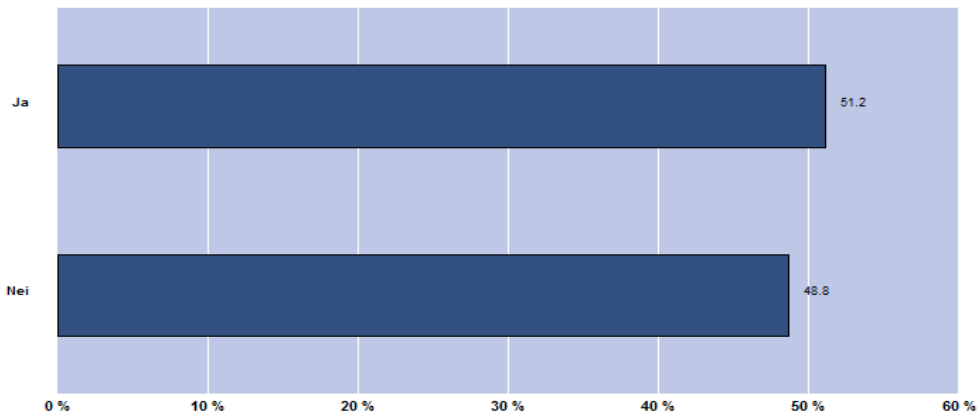
Korleis påverkar utsjånaden sjølvbiletet ditt?



Tabell 3

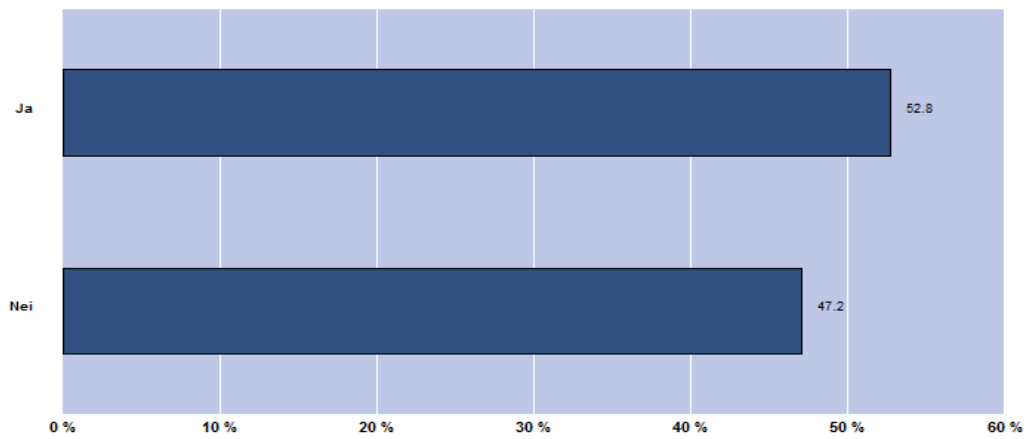


Mindre kviser



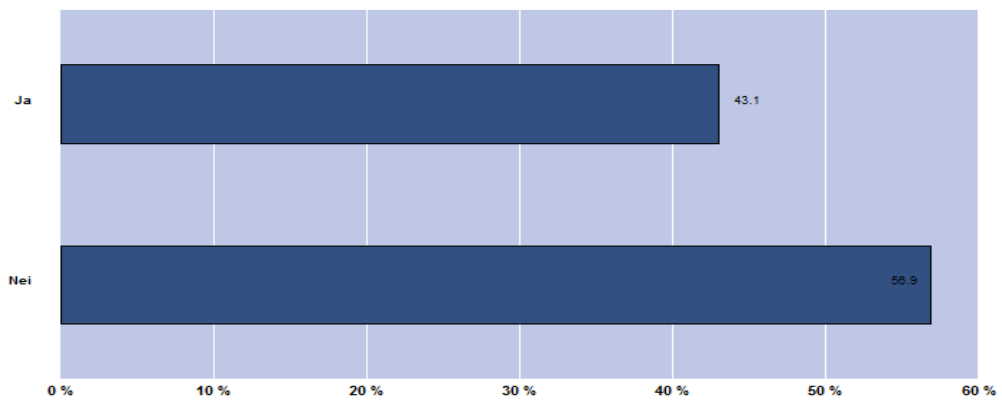
Tabell 4

Flatare mage



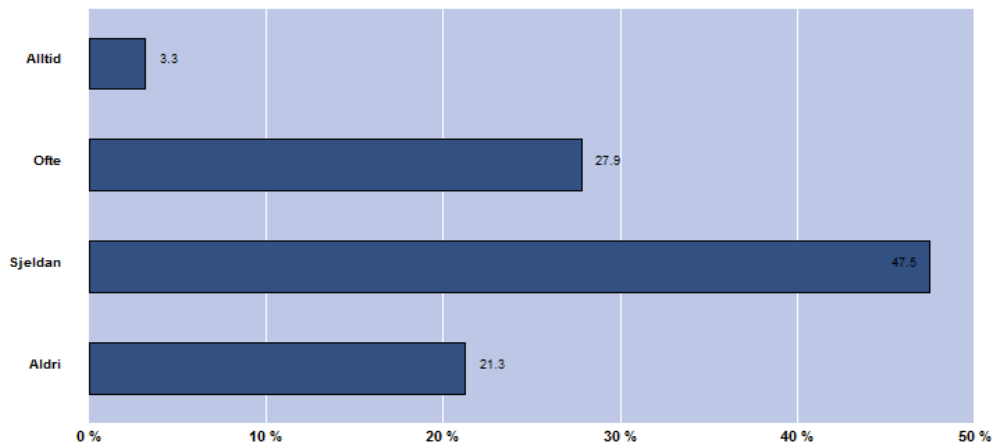
Tabell 5

Meir musklar



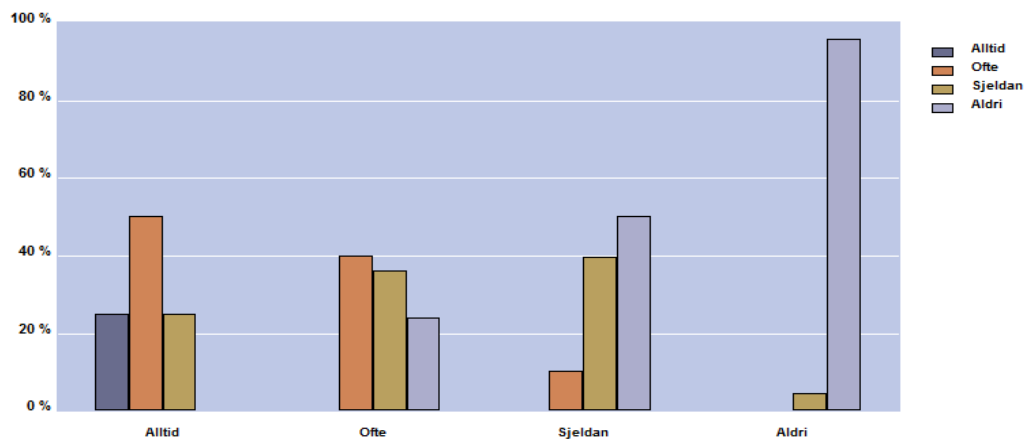
Tabell 6

Får du dårleg sjølvbilete av å samanlikne deg med andre?



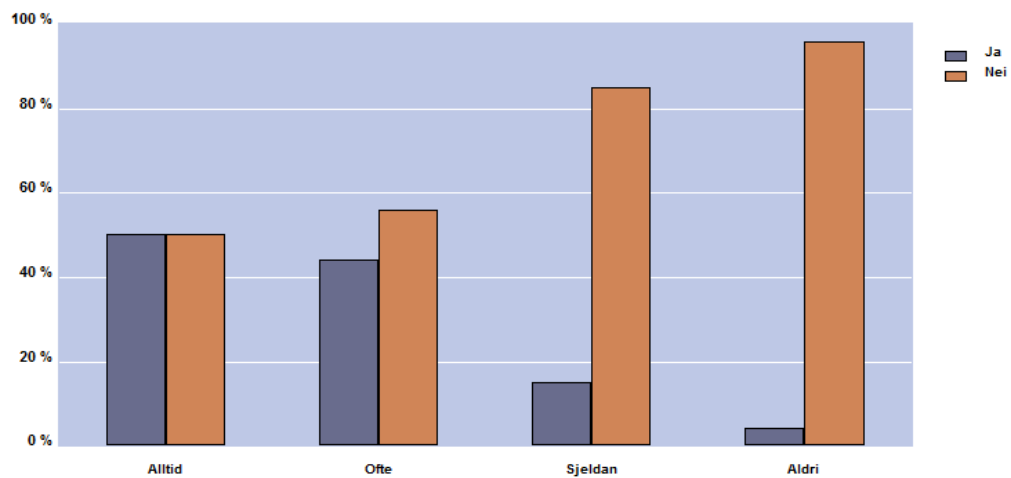
Tabell 7

Gjev ideal, media og modellar deg dårleg sjølvbilete?  
Har du dårleg sjølvbilete?



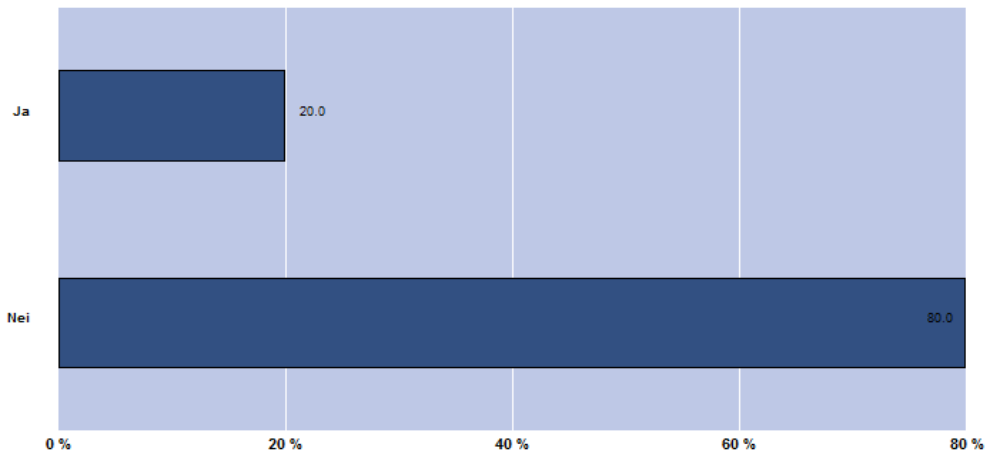
Tabell 8

Påverkar reklame sjølvbilete ditt?  
Har du dårleg sjølvbilete?



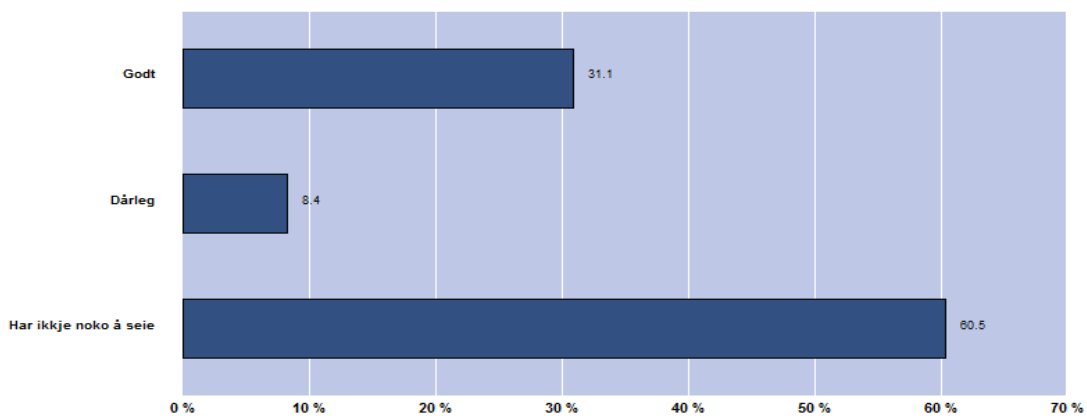
Tabell 9

Påverkar reklame sjølvbilete ditt?



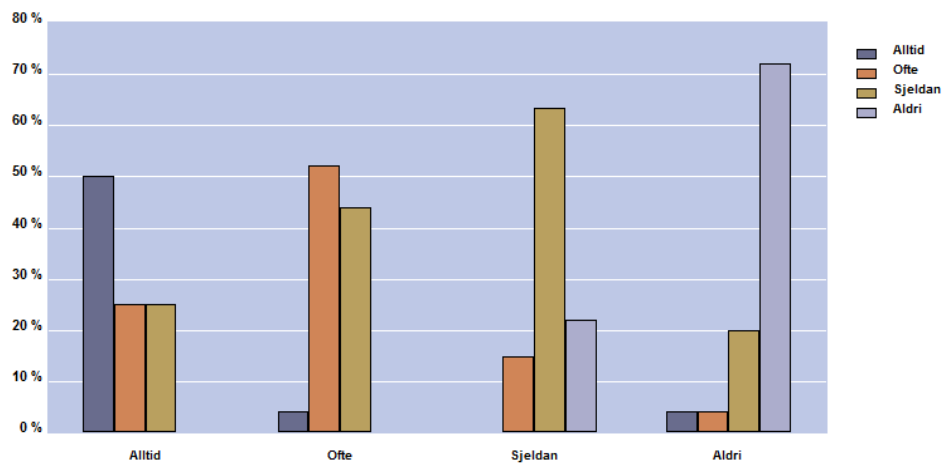
Tabell 10

Er karakterane dine med på å gje deg dårleg sjølvbilete?

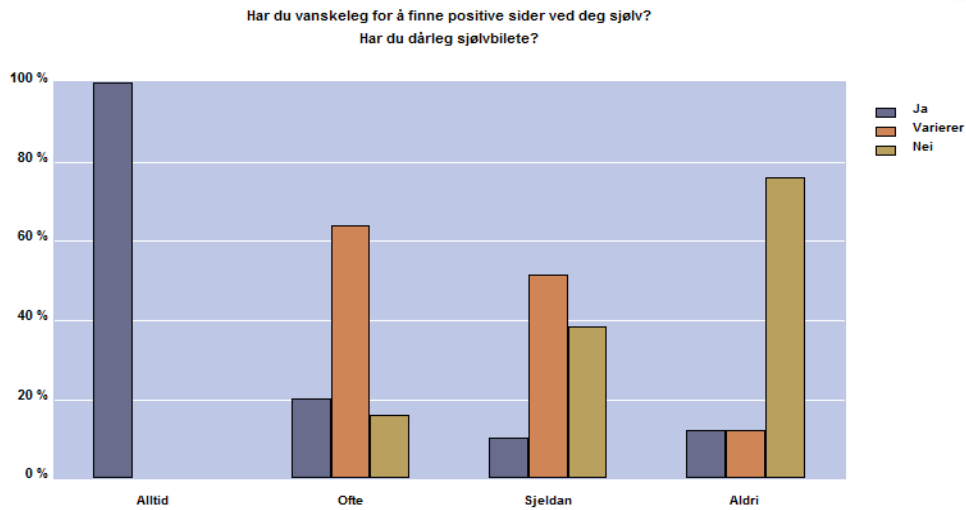


Tabell 11

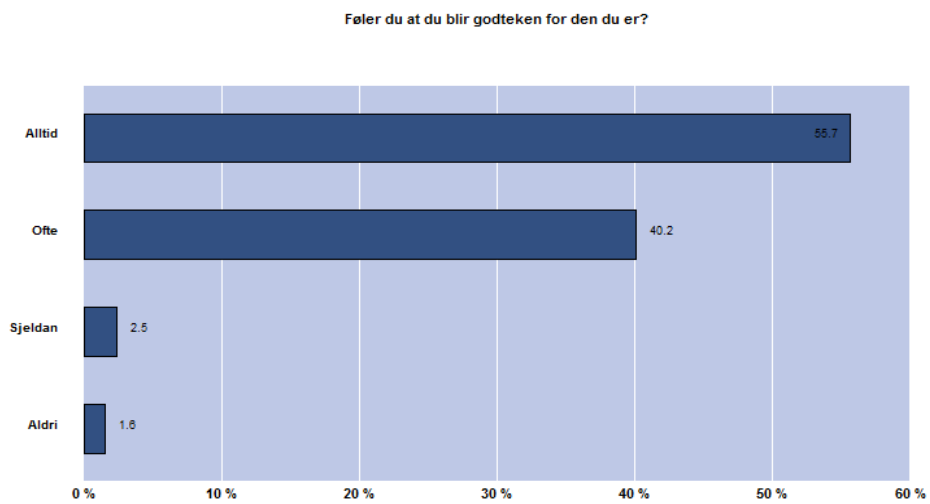
Føler du deg misfornøgd med måten du tenkjer og oppfører deg på?  
Har du dårleg sjølvbilete?



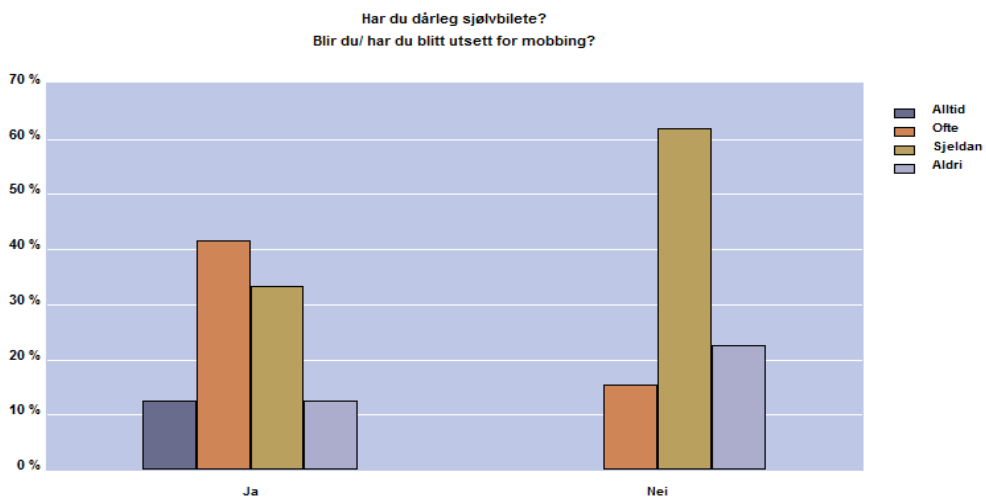
Tabell 12



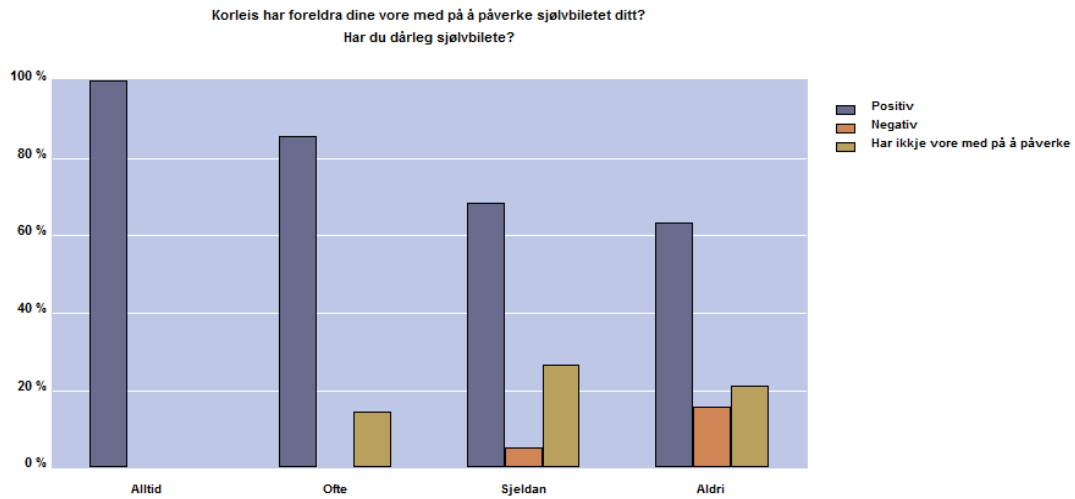
Tabell 13



Tabell 14

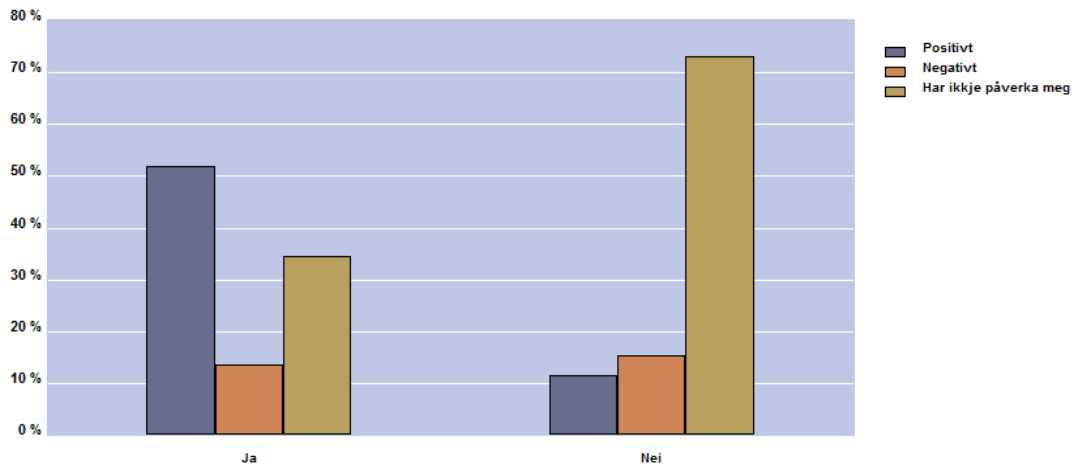


Tabell 15



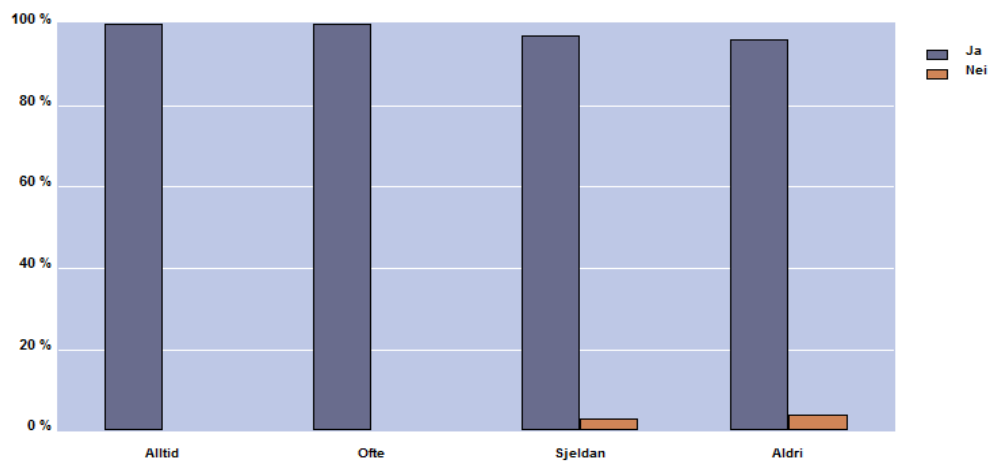
Tabell 16

Korleis har dette påverka deg?  
Har du hatt kjærast?

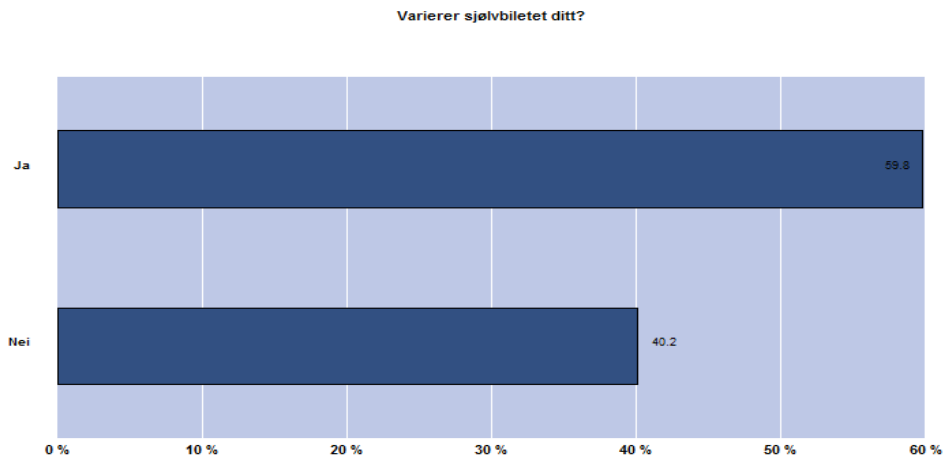


Tabell 17

Har du gode venner du kan stole på?  
Har du dårleg sjølvbiletet?

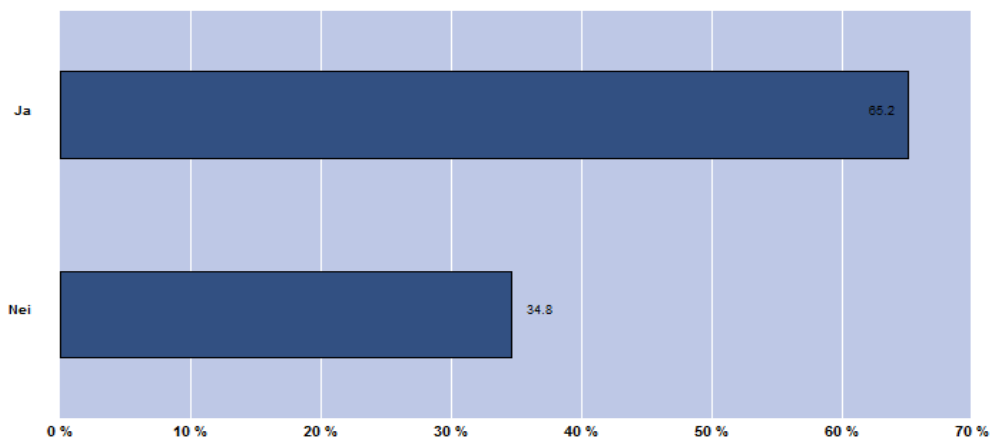


Tabell 18



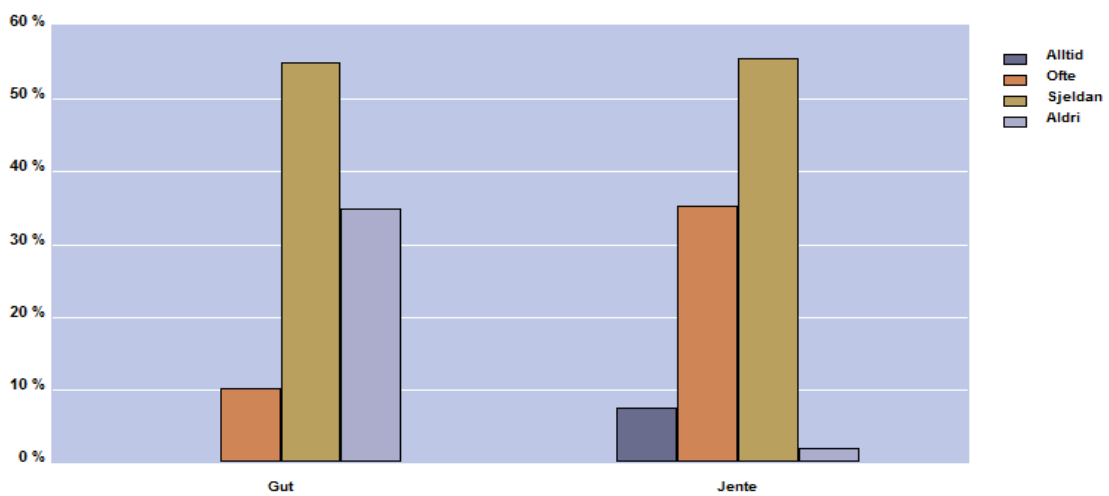
Tabell 19

Trur du at sjølvbiletet ditt varierer etter kven du er saman med?

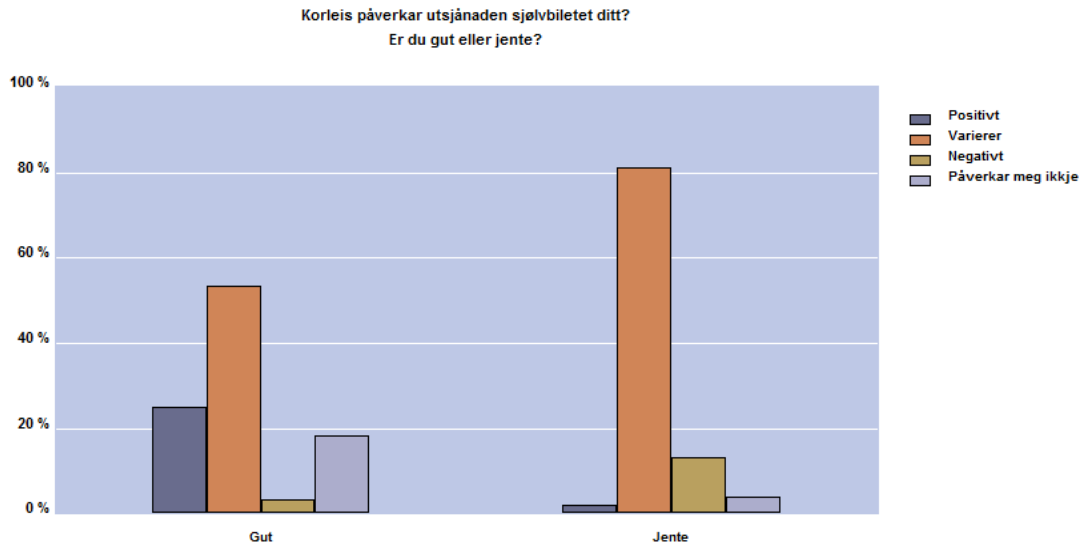


Tabell 20

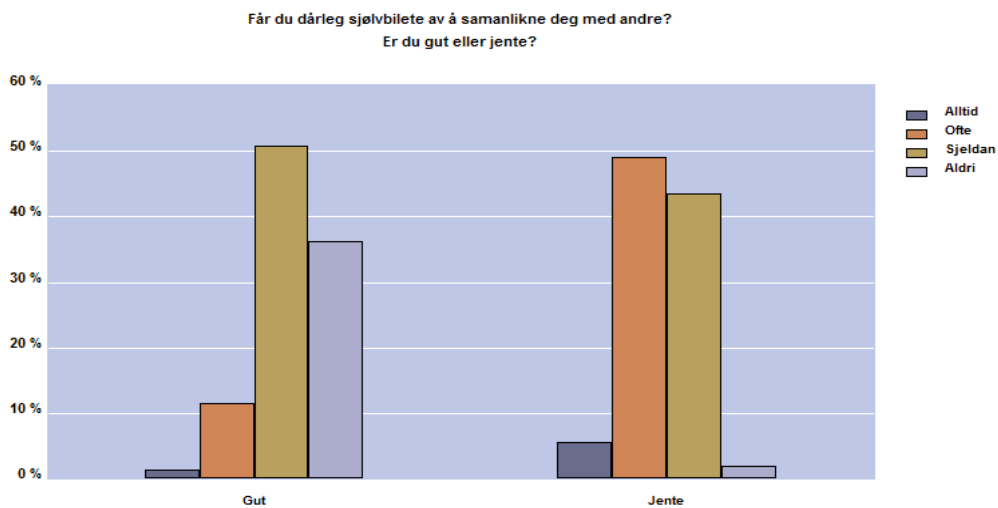
Har du dårleg sjølvbilete?  
Er du gut eller jente?



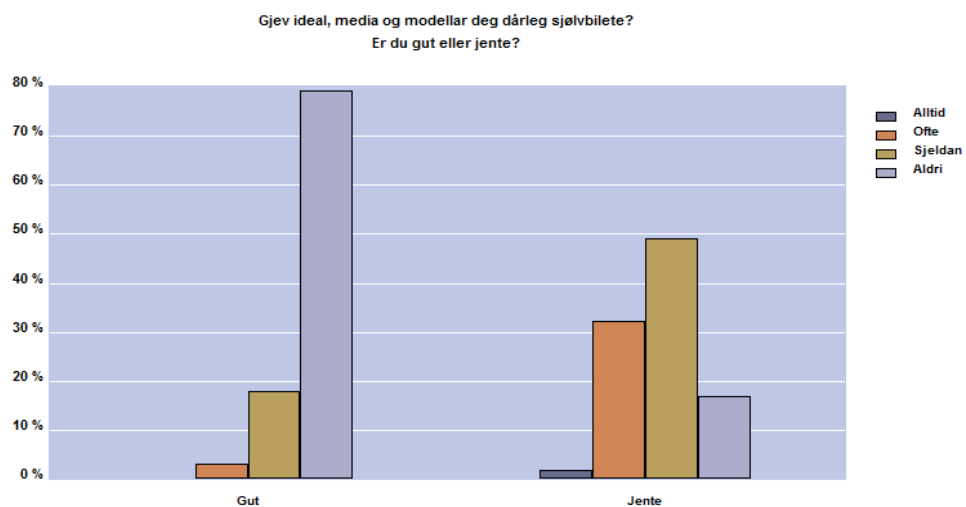
Tabell 21



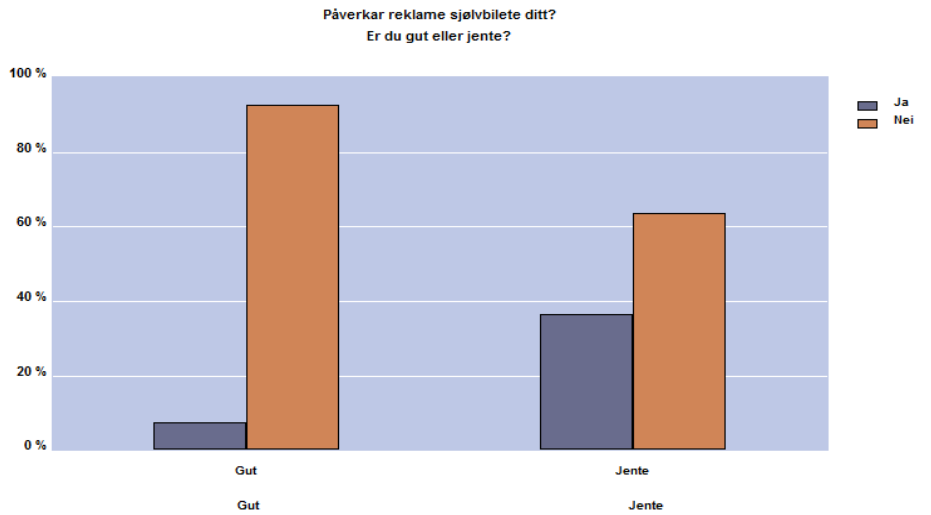
Tabell 22



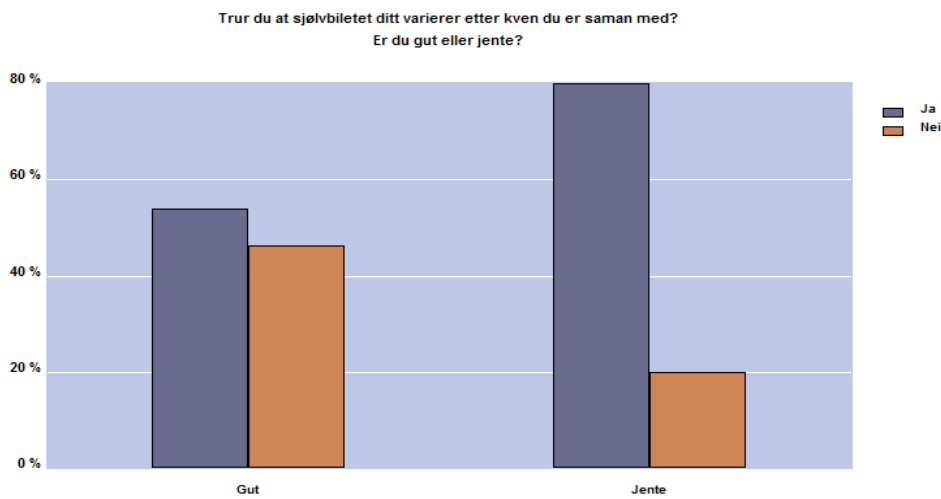
Tabell 23



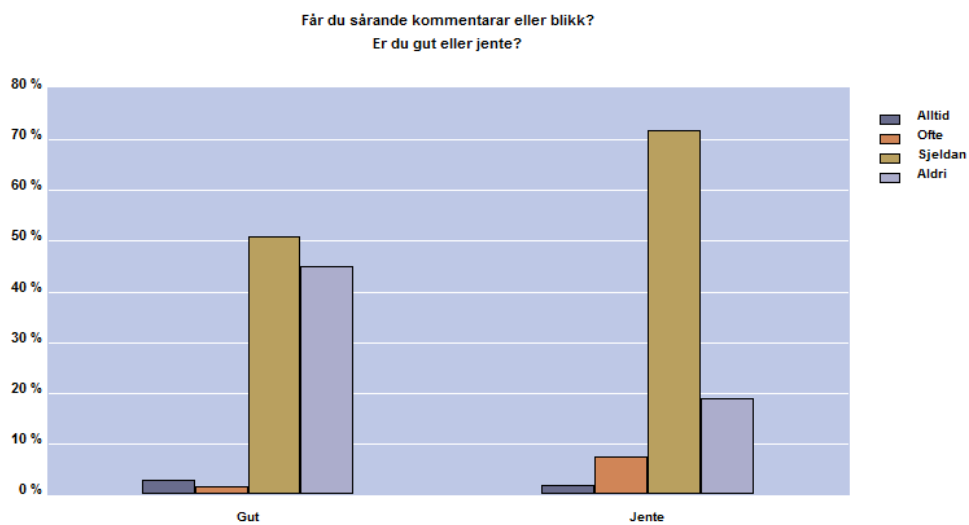
Tabell 24



Tabell 25

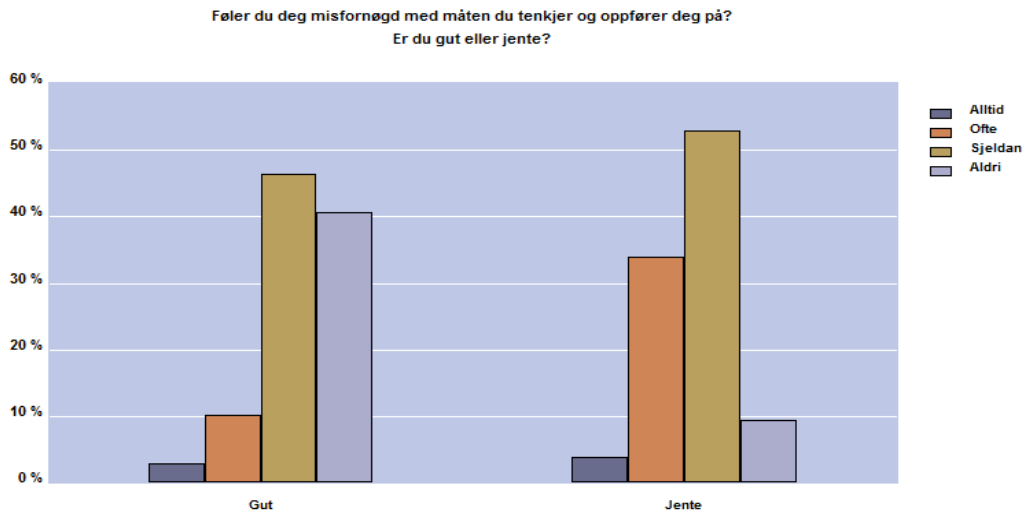


Tabell 26

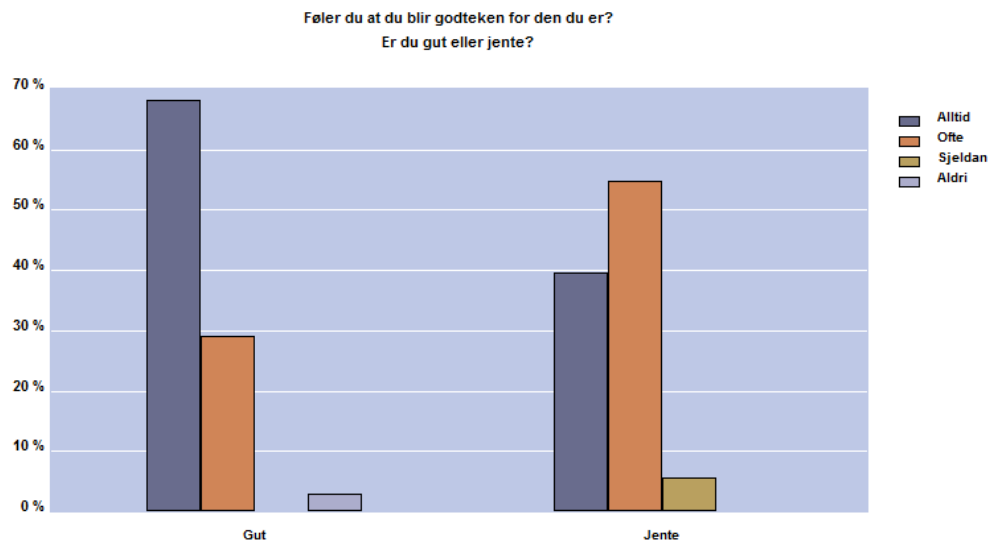


Tabell 27

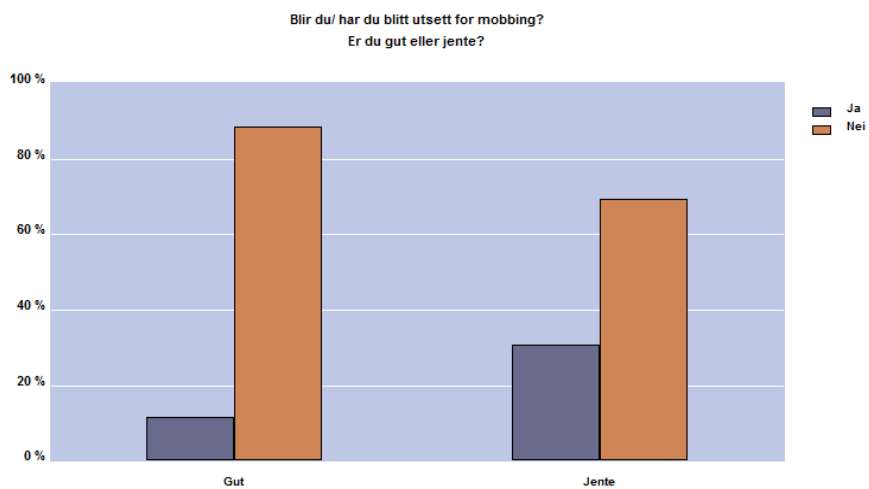




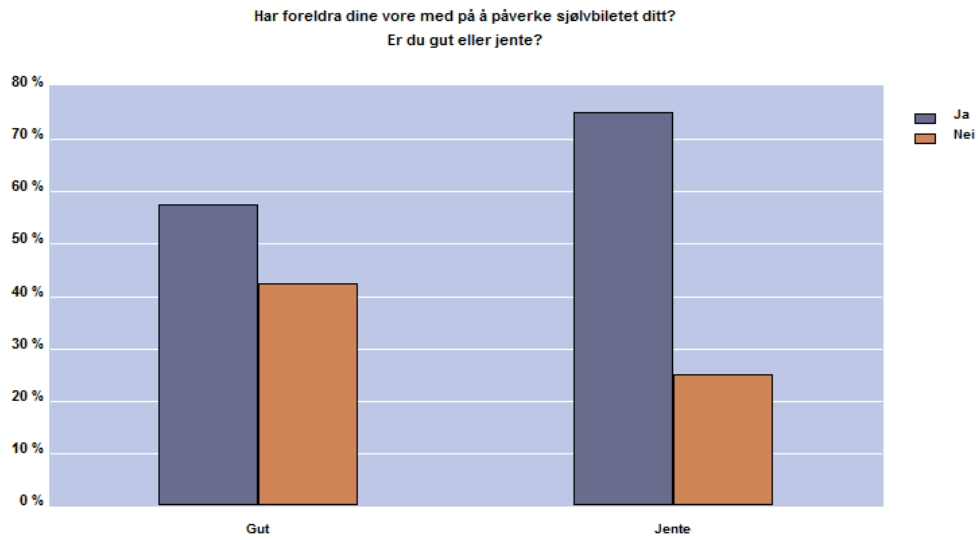
Tabell 28



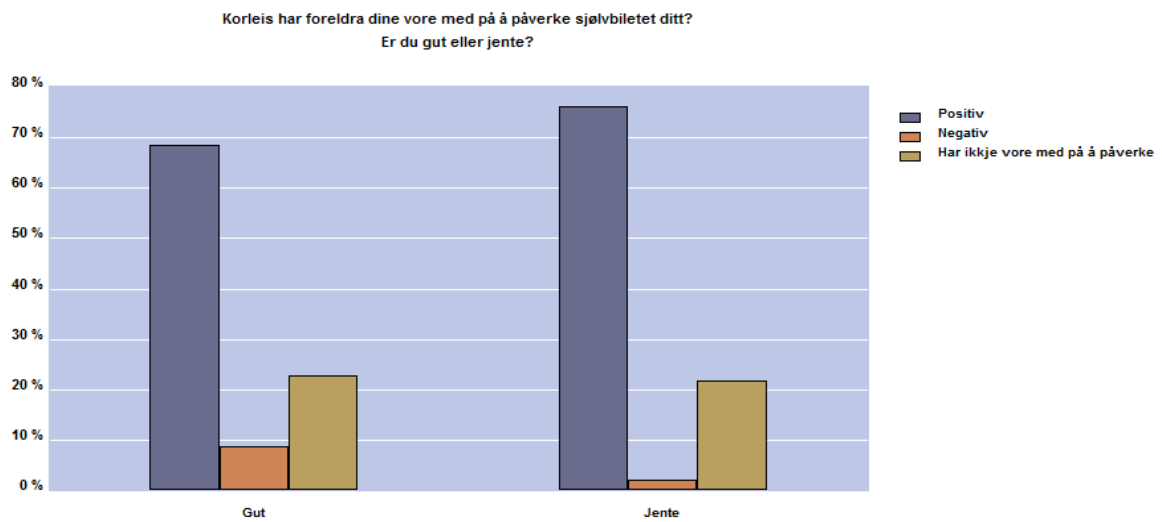
Tabell 29



Tabell 30



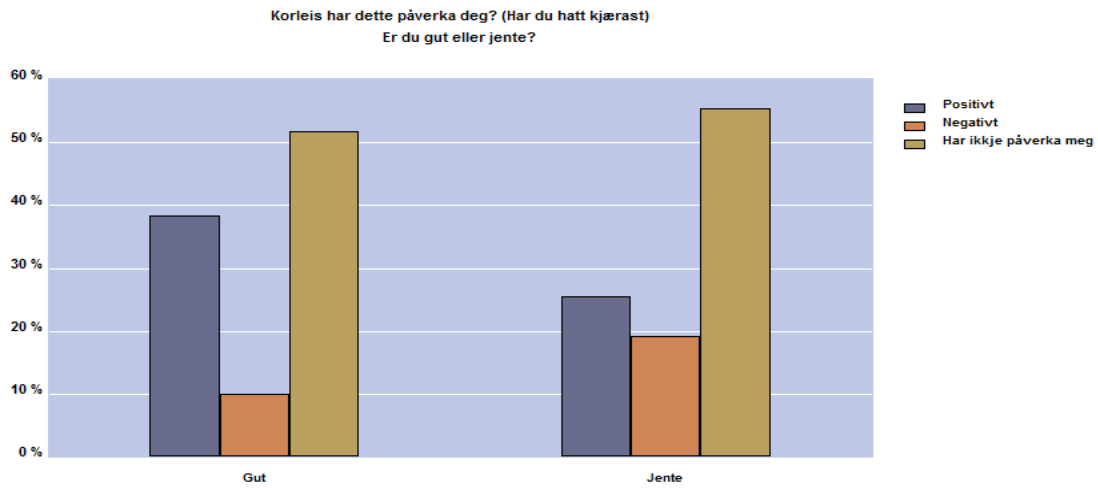
Tabell 31



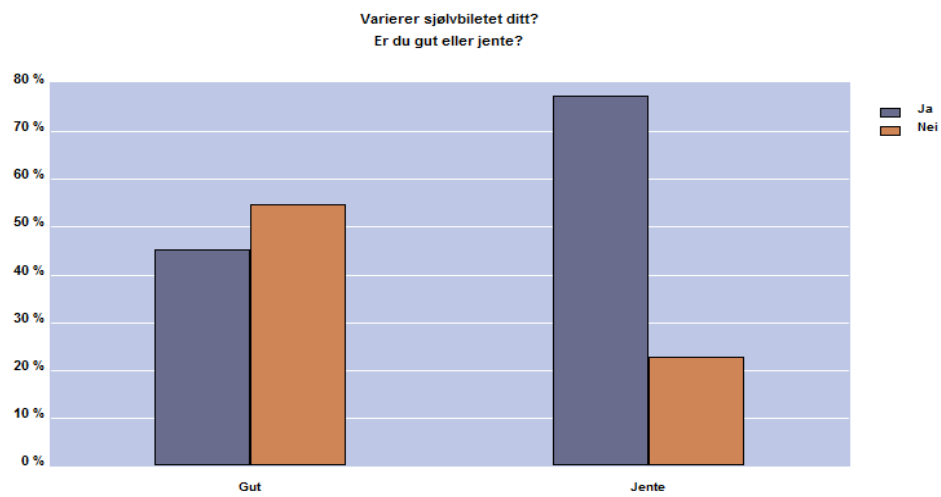
Tabell 32



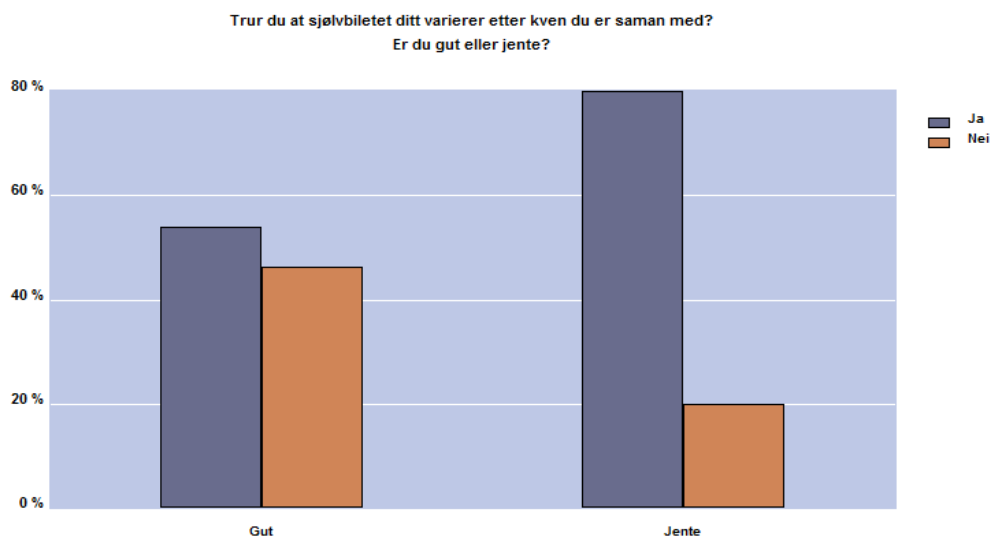
Tabell 33



Tabell 34



Tabell 35



Tabell 36



LUNDENESET VGS

Lundeneset, 5582 Ølensvåg

Tlf. 53 77 51 00/ Mob. 456 14 436

10.februar 2011

*Kjære foreldre/ føresatte, lærere og rektorer!*

## **FORESPØRSEL VEDRØRENDE EN SPØRREUNDERSØKELSE I SKOLEN**

*Elever fra Lundeneset videregående skole i Ølensvåg, vil i kommende uker gjennomføre en spørreundersøkelse ved deres skole, som del av et forskningsprosjekt i **Holbergprisen i skolen**. Elevene skal forsøke å finne årsaker til at mange unge ofte ikke er fornøyd med seg selv eller sitt eget selvbilde, samt se om det er forskjeller på gutter og jenter i denne sammenheng.*

*Spørreundersøkelsen danner grunnlag for elevenes opplæring i innsamling og analyse av data/ informasjon fra et utvalg elever og skoleledere i Rogaland og Hordaland. Elevene vil bruke skriftlige spørreskjema som deles ut og samles inn i de utvalgte klassene, i en avtalt skoletime. Det er elever på ulike trinn i ungdomsskolen og den videregående skole som er utvalgt.*

*Undertegnede lektor er ansvarlig for forskningsprosjektene ved Lundeneset vgs, i tillegg får elevene veiledning fra en egen forskerkontakt ved Høyskolen Stord Haugesund (HSH). De 4 beste forskningsrapportene fra Lundeneset vgs, vil i slutten av april bli oversendt til vurdering av fagjuryen for Holbergprisen i skolen i Bergen. Holbergprisen er et minnefond som organiserer en landsdekkende konkurranse for de videregående skoler. Den skal motivere vgs-elever til økt interesse for høyere utdanning og forskning i blant annet samfunnsfag og humanistiske fag.*

***Alle skriftlige besvarelser vil være anonyme** og det vil ikke offentliggjøres hvilke skoler som har deltatt i undersøkelsene, av hensyn til informantene og objektiviteten i undersøkelsene. Våre ulike elevgrupper har utviklet ulike spørreundersøkelser, innenfor selvvalgte tema. De har valgt egne fokusområder og vektlegger dermed forskjellige typer spørsmål i forhold til ovennevnte tema.*

*Da de fleste elevene som er utvalgt til å delta i spørreundersøkelsen er under 18 år, må vi herved få spørre om formell tillatelse til å gjennomføre disse undersøkelsene i aktuelle klasser ved deres skoler. **Dersom noen vil be sine barn/ elever/ ansatte fritatt fra våre undersøkelser**, anmodes dere om å gi tilbakemelding til rektor ved deres skole snarest, av hensyn til forskningsgruppen som har avtalt å komme til deres skole.*

*Med vennlig hilsen*

**Lundeneset videregående skole**

**Dagfinn Våge/ lektor**

Tlf. 53775100/ Mobil: 45614436

For mer informasjon: [www.lvs.no](http://www.lvs.no) eller [www.holbergprisen.no](http://www.holbergprisen.no)

**SVARSLIPP - Returneres til lærer/ rektor ved den utvalgte skolen, hvor barnet er elev.**

*Vi tillater ikke at vårt barn får delta i spørreundersøkelsen, fra Lundeneset vgs.*

Elevens navn: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_ Foresattes navn: \_\_\_\_\_



HOLBERG  
PRISEN

<b>Definisjonsdokument for gruppe nummer: 1</b>	
Prosjektets navn og tittel: – <b>Holberg-prosjekt 2011 ved Lundeneset vgs</b> – <b>Vår gruppes foreløpige prosjekt-tittel er:</b> Brysame byrder	
Prosjektgruppens leder: – Maria Vårvik	Veileder/ faglærer: - Forskningsveileder: Anne Kristine Rønsen - Faglærer: Dagfinn Våge
<u>Gruppens tema/ hovedproblemstilling:</u> - Tema: Sjølvbilete - Hovedfokus: Kva er grunnen til at mange unge ofte ikkje er fornøgd med seg sjølv?  <u>Gruppens avgrensede problemstilling/ -fokusering:</u> - Kva er grunnane til dette?	
<u>Mål for arbeidet er at følgende hypoteser/ forskningsspørsmål skal analyseres:</u>  - Hypotese/ forskningsspørsmål nr.1: Kva er grunnane til dårleg sjølvbilete? Kva er grunnane til godt sjølvbilete?  - Hypotese/ forskningsspørsmål nr.2: Kvifor varierer sjølvbilete vårt?  - Hypotese/ forskningsspørsmål nr.3: Er det skilnad på gutar og jenter sitt sjølvbilete?	
Tidsramme: – 21.januar – 22.april, 2011	
Underskrift prosjektleder: Maria Vårvik  Mailadresse: mv.1294@gmail.com	Underskrift veileder/ faglærer:   Mailadresse: <a href="mailto:dvage@lvs.no">dvage@lvs.no</a>
Navn og underskrifter prosjektgruppens medlemmer: Maria Vårvik Sigrid Lobekk Ester Alida Vold Maria Gjerde	