



# Bacheloroppgave

**ADM650 Jus og administrasjon**

**Hva kjennetegner studenter ved Høgskolen i Molde når det gjelder fysisk aktivitet, motivasjon, målsetting, mestringstro og studiemestring?**

Celina Sandnes

Totalt antall sider inkludert forsiden: 51

Molde, 19.05.2022



## Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§16 og 36.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert, jf. <a href="#">høgskolens regler og konsekvenser for fusk og plagiat</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input checked="" type="checkbox"/>

# Personvern

## Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

## Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Turid Aarseth og Øivind Opdal

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja  nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja  nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja  nei

Dato:

**Antall ord: 8872**

## **Forord**

19. mai 2022 markerer slutten på mine tre år som student ved Høgskolen i Molde. Bacheloren i juss og administrasjon inkluderer tre interessante, lærerike og utfordrende år som jeg ikke ville vært foruten.

Jeg vil bruke anledningen til å takke de rundt meg som har støttet meg gjennom disse årene. Selvsagt fortjener mine veiledere en stor takk som har vært tilgjengelige gjennom hele semesteret, og bidrat med god hjelp. Høgskolen i Molde har virkelig levd opp til forventningene, og man skal ikke se vekk ifra at jeg kommer innom ved en senere anledning.

Celina Sandnes

19.05.2022

## Sammendrag

Formålet med denne oppgaven har vært å se på hva som kjennetegner studenter ved Høgskolen i Molde når det gjelder fysisk aktivitet, motivasjon, målsetting, mestringstro og studiemestring. Undersøkelsen skulle også se i hvilken grad variablene samvarierte. Metoden som er brukt har tatt utgangspunkt i en kvantitativ tilnærming med bruk av et nettbasert spørreskjema.

Resultatene samsvarer i stor grad med forskningen knyttet til variablene, som presentert i det teoretiske rammeverket. Hovedfunnene i undersøkelsen var blant annet at en stor del av studentene (62%) har et moderat til høyt aktivitetsnivå. 39% hadde et lavt aktivitetsnivå. Fysisk aktivitet samvarierte ikke med noen av de andre variablene. De andre variablene i problemstillingen samvarierte med hverandre på ulike nivå. De fleste av studentene var i stor grad motiverte, der 41 og 43% oppga at de hadde moderat og høy motivasjon. Variablen samvarierte med innsats knyttet til eksamensforberedelser og mestringstro.

Målsetting oppstod blant noen av studentene der 32% svarte at de i stor grad satte seg utfordrende, men realistiske mål. Det ble i minst grad satt mål knyttet til tid som skulle brukes på studiene. Dette er variabelen som i minst grad samvarierte med de andre variablene, med en svak til middels korrelasjon.

Et stort flertall av studentene hadde en høy grad av mestringstro. Denne variabelen samvarierte sterkt med studiemestring, der det ble sett på tid kastet bort på andre ting når hensikten var å studere, og en påstand om å samlet sett ha mestret forrige semester. Mestringstro og studiemestring var variablene som samvarierte sterkest. De fleste av studentene (67%) oppga at de mestret forrige semester i stor grad. Oppnådd karaktersnitt samvarierte middels med opplevd mestring av faglige forventninger og arbeidsmengde.

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning og problemstilling .....</b>	<b>1</b>
<b>2.0 Teoretisk rammeverk .....</b>	<b>3</b>
2.1 Mestringstro .....	3
2.2 Målsetting .....	4
2.3 Motivasjon .....	5
2.4 Studiemestring .....	6
2.5 Fysisk aktivitet .....	6
<b>3.0 Metode .....</b>	<b>8</b>
3.1 Design .....	8
3.2 Spesifisering av populasjonen .....	9
3.3 Utarbeidelse av spørreskjema .....	10
3.4 Samarbeid om spørreskjema .....	11
<b>4.0 Etikk .....</b>	<b>13</b>
<b>5.0 Analyser og funn .....</b>	<b>15</b>
5.1 Bakgrunnsvariabler .....	16
5.2 Funns - Fysisk aktivitet .....	17
5.3 Funn - Motivasjon .....	19
5.4 Funn - Målsetting .....	21
5.5 Funn - Mestringstro .....	23
5.6 Funn - Studiemestring .....	24
<b>6.0 Konklusjon .....</b>	<b>27</b>
6.1 Hovedfunn .....	27
6.2 Kritisk refleksjon og veien videre .....	28
<b>7.0 Litteraturliste .....</b>	<b>31</b>
<b>8.0 Vedlegg .....</b>	<b>35</b>
8.1 Vedlagt spørreskjema .....	35
8.2 Vedlegg: invitasjon til spørreundersøkelse .....	38
8.3 Tabellvedlegg .....	39



## 1.0 Innledning og problemstilling

Det finnes mye forskning som omhandler hva som gjør at noen mestrer studiene bedre enn andre. Mestring kan forstås på flere måter og handler ikke bare om å oppnå gode karakterer. Temaet er sammensatt og komplekst, og inkluderer spørsmål om hva som bestemmes av arv, og hva som bestemmes av miljø. Forklaringene går i ulike retninger og det pekes på betydning av blant annet kjønn, genetikk, og økonomien og utdanningen til foreldrene (SSB 2010; Forskning.no 2020; Illustrert vitenskap 2016). Andre deler av forskningen peker på psykologiske faktorer som kjennetegner mennesker, som for eksempel motivasjon, mestringfølelse og selvkontroll som viktig for læring (Kaufmann & Kaufmann, 2015, s. 255). Hvordan studenter jobber med studiene knyttet til målsetting, og hvor stor tro de har på seg selv, har også en innvirkning på grad av mestring (Kaufmann & Kaufmann, 2015, s. 38; Weinberg & Gould, 2011, s. 66).

I tillegg peker forskning også på at fysisk aktivitet har en påvirkning på hjernen og kognitive funksjoner. En rekke undersøkelser er gjennomført der fysisk aktivitet blir sett i sammenheng med elementer som prestasjon, motivasjon og trivsel i barneskoler, ungdomsskoler og i jobbsammenheng. Noe av forskningen er knyttet til fysisk aktivitet i skolen for å se på effekter på elevers indre motivasjon (Bråstad, 2021). Resultatene spriker i form av at noen undersøkelser finner en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon, mestring og prøveresultater, mens andre ikke finner noen sammenheng (Aulstad, 2020). Dette trekker i retning av at det fremdeles er behov for forskning på området. Det å kunne kartlegge hva som kjennetegner studenter i forhold rundt studiene og fysisk aktivitet, vil være nyttig for å forstå studenters gjennomføring av studiene enda bedre.

Flere begreper innen psykologien, samt fysisk aktivitet har blitt trukket frem som elementer som i følge forskning har en positiv effekt på prestasjoner og studiemestring. Dette vil være rammeverket for oppgaven, der problemstillingen er følgende:

*Hva kjennetegner studenter ved Høgskolen i Molde når det gjelder fysisk aktivitet, motivasjon, målsetting, mestringstro og studiemestring?*

Oppgaven skal også undersøke i hvilken grad disse variablene samvarierer. Samvariasjon, eller korrelasjon, betyr at to fenomener varierer sammen. Dette må ikke forveksles med kausalitet, som betyr at dersom en årsak oppstår, så er det x% sannsynlighet for at noe vil inntreffe (Jacobsen, 2015, s. 93). Denne oppgaven skal ikke svare på om de ulike elementene er årsaken til at noen studenter for eksempel er mer motiverte enn andre, men den vil avdekke mulig samvariasjon ved å undersøke et utvalg studieretninger ved Høgskolen i Molde. Det er ikke klart hvilken av variablene som vil være den uavhengige til en hver tid. I teoridelen punkt 2.0 blir det redegjort at noen av variablene kan påvirke hverandre gjensidig. Et interessant aspekt er å se i hvilken grad funnene samsvarer med den forskningen som blir presentert i punkt 2.0.

## 2.0 Teoretisk rammeverk

Det finnes et bredt spekter av teoretiske perspektiver på variablene i problemstillingen. I følge Jacobsen (2015, s. 401) skal de valgte teoriene bidra til å forankre den konkrete studien i en større helhet. Teoriene er valgt på bakgrunn av sentral forskning knyttet til variablene som skal forskes på. Denne oppgaven skal se på hva som kjennetegner studenter ved Høgskolen i Molde når det gjelder fysisk aktivitet, motivasjon, målsetting, mestringstro og studiemestring. Variablene som blir presentert videre skal undersøkes på tvers av hverandre for å avdekke eventuelle samvariasjoner.

### 2.1 Mestringstro

Mestringstro, eller subjektiv mestringsevne (self-efficacy på engelsk), handler om hvilken tro en person har på sine egne evner til å mestre en spesifikk oppgave. Forskning viser at subjektiv mestringsevne ofte er vel så avgjørende for prestasjon som de objektive problemløsningsevnene en person har (Kaufmann & Kaufmann, 2015, 38). Dette er svært viktig for studenters motivasjon ettersom motivasjonen for å jobbe mot et spesifikt mål vil reduseres dersom studenten ikke har troen på at han eller hun har de ferdighetene, eller kompetansen som er nødvendig for å lykkes (Panadero, Ernesto og Jesús Alonso Tapia, 2014, 453). Mestringstro er svært situasjonsbestemt som betyr at en person kan ha høy mestringstro i f.eks. fotball, men lav mestringstro i skolesammenhenger. Dette skiller seg dermed fra generell selvtillit. Samtidig kan mestringstro i noen grad overføres til andre lignende områder, som for eksempel at en kan ha høy mestringstro i to lignende fag.

Albert Bandura er en nøkkelperson innenfor forskningen av mestringstro, og i hans modeller er det flere underliggende premisser. Bandura påstår at dersom en person har de nødvendige ferdighetene og tilstrekkelig motivasjon, så vil mestringstro være den mest avgjørende faktoren for prestasjon. Mestringstro alene vil ikke føre til høy prestasjon. En person må i tillegg ville oppnå suksess, samt ha evnene til det. Mestringstro påvirker en students valg av aktiviteter, innsatsnivå og standhaftighet. En person som har høy mestringstro har en større tendens til å holde ut under tyngre forhold. Bandura trekker også frem at mestringstro har en nær tilknytning til målsetting. Dersom en person har høy

mestringstro i et fag, er sjansen større for at personen setter utfordrende mål (Weinberg og Gould, 2011, 329-330).

Grad av mestringstro viser seg også i forhold til hvordan studenter attribuerer enten suksess eller nederlag i akademiske sammenhenger. Studenter med høy mestringstro vil oftere attribuere nederlag med at de må generere en større innsats, ikke at de mangler de nødvendige evnene. Personer med lav mestringstro som oppnår en god karakter kan oftere attribuere suksess med flaks. Studenter med høy mestringstro er også mer drevet mot å oppnå suksess i akademisk sammenheng. De er mer villige til å lære av feil, og de har bedre evner til å holde ut lengre i vanskelige oppgaver for å nå målene sine (Dixon & Schertzer, 2005, s. 361-363). Mestringstro er dermed et sentralt begrep innen mestring av studiene, men er avhengig av at andre elementer som motivasjon og ferdigheter er tilstede. Det er hensiktsmessig å se begrepet sammen med de andre variablene som inngår i problemstillingen.

## **2.2 Målsetting**

Målsetting innebærer å utforme spesifikke mål til en oppgave eller utfordring. Dette kan være både hovedmål som f.eks. å oppnå den beste karakteren i et fag, og det kan inneholde delmål som å lese et visst antall timer i uken. Det interessante med målsetting er den effekten det har på motivasjon og prestasjon. SMART-mål er en metode for målsetting som forskning viser gir gode resultater. SMART står for specific, measurable, attainable, relevant og time-bound. For at et mål skal være motiverende må det i tillegg være akseptert av personen som skal prøve å nå det, og det må foreligge muligheter for feedback underveis. Et mål må være spesifikt for å ha en motiverende og prestasjonsfremmende effekt. Et mål om å "gjøre det best mulig" er ikke spesifikt og gir ikke klare holdepunkter for hvordan en skal gå frem for å nå målet. Målet må også være målbart og det må være utfordrende, men samtidig ikke for vanskelig. Personen må ha evnene og kunnskapene som må til, og dersom oppgaven er for vanskelig, er sjansen stor for at personen gir opp. Mennesker er ofte motivert av prestasjon, så oppgaven må være utfordrende nok til at ønsket om å gjøre en innsats er til stede. Dersom målet er for enkelt å oppnå, vil motivasjonen til å gjøre en innsats bli mindre, og prestasjonen blir ofte dårligere. Det at målet er tidsbundet gir et perspektiv på når et mål skal være nådd. Dette gjør det enklere å

regulere innsats og planlegge hvordan arbeidet mot et mål skal gjennomføres (Mindtools u.å.). Forskning viser at personer med høy grad av mestringstro (self-efficacy) setter mer utfordrende mål enn de som har lav mestringstro (Weinberg & Gould, 2011, s. 330). Dette fører til en høyere grad av innsats som kan føre til bedre prestasjoner (Weinberg & Gould, 2011, s. 66).

## 2.3 Motivasjon

Motivasjon er et begrep som er mye brukt i diskusjoner som omhandler skole og studier. I følge Kaufmann og Kaufmann (2015, s. 113) er motivasjon "de biologiske, psykologiske og sosiale faktorene som aktiverer, gir retning til og opprettholder atferd i ulike grader av intensitet for å nå et mål". Her skilles det også mellom indre, ytre og prososial motivasjon. Ytre motivasjon drives av utsikter til å få en belønning. Indre motivasjon handler om et indre ønske om å gjøre noe, å mestre en oppgave. Prososial motivasjon handler om et ønske om å gjøre noe bra for andre (Jacobsen & Thorsvik, 2019, s. 236). Gjennom introduksjonen av variablene som skal anvendes i denne oppgaven har motivasjon vært nevnt en rekke ganger, noe som viser hvor sammenknyttet de valgte faktorene er. Definisjonen av motivasjon trekker frem mål, som tidligere nevnt er en viktig motiverende faktor. Motivasjon er drivkreftene som får oss til å handle, og grad av intensitet kan variere mye. I forhold til studenter er det stor variasjon i hvor motiverte de er for å jobbe med og fullføre studiet. NOKUT gjennomfører hver høst en studentundersøkelse med navnet Studiebarometeret. Undersøkelsen kartlegger blant annet studieinnsats, motivasjon og hvor fornøyde studentene er med studiene. "Statistiske analyser viser at studentenes motivasjon er den variabelen som har sterkest påvirkning på studieinnsatsen. Studenter som oppgir at de har høy egen motivasjon, bruker mer tid på studiene enn andre" (Bakken, Damen & Hauge 2016, s. 1). Artikkelen trekker også frem at sammenhengen mellom motivasjon og studieinnsats ikke er helt entydig da det finnes studieprogrammer der studentene har høy motivasjon og bruker lite tid på studiene, og vice versa. Likevel er dette et eksempel som viser hvor viktig motivasjon er for studenters studiehverdag, og vil ha en sentral plass i denne oppgaven.

## 2.4 Studiemestring

Studiemestring er et vidtfavnende begrep, og hva som inngår varierer etter hvilken sammenheng begrepet blir brukt i. For denne oppgaven vil studiemestring inkludere generelle former for mestring for å fange opp ulike sider begrepet kan omfatte. Et eksempel er subjektiv opplevelse av å mestre studiene forrige semester. Dette kan fange opp mestring på et mer overordnet nivå i forhold til de andre variablene som presentert i det teoretiske rammeverket. I tillegg omfatter variabelen produktiv atferd som tid brukt på å lese pensum, og tid brukt på andre ting når hensikten egentlig var å studere. Også karakterer vil bli inkludert ettersom dette er en sentral del av hvordan studiemestring blir målt. Likevel vil ikke karakterer være avgjørende for om studenter opplever mestring, ettersom studenter som oppnår lavere karaktersnitt fremdeles kan oppleve mestring. Grad av forberedelser til eksamen, og mestring av faglige forventninger og arbeidsmengde er også elementer som handler om studiemestring, men som ikke fanges opp av de andre variablene som er presentert. Dermed fanges flere sider av studiemestring opp ved å inkludere både generelle og mer spesifikke elementer.

Et interessant aspekt blir å se om studiemestringsvariabelen samvarierer med noen av de andre variablene som er presentert i det teoretiske rammeverket. For eksempel kan det stilles spørsmål om studenter med høy grad av mestringstro også føler de i større grad mestrer studiene enn studenter med lav mestringstro.

## 2.5 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er en variabel som skiller seg fra de andre som i større grad omhandler psykologiske elementer. Samtidig er dette noe som har vært mye forsket på de siste tiårene og trekker i retning av at trening kan føre til en rekke gevinster. I denne oppgaven vil fysisk aktivitet defineres som "...all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå" (Folkehelseinstituttet, 2014). Begrepet trening inneholder de samme elementene som fysisk aktivitet men dette er en "fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og gjentas, og som har som mål å bedre eller vedlikeholde fysisk form" (Bårdsen & Thornquist, 2010). Folkehelseinstituttet anbefaler voksne personer over 18 år å være fysisk aktiv hver

dag. I uken er det anbefalt å være i moderat aktivitet i 150-300 minutter, eller 75-150 minutter med høy intensitet. Samtidig er det bare 30 prosent av voksne som følger disse anbefalingene (Folkehelseinstituttet, 2014).

Fysisk aktivitet kan forebygge over 30 ulike diagnoser og tilstander, og det virker oppkvikkende og reduserer stress (NHI, 2019). En rekke studier trekker frem at trening forebygger blant annet ulike typer kreftformer, hjerte- og karsykdommer, samt flere psykiske sykdommer (Folkehelseinstituttet, 2019; Martinsen, 2000).

Forskning viser også at trening og fysisk aktivitet har positive effekter på kognitive funksjoner som læring, hukommelse og konsentrasjon (Erickson et.al., 2019, s. 2). Trening har også innvirkning på intelligens, oppmerksomhet og kreativitet (Sats, 2020). Samtidig finner ikke alle studier disse positive effektene knyttet til fysisk og psykisk helse (se for eksempel Mortensen, 2020). Funksjoner knyttet til læring, hukommelse og konsentrasjon er viktig for alle mennesker og særlig for studenter. Studenter er også en gruppe som ofte bruker mye tid på stillesitting i forbindelse med studiene. Bevegelse og trening vil dermed for mange studenter innebære en stor andel egeninnsats for å møte anbefalingene fra Folkehelseinstituttet. Derfor er det interessant å se om man kan finne en korrelasjon mellom aktivitetsnivå og områder innen studiemestring, motivasjon, målsetting og mestringstro. Er det slik at de studentene som er mest aktiv også har mest motivasjon, eller setter seg mer utfordrende mål?

### 3.0 Metode

En metode er en måte å samle inn data om virkeligheten, eller empiri (Jacobsen, 2015, s. 21). For å finne ut hva som kjennetegner studenter ved Høgskolen i Molde, må det benyttes et verktøy som forsøker å undersøke dette. Valg av metode innebærer at det vil oppstå både muligheter og begrensninger i forhold til å forske på den valgte problemstillingen. Ingen forskningsprosesser er feilfri, men poenget er å gjøre rede for de svakhetene som foreligger. Dette er igjen med på å forsterke forskningens pålitelighet og troverdighet (reliabilitet), og gyldighet og relevans (validitet) (Jacobsen, 2015, s. 17). Videre vil den valgte metoden for dette forskningsopplegget presenteres.

### 3.1 Design

Valg av design skjer etter at problemstillingen er ferdig utformet. Et sentralt spørsmål er om undersøkelsesopplegget er egnet til å belyse den valgte problemstillingen for oppgaven, som er å se på hva som kjennetegner studenter ved Høgskolen i Molde når det gjelder fysisk aktivitet, motivasjon, målsetting, mestringstro og studiemestring. Kvantitativ metode er en ekstensiv metode som tar for seg mange enheter. Kvalitativ metode undersøker få enheter og går mer i dybden på forskningsobjektet (Jacobsen, 2015, s. 251). Ideelt skulle begge metoder vært benyttet der man ser på mange enheter og samtidig går i dybden på det som skal forskes på. Dette krever eksepsjonelt mye arbeid, så en av metodene har blitt vurdert som mer egnet enn den andre. Kvalitativ metode kunne vært brukt i form av å intervju ulike personer. En utfordring er at respondentene hadde vært så få at det hadde blitt vanskelig å kunne påstå at de eventuelle funnene kunne generaliseres til en større populasjon. Kvantitativ metode kan brukes til å undersøke mange flere respondenter. Svarene kan analyseres i et statistikkprogram som gjør det enkelt å lage oversiktlige tabeller, og avdekke om det oppstår samvariasjoner.

Kvantitativ metode vil bli benyttet ettersom den fungerer bedre til å fange opp samvariasjon, som er en sentral del av det oppgaven skal undersøke. Spørreskjema med lukkede svaralternativer blir brukt for å samle inn informasjon fra respondenter. Dette gjør det også enklere å analysere data, og se om det oppstår samvariasjon mellom variablene



som er valgt i teoridelen. Respondentene "tvinges" til å besvare spørsmål på bestemte måter, noe som gjør informasjonen lett å systematisere (Jacobsen, 2016, s. 251).

Undersøkelsen gjennomføres som en tverrsnittsundersøkelse. Dette betyr at det er ett tidspunkt som skal undersøkes i spørreskjemaet, og det er ikke endringer mellom to tidspunkt som er interessant. En stor fordel med tverrsnittsundersøkelser er at de er svært egnet til å se på korrelasjoner på et gitt tidspunkt. Noen kaller slike undersøkelser for *korrelasjonelle design* (Jacobsen, 2015, s. 109). Denne metoden er dermed veldig formålstjenlig ettersom det er interessant å se om det oppstår en samvariasjon blant de valgte variablene. Tidspunktet som skal undersøkes er høstsemesteret 2021. Fordelen med dette er at semesteret er ferdig, så respondentene vet hvordan semesteret har gått, og de husker sannsynligvis hvilke erfaringer de hadde knyttet til temaene som er utformet i spørreskjemaet.

Starten på nye semester kan by på utfordringer ettersom studentene må finne en rytme og strategi for hvordan de skal gjennomføre semesteret på en god måte. En ulempe er at noen kan ha problemer med å huske tilbake i tid, slik at svarene kan bli unøyaktige. Særlig gjelder dette spørsmål knyttet til hvor ofte respondentene var i aktivitet og hvor lenge øktene varte. Det er sannsynligvis enklere å svare på spørsmålene knyttet til hvilke karakterer de oppnådde, og om de følte de mestret studiene. Samlet sett anses det beste alternativet å spørre i retrospekt. Med stor sannsynlighet vil en del av svarene bli unøyaktige, og bruk av spørreskjema til å rapportere fysisk aktivitet kan føre til overrapportering av hvor mye fysisk aktive personer er. KAN-undersøkelsen viste at ved objektiv måling var hele 70% av voksne utilstrekkelig fysisk aktive, mens resultatet ved selvrappotering var 30% (Folkehelseinstituttet, 2017). Det vil med stor sannsynlighet oppstå lignende feil ved denne undersøkelsen ettersom metoden tar utgangspunkt i selvrappotering.

### **3.2 Spesifisering av populasjonen**

Populasjonen for denne spørreundersøkelsen ble valgt til å være alle heltidsstudenter ved Høgskolen i Molde i avdelingene logistikk, og økonomi og samfunnsvitenskap.

Avdelingen for helse- og sosialfag er ekskludert på grunn av at de har et så gjennomgående

forskjellig studieoppbygging at det vil være store forskjeller mellom avdelingene, som kan være avgjørende for resultatene i spørreundersøkelsen. Deltidsstudenter er ekskludert på samme grunnlag. Den valgte populasjonen består videre av studenter som går bachelorprogram eller årsstudier. Masterstudenter, doktorgradsstudenter og emnestudenter er ikke med ettersom de også har en ganske forskjellig studieoppbygging. Den totale populasjonen består av 1056 studenter. Ettersom alle studenter som oppfyller disse kriteriene blir invitert til å delta, anses dette som en totalundersøkelse.

### **3.3 Utarbeidelse av spørreskjema**

Utformingen av spørreskjemaet skal så godt som mulig fange opp alle elementene i problemstillingen. Spørreskjemaet er utformet på bakgrunn av hva som inngår i variablene som er beskrevet i teoridelen. Fordelen med spørreskjema er at det er mange spørsmål som potensielt fanger opp de elementene jeg har valgt til å inngå i oppgaven. Den store ulempen er at et spørreskjema aldri vil fange opp alle sider ved en sak, og man må velge et fåtall av spørsmål som skal få plass i skjemaet. Variablene kan være abstrakte og vanskelig å operasjonalisere, som betyr at det er vanskelig å gjøre de målbare. For eksempel motivasjon er mer krevende å gjøre målbare enn fysisk aktivitet. Måling av abstrakte, kvalitative begreper setter større krav til operasjonalisering (Jacobsen, 2015, s. 253). Skjemaet forsøker ikke å fange opp forskjeller mellom indre og ytre motivasjon, men heller grad av motivasjon på generelle områder innen studiesammenhenger. Her blir respondentene spurt direkte om hvor motiverte de er knyttet til ulike studieaktiviteter (se vedlagt spørreskjema).

I forhold til hvordan fysisk aktivitet skal måles i spørreundersøkelsen er det flere utfordringer som må tas hensyn til. For å få et valid, eller gyldig, mål på fysisk aktivitetsnivå ved bruk av et spørreskjema er det normalt at fire dimensjoner skal inkluderes. Hyppighet, hvor ofte fysisk aktivitet blir bedrevet, varighet, hvor lenge hver økt varer, intensitet, hvor hard aktiviteten regnes som, og regelmessighet, hvor mye aktivitetene varierer mellom sesongene, for eksempel mellom vinter og sommer (Kurtze, Gundersen & Holmen 2003, s. 163). Måleproblemet er både et internasjonalt og norsk problem, og det er gjort forsøk på å skape standardiserte spørreskjema som skal fange disse fire dimensjonene. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, 2005)

er et spørreskjema som har forsøkt nettopp dette. For denne bacheloroppgaven har IPAQ vært til inspirasjon for flere av valgene knyttet rundt utformingen av spørreskjemaet. Regelmessighet er ekskludert fra skjemaet på grunn av at det er vanskelig å gjengi korrekt informasjon slik som undersøkelsesopplegget er utformet. Spørsmål som er vanskelige å svare på kan bli ignorert. Likevel fanger spørreskjemaet opp hyppighet, intensitet og varighet som også er viktig for å undersøke fysisk aktivitet.

Måling av mestringstro gjennom spørreskjema foregår ofte ved å spørre respondentene i hvilken grad de tror de kan oppnå noe. Et eksempel fra oppgavens spørreskjema er "Jeg hadde tro på at jeg kom til å nå målene mine" med en skala fra 1 (stemmer ikke) til 5 (stemmer helt). Slik fanges respondentens tro på seg selv knyttet til et spesifikt område. Spørreskjemaet skulle ideelt sett inkludert flere spesifikke spørsmål knyttet til mestringstro, men på grunn av plassmangel måtte spørsmålene begrenses. Lignende utfordringer gikk igjen da målsetting skulle operasjonaliseres. I denne oppgaven blir respondentene spurt om i hvor stor grad målsetting preger deres studiehverdag. Spørsmålene er utformet i tråd med de teoriene som er trukket frem i forhold til god målsetting. For å se på hvilke mål som blir satt og i hvilke sammenhenger, kreves det mye større plass som oppgavens begrensninger ikke gir. Spørreskjemaet inkludert alle spørsmålene som er benyttet i denne oppgaven ligger vedlagt.

### **3.4 Samarbeid om spørreskjema**

Utfordringer ligger ikke bare ved utformingen av spørsmålene som skal inkluderes i undersøkelsen. Også i forhold til hvordan skjemaet skal struktureres, hvordan det skal sendes ut, og det å få nok respondenter har vært forhold som det har måttet tas hensyn til. Etter utarbeidelsen av spørsmålene var ferdig, samarbeidet til sammen tre bacheloroppgaver, inkludert denne, om å sende ut ett felles spørreskjema til den samme populasjonen. Dette ble gjort for å øke sjansene for å flest mulig respondenter, sammenlignet med at alle skulle sendt egne spørreskjema til samme populasjon. Det var til sammen fire studenter som samarbeidet med å få rekruttert respondenter. Alle tre oppgaver hadde temaer som gjorde det naturlig å sette spørsmålene sammen i samme skjema. En ulempe er at det til sammen blir flere spørsmål som respondentene må svare på i samme

skjema. Dette kan føre til at noen ikke orket å svare på alle spørsmålene, og heller lot være å svare på undersøkelsen.

Spørreskjemaet ble sendt til hele populasjonen via studentemailed til studentene. Mailen inneholdt en følgenelding og en link til det internetbaserte spørreskjemaet. Det ble i tillegg sendt melding på Canvas til alle de aktuelle studieprogrammene. Studentene som samarbeidet tok kontakt med en rekke lærere knyttet til de valgte avdelingene for å promotere undersøkelsen. De valgte lærerne publiserte spørreundersøkelsen med samme følgetekst som tidligere, på Canvas. Studentene fikk også i noen tilfeller delta i undervisningstimer der de fikk promotere undersøkelsen direkte til studenter selv. Undersøkelsen ble også publisert på flere Instagram-kontoer knyttet til Høgskolen i Molde, med link og informasjon. Panorama, Høgskolen i Molde sin uavhengige nettavis, publiserte også et innlegg med informasjon om spørreundersøkelsen, og en oppfordring til studenter om å delta (Waagbø, 2022). Det har dermed vært et omfattende arbeid knyttet til å få flest mulig respondenter til undersøkelsen.

## 4.0 Etikk

Gjennom hele forskningsprosessen må det tas stilling til etiske hensyn fra start til slutt. Dette arbeidet begynner også før selve forskningsprosjektet har begynt. Alle samfunnsvitenskapelige undersøkelser har en eller annen form for konsekvenser for de som blir undersøkt, og for samfunnet. Den som gjennomfører undersøkelser må derfor tenke grundig gjennom hvordan forskningen påvirker de som blir undersøkt, men også hvordan forskningen kan bli brukt og oppfattet av andre (Jacobsen, 2015, s. 45). En må dermed ta hensyn til etikk ved valg av tema, hvem som skal undersøkes, hvordan resultatene blir presentert, og ved andre sider.

Informert samtykke er sentralt for denne undersøkelsen. Dette betyr at de som undersøkes skal delta frivillig, basert på at de har fått tilstrekkelig informasjon om hva undersøkelsen innebærer. Respondentene ble invitert til å besvare spørreundersøkelsen, og det var helt frivillig å delta. De som ikke ønsket å delta i undersøkelsen, trengte ikke å besvare spørreskjemaet, og de mottok heller ikke spørsmål om hvorfor de ikke ønsket å delta. Ideelt sett innebærer frivillighet å delta uten noen som helst form for press fra andre (Jacobsen, 2015, s. 47). I forhold til denne undersøkelsen kan noen føle seg presset til å svare fordi at de føler de må støtte andre studenter som jobber med bacheloroppgaver. Dette er en mild form for press, og vurderingen er at et slikt press ikke er så alvorlig at det taler for at undersøkelsen ikke burde gjennomføres. Samtidig er det viktig å være klar over at det vil finnes innslag av press i alle undersøkelser.

Et sentralt etisk prinsipp er at den forskningen man gjennomfører, ikke skal skade noen hverken fysisk, eller psykisk. I forhold til denne oppgavens undersøkelse skal dette prinsippet holdes høyt, og hensynet til de som forskes på, kommer først. En utfordring knyttet til dette prosjektet er at det spørres om private forhold rundt respondentene. Hvor mye de er fysisk aktive, hvilke karakterer de oppnår på studiene, og hvordan de vurderer egen mestringstro er sider som mange vil holde privat. Det er dermed svært viktig at anonymitet er gjennomgående for undersøkelsen, og at respondentene er klar over at opplysninger ikke kan spores tilbake til de. Hvor følsom informasjon oppleves som, varierer fra person til person (Jacobsen, 2015, s. 49). Spørreskjemaet spør etter generelle spørsmål knyttet til fysisk aktivitet og sider ved studiehverdagen som gjør det svært vanskelig å knytte resultatene opp mot enkeltpersoner. Undersøkelsen er anonym som

minimerer sjansen for å identifisere enkeltpersoner, selv om populasjonen kan anses som liten. Alder er kategorisert i fire grupper for å ivareta reell og opplevd anonymitet. Sannsynligheten for å kunne identifisere enkeltpersoner ganske lav ettersom det er mange personer som kan svare det samme.

## 5.0 Analyser og funn

I følge Jacobsen (2015, s. 402) er det ikke noe mål å gjøre analysedelen så omfattende som mulig. Empiri som presenteres vil være relevant for problemstillingen.

Spørreundersøkelsen var tilgjengelig i litt over to uker, og resulterte i til sammen 242 respondenter. Dette er en svarprosent på ca. 23 %, og i følge Jacobsen (2015, s. 310) er dette under et tilfredsstillende nivå. Svarprosenten bør være over 50 % for å være tilfredsstillende, men hovedproblemet er hvem som faller ifra, og ikke hvor mange. Dette blir sett på i tabell 1 der det er gjennomført en frafallsanalyse.

Alle spørsmålene som blir brukt i analysene er omkodet for å gjøre fremstillingen mer oversiktlig. De fleste spørsmålene hadde fem verdier, og disse er kortet ned til tre. Karaktersnittsspørsmålet hadde originalt 9 verdier og ble omkodet til fire.

En sentral del av oppgaven er å undersøke eventuelle samvariasjoner mellom variablene. Samvariasjon betyr at to variabler varierer sammen, og begrepet blir også kalt korrelasjon (Jacobsen, 2015, s. 93). Ved analyser av spørreundersøkelsen er det interessant å se om noen av variablene samvarierer, og om det er i tråd med det forskningen knyttet til teoriene uttrykker. Et korrelasjonsmål, avhengig av hvilket som blir brukt kan variere fra -1 til +1. Jo nærmere korrelasjonsmålet er 0, jo svakere er samvariasjonen. Dersom korrelasjonsmålet er på +1, er det er perfekt samvariasjon mellom to variabler. Et negativt tall betyr at en høy verdi går sammen med en lav verdi, og omvendt (Jacobsen, 2015, s. 340).

Kji-kvadrat viser om resultatene er statistisk signifikant eller ikke. Det er liten sannsynlighet for at vi finner samme resultat i en større populasjon dersom P-verdien er på mer enn 0.05. Kji-kvadrat med en P-verdi på mindre enn 0.05 er statistisk signifikant. Dette betyr at en eventuell korrelasjon sannsynligvis er reell i en større populasjon (Jacobsen, 2016, s. 373). Ettersom dette er en totalundersøkelse kan kji-kvadratet eventuelt bare si noe om resultatet hadde vært å finne dersom svarprosenten hadde vært høyere.

## 5.1 Bakgrunnsvariabler

For å få en oversikt over hvem respondentene er, vil de presenteres i form av fem bakgrunnsvariabler: hvilken avdeling de studerer i, studienivå, år på studiet, kjønn, og alder. I forhold til kjønn var 41 % av respondentene gutter og 59 % jenter. Den største gruppen av respondenter var i alderen 20-23 år (43 %) (Se tabellvedlegg 1 og 2).

Frafall er vanskelig å kontrollere, og det kan være vanskelig å vite hvorfor noen velger å ikke delta. Ved å gjennomføre en frafallsanalyse for spørsmålene om avdeling, studienivå og år i studiene, kan vi se om respondentene avviker i forhold til populasjonen (Jacobsen, 2015, s. 364).

**Tabell 1: Frafallsanalyse**

	<b>Populasjon</b>	<b>Faktiske respondenter</b>	<b>Differanse</b>
<b>Tilknyttet avdeling</b>			
Avdeling logistikk	52 %	38 %	14 %
Avdeling økonomi og samfunnsvitenskap	48 %	62 %	14 %
<b>Studienivå høsten 2021</b>			
Årsstudium	10 %	11 %	1 %
Bachelorstudium	90 %	89 %	1 %
<b>År på bachelorstudiet</b>			
1. år	46 %	30 %	16 %
2. år	27 %	42 %	15 %
3. år	27 %	29 %	2 %

Frafallsanalysen viser at fordelingen mellom utvalg og populasjon avviker med 14 prosentpoeng i forhold til avdeling. Det er en betydelig større andel av studenter fra avdelingen økonomi og samfunnsvitenskap som har deltatt i forhold til avdelingen logistikk. En mulig forklaring på dette er at alle fire studenter som samarbeidet tilhører avdelingen for økonomi og samfunnsvitenskap. Dette kan ha ført til en skjevfordeling ettersom disse studentene har en større bekjentskap til de som har laget undersøkelsen, og dermed mer lyst til å delta enn andre.



En frafallsanalyse er også gjort på spørsmålene som spurte om hvilket nivå studentene var på (årsstudium eller bachelorstudium), og for hvilket år de studerte i (1.-3. året). For spørsmålet som omhandlet nivå var prosentdifferansen mellom respondentene og populasjon 1%. Dette vil si at respondentene i stor grad representerer den faktiske inndelingen ut ifra nivå. I forhold til spørsmålet om hvilket år de studerte i er prosentdifferansen i år 1 på 16% der det i populasjonen er flere som går 1. året. År 2. er forskjellig med 15%, og år 3. har en differanse på 2%. Det var flest fra år 2 som deltok i undersøkelsen med til sammen 42%. Det at det er så få fra 1. året er negativt ved at vi mister viktig informasjon som disse studentene har. Ettersom disse studentene er underrepresentert, mangler vi data knyttet til begynnelsen av et studie, som på flere områder kan skille seg fra år to og tre.

## 5.2 Funns- Fysisk aktivitet

Som beskrevet i punkt 2.1 fremmer fysisk aktivitet kognitive funksjoner, og kan tenkes å inngå blant forhold som har betydning for de andre variablene i problemstillingen.

Variabelen fysisk aktivitet ble kodet om i flere omganger for å få et mest mulig riktig verktøy for analyse. Respondentene ble delt inn etter aktivitetsnivå i gruppene lav, moderat og høyt aktivitetsnivå. Dette ble gjort i henhold til IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) sine retningslinjer for hvordan deres spørreskjema skal brukes og analyseres (IPAQ, 2005). Inndelingen av aktivitetsnivå tar hensyn til både antall dager med aktivitet, samt varigheten til øktene for å få en mest mulig riktig inndeling. En person som bare gjør aktiviteter med lav intensitet, kan likevel ha et moderat aktivitetsnivå dersom aktivitetene skjer hyppige nok. Slike forhold er tatt hensyn til ved inndelingen.

**Tabell 2. Respondenter fordelt på aktivitetsnivå.**

Aktivitetsnivå	Antall	Prosent
Lavt aktivitetsnivå	92	39 %
Moderat aktivitetsnivå	118	50 %
Høyt aktivitetsnivå	28	12 %
Total	238	100 %
Gjennomsnitt	1.73	

Tabell 2 viser at halvparten av respondentene har et moderat aktivitetsnivå, og hele 39% anses å ha et lavt aktivitetsnivå. I følge Folkehelseinstituttet (2014) er det bare 30% av voksne som møter deres anbefalinger. Ettersom denne undersøkelsen viser at til sammen 62% innfrir anbefalingene, kan det tyde på en viss overrapportering av aktivitetsnivå.

Etter inndelingen av aktivitetsnivå, ble det gjennomført analyser med denne variabelen og de andre variablene i problemstillingen. Det ble også gjennomført korrelasjonsanalyser for å se i hvilken grad det var samvariasjon mellom variablene. Resultatet var at det ikke ble funnet samvariasjon mellom fysisk aktivitet og de andre variablene i problemstillingen. Korrelasjonsverdiene var så nærme 0 at alle korrelasjonene er å anse som svak. Det høyeste korrelasjonsmålet var på 0.27, som analyserte fysisk aktivitetsnivå og målsatt/ønsket karaktersnitt. Tabellvedlegg 3 inneholder en oversikt over alle analysene gjort opp mot fysisk aktivitet med korrelasjonsmål og p-verdi for kji-kvadrattesten.

Funnene fra denne undersøkelsen viser ingen samvariasjon mellom fysisk aktivitet og motivasjon, studiemestring, målsetting og mestringstro. Årsaken til dette kan være flere, og det kan ikke utelukkes at det dreier seg om rent metodologiske forhold. Det kan ha vært utfordrende å svare nøyaktig på spørsmålene knyttet til fysisk aktivitet. Det kan også være vanskelig å si at en viss mengde fysisk aktivitet fører til mer mestring. Forskning peker på at ulike doser kan ha positiv effekt på kognitive funksjoner, med alt fra ti minutter til to timer i uka (Sats, 2019; Stranden, 2018). Jacobsen (2015, s. 345) tar opp diskusjonen om en korrelasjon på 0 alltid er et uttrykk for at det ikke er noen statistisk samvariasjon. Jacobsen konkluderer med at det ikke nødvendigvis stemmer, og trekker frem at lineære relasjoner mellom to variabler ikke fanger opp forhold ved ikke-lineære samvariasjoner. Som nevnt tidligere kan mengde fysisk aktivitet som trengs for å oppnå helsemessige og kognitive fordeler variere en del som f.eks. mellom noen minutter og flere timer i uka. Dette kan også tenkes å ha en innvirkning på resultatet. Samlet sett må det, på bakgrunn i de målinger som er gjort i min studie, konkluderes med at grad av fysisk aktivitet ikke samvarierer med motivasjon, studiemestring, målsetting eller mestringstro.

### 5.3 Funn - Motivasjon

For å presentere grad av motivasjon, ble spørsmål 22, med tre variabler kodet om til én indeks (se vedlagt spørreskjema).

**Tabell 3. Respondentene fordelt på grad av motivasjon (indeks).**

	Prosent
Lav motivasjon	15
Moderat motivasjon	41
Høy motivasjon	43
Total	100% (N=241)
Gjennomsnitt	2.28

Tabell 3 viser at den største andelen av respondentene samlet sett hadde høy motivasjon. Like bak med 41% er respondentene som til sammen hadde en moderat grad av motivasjon knyttet til selvstudium, gruppearbeid og deltakelse på forelesninger. 15% oppgir at de har lav motivasjon knyttet til studieaktivitetene. Dette viser at de fleste av studentene ved Høgskolen i Molde i stor grad er motiverte til å jobbe med studiene, på ulike måter.

I punkt 2.2.1 ble det presentert en hypotese om at en lav grad av mestringstro vil føre til en lavere motivasjon for å jobbe mot et spesifikt mål. Tabell 4 viser at det er samvariasjon mellom motivasjon og mestringstro i form av tro på å nå egne mål.

**Tabell 4. Grad av motivasjon (indeks) fordelt på påstanden "Jeg hadde tro på at jeg kom til å nå målene mine ". Prosent.**

	Stemmer lite	Stemmer noe	Stemmer godt	Total
Lav motivasjon	50	20	5	15
Moderat motivasjon	31	49	39	42
Høy motivasjon	19	31	56	44
	100% (N=26)	100% (N=80)	100% (N=135)	100% (N=241)

Gamma: 0.53

Kjikkvadrat p-verdi: < 0.001

Av de med lav motivasjon var det bare 5% som oppga at de i stor grad hadde tro på å nå målene sine, i forhold til 50% som oppga at de hadde lav mestringstro. Dette er en sterk samvariasjon i følge Jacobsen (2015, s. 344), men det finnes ingen fasitsvar. Et korrelasjonsmål på 0.53 kan likevel tolkes som en klar samvariasjon da vi ser på samfunnsvitenskapelige spørsmål der vi ikke kan forvente å finne lovmessige sammenhenger som i naturvitenskapene. Motivasjon ble også sett opp mot påstanden "Jeg satte meg mål som var utfordrende, men realistiske" (se tabellvedlegg 4). Blant de som har høy motivasjon var det 43 % som i stor grad satte seg utfordrende mål, mens i gruppen med lavt motiverte var det 14 %, det gir en prosentdifferanse på 29 prosentpoeng. Funnene tyder på at grad av motivasjon korrelerer med mestringstro, og en viss grad med målsetting. P-verdien er under 0.05 som også tyder på at samvariasjonen kan finnes i en større del av populasjonen.

Grad av motivasjon ble også sett i sammenheng med hvilken snittkarakter respondentene hadde som mål å oppnå. Tabellvedlegg 5 viser at blant de høyt motiverte var det 31 % som hadde mål om karakteren A/AB, mens i gruppen med lavt motiverte var tilsvarende andel 11%. Å sette seg mål for snittkarakter er en form for å sette et spesifikt mål. Motivasjon samvarierer til en viss grad med målsetting, men ikke nødvendigvis i form av hvilke karakterer respondentene ønsket å oppnå.

Motivasjon påvirker også grad av innsats i studiene (punkt 2.2.4). På spørsmål 14 (se vedlagt spørreskjema) skulle respondentene besvare seks delspørsmål for å angi i hvilken grad de prioriterte ulike aktiviteter før eksamen (lese pensum, kommunikasjon med andre, lage sammendrag osv.). I tabell 5 er disse seks variablene omgjort til én indeks og analysert opp mot motivasjon.

**Tabell 5. Grad av forberedelser til eksamen (indeks) fordelt på motivasjon (indeks). Prosent.**

		Motivasjon			
		Lav	Moderat	Høy	Total
Forberedelser til eksamen	I liten grad	41	14	6	15
	I noen grad	32	61	41	48
	I stor grad	27	25	53	37
		100% (N=34)	100% (N=98)	100% (N=98)	100% (N=230)

Gamma: 0.47

Kjikkvadrat p-verdi: < 0.001

Tabell 5 viser at blant de som i liten grad forberedte seg til eksamen, så hadde 41% lav motivasjon og 6% hadde høy motivasjon. Dette gir en prosentdifferanse på 35 prosentpoeng. Dette gir en middels korrelasjon og viser at studenter med høy motivasjon i større grad forberedte seg til eksamen i forhold til de med lav motivasjon. Samlet grad av motivasjon sett i forhold til i hvilken grad pensumet for hver uke ble lest, viste et korrelasjonsmål på 0,58, som er en sterk samvariasjon (se tabellvedlegg 6). Blant de med lav motivasjon var det 83 % som ikke leste pensum hver uke, mens det for de høyt motiverte var andelen 31 %. Dette trekker også i retning av at grad av motivasjon har en sammenheng med grad av innsats.

Analysene fra denne undersøkelsen viser at studentene ved Høgskolen i Molde i stor grad er motiverte. Motivasjon samvarierer også med mestringsstro og studiemestring i form av innsats. I forhold til målsetting er samvariasjonen svakere.

#### **5.4 Funn - Målsetting**

32% av respondentene svarte at de i stor grad satte seg utfordrende, men realistiske mål. 28% svarte at de i liten grad gjorde det samme I forhold til å sette seg mål om karaktersnitt svarte 6% at de ikke hadde mål om karakterer. Den største gruppen på 40% svarte at de hadde B eller BC som mål. Til sammen 60% hadde som mål å oppnå mer enn C i snitt. Det siste spørsmålet som omhandlet målsetting var om respondentene satte mål om tiden brukt på studiene. Flest respondenter med 37% svarte at de i liten grad gjorde dette, mens 36%

svarte at de gjorde det i noen grad. Dette viser at målsetting er viktig for noen, men minst i forhold til tiden brukt på studiene (se tabellvedlegg 7,8 og 9).

Forskning trekker frem at målsetting og mestringstro henger sammen, ved at personer med høy grad av mestringstro setter mer utfordrende mål (se punkt 2.2). For å se på dette har variablene som er knyttet til målsetting blitt sett opp mot variablene for mestringstro. En svak til middels korrelasjon er å finne mellom variablene, der ingen av korrelasjonsmålene overstiger 0.4. Tabell 6 viser et korrelasjonsmål på 0.32 mellom variablene å tro på å nå målene sine, og å sette seg mål som er utfordrende men realistiske.

**Tabell 6. Å sette seg mål som er utfordrende, men realistiske, fordelt på tro på å nå mål. Prosent.**

		Tro på å nå mål (mestringstro)			
		Stemmer ikke	Stemmer noe	Stemmer helt	
Sette seg mål som er utfordrende, men realistiske	I liten grad	31	39	21	28
	I noen grad	50	41	39	41
	I stor grad	19	20	41	32
		100% (N=26)	100% (N=80)	100% (N=135)	100% (N=241)

Gamma: 0.32

Kjikkvadrat p-verdi: 0.005

Av de med høy tro på å nå egne mål, er det 41% som i stor grad setter seg mål som er utfordrende, men realistiske. Blant de med lav mestringstro er tilsvarende andel 19%, som gir en prosentdifferanse på 22 prosentpoeng. Fordelingen viser at de fleste som har lav mestringstro, også i mindre grad setter seg utfordrende mål slik som forskningen i punkt 2.2.3 viser til. På den andre siden er ikke sammenhengen så sterk at korrelasjonen kan anses som sterk. Mestringstro har nok en innvirkning på grad av målsetting, men det er andre variabler som har vist seg å hatt en større sammenheng, som motivasjon.

Forskning på målsetting trekker også frem at det å sette seg utfordrende mål kan føre til en høyere grad av innsats (punkt 2.2). Ved å ta indeksvariabelen for hvordan studentene forberedte seg for eksamen, slik som i tabell 5, sett opp mot å sette seg utfordrende, men realistiske mål, oppgis et korrelasjonsmål på 0.4.

**Tabell 7. Å sette seg utfordrende, men realistiske mål fordelt på grad av forberedelser til eksamen (indeks). Prosent.**

		Grad av forberedelser til eksamen			Total
		I liten grad	I noen grad	I stor grad	
Sette seg mål som er utfordrende, men realistiske	I liten grad	28	13	6	15
	I noen grad	49	53	41	48
	I stor grad	23	34	54	37
		100% (N=65)	100% (N=94)	100% (N=71)	100% (N=230)

Gamma: 0.4

Kjikkvadrat p-verdi: < 0.001

Tabell 7 viser en middels samvariasjon mellom det å sette seg utfordrende mål, og grad av forberedning til eksamen. Forskning trekker videre frem at større innsats igjen kan føre til bedre prestasjoner. Ved å ta samme variabel for målsetting opp mot oppnådd karaktersnitt, viser dette en veldig svak korrelasjon på 0.12, og den er heller ikke signifikant ( $p=0.120$ ) (se tabellvedlegg 10). Grad av målsetting hadde nok ikke en betydelig innvirkning på karakterer respondentene oppnådde. Målsetting har heller ingen sterk samvariasjon med mestringsstro og innsats, i forhold til denne undersøkelsen.

## 5.5 Funn - Mestringstro

Mestringstro ble målt ved tre spørsmål i spørreskjemaet. Hele 68% av respondentene svarte at det stemte helt at de lykkes med vanskelige oppgaver bare de prøver hardt nok. Bare 8% var helt uenig (tabellvedlegg 11). 56% svarte at de i størst grad hadde tro på å nå målene sine, og 63% svarte at det ikke stemte at når de oppnådde gode karakterer så trodde de det var på grunn av flaks (se tabellvedlegg 12 og 13). Dette viser at respondentene i stor grad har høy mestringsstro. Mestringstro har i følge forskningen i punkt 2.2.1 innvirkning på studenters standhaftighet og innsatsnivå. Tabell 8 viser hvordan grad av troen på å nå mål fordeler seg på om respondentene samlet sett mestret kravene for semesteret.

**Tabell 8. Påstanden "Samlet sett mestret jeg studiekravene for semesteret" fordelt på tro på å nå mål. Prosent.**

		Tro på å nå mål (mestringstro)			Total
		Stemmer ikke	Stemmer noe	Stemmer helt	
Mestret studiekravene	Stemmer ikke	35	8	3	8
	Stemmer noe	35	41	13	25
	Stemmer helt	31	51	84	67
		100% (N=26)	100% (N=80)	100% (N=134)	100% (N=240)

Gamma: 0.65

Kjikkvadrat p-verdi: < 0.001

Blant de med høy mestringstro er det 84 % som mestret studiekravene, mens tilsvarende andel er 31% i gruppen med lav tro på egen mestring. Dette er en sterk samvariasjon. Dette kan være fordi at personer med høy mestringstro viser seg å holde ut lengre i utfordrende situasjoner. Studenter med høy mestringstro kan dermed ta valg som resulterer i at de mestrer studiene bedre enn de med lav mestringstro. Samme variabelen for mestringstro ble også sett opp mot påstanden "Jeg kastet bort mye tid på andre ting når jeg egentlig skulle studere" (se tabellvedlegg 14). 80% av de som svarte at de hadde lav mestringstro, svarte at de i størst grad kastet bort mye tid. Bare 28% av de med lav mestringstro svarte at de i minst grad kastet bort mye tid, som gir en prosentdifferanse på 52 prosentpoeng. Dette er en sterk samvariasjon med et korrelasjonsmål på -0.51 ( $p < 0.001$ ). Funnene fra denne studien har dermed funnet en sterk samvariasjon mellom mestringstro og elementer innen studiemestring.

## 5.6 Funn - Studiemestring

I den mer generelle formen for mestring ble det inkludert elementer som tidsbruk på studiene, karakterresultater og selvopplevd grad av mestring. Tabell 8 oppgir at 67% av studentene er helt enige i påstanden om at de samlet sett mestret forrige semester. Bare 8% svarte at påstanden ikke stemte.



**Tabell 9. Respondenter fordelt på oppnådd karaktersnitt.**

	Prosent
E og D	7
CD og C	38
BC og B	38
AB og A	18
	100% (N=242)

Tabell 9 viser hvilket karaktersnitt respondentene oppnådde høstsemesteret 2021. Den største andelen av respondentene hadde et snitt mellom CD og B. Færrest svarte at de fikk E eller D i snitt. Dette viser at et stort flertall fikk C eller bedre i karaktersnitt.

Et interessant aspekt er å se hvilke av variablene knyttet til studiemestring som i størst grad samvarierer med oppnådd karaktersnitt.

**Tabell 10. Oppnådd karaktersnitt fordelt på Påstand: "Jeg mestret arbeidsmengden dårlig". Prosent.**

	Stemmer ikke	Stemmer noe	Stemmer helt	Total
E og D	2	13	9	7
CD og C	29	47	52	38
BC og B	47	23	36	38
AB og A	22	17	3	18
	100% (N=133)	100% (N=75)	100% (N=33)	100% (N=241)

Gamma: -0.38

Kjikkvadrat p-verdi: < 0.001

Tabell 10 viser at 69% av de som svarte det i minst grad stemte at de mestret arbeidsmengden dårlig, oppnådde et karaktersnitt på mellom BC og A. Dette gir en prosentdifferanse på 30 prosentpoeng, i forhold til de som svarte at påstanden stemte helt, som gir en middels korrelasjon. Mestring knyttet til mengde arbeid har dermed en påvirkning på objektive studieresultater. I tillegg til å mestre mengden arbeid, viser analysen i tabellvedlegg 15 at også mestring av de faglige forventningen korrelerer med oppnådd snittkarakter. Korrelasjonsmålet på 0.45 ( $p < 0.001$ ) viser en middels korrelasjon

mellom opplevd mestring av faglige forventninger og oppnådde karakterer. Det er ikke overraskende at det er samvariasjon mellom disse variablene. Det er naturlig at dersom en person føler de mestrer de faglige kravene, samt arbeidsmengden, så vil de få bedre karakterer enn de som føler det motsatte. Likevel er det interessant å se hvilke variabler som i størst grad samvarierte med oppnådd karaktersnitt. Å få bekreftet annen forskning, eller vanlige forventninger trenger dermed ikke å være en grunn til å ekskludere slike funn. En annen mulig årsak for dette funnet kan være på grunn av metoden som er brukt. Det kan tenkes at det er enklere å svare at man har mestret studiene, både faglig sett og i forhold til mengde, når man vet at man har oppnådd en god karakter. Når respondentene svarte på undersøkelsen, visste de hvilke karakterer de hadde oppnådd. Kanskje hadde resultatet vært annerledes dersom de hadde svart på spørsmålene før de visste hva karaktersnittet ble.

## 6.0 Konklusjon

### 6.1 Hovedfunn

Denne oppgaven skal se på hva som kjennetegner studenter ved Høgskolen i Molde når det gjelder fysisk aktivitet, motivasjon, målsetting, mestringstro og studiemestring. For fysisk aktivitet viste undersøkelsen at 39% av respondentene hadde et lavt aktivitetsnivå. 62% hadde enten et moderat eller et høyt aktivitetsnivå, som viser at et flertall i en viss grad var aktive høsten 2021. Undersøkelsen fant også litt overraskende at fysisk aktivitet ikke samvarierte med noen av de andre variablene. Alle korrelasjonsmålene hadde en verdi på under 0.3, og det kan ikke konkluderes med at fysisk aktivitet samvarierer med de andre variablene i akkurat denne undersøkelsen. Likevel kan fysisk aktivitet ha vært sentralt for noen av respondentene, så det kan heller ikke konkluderes med at elementet ikke har den effekten som forskningen viser. Dette er resultatene for denne spesifikke undersøkelsen, og de kan ikke generaliseres til en annen gruppe mennesker.

I forhold til motivasjon oppga 15% at de hadde lav motivasjon knyttet til studieaktiviteter. Dette viser at et stort flertall av studentene har en moderat eller høy motivasjon til å delta i forelesninger, drive selvstudium og delta i gruppearbeid. Motivasjon korrelerte med mestringstro og studiemestring i forhold til forberedelser til eksamen. Motivasjon samvarierte sterkt med å lese pensum for hver uke. Dette tyder på at motiverte studenter i større grad prioriterer å lese jevnt gjennom semesteret. Men variabelen samvarierer i mindre grad med målsatt karaktersnitt.

For målsetting var korrelasjonene svakere enn ved de andre variablene. Tro på å nå mål og innsats knyttet til eksamen samvarierte i noen grad med målsetting, men svakt til middels. For studentene ved Høgskolen i Molde var det i minst grad satt mål om tiden som skulle brukes på studiene. De satte i større grad mål om å lese pensum for hver uke. De fleste av studentene hadde satt seg mål om hvilket karaktersnitt de ville oppnå. Bare 6% oppga at de ikke hadde satt mål.

Til slutt fant undersøkelsen at studentene kjennetegnes ved å ha høy mestringstro. Denne variabelen samvarierte sterkt med studiemestring når det ble sett på i hvilken grad

studentene samlet sett mestret høstsemesteret ( $\gamma=0.65$ ). Tid kastet bort på andre ting enn å studere samvarierte også sterkt med mestringstro. Det er innen mestringstro de sterkeste samvariasjonene oppstod som kan tyde på at variabelen er et viktig element for studenter, slik som presentert i det teoretiske rammeverket.

De fleste av påstandene i forskningen knyttet til variablene ble støttet opp av resultatene fra denne undersøkelsen. Det som samvarierte minst var oftest knyttet til spørsmålet om hvilket karaktersnitt studentene oppnådde. Dette kan tyde på at variablene ikke virker direkte inn på karakterene, men heller på grad av motivasjon, innsats, målsetting osv. Disse elementene kan senere ha en direkte effekt på oppnådde karakterer.

## **6.2 Kritisk refleksjon og veien videre**

Kontinuerlig gjennom oppgaven har en rekke styrker og svakheter ved oppgaven blitt trekt frem. I denne seksjonen skal de viktigste poengene som ikke er nevnt, presenteres. Også forslag til hvordan temaene kan forskes på videre, vil nevnes. Den første styrken er knyttet til det store omfanget av forskning som er gjort innen temaene motivasjon, målsetting, mestringstro, studiemestring og fysisk aktivitet. Dette er tatt med videre i utformingen av spørreskjemaet der spørsmålene så godt som mulig forsøker å fange opp de elementene forskningen trekker frem som viktig. Et eksempel er hvordan målsettingsspørsmålene prøver å fange opp elementene i SMART-mål. Også valg av teori og drøftingen rundt temaet inneholder i stor grad forskning for å støtte opp om argumentasjonen.

I forhold til svakheter er det flere som kan bli trekt frem, men på grunn av oppgavens begrensninger vil bare en begrenset del tas med. Det finnes svakheter i hvert ledd i undersøkelsen, og et sentralt punkt er problemstillingen og hvor omfattende den er. Oppgaven har undersøkt flere elementer som til sammen utgjør et stort område. Problemstillingen kunne dermed ha blitt avgrenset enda mer for å kutte ned på innholdet i oppgaven. Et alternativ er å ha gjennomført en kvalitativ undersøkelse der studentene selv kunne svart på hva som kjennetegnet de i forhold til noen av variablene, og på et dypere plan enn det som blir fanget opp av spørreskjemaet.

I forhold til populasjonen skulle det gjerne vært flere respondenter til undersøkelsen for å få mer data å gjøre analyser med. Flere respondenter kunne ført til en annen fordeling i de forskjellige spørsmålene som kunne påvirket resultatene. Et annet sentralt spørsmål er om resultatene er pålitelige, eller om det kan ha oppstått mulige metodologiske forklaringer som kan ha påvirket resultatene (Jacobsen, 2015, s. 377). Dersom en skulle ha forsket på fysisk aktivitet grundigere, kunne en metode med objektive målinger vært brukt for å samle inn mer presise data. Som beskrevet tidligere, har man en tendens til å overrapportere fysisk aktivitet, og det kan være vanskelig å huske tilbake i tid. Aktivitetsmålere kunne blitt brukt til å samle inn objektiv data i stedet for selvrapportering. Man må dermed ta høyde for at metoden kan ha hatt en sterk innvirkning på undersøkelsens resultater.

Valgene for metode påvirker både undersøkelsens validitet (gyldighet og relevans) og reliabilitet (pålitelighet og troverdighet). I forhold til den interne gyldigheten, som handler om vi har dekning for dataene som er samlet inn for de konklusjonene som blir trukket, er det noen ting å kommentere. Etersom respondentene var få selv om det ble gjort en totalundersøkelse, samt at metoden kunne vært bedre med tanke på måling og tidsperspektiv, vil dette ha en negativ innvirkning på den interne gyldigheten. Man kan f.eks. ikke sikkert si at det ikke er samvariasjon mellom fysisk aktivitet og studiemestring blant studentene ved avdelingene logistikk og økonomi og samfunnsvitenskap. Det ligger for lite informasjon blant undersøkelsen for å kunne si noe sikkert. I forhold til ekstern gyldighet, som handler om resultater fra et avgrenset område også er gyldige i andre sammenhenger, er det også noe å kommentere (Jacobsen, 2015, s. 17). Disse resultatene er på grunnlag av 242 respondenter fra to avdelinger ved Høgskolen i Molde. Dette betyr at resultatene ikke sikkert kan sies å stemme med de andre studentene ved høyskolen, eller ved andre høyskoler generelt i Norge. Disse resultatene gjelder kun for de studentene som har besvart spørreskjemaet.

Pålitelighet og troverdighet handler om undersøkelsen er til å stole på. Med et tilbakeblikk på hvordan undersøkelsen har blitt gjennomført, kan man til en grad si at den er troverdig. På den andre siden kan man spørre om man hadde oppnådd samme resultat dersom undersøkelsen hadde blitt gjennomført en gang til (Jacobsen, 2015, s. 17). Dette er ikke sikkert ettersom det kan ligge flere årsaker bak hvorfor respondentene svarte som de gjorde. Undersøkelsen har ikke sterk kontroll over hvem som har deltatt, ettersom man

bare kunne trykke på en link for å delta i spørreskjemaet. Respondentene trengte ikke å identifisere seg, noe som kan gjøre at en ny undersøkelse kan føre til et annet resultat. Samtidig er hovedproblemet å få personer til å delta i undersøkelser, ikke å holde andre unna. Det anses derfor ikke som et stort problem at det var enkelt å delta i undersøkelsen.

Selv om undersøkelsen inneholder en del svake sider, veier de sterke sidene tungt i forhold til at de gjør undersøkelsen reliabel og troverdig. Hvert valg er tatt for å gjøre undersøkelsen så god som mulig, fra valg av problemstilling, gjennom utarbeidelse av spørreskjema, til innsamling av data. Ingen forskning, inkludert denne, er helt perfekt, men ønsket er at den skal bidra til å belyse dette temaet enda litt mer enn hva det allerede var.

## 7.0 Litteraturliste

Andrea L. Dixon & Susan M.B. Schertzer. (2005). Bouncing Back: How Salesperson Optimism and Self-Efficacy Influence Attributions and Behaviors Following Failure. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 25:4, 361-369, DOI: 10.1080/08853134.2005.10749070

Aulstad, Magnus. (2020). *Fysisk aktivitet, læring og trivsel - En undersøkelse om hvordan et tiltak med mer bevegelse kan ivareta elevers læringsutbytte og psykososiale miljø, så vel som den generelle folkehelse*. [Masteroppgave, Høgskolen i Innlandet]. <https://brage.inn.no/inn-xmlui/handle/11250/2680971>

Bakken, Pål. Damen, Marie-Louise & Hauge, Magnus Strand. (2016). *Rom for mer læring?* [https://www.nokut.no/globalassets/studiebarometeret/2016/rom\\_for\\_mer\\_laring\\_2016.pdf](https://www.nokut.no/globalassets/studiebarometeret/2016/rom_for_mer_laring_2016.pdf)

Bråstad, Amalie Virkesdal Bråstad. (2021). *Fysisk aktiv læring som eit pedagogisk grep for indre motivasjon*. [Masteroppgave, Høgskulen på Vestlandet]. <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/handle/11250/2770314>

Bårdsen, Å. & Thornquist, E. (2010). Må vi trene for å ha god helse? Tidsskrift for Den norske legeförening. 130: 1487-8. doi: 10.4045/tidsskr.10.0312

Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., Macko, R., Marquez, D. X., Petruzello, S. J., & Powell, K. E. (2019). "Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines." *Med Sci Sports Exerc.* 51(6): 1242–1251. doi:10.1249/MSS.0000000000001936.

Folkehelseinstituttet. (2014, 30. juni). *Fysisk aktivitet i Norge*. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/?term=&h=1>

Folkehelseinstituttet. (2017, 25. oktober). *Fysisk aktivitet – voksne (indikator 7)*  
<https://www.fhi.no/nettpub/ncd/fysisk-aktivitet/voksne/>

Folkehelseinstituttet. (2019, 11. desember). *Helseeffekter av fysisk aktivitet.*  
<https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/#referanser>

Forskning.no. (2020, 24. august). *Gir hjerneforskning svaret på hvorfor jenter er flinkere på skolen enn gutter?*<https://forskning.no/barn-og-ungdom-hjernen-kjonn-og-samfunn/gir-hjerneforskning-svaret-pa-hvorfor-jenter-er-flinkere-pa-skolen-enn-gutter/1730414>

Illustret Vitenskap. (2016, 23. november). *Hvorfor er noen smartere enn andre?*  
<https://illvit.no/mennesket/hjernen/intelligens/hvorfor-er-noen-smartere-enn-andre>

International Physical Activity Questionnaire. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms.*<https://diakonhjemmetsykehus.no/seksjon/nkr/Documents/IPAQ%20sk%C3%A5ri%20manual.pdf>

Jacobsen, D. A. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode.* (3. Utgave). Cappelen Damm Akademisk.

Jacobsen, D. I., Thorsvik, J. (2019). *Hvordan organisasjoner fungerer* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Kaufmann, Geir og Kaufmann, Astrid. (2015). *Psykologi i organisasjon og ledelse.* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Kurtze, N., Gundersen, K. T., & Holmen, J. (2003). Selvrappertert fysisk aktivitet i norske befolkningsundersøkelser—et metodeproblem. *Norsk epidemiologi*, 13(1), 163-170.

Martinsen, Egil. W. (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse. *Tidsskrift for Den norske legeforening*. 120: 3054-6. <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-sinnets-helse>



Mindtools. (u.å.). *Locke's Goal Setting Theory. Understanding SMART Goal Setting.*  
[https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE\\_87.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_87.htm)

Mortensen, Torgeir Gjendem. (2020, 14. august). *Hva skjer med hjernen din når du trener?* Forskningsdagene. <https://www.forskningsdagene.no/artikler/hva-skjer-med-hjernen-din-nr-du-trener!t-8117>

Norsk Helseinformatikk. (2019, 5. august). *Mirakelkur for kropp og sinn.*  
<https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/treningsrad-generelle/fysisk-aktiv-hvorfor-mirakelkur-for-kropp-og-sinn/>

Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). How do students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning. *Anales de psicología*, 30 (2), 450-462.

Sats. (2019, 23. desember). *Alle hjernens funksjoner styrkes ved fysisk aktivitet.*  
<https://www.sats.no/magazine/trening/motivasjon-og-mental-trening/alle-hjernens-funksjoner-styrkes-ved-fysisk-aktivitet/>

Sats. (2020, 20. desember). *Trening gjør deg smartere!*  
<https://www.sats.no/magazine/trening/motivasjon-og-mental-trening/trening-gjor-deg-smartere/>

Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In *Development of achievement motivation*. Academic Press.

Statistisk sentralbyrå. (2010, 20. oktober). *Hvorfor barn av høyt utdannede gjør det bedre enn andre på skolen. En studie av søskenbarn og tvillinger.*  
<https://www.ssb.no/forskning/mikrookonomi/utdanningsokonomi/hvorfor-barn-av-hoyt-utdannede-gjor-det-bedre-enn-andre-p%C3%A5-skolen.en-studie-av-soskenbarn-og-tvillinger>

Stranden, Anne Lise. (2018, 10. juni). *Så mye trening må til for å skjerpe hjernen*.  
Forskning.no. <https://forskning.no/ny-hjernen-aldring/sa-mye-trening-ma-til-for-a-skjerpe-hjernen/261804>

Waagbø, Arild. Johan. 2022. "Ber HiMolde-studenter svare om sitt høstsemester".  
*Panorama*, 21. mars, 2022. <https://panorama.himolde.no/2022/03/21/ber-himolde-studenter-svare-om-sitt-hostsemester/>

Weinberg, Robert S. Og Daniel Gould. 2011. *Foundations of sport exercise psychology*.  
Human Kinetics.

## 8.0 Vedlegg

### 8.1 Vedlagt spørreskjema

Inkluderer alle spørsmålene som er brukt i denne oppgaven

Nedenfor eller ved siden av spørsmålene er det oppgitt hvilken variabel de tilhører: motivasjon, målsetting, mestringstro, fysisk aktivitet eller en generell form for mestring.

#### SP3. På hvilket nivå studerte du høsten 2021?

- Årsstudium       Bachelorstudium

#### SP4. Hvor langt er du kommet på bachelorstudiet?

1. år       2. år       3. år

#### SP5. Hvilken avdeling var ditt studieprogram tilknyttet?

- Avdeling for logistikk  
 Avdeling for økonomi og samfunnsvitenskap  
 Vet ikke

#### SP14. Ved forberedelse til digital hjemmeeksamen høsten 2021 - i hvilken grad prioriterte du aktivitetene under.

	Ingen grad				Stor grad 5
	1	2	3	4	
14.1 Leste pensum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.2 Arbeidet/diskuterte med andre studenter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.3 Kommunikasjon med faglærer i forkant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.4 Laget sammendrag av pensum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.5 Så igjennom powerpointer, opptak, o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.6 Løste tidligere eksamensoppgaver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Alle tilhører en generell form for mestring.

#### SP19. I gjennomsnitt forrige semester (høsten 2021), hvor mange dager i løpet av en uke gjorde du aktiviteter med lav, moderat og høy intensitet i minst 10 minutter?

Ved **lav** intensitet blir du ikke andpusten eller svett.

Ved **moderat** intensitet blir du mer andpusten og svett enn til vanlig.

Ved **høy** intensitet blir du mye mer andpusten og svett enn til vanlig.

	Sjeldnere enn 1 dag	1-2 dager	3-5 dager	6-7 dager

Lav intensitet (gåturer eller lek med barn osv.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moderat intensitet (styrketrening, jogging osv.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høy intensitet (intervalltrening, løpetrening osv.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Alle tilhører fysisk aktivitet.

**SP20. På en vanlig økt med lav, moderat eller høy intensitet, hvor lang tid varte vanligvis aktiviteten?**

	10-30 min	31 – 60 min	61 – 120 min	Mer enn 120 min	Ikke aktuelt
Lav intensitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moderat intensitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høy intensitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Alle tilhører fysisk aktivitet.

**SP21. Mål for studiene. Ta stilling til følgende påstander etter hvilken grad det preget din studiehverdag høsten 2021.**

	Ingen grad	Liten grad	Noen grad	Stor grad	Veldig stor grad
Jeg satte meg mål om hvor mye tid jeg skulle bruke på studiene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg satte meg mål som var utfordrende, men realistiske	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Begge tilhører målsetting.

**SP22. Hvor motivert var du for følgende høsten 2021?**

	Ingen motivasjon				Høy motivasjon
	1	2	3	4	5
Å delta på forelesning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å delta på gruppearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive selvstudium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Alle tilhører motivasjon.

**SP23. I hvilken grad stemmer følgende påstander for høstsemesteret 2021?**

	Stemmer ikke				Stemmer helt	Tilhører:
	1	2	3	4	5	
Jeg hadde tro på at jeg kom til å nå målene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mestringstro
Jeg leste pensumet som var oppsatt for hver enkelt uke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Målsetting

Jeg kastet bort mye tid på andre ting når jeg egentlig skulle studere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Generell form for mestring
Jeg mestret arbeidsmengden dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Generell form for mestring
Jeg mestret godt de faglige forventningene som ble stilt til meg som student	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Generell form for mestring
Samlet sett mestret jeg studiekravene for semesteret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Generell form for mestring

**SP24. Ta stilling til følgende påstander etter i hvilken grad de stemmer:**

	Stemmer ikke				Stemmer helt
	1	2	3	4	5
Hvis jeg får gode karakterer tror jeg ofte at det er på grunn av flaks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg lykkes med å løse vanskelige oppgaver på studiet hvis jeg bare prøver hardt nok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Begge tilhører mestringstro.

**SP25. Tenk tilbake til høstsemesteret 2021, hvilken snittkarakter hadde du som mål, eller ønsket du å oppnå?**

E	DE	D	CD	C	BC	B	AB	A	Hadde ikke mål
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Tilhører målsetting.

**SP26. Hvilken snittkarakter oppnådde du høstsemesteret 2021?**

E	DE	D	CD	C	BC	B	AB	A
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Tilhører en generell form for mestring.

## 8.2 Vedlegg: invitasjon til spørreundersøkelse

Kjære medstudent, vi trenger din hjelp!

Vi er fire studenter som skal skrive bacheloroppgaver i studieprogrammet Juss og administrasjon. Vi skal gjennomføre en spørreundersøkelse blant studenter ved Høgskolen i Molde. Temaer er fysisk vs. digital undervisning, digital hjemmeeksamen og fysisk aktivitet og studiemestring. Dette er forskning som fremtidige studenter kan dra nytte av! Svarene vil selvsagt være helt anonyme. Vi håper du vil sette av 6-10 minutt å svare på spørsmålene, og det gjøres ved å trykke på denne lenken: <https://response.questback.com/hgskolenimolde/5fui0r1man>

Ditt svar betyr mye, så tusen takk for hjelpen!

Med vennlig hilsen

Emma Haugland, Celina Sandnes, Raymond Bugge og Ida Tøsse

### 8.3 Tabellvedlegg

**Tabellvedlegg 1. Kjønn. Prosent.**

1. Jente	59
2. Gutt	41
Totalt	100 (n=241)
Gjennomsnitt	1.4

**Tabellvedlegg 2. Alder. Prosent.**

1. 18-20 år	15
2. 21-23 år	43
3. 24-26 år	19
4. Over 26 år	24
Total	100 (n=242)
Gjennomsnitt	2.5

**Tabellvedlegg 3. Oversikt over korrelasjonsmål og Kji-kvadrat for studiemestringsvariablene og grad av fysisk aktivitet.**

Uavhengig variabel: kategorisering av fysisk aktivitet etter lavt, moderat og høyt aktivitetsnivå		
<b>Avhengig variabel (kodet om fra fem til tre variabler) (*og fra 9 til fire variabler)</b>	<b>Korrelasjon: Gamma</b>	<b>Kji-kvadrat</b>
*Oppnådd snittkarakter høsten 2021	0.11	0.48
*Ønsket/målsatt snittkarakter høsten 2021	0.27	0.045
Lykkes med å løse vanskelige oppgaver, dersom prøver hardt nok	0.17	0.36
Gode karakterer, tror det er pga. flaks	0.01	0.90
Samlet sett mestret jeg studiekravene	0.18	0.51
Mestret godt faglige forventninger	0.13	0.32
Mestret arbeidsmengden dårlig	-0.12	0.76
Kastet bort mye tid	-0.05	0.86
Leste pensum for hver enkelt uke	0.01	0.59
Tro på at jeg kom til å nå målene mine	0.13	0.70

Motivert til å drive selvstudium	0.01	0.92
Motivert til å delta på gruppearbeid	0.19	0.15
Motivert til å delta på forelesning	0.09	0.40
Satte mål som var utfordrende, men realistiske	0.07	0.80
Satte mål om hvor mye tid som brukes på studiene	0.09	0.82
Grad av forberedelse til eksamen	0.02	0.04

**Tabellvedlegg 4. Påstanden "Jeg satte meg mål som var utfordrende, men realistiske" fordelt på grad av motivasjon (indeks). Prosent.**

	Lav motivasjon	Moderat motivasjon	Høy motivasjon	Total
I liten grad	44	28	22	28
I noen grad	42	46	35	41
I stor grad	14	26	43	32
	100% (N=36)	100% (N=100)	100% (N=105)	100% (N=241)

Gamma: 0.32      Kjikvadrat p-verdi: 0.004.

**Tabellvedlegg 5. Målsatt/ønsket karaktersnitt fordelt på grad av motivasjon. Prosent.**

	Lav motivasjon	Moderat motivasjon	Høy motivasjon	Total
Hadde ikke mål	11	5	5	6
E og D	11	3	5	5
CD og C	25	40	20	29
BC og B	42	39	40	40
AB og A	11	13	31	20
	100% (N=36)	100% (N=100)	100% (N=105)	100% (N=241)

Gamma: 0.28      Kjikvadrat p-verdi: 0.004.

**Tabellvedlegg 6. Grad av å lese pensumet som var oppsatt for hver uke fordelt på grad av motivasjon. Prosent.**



	Lav motivasjon	Moderat motivasjon	Høy motivasjon	Total
Stemmer ikke	83	64	31	52
Stemmer noe	8	21	31	24
Stemmer helt	8	15	38	24
	100% (N=36)	100% (N=100)	100% (N=105)	100% (N=241)

Gamma: 0.58

Kjikkvadrat p-verdi: < 0.001

**Tabellvedlegg 7. Respondenter fordelt på å sette seg utfordrende men realistiske mål.**

**Prosent.**

I liten grad	28
I noen grad	41
I stor grad	32
Totalt	100% (N=241)

**Tabellvedlegg 8. Respondentene fordelt på målsatt karaktersnitt. Prosent.**

Hadde ikke mål	6
E eller D	5
CD eller C	29
BC eller B	40
AB eller A	20
Totalt	100% (N=242)

**Tabellvedlegg 9. Respondentene fordelt på mål om tid brukt på studiene. Prosent.**

I liten grad	37
I noen grad	36
I stor grad	27
Totalt	100% (N=241)

**Tabellvedlegg 10. Oppnådd karaktersnitt fordelt på å sette seg utfordrende mål. Prosent.**

	I liten grad	I noen grad	I stor grad	Total
E og D	8	9	3	7
CD og C	37	38	38	38
BC og B	40	41	32	38
AB og A	15	12	28	18
	100% (N=67)	100% (N=98)	100% (N=76)	100% (N=241)

Gamma: 0.12

Kjikkvadrat p-verdi: 0.12

**Tabellvedlegg 11. Respondentene fordelt på lykkes med å løse vanskelige oppgaver, dersom prøver hardt nok. Prosent.**

Stemmer ikke	8
Stemmer noe	25
Stemmer helt	68
Totalt	100% (N=240)

**Tabellvedlegg 12. Respondentene fordelt på tro på å nå mål. Prosent.**

Stemmer ikke	11
Stemmer noe	33
Stemmer helt	56
Totalt	100% (N=241)

**Tabellvedlegg 13. Respondentene fordelt på påstanden gode karakterer på grunn av flaks. Prosent.**

Stemmer ikke	63
Stemmer noe	21
Stemmer helt	17

Totalt	100% (N=240)
--------	-----------------

**Tabellvedlegg 14. Påstanden "Jeg kastet bort mye tid på andre ting når jeg egentlig skulle studere", fordelt på grad av tro på å nå mål. Prosent.**

		Tro på å nå mål (mestringstro)			Total
		Stemmer ikke	Stemmer noe	Stemmer helt	
Å kaste bort ting på andre ting, når egentlig skulle studere	Stemmer ikke	12	18	41	30
	Stemmer noe	8	31	31	29
	Stemmer helt	80	51	28	41
		100% (N=25)	100% (N=80)	100% (N=135)	100% (N=240)

Gamma: -0.51      Kjikvadrat p-verdi: < 0.001

**Tabellvedlegg 15. Oppnådd karaktersnitt fordelt på følelse av mestring av faglige forventninger. Prosent.**

	Stemmer ikke	Stemmer noe	Stemmer helt	Total
E og D	23	5	2	6
CD og C	44	48	28	38
BC og B	21	39	43	38
AB og A	13	8	27	18
	100% (N=39)	100% (N=87)	100% (N=113)	100% (N=239)

Gamma: 0.45      Kjikvadrat p-verdi: < 0.001