

Jakob Lund Silseth

## Motivasjon for fysisk aktivitet i folkehøgskolen

En kvantitativ undersøkelse av folkehøgskolenes bidrag til elevenes fysiske aktivitetsnivå og motivasjon for fysisk aktivitet i lys av selvbestemmelsesteorien

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Veileder: Arve Hjelseth

Juni 2022



Jakob Lund Silseth

# **Motivasjon for fysisk aktivitet i folkehøgskolen**

En kvantitativ undersøkelse av folkehøgskolenes bidrag til elevenes fysiske aktivitetsnivå og motivasjon for fysisk aktivitet i lys av selvbestemmelsesteorien

Masteroppgave i idrettsvitenskap  
Veileder: Arve Hjelseth  
Juni 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

Folkehøgskolen som skoleslag har vært gjenstand for debatter på grunn av mangelen på konkret utbytte for elevene. Folkehøgskolens mandat er, som formulert i folkehøgskoleloven av 2002, å fremme allmenndanning og folkeopplysning. Denne studien kartlegger folkehøgskolenes bidrag til elevenes allmenndanning når det gjelder fysisk aktivitet, gjennom å undersøke elevenes aktivitetsnivå og motivasjon for fysisk aktivitet mens de er elever ved folkehøgskolen, samt hvilke faktorer som påvirker dette. Det er selvbestemmelsesteorien (SDT) som danner studiens teoretiske rammeverk.

Studien er basert på en undersøkelse med spørreskjema som 276 folkehøgskoleelever fordelt på seks folkehøgskoler i Trøndelag og Nordland har besvart. Undersøkelsen viser at litt over halvparten (55 prosent) av folkehøgskoleelever oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne, noe som er en betydelig høyere andel enn det undersøkelser har funnet for andre på samme alder. Videre viser den at folkehøgskoleelever er betydelig mer selvbestemt enn kontrollert motiverte for fysisk aktivitet (RAI=8,26), noe som ifølge SDT predikerer høyt fysisk aktivitetsnivå på lang sikt. Selv om man ikke kan dra en sikker slutning om folkehøgskolenes bidrag ut fra denne studien, ser det ut til at de lykkes godt med å bidra til elevenes fysiske aktivitetsnivå på kort og lang sikt.

En lineær regresjonsanalyse viser at mer selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet gir økt fysisk aktivitetsnivå hos folkehøgskoleelever. I tillegg ble det påvist signifikant positiv effekt på fysisk aktivitetsnivå fra tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene og fra hvorvidt eleven går på en folkehøgskole som arrangerer felles obligatorisk fysisk aktivitet. En annen lineær regresjonsanalyse viser at tilfredsstillelse av alle de tre grunnleggende psykologiske behovene hadde signifikant positiv effekt på grad av selvbestemt motivasjon for folkehøgskoleelever. Det ble påvist signifikant negativ effekt på selvbestemt motivasjon fra frustrasjon av behovene for autonomi og tilhørighet, mens en tilsvarende effekt ikke ble funnet for behovet for kompetanse. Hvorvidt eleven gikk på en folkehøgskole som har felles obligatorisk fysisk aktivitet hadde signifikant positiv effekt også på grad av selvbestemt motivasjon. Det å arrangere obligatorisk fysisk aktivitet ser dermed ut til å være et effektivt tiltak fra folkehøgskolenes side for å bidra til økt fysisk aktivitetsnivå hos elevene på kort og lang sikt. Folkehøgskolene bør også ta hensyn til elevenes behov for autonomi, tilhørighet og kompetanse under fysisk aktivitet ved folkehøgskolen, og flere aspekter ved skoleslaget gir folkehøgskolene gode muligheter til å tilfredsstille disse behovene.

## Abstract

Norwegian folk high schools have been subject to debates due to the lack of specific learning outcomes for the students. The mandate of the folk high schools is, as formulated in The Folk High School Act of 2002, general education, and knowledge. This study maps the folk high schools' contribution to the students' general education when it comes to physical activity, through examining the students' physical activity levels and motivation for physical activity while attending a folk high school, as well as the factors that affect this. The theoretical framework of the study is Self-Determination Theory (SDT).

The study is based upon a questionnaire survey that was answered by 276 folk high school students from six different folk high schools in Norway. The survey shows that just over half (55 percent) of folk high school students meet the recommendations of the Norwegian Directorate of Health pertaining to physical activity among adults, which is a significantly higher rate than studies have found for others in the same age group. The survey also shows that folk high school students are significantly more autonomously than controlled motivated for physical activity (RAI=8,26), which according to SDT predicts more physical activity in the long term. Even though one cannot draw any certain conclusions about the folk high schools' contributions from this study, they seem to be succeeding in contributing to the students' physical activity levels, both in the short and the long term.

Analysis through linear regression showed that more autonomous motivation for physical activity predicts higher physical activity levels for folk high school students. Additionally, a positive effect on physical activity levels was shown for basic psychological need satisfaction and for whether the folk high school the student is attending has obligatory physical activity for all students. Another linear regression showed that satisfaction of all three basic psychological needs has a positive effect on autonomous motivation for folk high school students. A negative effect was shown for frustration of the students' needs for autonomy and relatedness, while a similar effect was not found for the need for competence. Whether the student attends a folk high school with obligatory physical activity has a positive effect on autonomous motivation as well as physical activity level. Arranging obligatory physical activity seems to be an effective measure to contribute to the students' physical activity, both in the short and the long term. Folk high schools should also consider the students' needs for autonomy, relatedness and competence during physical activity, and several aspects of the folk high schools increase their potential to satisfy these needs.

## Forord

Lektorutdanningen i kroppsøving og idrett ved NTNU er ved veis ende, og gjennom utdanningsløpet har motivasjon vært et tema som har interessert meg. Forståelsen av motivasjon som grunnleggende for alt vi mennesker foretar oss har ført til interesse for hvordan jeg som lærer og ellers i livet kan anvende motivasjonsteori, blant annet for å bidra til at ungdom kan få positive opplevelser med fysisk aktivitet. Fra før har jeg et stort engasjement for folkehøgskole, og jeg var derfor interessert i å koble disse sammen og undersøke hvilken rolle motivasjonsteori kan spille i folkehøgskolen. På veien er det flere som har bidratt til at masteroppgaven nå står ferdig, og som fortjener en takk.

Aller først vil jeg takke folkehøgskolene som har deltatt i prosjektet og alle elevene som har tatt seg tid til å besvare spørreskjema. Jeg setter stor pris på de ansatte som har lagt til rette for at jeg har kunnet komme på besøk til folkehøgskolene og fått gjennomført undersøkelsen. Uten dere og deres velvillige elever hadde ikke undersøkelsen vært mulig å gjennomføre, og jeg er derfor veldig takknemlig for deres bidrag.

Jeg vil også rette en takk til min veileder Arve Hjelseth, som har tatt seg tid til å svare på alle spørsmål og utfordringer som har dukket opp underveis. Dine innspill, faglige støtte og veiledende kommentarer har vært helt avgjørende for å komme i mål. Tusen takk!

Til slutt vil jeg takke gode venner og familie for all støtte og glede i hverdagen. Jeg vil rette en spesielt stor takk til min kjæreste, Marie. Du har gjort hverdagen med masterskriving til en fin tid.

# Innholdsfortegnelse

1 Innledning.....	1
2 Teori.....	3
2.1 Folkehøgskole.....	3
2.2 Fysisk aktivitetsnivå.....	6
2.2.1 Helsedirektoratets anbefalinger.....	6
2.2.2 Aktivitetsnivå blant ungdom og unge voksne.....	7
2.3 Selvbestemmelsesteorien.....	7
2.3.1 Grunnleggende psykologiske behov (BPNT).....	9
2.3.2 Ytre motivasjon (OIT).....	10
2.3.3 Indre motivasjon (CET).....	13
2.4 Tidligere forskning.....	15
2.4.1 Grunnleggende behov og selvbestemt motivasjon innen fysisk aktivitet.....	15
2.4.2 Fysisk aktivitet i folkehøgskolen.....	17
2.5 Hypoteser.....	18
3 Metode.....	20
3.1 Vitenskapsteori og forskningsdesign.....	20
3.2 Valg av metode.....	21
3.3 Datainnsamlingen.....	22
3.4 Spørreskjemaets oppbygning.....	23
3.4.1 Motivasjonsregulering.....	23
3.4.2 Grunnleggende psykologiske behov.....	24
3.4.3 Statistiske tester av måleinstrumenter.....	25
3.4.4 Fysisk aktivitetsnivå.....	27
3.5 Validitet og reliabilitet.....	28
3.6 Databehandling.....	30
3.7 Etske betraktninger.....	32
4 Resultat.....	35
4.1 Deskriptiv statistikk.....	35
4.2 Helsedirektoratets anbefalinger.....	36
4.3 Korrelasjonsanalyser.....	38
4.4 Regresjonsanalyser.....	39
4.5 Elevenes kommentarer.....	41
5 Diskusjon.....	43
5.1 Folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå.....	43



5.1.1	Hvordan er folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå?.....	43
5.1.2	Hva påvirker folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå? .....	45
5.1.3	Hva gjør folkehøgskolene, og hva kan de gjøre?.....	46
5.2	Folkehøgskoleelevers motivasjon for fysisk aktivitet.....	48
5.2.1	Hvordan er folkehøgskoleelevers motivasjon for fysisk aktivitet? .....	48
5.2.2	Hva påvirker folkehøgskoleelevers motivasjon for fysisk aktivitet? .....	49
5.2.3	Hva gjør folkehøgskolene, og hva kan de gjøre?.....	51
6	Avslutning .....	56
6.1	Konklusjon .....	56
6.2	Veien videre.....	57
7	Referanseliste .....	59
8	Vedlegg.....	64

# 1 Innledning

Folkehøgskolen skiller seg fra de øvrige skoleslagene i Norge på en rekke måter. For eksempel er det ikke et konkret pensum alle elever ved folkehøgskolen skal gjennom, og det er ingen standardisert vurdering. På grunn av dette har det de siste årene vært flere debatter om folkehøgskolen og dens bidrag til elevene og til samfunnet, og følgelig om det er riktig at skolene får økonomisk støtte fra staten (e.g., K.-Ø. Hagen, 2021; Lillegård, 2014).

Folkehøgskolenes mandat er at de skal bidra til elevenes allmenndannelse (Folkehøgskoleloven, 2002), men elevenes konkrete utbytte fra året ved folkehøgskolen er lite utforsket.

Fysisk aktivitet er et område hvor folkehøgskolene både har mulighet til å bidra til elevenes allmenndannelse, og i tillegg gi dem et håndfast utbytte av folkehøgskoleåret. Hvis en folkehøgskole lykkes med å øke sine elevers fysiske aktivitetsnivå kan man argumentere for at den har bidratt til elevenes allmenndannelse. Videre vil dette være et vesentlig bidrag til samfunnet, særlig dersom skolen lykkes med å bidra til en varig økning i elevenes aktivitetsnivå, på grunn av de positive effektene av fysisk aktivitet for helse og kognitiv utvikling (Helsedirektoratet, 2022b).

Det er bred enighet om viktigheten av fysisk aktivitet, både i skolen og i samfunnet for øvrig. Stortinget trekker frem fysisk aktivitet som et viktig fokusområde for samfunnet i Folkehelsemeldinga fra 2019 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). I skolen er det kroppsøvfingsfaget som skal være den viktigste bidragsyteren til fysisk aktivitet blant elevene, og det er nedskrevet i læreplanen for kroppsøving at faget skal stimulere til en fysisk aktiv livsstil og bidra til livslang bevegelsesglede hos elevene (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Det er liten tvil om at skolen har et langsiktig perspektiv i sitt fokus på fysisk aktivitet, noe som understrekes av bruken av begrepet livslang bevegelsesglede. Dette bør også prege folkehøgskolens initiativ til fysisk aktivitet blant elevene, ettersom man kan argumentere for at bidraget til elevenes allmenndanning fra fysisk aktivitet er relativt lite dersom aktivitetsnivået kun endres på kort sikt. Dersom man lykkes med en varig endring til det bedre i elevenes fysiske aktivitetsvaner, vil bidraget være større. Derfor er det viktig at man ikke bare legger til rette for at elevene er aktive mens de går på folkehøgskolen, men også at de trives godt med aktiviteten og motiveres til å være aktive i årene etterpå.

På bakgrunn av dette er det interessant å undersøke hvor fysisk aktive folkehøgskoleelever er mens de går på folkehøgskolen, og ikke minst hvordan deres

motivasjon for fysisk aktivitet er. Dessuten er det interessant å undersøke hva folkehøgskolene kan gjøre for å bidra til at elevene skal være fysisk aktive mens de er elever ved folkehøgskolen og i årene som følger. Studiens problemstilling lyder derfor som følger:

*Hvordan er folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå og motivasjon for fysisk aktivitet, og hva kan folkehøgskolene gjøre for å legge til rette for dette?*

Denne problemstillingens relevans kan også begrunnes i at den berører forskningsområder som er lite kartlagt fra før. Det er lite tidligere forskning å finne med hensyn til fysisk aktivitet i folkehøgskolen. De eneste relevante bidragene som ble funnet i arbeidet med denne studien er en elevundersøkelse som undersøker fysisk aktivitetsnivå ved en folkehøgskole (Moa, Lyngstad, & Løvmo, 2011), og to masteroppgaver som benytter dybdeintervjuer til å undersøke folkehøgskoleelevers erfaringer og synspunkter på fysisk aktivitet ved folkehøgskolen (Aune, 2012; P.-M. Hagen, 2013). Disse studiene gjennomgås nærmere i delkapittelet om tidligere forskning.

Det ble heller ikke funnet noen studier som ser på motivasjon for fysisk aktivitet i folkehøgskolen i lys av selvbestemmelsesteorien, eller noen annen motivasjonsteori for den del. Denne studien forsøker dermed å bidra til å anvende selvbestemmelsesteorien på et nytt felt, folkehøgskolen, og samtidig tette et kunnskapshull når det gjelder motivasjon for fysisk aktivitet i folkehøgskolen.

For å besvare problemstillingen presenteres først studiens teoretiske rammeverk, før det utledes noen hypoteser i lys av det presenterte teoretiske rammeverket. Deretter følger en gjennomgang av studiens metode, som er basert på en kvantitativ tilnærming med bruk av spørreskjema. Undersøkelsens resultater presenteres, og til slutt diskuteres problemstillingen i lys av resultatene og det teoretiske rammeverket.

## 2 Teori

I dette kapittelet presenteres studiens teoretiske rammeverk. Dette innebærer en gjennomgang av folkehøgskolen som skoleslag, fysisk aktivitetsnivå blant unge voksne i Norge og selvbestemmelsesteorien, før relevant tidligere forskning presenteres. Deretter formuleres noen hypoteser som danner utgangspunktet for studiens analyser.

### 2.1 Folkehøgskole

Folkehøgskole er et sær-nordisk skoleslag som eksisterer i Norge, Danmark, Sverige og Finland. I Norge ble den første folkehøgskolen grunnlagt for snart 160 år siden, i 1864 (Halse, Klepp, & Allkunne, 2021), og antallet folkehøgskoler i Norge er i dag 86 (Folkehøgskolene, u.å.-b). Norske folkehøgskoler tar som regel inn elever som er 18 år og eldre, med unntak av et par skoler som har elever ned til 16 år. Det opereres vanligvis ikke med øvre aldersgrense, men de fleste elevene er likevel under 25 år gamle. Den typiske folkehøgskoleeleven er imidlertid 18-20 år gammel, og nettopp ferdig med videregående skole (Folkehøgskolene, u.å.-a)

I Norge er folkehøgskoleloven (2002) det eneste felles styringsdokumentet som regulerer folkehøgskolene. Her kan man blant annet finne en beskrivelse av folkehøgskolenes formål: *“Folkehøgskolens formål er å fremme allmenndanning og folkeopplysning. Den enkelte folkehøgskole har ansvar for å fastsette verdigrunnlag innenfor denne rammen”*. Dermed har folkehøgskolene stor frihet når de skal forme sitt virke, utover at det skal foregå innenfor rammen av allmenndanning og folkeopplysning. Folkehøgskoleloven bestemmer imidlertid også at visse vilkår må være oppfylt før en skole har rett til å kalle seg folkehøgskole og kan få statlig tilskudd. Dette innebærer blant annet at elevene bor i internat på skolen, at skolen er eksamensfri og at man over enhver fireårsperiode opprettholder et elevtall på minst 35 elever i snitt. Det kreves også at alle penger som kommer inn til skolen i form av elevbetalinger og tilskudd skal komme elevene til gode (Folkehøgskoleloven, 2002).

Folkehøgskolene har stor frihet når det gjelder hva som undervises ved skolene og hvordan denne undervisningen gjennomføres. Det eneste kravet er at man tilbyr minst 24 timer undervisning per uke i minst 33 uker for helårskurs og 16,5 uker for halvårskurs. Skolene står utover dette fritt til å bestemme hvordan undervisningen foregår, og hva den skal inneholde. På grunn av dette finnes det et svært variert tilbud av linjer ved de ulike folkehøgskolene. I følge folkehogskole.no kan elevene velge i totalt 906 linjer fordelt på de

86 norske folkehøgskolene. 333 av disse kategoriseres under “friluftsliv, idrett og sport”, og av disse kategoriseres 85 linjer under “trening og kosthold” (Folkehøgskolene, u.å.-a). Med andre ord er fysisk aktivitet en del av undervisningen ved mange folkehøgskolelinjer.

Størstedelen av undervisningen på skolen er som regel knyttet til linjen man går på. Det er vanligvis rundt 10-20 elever per linje, noe som gjør at lærerne har god mulighet til å følge hver enkelt elev tett opp (Folkehøgskolene, u.å.-a). I tillegg til linjeundervisningen har folkehøgskolene også noen timer som er felles for alle elevene ved skolene, samt valgfag som gjerne foregår på kveldstid. Vanligvis stilles det krav til et minimum antall valgfag for hver elev, men det går samtidig an å velge flere om man ønsker det. Disse fagene er svært varierte, og det tilbys vanligvis flere valgfag som bygger på fysisk aktivitet, som for eksempel pilates, bassengaktivitet, trening for utrente, ballspill og topptur (Nordmøre Folkehøgskule, u.å.-b).

Også timene som er felles for alle elevene, kalt fellestimer eller fellesfag, er varierte når det kommer til innhold. Disse kan bestå av foredrag eller seminarer, ekspedisjoner, felles rengjøring, eller fysisk aktivitet. En gjennomgang av hjemmesidene til en rekke folkehøgskoler tyder på at rundt 30 prosent av folkehøgskolene har fysisk aktivitet som fast fellestime. Slike fellestimer med fysisk aktivitet kan sammenlignes med kroppsøving slik vi kjenner det fra videregående skole, men skiller seg fra kroppsøvingen på noen måter. Blant annet innebærer disse timene gjerne større valgfrihet for elevene, fordi det gjerne er flere ulike aktiviteter man kan velge mellom å delta på. I tillegg har man ingen vurdering. Det eneste kravet som stilles til elevene, både når det gjelder disse fellestimene og all annen undervisning ved folkehøgskolen, er oppmøte. Man må ha et oppmøte på minst 90 prosent for å få vitnemål og dermed to tilleggspoeng til søknad om høyere utdanning (Utdanningsdirektoratet, 2017).

Utover at det skal være internat som elevene bor i og at fasilitetene skal være utformet og vedlikeholdt på en forsvarlig måte stilles det få krav til skolenes fasiliteter (Folkehøgskoleloven, 2002). Det er dermed ingen krav til fasiliteter som bidrar til fysisk aktivitet hos elevene. Det er likevel vanlig at folkehøgskoler har en gymsal på området sitt, som gjerne står åpen og er tilgjengelig for elevene. I tillegg har mange skoler egne treningsrom (R. Folkehøgskole, u.å.; S. Folkehøgskole, u.å.; Folkehøgskule, u.å.-a). Folkehøgskolene samarbeider dessuten ofte med aktører i nærmiljøet, slik at de kan gi elevene tilgang på ytterligere fasiliteter, som for eksempel klatrehall, skiløyper, alpinanlegg, svømmehall, eller lignende (S. Folkehøgskole, u.å.; Folkehøgskule, u.å.-a).

De fleste folkehøgskoler tar inn tidligere elever som “stipendiater”, som får gå gratis på skolen mot at de har et ekstra ansvar (Birch, u.å.). Dette ekstra ansvaret varierer en del fra skole til skole, men det er vanlig at stipendiatene har et ansvar som tilretteleggere i det sosiale skolemiljøet (T. Folkehøgskole, u.å.). I tillegg er ofte stipendiatene med på å arrangere valgfag, og de kan ha delansvar i linjeundervisning og for fellesfag (Birch, u.å.).

Siden folkehøgskoler tilbyr svært variert undervisning er det god grunn til å anta at det er et mangfold av ulike mennesker som velger å bli elever ved en folkehøgskole. Man kan likevel gå ut fra at det er enkelte ting som skiller folkehøgskoleelever fra andre. For det første er det naturlig å anta at de som ønsker å gå på folkehøgskolen tiltrekkes av en frihet fra evaluering i større grad enn andre. Siden de mest utbredte alternativene til å gå på folkehøgskole, slik som høyere utdanning, militæret og arbeidslivet, alle innebærer noen form for evaluering, vil nok individer som er negative til å bli evaluert i større grad trekkes mot folkehøgskolen.

For det andre har de som går på folkehøgskole sannsynligvis et ønske om å leve et sosialt liv, siden de velger et skoleslag hvor de blir boende tett innpå mange andre på samme alder. En spørreundersøkelse som SSB gjennomførte på oppdrag fra NOU (2001) viste at de fleste folkehøgskoleelever trekker frem det sosiale aspektet av folkehøgskolen som det aller viktigste ved deres folkehøgskoleår. For det tredje kan man anta at folkehøgskoleelever i stor grad er erfaringsøkende, da mange går på folkehøgskole fordi de ikke vet hva de skal gjøre videre i livet og ønsker å tenke gjennom dette (NOU, 2001). Da kan folkehøgskolen fungere som en arena for å skaffe seg nye kontakter og erfaringer, og hvor man kan lære seg selv bedre å kjenne.

I tillegg er det naturlig å anta at de linjene en folkehøgskole tilbyr i stor grad vil påvirke hvilken type mennesker som velger å gå der. En skole som tilbyr mange linjer basert på fysisk aktivitet vil for eksempel med stor sannsynlighet ha mange elever som trives over gjennomsnittet godt med fysisk aktivitet, og som er godt motiverte for å være fysisk aktive. Ved en skole som ikke tilbyr slike linjer kan man imidlertid anta at det vil være færre som interesserer seg for fysisk aktivitet. Disse og andre potensielle forskjeller mellom folkehøgskoleelever og andre på samme alder gjør seg naturligvis ikke gjeldende for samtlige av elevene, men det er likevel grunnlag for å tro at det er forskjell mellom gruppene som helhet. I tillegg vil det sannsynligvis være forskjell mellom elevene innad på skolene, hvor de som går på en idrettslinje i snitt er mer motiverte for fysisk aktivitet enn de som går på teaterlinje.

## 2.2 Fysisk aktivitetsnivå

### 2.2.1 Helsedirektoratets anbefalinger

Man kan definere fysisk aktivitet som all kroppslig bevegelse styrt av skjelettmuskulatur som øker energiforbruket til kroppen utover hvilenivå. Den fysiske aktiviteten kan kategoriseres etter varighet, type aktivitet, frekvens og intensitet (Bouchard, Shephard, & Stephens, 1994). Når det kommer til intensitet, er man vanligvis mest opptatt av aktivitet av moderat eller høy intensitet.

Helsedirektoratet anbefaler at alle voksne og eldre bør være i regelmessig fysisk aktivitet. Voksne mellom 18 og 65 år bør være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet eller minst 75 til 150 minutter med høy intensitet, ifølge Helsedirektoratet. For de som er helt inaktive fra før bør man starte med litt aktivitet med lav intensitet, og gradvis øke mengde aktivitet og intensitet til man når anbefalingene. Videre påpeker Helsedirektoratet at anbefalingen er et minimum, og at ytterligere aktivitet vil gi ytterligere helsegevinster (Helsedirektoratet, 2022b).

Det understrekes fra Helsedirektoratets side at dette er en sterk anbefaling. De begrunner blant annet anbefalingen med at fysisk inaktivitet er en alvorlig trussel for befolkningens helse og livskvalitet. Videre har regelmessig fysisk aktivitet en positiv effekt på fysisk og psykisk helse, gir økt overskudd i hverdagen, og bidrar til bedre søvnkvalitet, i tillegg til at det gir økt fysisk funksjon. Det pekes også på akutte effekter, blant annet i form av redusert angst og positive kognitive effekter som forbedret minne og økt oppmerksomhet. Helsedirektoratet trekker også frem positive langsiktige helseeffekter som begrunnelse for anbefalingene, blant annet i form av at fysisk aktivitet har dokumentert behandlende og forebyggende effekt på en rekke sykdommer og helseplager. Blant disse finner man hjerte- og karsykdom, ulike former for kreft, demens, depresjon og angst. Fysisk aktivitet kan dermed bidra til at man lever både bedre og lengre (Helsedirektoratet, 2022b).

Helsedirektoratet har også anbefalinger for barn og unges fysiske aktivitetsnivå, og her anbefales det at man bør være i fysisk aktivitet av moderat eller høy intensitet i minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør dessuten være av høy intensitet minst tre ganger i uka. Under begrunnelsen for dette rådet trekkes det blant annet frem at fysisk aktivitet kan spille en vesentlig rolle i barn og unges utvikling, også når det gjelder sosiale egenskaper. Helsedirektoratet oppga tidligere ingen grense for hvem som regnes som barn og unge og hvem som regnes som voksne, men etter anbefalingene ble oppdatert i mai 2022 ble denne

grensen satt til 18 år. Dermed vil folkehøgskoleelever, med noen få unntak, regnes som voksne i denne sammenhengen (Helsedirektoratet, 2022a).

Ifølge Helsedirektoratet er fysisk aktivitet essensielt for menneskers livskvalitet og helse, både på kort sikt og for resten av livet, og det kan derfor ses på som et viktig ledd i allmenndanningen.

### **2.2.2 Aktivitetsnivå blant ungdom og unge voksne**

Det er ikke lett å finne gode tall på fysisk aktivitetsnivå blant nordmenn i alderen 18 til 25 år. To undersøkelser som ble gjort i 1995 og 1997 fant at omtrent en tredjedel (30 og 32 prosent) av nordmenn i alderen 16 til 24 år oppga at de var inaktive, mens litt over halvparten (54 og 53 prosent) rapporterte at de var fysisk aktive to ganger i uken eller mer (Helsedirektoratet, 2001). Tall fra HUNT4 (HUNT, 2020) viser at litt mer enn hver fjerde (27 prosent) av 18 til 29 åringer bosatt i Trøndelag rapporterte å ha vært fysisk aktive omtrent hver dag, og undersøkelsen er lagt opp slik at det er disse som regnes som innenfor Helsedirektoratets anbefalinger. Samtidig oppga litt over halvparten (53 prosent av kvinner og 56 prosent av menn) at de satt stille i 8 timer eller mer om dagen (HUNT, 2020).

En rapport utgitt av Helsedirektoratet (2014) viser at det totale aktivitetsnivået i snitt synker med 31 prosent fra man er 15 år til man er i 20-årene. Data fra en undersøkelse gjennomført med akselerometer i 2008-2009 tilsier at omtrent halvparten av 15-åringer oppnådde Helsedirektoratets anbefaling om 60 minutter fysisk aktivitet om dagen av moderat eller høy intensitet. For aldersgruppen 20 til 29 år var det imidlertid bare litt mer enn hver femte person som var fysisk aktiv i 30 minutter om dagen (Helsedirektoratet, 2014). Videre viser tall fra sesjon del 1 i 2012 at om lag 40 prosent av norske 17-åringer oppgir å trene 3 ganger eller mer i uken (Køber & Strand, 2013).

## **2.3 Selvbestemmelsesteorien**

Selvbestemmelsesteorien er en teori om menneskelig psykologi som først og fremst omhandler motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Motivasjon kan defineres som det som gir kraft, retning og utholdenhet til målrettet atferd, altså som selve drivkraften bak atferden (Schunk, Meece, & Pintrich, 2012). Om ens motivasjon for en gitt aktivitet ikke er tilstrekkelig vil man opptre som apatisk, handlingslammet og ineffektiv (Cheon & Reeve, 2015). Derfor er motivasjon en svært viktig komponent hos mennesket, og det er av stor interesse, både i livet generelt og i en rekke yrker, å kunne legge til rette for sin egen og andres motivasjon (Ryan &



Deci, 2000b). For eksempel vil det være helt essensielt for en lærer å lykkes med å bidra til sine elevers motivasjon for læring.

Siden motivasjon er så grunnleggende i mennesker har det vekket interesse hos flere forskere. Det har blitt utviklet en rekke motivasjonsteorier, og selvbestemmelsesteorien er en av de mest innflytelsesrike blant disse (Cook & Artino Jr, 2016). Blant de andre mest innflytelsesrike teoriene finner man sosial-kognitiv teori, målorienteringsteorien, teorien om mestringsstro og attribusjonsteorien. Disse teoriene tar alle utgangspunkt i forskjellige spesifikke aspekter ved motivasjon (Cook & Artino Jr, 2016). Det er imidlertid selvbestemmelsesteorien som utgjør denne studiens teoretiske rammeverk, og de øvrige teoriene blir derfor ikke utdypet nærmere. Valget av motivasjonsteori falt på selvbestemmelsesteorien av flere årsaker. For det første er selvbestemmelsesteori benyttet i mye tidligere forskning på fysisk aktivitet i skolen (Ntoumanis & Standage, 2009). For det andre fokuserer selvbestemmelsesteorien på autonomi som den mest sentrale forklaringsvariabelen for motivasjon, noe de andre motivasjonsteoriene ikke gjør (Cook & Artino Jr, 2016). Autonomi er av interesse for denne studien, da flere aspekter ved folkehøgskolen antas å være godt egnet for å bidra til elevenes opplevelse av autonomi. Disse utdypes nærmere i diskusjonskapittelet.

Selve grunnidéen i selvbestemmelsesteorien er at det er en iboende drivkraft og nysgjerrighet i alle mennesker som inspirerer oss til aktivitet (Deci & Ryan, 1985). Trangen til å handle, utforske og lære er medfødt. Det er denne iboende kraften som i selvbestemmelsesteorien omtales som indre motivasjon. Teorien sier at så lenge forholdene ligger til rette for det vil alle mennesker i utgangspunktet være indre motiverte (Ryan & Deci, 2000b). At forholdene ligger til rette for indre motivasjon innebærer at den aktuelle aktiviteten oppleves som interessant, i alle fall til en viss grad (Jang, 2008). I tillegg skisserer teorien tre grunnleggende psykologiske behov, og alle disse behovene bør tilfredsstilles for at man skal bli indre motivert for aktiviteten (Ryan & Deci, 2000b). Disse tre grunnleggende psykologiske behovene beskrives nærmere i det neste delkapittelet.

Selvbestemmelsesteorien deles inn i seks miniteorier som hver tar for seg ulike deler av teorien (Ryan & Deci, 2017). Tre av miniteoriene blir imidlertid vurdert som mindre relevante for denne studien, og vil derfor ikke forklares nærmere. Disse tre er *Goal Contents Theory* (GCT), *Relationship Motivation Theory* (RMT) og *Causality Orientations Theory* (COT). De tre øvrige miniteoriene, *Basic Psychological Needs Theory* (BPNT), *Organismic Integration Theory* (OIT) og *Cognitive Evaluation Theory* (CET), handler henholdsvis om de

grunnleggende psykologiske behovene, ytre motivasjon og indre motivasjon. Disse tre miniteoriene blir nærmere beskrevet i de påfølgende delkapitlene.

### **2.3.1 Grunnleggende psykologiske behov (BPNT)**

*Basic Psychological Needs Theory*, forkortet BPNT, tar for seg de grunnleggende psykologiske behovene (Ryan & Deci, 2017). Det er tre behov som skisseres, og disse tre er autonomi, tilhørighet og kompetanse. Ifølge BPNT predikerer disse behovene optimal psykologisk helse, velvære og vitalitet (Ryan & Deci, 2000b). For at individer skal oppnå økt livskvalitet og fungere godt i alle områder av livet er det helt essensielt at deres opplevelse av autonomi, tilhørighet og kompetanse fasiliteres (Ryan & Deci, 2000b). De grunnleggende psykologiske behovene regnes som universelle for alle mennesker, slik at det er de samme behovene som gjelder for alle, uavhengig av kultur, kjønn, tid og sted (Ryan & Deci, 2000b).

Behovene for autonomi, tilhørighet og kompetanse er også nødvendige for at mennesker skal være aktive, interesserte og selvutviklende (Ryan & Deci, 2000b). Behovene er altså tett forbundet med motivasjon, i tillegg til helse og velvære. At de tre grunnleggende psykologiske behovene tilfredsstilles er både nødvendig og tilstrekkelig for at menneskelig utvikling og funksjon skal fremmes (Deci & Vansteenkiste, 2003). Frustrasjon av behovene vil på den andre siden føre til dårligere psykisk helse, svakere motivasjon og stagnasjon av utvikling (Ryan & Deci, 2000b).

Av de tre behovene er det behovet for autonomi, noen ganger omtalt som selvbestemmelse, som er det mest sentrale (Deci & Ryan, 2000). Dette behovet handler om hvorvidt man ser seg selv som kilden til handlingene sine. Det handler ikke nødvendigvis om individualisme og uavhengighet, men har mer med intensjon og vilje å gjøre (Deci & Ryan, 2000). Opplevelsen av autonomi kan være like god når man er en del av en gruppe, som den kan være når man handler på egenhånd. Autonomi handler om en opplevelse av innflytelse, og at man opplever støtte rundt sine egne valg (Ryan & Deci, 2000b). Når man føler seg kontrollert, for eksempel gjennom belønning eller straff, vil behovet for autonomi frustreres (Ryan & Deci, 2020). Dette fører til at man ikke lenger opplever seg selv som kilde til sine egne handlinger i like stor grad.

Behovet for tilhørighet handler om forholdene man har til de rundt seg. Det handler både om å bry seg om andre, og om opplevelsen av at andre bryr seg (Ryan & Deci, 2017). Dette behovet har en tett sammenheng til relasjonsbegrepet, og dersom man tar skolen som eksempel vil relasjonen mellom elev og lærer ha mye å si for elevens opplevelse av tilhørighet

(Niemiec & Ryan, 2009). Også elevens relasjon til de andre elevene kan være betydningsfull. Det har imidlertid vist seg at tilstedeværelsen av en autoritetsfigur som oppleves som tillitsfull og interessert og som man har en god relasjon til er blant det aller viktigste for at behovet for tilhørighet skal tilfredsstilles (Ryan & Deci, 2000b). Når man føler seg ensom, utestengt eller ikke føler noen tilknytning til de rundt seg, vil behovet for tilhørighet bli frustrert (Ryan & Deci, 2017). Enkelte har argumentert for at behovet for tilhørighet ikke nødvendigvis trenger å tilfredsstilles, da man også kan bli selvbestemt motivert når man bedriver aktivitet på egenhånd (Ryan & Deci, 2000b). Likevel regner man med at behovet må tilfredsstilles når man bedriver aktiviteter i sosiale kontekster.

Det siste av de tre grunnleggende psykologiske behovene er behovet for kompetanse. Dette handler om hvorvidt man opplever at man kan lykkes med det man driver med, altså at man føler seg kompetent (Ryan & Deci, 2017). Behovet for kompetanse tilfredsstilles når man stilles overfor utfordringer som er på sitt eget nivå, slik at man får en opplevelse av mestringsfølelse (Ryan & Deci, 2000b). Dette henger tett sammen med Csikszentmihalyis flow-teori, som handler om den tilstanden man havner i når ens ferdighetsnivå stemmer overens med utfordringene man stilles overfor. Denne tilstanden omtales som en flytsone hvor man blir fullstendig oppslukt i aktiviteten og blir indre motivert (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Behovet for kompetanse tilfredsstilles også av mulighet for fremgang og læring, og av positive tilbakemeldinger som har fokus på aktiviteten og ikke på ferdigheter (Ryan & Deci, 2000b). Dersom man får utfordringer som er av for lav eller høy vanskelighetsgrad, får negative tilbakemeldinger eller gjentatte ganger opplever å mislykkes vil behovet for kompetanse bli frustrert (Ryan & Deci, 2000b).

### **2.3.2 Ytre motivasjon (OIT)**

*Organismic Integration Theory*, forkortet OIT, tar for seg de ulike formene for ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Denne miniteorien tar for seg det som kjennetegner hver av de ulike formene, de faktorene som påvirker dem og konsekvenser av dem. Man skiller mellom fire typer ytre motivasjon, som kalles reguleringer. De fire typene er integrert regulering, identifisert regulering, innlemmet regulering og ytre regulering (Ryan & Deci, 2020). Disse fire danner et kontinuum som strekker seg mellom indre motivasjon og amotivasjon, fra mest selvbestemt til mest kontrollert motivasjon (Ryan & Deci, 2020). Her forstås amotivasjon som en total mangel på motivasjon, hvor viljen til å handle er ikke-eksisterende (Ntoumanis, Pensgaard, Martin, & Pipe, 2004). En person som er amotivert vil prøve å unngå den aktuelle aktiviteten, eller gi en minimal innsats. En indre motivert person

vil på den andre siden være produktiv, aktiv og interessert. Da vil man ikke behøve noen form for ytre påvirkning, de gleden ved selve aktiviteten vil være nok til å motivere personen (Ryan & Deci, 2000b).

Alle de fire kategoriene av ytre motivasjon har til felles at det er ytre faktorer som motiverer individet, og det er nettopp dette som skiller ytre og indre motivasjon (Ryan & Deci, 2020). Skillet mellom de fire reguleringene handler om hvor mye individet har internalisert og integrert aspekter ved den aktuelle aktiviteten (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994). Dette handler om hvorvidt man har tatt innover seg og akseptert aspekter ved aktiviteten, og om man har begynt å se disse aspektene som en del av seg selv. Man kaller de to mest internaliserte reguleringene, sammen med indre motivasjon, for selvbestemt eller autonom motivasjon. Motsatt kalles de to minst internaliserte motivasjonsreguleringene kontrollert motivasjon (Ryan & Deci, 2020).

Blant de fire formene for ytre motivasjon er ytre regulering den mest kontrollerte, som ligger nærmest amotivasjon på kontinuumet (Ryan & Deci, 2020). En person som er ytre regulert vil handle utelukkende på grunn av ytre faktorer, som for eksempel for å forsøke å oppnå en belønning eller å unngå en straff (Ryan & Deci, 2000a). Når man er ytre regulert har ikke aktiviteten blitt internalisert, og man opplever ikke at man selv er kilden til sine egne handlinger (Deci et al., 1994). Det har blitt vist at ytre regulering blant annet leder til unnvikelsesstrategier, lavere innsats og mer mistriivsel (Ryan & Deci, 2000a).

Innlemmet regulering er den nest mest kontrollerte av de fire typene ytre motivasjon. Ved innlemmet regulering er aktiviteten delvis internalisert, slik at man ikke lengre kun motiveres av faktorer som er utenfor selvet (Ryan & Deci, 2020). Da kan det for eksempel være et ønske om å unngå negative følelser som angst, skyldfølelse eller skam, eller om å oppnå positive følelser som stolthet eller seiersrus, som motiverer (Ryan & Deci, 2000a). Innlemmet regulering henger tett sammen med ego-involvering, som handler om at man er mer opptatt av å prestere enn av å oppnå fremgang (Ryan & Deci, 2020). For eksempel vil en elev som er ego-involvert i en kroppsøvingstime være mest opptatt av å være bedre enn andre (eller unngå å være dårligere), og ikke av å legge inn en god innsats og å oppnå mestring og fremgang (Vansteenkiste, Matos, Lens, & Soenens, 2007).

Den tredje typen ytre motivasjon er identifisert regulering, som regnes som selvbestemt motivasjon (Ryan & Deci, 2020). Ved identifisert regulering har den gitte aktiviteten blitt internalisert og integrert nok til at man ser seg selv som kilde sin sine

handlinger når man holder på med aktiviteten (Ryan & Deci, 2000a). Da vil individet bevisst identifisere seg med verdier som følger aktiviteten, og slik motiveres til å handle. Ved identifisert regulering vil man for eksempel kunne bli motivert for fysisk aktivitet fordi man har et ønske om å ha god helse (Ryan & Deci, 2000a).

Integrert regulering er den mest selvbestemte formen for ytre motivasjon. Det er denne motivasjonsreguleringen som ligger nærmest indre motivasjon på kontinuumet. Integrert regulering skiller seg fra identifisert regulering ved at man ikke bare identifiserer seg med verdiene som følger aktiviteten, men at man i tillegg ser disse verdiene som en del av seg selv (Ryan & Deci, 2020). For eksempel vil en som er integrert regulert for svømming ofte tenke på seg selv som en *svømmer*. Integrert regulering er en svært selvbestemt type motivasjon, men skiller seg fra indre motivasjon ved at det ikke er gleden ved selve aktiviteten som er det som motiverer (Ryan & Deci, 2000b).

I OIT beskrives også en internaliseringsprosess, og det er gjennom denne prosessen at man kan bevege seg mellom de ulike motivasjonsreguleringene (Deci et al., 1994). Dette er av stor interesse, siden selvbestemt motivasjon har vist seg å ha sammenheng med en rekke positive utfall (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2000b). Blant annet ser det ut til at kroppsøvings elever som er mer selvbestemt motiverte vil oppnå bedre læring i faget, og at de i tillegg vil få et høyere fysisk aktivitetsnivå på fritiden (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Biddle, 2003). Dermed kan en lærer bidra til økt læringsutbytte, i tillegg til andre positive utfall, hos sine elever ved å fasilitere denne internaliseringsprosessen og gjøre sine elever mer selvbestemt motiverte (Ntoumanis & Standage, 2009).

Denne internaliseringsprosessen er helt avhengig av tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene (Deci & Vansteenkiste, 2003). Det må altså legges til rette for at individet opplever innflytelse over sine egne handlinger (autonomi), føler seg knyttet til de rundt seg (tilhørighet) og har tro på at de kan lykkes med aktiviteten (kompetanse) for at man skal bli mer selvbestemt motivert for en aktivitet. Om ett eller flere av de grunnleggende behovene frustreres hindres denne internaliseringsprosessen, slik at man ikke blir mer selvbestemt motivert. Om behovene frustreres kan internaliseringsprosessen også bli reversert, slik at individets motivasjon beveger seg mot mer kontrollerte motivasjonsreguleringer (Deci et al., 1994).

### 2.3.3 Indre motivasjon (CET)

*Cognitive Evaluation Theory*, forkortet CET, tar for seg indre motivasjon. Indre motivasjon regnes som en iboende egenskap ved mennesket (Ryan & Deci, 2000b). Man er i utgangspunktet interessert, utforskende, lærende og utfordringssøkende. Denne tilbøyeligheten til utforskning og mestring er en viktig katalysator til menneskers kognitive og sosiale utvikling, og fasiliterer glede og vitalitet gjennom hele livet (Ryan & Deci, 2000b). Denne indre motiverte atferden er spesielt lett å oppdage hos små barn. Da tar den form av utforskning og lek hvor barna ikke er opptatt av ytre påvirkninger, men drives av gleden ved selve atferden (Ryan & Deci, 2000b). CET fokuserer ikke på hva som fører til indre motivasjon, siden det regnes som en immanent egenskap i mennesket. I stedet fokuserer teorien på hva som opprettholder og nærer den indre motivasjonen, og hva som undertrykker den (Ryan & Deci, 2000b).

CET setter søkelyset på sosiale kontekster som enten undergraver eller fasiliterer indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017). De grunnleggende psykologiske behovene er sentrale her, og særlig behovene for kompetanse og autonomi trekkes frem som viktige for indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). Studier har vist at utfordringer som stemmer godt overens med ens ferdighetsnivå og tilbakemeldinger som øker opplevelsen av kompetanse fasiliterer indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). Negative tilbakemeldinger vil på den andre siden undertrykke indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). Det har også blitt vist at det er helt nødvendig at behovet for autonomi tilfredsstilles for at opplevelsen av kompetanse skal opprettholde den indre motivasjonen (Ryan & Deci, 2000b). Mennesker må, i tillegg til å føle seg kompetent, se seg selv som kilden til sine egne handlinger for at indre motivasjon skal fasiliteres.

Det er avgjørende at man oppfatter seg selv som kilde til sine egne handlinger for at behovet for autonomi skal tilfredsstilles. Faktorer som flytter handlingenes kilde, slik individet oppfatter den, ut fra selvet vil frustrere behovet for autonomi og dermed undergrave individets indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). Belønning og straff har blitt vist å virke negativt inn på indre motivasjon, nettopp fordi de flytter individets oppfatning av opprinnelsen til handlingenes kausalitet, altså hvor årsaken til handlingene kommer fra, til utenfor seg selv (Ryan & Deci, 2000b). En kroppsøvingselev som trues med dårlige karakterer, eller fristes med gode, kan få sin motivasjon påvirket negativt fordi hen begynner å handle for å oppnå bedre karakterer og slutter å handle på eget initiativ (Pulfrey, Darnon, & Butera, 2013). I tillegg til belønning og straff kan også andre faktorer som flytter individets

oppfattede kausalitet ut fra en selv ha denne effekten. Eksempler på slike faktorer kan være instruksjoner, frister, pålagte mål, evalueringer og trusler (Ryan & Deci, 2000b).

Man kan snakke om to vidt forskjellige motivasjonsstrategier når det kommer til læreres rolle i å motivere sine elever: Kontrollerende og autonomistøttende (Deci, Schwartz, Sheinman, & Ryan, 1981). Disse to strategiene ligger i hver sin ende av et kontinuum, og man kan ligge nærmere en av de to eller midt imellom dem (Deci, Schwartz, et al., 1981). En lærer som er autonomistøttende kjennetegnes av at hen ofte gir elevene flere valgmuligheter i undervisningen, og at hen lytter til deres innspill og lar de medvirke i stor grad (Reeve & Jang, 2006). En autonomistøttende lærer vil oppmuntre sine elever til læring ved å informere dem om årsaken til at temaene som berøres og aktivitetene man gjør er hensiktsmessige (Reeve & Jang, 2006). En autonomistøttende lærerstil har blitt vist å ha positiv sammenheng med elevenes selvfølelse og indre motivasjon (Deci, Nezlek, & Sheinman, 1981).

En kontrollerende lærer kjennetegnes på den andre siden av at hen ofte gir elevene få valgmuligheter i undervisningen, og at hen legger opp til lite elevmedvirkning (Reeve, 2009). En kontrollerende lærer kritiserer og presser elever oftere, gir gjerne tydelige instruksjoner som gir elevene lite spillerom, pålegger elevene frister, tilbyr belønninger eller truer med straff (Reeve, 2009). Ifølge CET vil disse strategiene bidra til å frustrere elevenes behov for autonomi, og dermed undergrave elevenes indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). Dette vil, ifølge OIT, i lengden føre til mer kontrollerte former for ytre motivasjon hos elevene (Ryan & Deci, 2020). Det er liten tvil om at en autonomistøttende motivasjonsstil er foretrukket fremfor en kontrollerende, i henhold til selvbestemmelsesteorien. Dette gjelder for alle som skal inneha en form for lederrolle, som for eksempel foreldre eller ledere i arbeidslivet, og ikke bare for lærere.

Det rådende motivasjonsklimaet i en gitt situasjon er også av betydning for individers indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Akkurat som for motivasjonsstrategier skiller man gjerne mellom autonomistøttende og kontrollerende motivasjonsklima. I skolen er læreres motivasjonsstrategi en viktig forklaringsvariabel for hvordan motivasjonsklimaet utvikles (Rodrigues, Monteiro, Teixeira, & Cid, 2020). Et kontrollerende motivasjonsklima har blitt vist å fasilitere mer kontrollert motivasjon hos elevene, noe som fører til flere problemer med oppførsel, svakere og mer overfladisk læring og økt sjans for frafall (Ryan & Deci, 2017). Et autonomistøttende motivasjonsklima fører på den andre siden til mer selvbestemt motivasjon, økt livskvalitet og bedre læring hos elevene (Ryan & Deci, 2017).

I kontrast til indre motivasjon finner man amotivasjon, som betegner komplett mangel på intensjon om å handle, altså fravær av motivasjon (Ryan & Deci, 2017). En person som er amotivert vil handle uten å ha noen mening bak handlingene, og vil ikke oppleve seg selv som kilde til handlingene sine (Ryan & Deci, 2017). Hen vil gjerne opptre som uinteressert, apatisk og passiv, og amotivasjon henger sammen med negativ affekt, mindre deltagelse og svakere prestasjoner (Ntoumanis et al., 2004). Amotivasjon kan resultere av at man ikke ser noen verdi i den gitte aktiviteten, at man ikke føler seg kompetent nok til å gjennomføre aktiviteten eller at man ikke har tro på at man vil oppnå et ønsket utfall av aktiviteten (Ryan & Deci, 2000b). For å unngå amotivasjon er det viktig at de tre grunnleggende psykologiske behovene tilfredsstilles (Ntoumanis et al., 2004).

## **2.4 Tidligere forskning**

### **2.4.1 Grunnleggende behov og selvbestemt motivasjon innen fysisk aktivitet**

Det foreligger ingen tidligere forskning som knytter fysisk aktivitet i folkehøgskolen opp mot selvbestemmelsesteorien. Det finnes imidlertid en rekke studier som gir støtte til selvbestemmelsesteorien når det kommer til fysisk aktivitet generelt. Også i en kroppsøvingssammenheng og i skolen for øvrig har forskning vist selvbestemmelsesteoriens gyldighet (Niemic & Ryan, 2009; Ntoumanis & Standage, 2009).

I sin gjennomgang av 66 studier som tar for seg fysisk aktivitet og selvbestemmelsesteori fant Teixeira, Carraça, Markland, Silva og Ryan (2012) en tydelig positiv sammenheng mellom selvbestemt motivasjon og fysisk aktivitetsnivå. Dette gjaldt både for indre motivasjon og for selvbestemt ytre motivasjon, men sammenhengen ser ut til å være sterkere på lang sikt for indre motivasjon. Det ble også funnet en positiv sammenheng mellom tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene og fysisk aktivitet, hvor behovet for kompetanse var det mest betydningsfulle (Teixeira et al., 2012).

I en undersøkelse gjennomført av Wilson og Rogers (2008) ble det vist at tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene ledet til mer selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet. Dette gjaldt i størst grad for behovene for autonomi og kompetanse, men også til en mindre grad for behovet for tilhørighet. I en annen undersøkelse med fokus på selvbestemmelsesteorien og fysisk aktivitet fant Barbeau, Sweet og Fortier (2009) at behovstilfredsstillelse hadde positiv sammenheng med mer selvbestemt motivasjon for samtlige av de tre grunnleggende behovene, og negativ sammenheng med kontrollert



motivasjon for behovet om kompetanse. Det ble også funnet en positiv sammenheng mellom selvbestemt motivasjon og det fysiske aktivitetsnivået en måned etter undersøkelsen.

Gunnell, Crocker, Mack, Wilson og Zumbo (2014) fant at tilfredsstillende av de tre grunnleggende behovene er uunnværlig for å legge til rette for økt velvære og hensiktsmessige handlingsmønstre under fysisk aktivitet. De trekker også frem viktigheten av å se på de grunnleggende behovene hver for seg, og ikke som en samlet variabel. I en annen undersøkelse fant Thøgersen-Ntoumani og Ntoumanis (2006) at selvbestemt motivasjon ga mer tilpassede kognitive og fysiske selvevalueringsmønstre, sammenlignet med kontrollert motivasjon og amotivasjon. Disse selvevalueringsmønstrene omfattet blant annet deltakernes rapporterte intensjoner om å være fysisk aktive i fremtiden.

Duncan, Hall, Wilson og Jenny (2010) fant at både intensiteten, varigheten og frekvensen av fysisk aktivitet korrelerte mer positivt med selvbestemt enn kontrollert motivasjon. Videre konkluderte Sogn-Larssen (2020) med at selvbestemt motivasjon er viktig for å få inaktive voksne i aktivitet og for å opprettholde denne aktiviteten over tid. Hagger og Chatzisarantis (2007) trekker også frem selvbestemt motivasjons rolle i å opprettholde fysisk aktivitetsnivå over tid, og i å gjøre individet selvgående når det gjelder fysisk aktivitet. De beskriver kontrollert motivasjon som skjørere i dette henseendet, da individet vil slutte å være fysisk aktiv dersom de eksterne påvirkningene som motiverer dem avtar. Er man selvbestemt motivert for fysisk aktivitet vil man derimot ta initiativ til fysisk aktivitet på egenhånd, og fortsette med dette over tid (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

Når det kommer til forskning på frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene i fysisk aktivitet fant en undersøkelse at frustrasjon av behovene hadde sammenheng med negativ affekt. Det ble også vist at det ikke kunne settes likhetstegn mellom frustrasjon av behovene og mangel på tilfredsstillende av dem (Gunnell, Crocker, Wilson, Mack, & Zumbo, 2013). En annen undersøkelse fant at kroppsøvlingslærere som bidro mer til frustrasjon av behov hos sine elever fikk mer amotiverte og kontrollert motiverte elever (De Meyer et al., 2014).

Samlet sett gir disse studiene ettertrykkelig støtte til selvbestemmelsesteorien og dens gyldighet i kontekst av fysisk aktivitet. Studiene viser at tilfredsstillende av de grunnleggende psykologiske behovene ser ut til å være positivt for fysisk aktivitetsnivå og motivasjon for fysisk aktivitet, mens det er motsatt for frustrasjon av behovene. I tillegg viser resultater fra disse studiene at mer selvbestemt motivasjon har positiv effekt på aktivitetsnivå, både på kort

og lang sikt, og at dette er en viktig faktor for å unngå inaktivitet. Dette tyder på at selvbestemmelsesteorien kan være et nyttig verktøy for folkehøgskoler som ønsker å legge til rette for økt fysisk aktivitetsnivå hos sine elever, både på kort og lang sikt.

#### **2.4.2 Fysisk aktivitet i folkehøgskolen**

Folkehøgskolen som skoleslag er generelt lite forsket på, ikke minst sammenlignet med de andre skoleslagene i Norge. Dette gjelder også for forskning på fysisk aktivitetsnivå. Derfor er det svært få tilgjengelige data når det kommer til folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå. En elevundersøkelse gjennomført av Moa, Lyngstad og Løvmo (2011) tok for seg det fysiske aktivitetsnivået til elevene ved Namdals Folkehøgskole. Undersøkelsen ble gjennomført ved hjelp av et spørreskjema som samtlige elever ved skolen besvarte.

Resultatene fra undersøkelsen viser at 12 av 75 elever ved skolen rapporterte at de er fysisk aktive null ganger i løpet av en gjennomsnittsuke, altså at de er inaktive. 33 av 75 rapporterte aktivitet to til fire ganger i en gjennomsnittsuke, mens 26 av 75 rapporterte fysisk aktivitet fem eller flere ganger. Det oppgis ikke hva de 4 øvrige elevene svarte. Videre svarte litt over halvparten (56%) at de kunne tenke seg å bli mer fysisk aktive. Blant de inaktive elevene svarte to av tre (67%) ja på dette. Samtidig svarte to av tre (67%) av alle elevene ja på hvorvidt de hadde blitt mer fysisk aktive siden de begynte på folkehøgskolen (Moa et al., 2011).

I to masteroppgaver skrevet av Aune (2012) og Hagen (2013) presenteres intervjuer med noen folkehøgskoleelever, hvor deres erfaringer og synspunkter på fysisk aktivitet ved deres folkehøgskole ble tatt opp. I Intervjuene presentert av Aune (2012) kommer det frem at elevene setter pris på den uformelle, spontane aktiviteten som forekommer ved skolen. Elevene ytrer likevel også et ønske om noe obligatorisk aktivitet. Det virker som den aktuelle folkehøgskolen ikke har noe obligatorisk fysisk aktivitet for alle elever, og i noen av intervjuene trekkes det frem at dette ville bidratt til at de som går på linjer uten fysisk aktivitet hadde blitt mer aktive. Videre er det flere av elevene som klager på kvaliteten på fasilitetene for fysisk aktivitet, først og fremst når det gjelder skolens styrkerom (Aune, 2012).

Også i intervjuene som presenteres i Hagens (2013) masteroppgave trekkes uformell fysisk aktivitet, særlig i form av ballspill i åpen gymsal, frem som positivt. Elevene setter pris på den lekpregede atmosfæren ved aktiviteten, og peker på den lave graden av prestasjonsfokus, både i gymsalaktivitetene og i andre aktiviteter ved folkehøgskolen, som positivt for deres opplevelse av den fysiske aktiviteten. Det er også flere elever som påpeker

at de føler seg tryggere og er mindre redde for å gjøre feil under fysisk aktivitet ved folkehøgskolen sammenlignet med tidligere, spesielt når det gjelder ballspill. Det sosiale miljøet trekkes frem som en bidragsyter til dette, og det nevnes at negative kommentarer fra medelever sjelden forekommer. Elevene er også fornøyde med den store variasjonen i tilbudene ved folkehøgskolen, og samtlige av elevene ytrer at de har funnet en aktivitet de trives med på folkehøgskolen. Dette henger også sammen med graden av elevmedvirkning, som trekkes frem. Flere av elevene nevner at de selv har fått påvirke hvilke aktiviteter som tilbys, i tillegg til at det er stor valgfrihet når det gjelder hvilke aktiviteter man vil delta på. En elev peker imidlertid på at hun har blitt mindre aktiv siden hun begynte på folkehøgskole fordi hun går mindre. Siden man stort sett oppholder seg på folkehøgskolen hvor man både bor og studerer faller fysisk aktivitet under transport bort for mange (P.-M. Hagen, 2013).

## 2.5 Hypoteser

Studiens problemstilling lyder som nevnt: *Hvordan er folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå og motivasjon for fysisk aktivitet, og hva kan folkehøgskolene gjøre for å legge til rette for dette?* For å bidra til å besvare denne problemstillingen testes syv hypoteser, som har blitt utledet fra selvbestemmelsesteorien og den tidligere forskningen som ble presentert over.

Hypoteser 1 til 4 omhandler folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå og faktorer som påvirker dette. Hypotese 1 og 2 er begge basert på tall fra undersøkelsen gjennomført av Moa et al. (2011), som viser at totalt 59 av 75 elever ved en folkehøgskole rapporterte minst 2-4 ganger fysisk aktivitet i uken, samt at to av tre elever oppga å ha blitt mer aktive på folkehøgskolen.

**Hypotese 1:** De fleste folkehøgskoleelever oppfylder helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet

**Hypotese 2:** De fleste folkehøgskoleelever har blitt mer fysisk aktive etter de begynte på folkehøgskolen

Den tredje hypotesen er utledet i lys av elevutsagn fra Aunes masteroppgave (2012), hvor obligatorisk fysisk aktivitet trekkes frem som et mulig tiltak for å øke aktivitetsnivået ved skolen, spesielt for de minst aktive.

**Hypotese 3:** Elever ved folkehøgskoler som har obligatorisk fysisk aktivitet er mer aktive, og færre er inaktive

Hypotese 4 baserer seg på studier gjennomført av Teixeira et al. (2012), Duncan et al. (2010), Sogn-Larssen (2020) og Hagger og Chatziasarantis (2007), som alle fant signifikant sammenheng mellom selvbestemt motivasjon og økt fysisk aktivitetsnivå.

**Hypotese 4:** Høyere grad av selvbestemt motivasjon gir mer fysisk aktivitet blant folkehøgskoleelever

Hypoteser 5 til 7 omhandler selvbestemt motivasjon og de grunnleggende psykologiske behovene som skisseres i selvbestemmelsesteorien. Hypotese 5 er utarbeidet i lys av masteroppgavene til Aune (2012) og Hagen (2013), hvor folkehøgskoleelever uttaler at de setter pris på den fysiske aktiviteten som forekommer ved folkehøgskolen. Hypotese 6 er både basert på selvbestemmelsesteorien, som fastslår at høy grad av tilfredsstillelse og liten grad av frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene er vesentlig for å utvikle mer selvbestemt motivasjon, samt på studiene gjennomført av Wilson og Rogers (2008), Barbeau et al. (2009) og De Meyer et al. (2014), som gir støtte til teorien i konteksten av fysisk aktivitet. Hypotese 7 baseres på intervjuene fra masteroppgaven til Hagen (2013), hvor folkehøgskoleelever trekker frem høy grad av elevmedvirkning og godt sosialt miljø som positive aspekter ved den fysiske aktiviteten som foregår ved folkehøgskolen.

**Hypotese 5:** Folkehøgskoleelever rapporterer i snitt høy grad av selvbestemt motivasjon i sammenheng med fysisk aktivitet

**Hypotese 6:** Mer behovstilfredsstillelse og mindre behovsfrustrasjon gir mer selvbestemt motivasjon blant folkehøgskoleelever

**Hypotese 7:** Folkehøgskoleelever har høy grad av behovstilfredsstillelse og lav grad av behovsfrustrasjon i sammenheng med fysisk aktivitet, særlig når det gjelder behovene for tilhørighet og autonomi

## 3 Metode

I dette kapitlet presenteres studiens forskningsdesign, noe som inkluderer en vitenskapsteoretisk gjennomgang, begrunnelse for valg av metode, en beskrivelse av datainnsamlingen og en gjennomgang av spørreskjemaets oppbygning. Deretter følger en diskusjon av validitet og reliabilitet, en beskrivelse av databehandlingen og noen etiske betraktninger.

### 3.1 Vitenskapsteori og forskningsdesign

I arbeidet med et forskningsprosjekt er man naturligvis påvirket av de filosofiske ideene man legger til grunn for virkeligheten, og vitenskapsteori har dermed spilt en rolle for dette prosjektets forskningsdesign og metode. Derfor presenteres her en kort gjennomgang av vitenskapsteorien denne studien baseres på, slik at man kan få et innblikk i de tankene som ligger til grunn for studiens utforming. Vitenskapsteoriene som ligger til grunn for denne studien er postpositivisme og kritisk rasjonalisme.

Postpositivisme bygger videre på den positivistiske ideen om at all kunnskap stammer fra erfaring, slik at det er observasjoner av virkeligheten som er kilden til kunnskap. Det er ifølge positivismen kun utsagn som kan verifiseres av observasjoner som er vitenskapelig kunnskap (Ringdal, 2013). Ifølge postpositivismen vil våre observasjoner imidlertid avhenge av den enkeltes erfaring, kunnskap og forventinger, slik at ikke alle nødvendigvis vil tolke enhver observasjon likt (Guo, 2015). Det kan derfor, ifølge postpositivismen, være problematisk å lene seg utelukkende på et positivistisk syn (Ringdal, 2013). I postpositivismen anerkjenner man at påstander ikke kan verifiseres som absolutte sannheter. Ved en postpositivistisk tilnærming søker man å utvikle kunnskap gjennom gjentatte observasjoner, gjerne ved hjelp av hypoteser eller forskningsspørsmål. På denne måten kan man benytte teorier som styrende for virkelighetssynet, og teste disse teoriene slik at de kan utbedres og bidra til en bedre forståelse av virkeligheten (Guo, 2015). Kritisk rasjonalisme tar dette enda lengre ved å basere all kunnskap på prinsippet om falsifiserbarhet. Ifølge den kritiske rasjonalismen finnes det ingen absolutte sannheter, men man kan nærme seg sannheten gjennom teorier som motstår forkastning. Det vil si at man aldri kan verifisere en teori eller hypotese. En sentral del av dette synet er at alle teorier og hypoteser må være falsifiserbare for å være vitenskapelige (Ringdal, 2013).

Denne studien er forankret i selvbestemmelsesteorien, som danner utgangspunkt for hypoteser om forventede funn og sammenhenger. Disse hypotesene testes gjennom statistiske analyser, slik at hypotesene enten falsifiseres eller støttes av de innsamlede dataene. Denne fremgangsmåten er typisk for studier som baserer seg på en postpositivistisk eller rasjonalistisk tankegang (Guo, 2015; Ringdal, 2013).

Videre ble datainnsamlingen til denne studien gjennomført i et avgrenset tidsrom med fokus på den nåværende situasjonen, slik at undersøkelsen kan beskrives som en tverrsnittsundersøkelse. Ved å benytte seg av en tverrsnittsundersøkelse får man mulighet til å innhente data fra flere personer samtidig og sammenligne disse med hverandre (Ringdal, 2013). Når man gjennomfører denne typen undersøkelse med kvantitativ metode og spørreskjema som datainnsamlingsmetode får man et strukturert datamateriale bestående av tall, noe som muliggjør statistiske analyser (Thomas, Martin, Etnier, & Silverman, 2022). Det blir dermed enkelt å sammenligne respondenter på tvers av datasettet. En annen fordel med dette designet er dessuten at det er relativt enkelt å gjennomføre (Ringdal, 2013).

### **3.2 Valg av metode**

I arbeidet med denne studien har valget av forskningsmetode falt på en kvantitativ tilnærming med spørreskjema som metode for datainnsamling. Det er flere grunner til at valget falt på nettopp denne metoden. Først og fremst ble spørreskjema vurdert som en velegnet fremgangsmåte for å innhente data som kunne bidra til å svare på problemstillingen. Bruk av spørreskjema legger til rette for statistiske analyser som bidrar til at man kan si noe om sammenhengen mellom ulike fenomener (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010), noe som er svært relevant for denne studien. Ved bruk av spørreskjema kan man dessuten nå ut til mange respondenter, slik at man med større sikkerhet kan generalisere funnene til hele populasjonen (Ringdal, 2013). Ved å benytte spørreskjema har jeg i arbeidet med denne studien hatt mulighet til å innhente data fra flere hundre folkehøgskoleelever, fra flere ulike skoler, spredt på ulike linjer. Hadde jeg i stedet benyttet meg av f.eks. intervju ville jeg blitt nødt til å begrense utvalget til rundt 10 elever, og muligheten til å sammenligne på tvers av skoler og linjer ville blitt begrenset.

I tillegg til at spørreskjema er godt egnet til å favne bredt, er det en svært velegnet metode for å måle meninger og holdninger (Ringdal, 2013). Spørreskjema er dermed godt egnet til å innhente data om motivasjon og forhold som påvirker motivasjon. Dette understrekes av at en kvantitativ tilnærming med bruk av nettopp spørreskjema er

dominerende innen forskning på motivasjon og fysisk aktivitet, både generelt og innen selvbestemmelsesteorien (Teixeira et al., 2012). Den lange forskningstradisjonen med spørreskjema på dette feltet betyr dessuten at det finnes en rekke standardiserte spørreskjema som måler de fenomenene som inngår i SDT (Chen et al., 2015; Wilson, Rodgers, Loitz, & Scime, 2006). Dette sikrer god validitet, samt at det blir lettere å sammenligne resultater på tvers av studier.

Optimalt sett skulle man i en slik studie benyttet et mer objektivt mål på fysisk aktivitetsnivå, slik som akselerometer. En datainnsamling basert på en kombinasjon av akselerometer og spørreskjema hadde nok vært det beste for en studie som denne. I mitt tilfelle hadde imidlertid også dette begrenset antall respondenter betraktelig, da jeg ikke ville hatt mulighet til å gjennomføre datainnsamling med akselerometer i et så stort omfang. Dette ville stilt store krav til ressurser i form av antall måleinstrumenter, økt reising for undertegnede, og ville i tillegg utgjort en større belastning for folkehøgskolene og elevene. Dessuten har spørreskjema blitt vist å være en adekvat metode for måling av fysisk aktivitetsnivå (Webster, Khan, & Nitz, 2011). Spørreskjema ble derfor brukt som eneste metode for datainnsamling i denne studien.

### **3.3 Datainnsamlingen**

Datainnsamlingen ble gjennomført ved seks folkehøgskoler i Trøndelag og Nordland. Totalt elleve skoler ble kontaktet gjennom e-post og forespurt om å delta i undersøkelsen, men fem av disse valgte av ulike grunner å ikke delta. Av praktiske årsaker var det kun skoler i Trøndelag og sør i Nordland som ble spurt om å delta. Selve datainnsamlingen ble gjennomført ved tidspunkter der elevene likevel skulle samles, enten under morgensamlinger eller allmøter. Undertegnede møtte opp ved skolene og ga en kort introduksjon til undersøkelsen og informerte om samtykke, før elevene fikk et kvarters tid til å fylle ut spørreskjemaet digitalt. Av de seks skolene som deltok var det to som hadde alle elevene til stede på skolen, mens de øvrige fire hadde noen elever ute på studieturer. Dette gjør at antallet respondenter fra hver skole varierer noe. Blant de elevene som var til stede når undersøkelsen fant sted var svarprosenten svært høy, rundt 90 prosent ved samtlige skoler. Denne svarprosenten gir et godt grunnlag for å vurdere utvalget som representativt for populasjonen (Johannessen et al., 2010). Totalt resulterte dette i 277 utfylte spørreskjema. Av disse 277 ble én respondent fjernet fra det endelige datasettet, da vedkommende hadde svært kort svartid

(2min 51s) og lite kompatible svar. Dermed består det endelige datasettet av data fra 276 utfylte spørreskjema.

### 3.4 Spørreskjemaets oppbygning

Spørreskjemaet (vedlegg 3) åpner med enkle, konkrete spørsmål som måler bakgrunnsinformasjon i form av kjønn, alder, linjetilhørighet og hvilke valgfag man tar. Det anbefales å ha slike spørsmål først i spørreskjemaet, fordi det øker sannsynligheten for at respondenter fullfører skjemaet (Ringdal, 2013). I spørsmålet om kjønn ble “annet” inkludert som et alternativ slik at også ikke-binære skulle være representert. Spørsmålet om valgfag er åpent, altså med tekstsvar og ikke svaralternativer, da jeg ikke hadde full oversikt over hvilke valgfag som ble tilbudt ved hver enkelt folkehøgskole.

Før spørreskjemaets hoveddel som omhandler motivasjon for trening og fysisk aktivitetsnivå er det inkludert en kort infotekst i skjemaet: “Videre følger noen spørsmål om trening på folkehøgskolen. Med trening menes her all fysisk aktivitet hvor pulsen din øker og pusten går fortere (f.eks. rask gange, fjellturer, sykling, løping eller idrettsaktiviteter).” Dette for å sørge for at informantene har lik oppfatning om hva som regnes som “trening” i de kommende spørsmålene.

#### 3.4.1 Motivasjonsregulering

For måling av motivasjonsreguleringer ble måleinstrumentet BREQ-3 (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire) benyttet. BREQ-3 består av 24 påstander om hvorfor man trener, som respondenten skal krysse av for hvor godt stemmer for seg. Svaralternativene er rangert i en fempunkts Likert-skala der 0 tilsvarer “Stemmer aldri for meg” og 4 tilsvarer “Stemmer veldig godt for meg”.

BREQ ble først utviklet av Mullan, Markland og Ingledew (1997), og målte på det tidspunktet kun ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering og indre motivasjon. Markland og Tobin (2004) videreutviklet instrumentet til BREQ-2, som også målte amotivasjon. Noen år senere la Wilson, Rodgers, Loitz og Scime (2006) til et mål på integrert regulering, slik at den nyeste varianten, BREQ-3, måler både amotivasjon og alle de fem formene for motivasjon som omtales i selvbestemmelsesteorien. Hver av disse måles med fire påstander som slås sammen til en sammensatt skala. Det er dermed totalt 24 påstander i måleinstrumentet, som til sammen utgjør 6 skalaer. Eksempler på disse påstandene er “jeg trener fordi det er gøy” (indre motivasjon), “jeg trener fordi det passer med målene i livet



mitt” (integrert regulering), “det er viktig for meg å trene regelmessig” (identifisert regulering), “jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener” (innlemmet regulering), “jeg trener fordi andre sier jeg skal” (ytre regulering) og “jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene” (amotivasjon). Norsk oversettelse av instrumentet er hentet fra masteroppgaven til Skjelten (2016).

For deler av analysene har skalaene fra BREQ-3 blitt slått sammen til Relative-Autonomy Index (RAI), som er et endimensjonalt mål på grad av selvbestemt motivasjon (Ryan & Connell, 1989). Bruken av RAI har blitt kritisert av enkelte, bl.a. fordi man mister noe av forståelsen for respondentens motivasjon ved å slå sammen skalaene. Siden indeksen er endimensjonal utgjør den en forenkling av dataene, og man fjerner dermed noe av informasjonen og får ikke frem alle de multidimensjonale konseptene som kjennetegner motivasjonsreguleringene fra SDT (Chemolli & Gagné, 2014). RAI er likevel mye brukt i forskning, da det er et nyttig verktøy for å måle grad av selvbestemt motivasjon (Howard et al., 2020). Det kan også være nyttig å ha ett samlet mål på selvbestemt motivasjon heller enn seks separate som måler hver enkelt motivasjonsregulering, for eksempel dersom man skal gjennomføre en regresjonsanalyse med selvbestemt motivasjon som avhengig variabel. I denne studien benyttes derfor RAI, til tross for de svakhetene indeksen har, i deler av analysene.

RAI konstrueres ved at skalaene fra BREQ-3 vektet og summeres. Amotivasjon vektet med -3, ytre regulering med -2, innlemmet regulering med -1, identifisert regulering med 1, integrert regulering med 2 og indre motivasjon med 3. Dette gir indeksen en minimumsscore på -24 og maksimum på 24. En høyere score på indeksen tilsvarer da mer selvbestemt motivasjon for trening.

### **3.4.2 Grunnleggende psykologiske behov**

Etter BREQ-3 følger et annet måleinstrument kalt BPNSFS (Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scales). BPNSFS består av 24 lukkede spørsmål, som måler tilfredsstillelse og frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene som skisseres i BPNT (Chen et al., 2015). Instrumentet ble oversatt til norsk og i tillegg tilpasset en kroppøvingskontekst av Valstadsve (2018). Denne oversettelsen ble tilpasset tilbake til en generell treningskontekst av Hemma (2021), og versjonen som er brukt i denne studien ble hentet derfra. Respondentene skal ta utgangspunkt i en typisk treningsøkt de har deltatt på og krysse av for hvor godt påstander om hvordan de opplevde treningen stemmer. Alle

påstandene rangeres etter en fempunkt Likert-skala, der 0 tilsvarer “Ikke sant i det hele tatt” og 4 tilsvarer “Veldig sant”.

Det er fire påstander som omhandler tilfredsstillelse og fire som omhandler frustrasjon for hvert enkelt behov, slik at man står igjen med totalt seks sammensatte skalaer. Eksempler på påstander fra hver av disse skalaene er “Jeg har en følelse av valgfrihet i treningen jeg gjør” (autonomitilfredsstillelse), “Det meste av treningen jeg gjør føler jeg at jeg må gjøre” (autonomifrustrasjon), “Jeg føler at personene jeg bryr meg om på trening også bryr seg om meg” (tilhørighetstilfredsstillelse), “Jeg føler meg utestengt fra den gruppen jeg ønsker å være en del av på trening” (tilhørighetsfrustrasjon), “Jeg føler meg trygg på at jeg kan gjøre ting bra på trening” (kompetansetilfredsstillelse) og “Jeg er i alvorlig tvil om at jeg kan gjøre det bra på trening” (kompetansefrustrasjon).

### 3.4.3 Statistiske tester av måleinstrumenter

For å teste hvorvidt det var grunnlag for å slå sammen spørsmålene i BREQ-3 og BPNSFS til sammensatte skalaer ble det gjennomført faktoranalyser og reliabilitetstester (vedlegg 7, vedlegg 8). Formålet med å gjennomføre en faktoranalyse er å måle dimensjonaliteten til skalaen. Det vil si hvorvidt alle spørsmålene som inkluderes i skalaen måler det samme fenomenet, eller om det er flere fenomener som måles (Ringdal, 2013). I denne studien ble *Principal Component* faktoranalyse (pcf) brukt. Ved denne typen faktoranalyse er det vanlig å sette grensen for eigenverdi på minst 1 for at man skal beholde en faktor. Det er også vanlig å stille krav til at de beholdte faktorene forklarer minst 50 prosent av variansen i variablene som analyseres (Ringdal, 2013).

I tillegg til faktoranalyser ble det også gjennomført reliabilitetstester på skalaene fra BREQ-3 og BPNSFS. Reliabilitetstester måler til hvilken grad variansen i skalaen skyldes tilfeldige målefeil (Ringdal, 2013). Det mest brukte målet på reliabilitet er Cronbachs alpha, og det er dette målet som benyttes også i denne studien. Cronbachs alpha tar utgangspunkt i antall spørsmål som inngår i skalaen og den gjennomsnittlige korrelasjonen dem imellom, slik at større gjennomsnittlig korrelasjon og flere spørsmål gir høyere alpha-verdi. Alpha-verdien til en skala måles fra 0 til 1, og bør ikke være under 0.7, og heller ikke over 0.9. For lav eller høy alpha-verdi kan henholdsvis bety at noen av spørsmålene som inngår i skalaen er for ulike slik at de ikke måler det samme, eller for like slik at de blir overflødige (Ringdal, 2013).

For BREQ-3 ble samtlige faktoranalyser bestått med god margin, da det i alle tilfellene var en faktor med eigenverdi på godt over 2, og ingen ytterligere faktorer med eigenverdi over

eller i nærheten av 1. Faktor 1 forklarte også godt over 50 prosent av variansen i variablene i alle seks tilfellene. Det vil si at alle de seks skalaene som måler de ulike motivasjonsreguleringene er endimensjonale. I tillegg hadde alle skalaene en tilfredsstillende KMO-verdi på godt over 0,5, noe som tyder på at spørsmålene som inngår i skalaene måler samme underliggende fenomen (Dziuban & Shirkey, 1974). Når det gjelder reliabilitetstestene fikk alle de seks skalaene en Cronbachs alpha-verdi på godt over 0,7. Skalaen som måler integrert regulering fikk imidlertid en noe høy alpha-verdi på 0,902, like over grensen på 0,9. Det vil si at det ser ut til at spørsmålene som inngår i skalaen har mye til felles, slik at noen av de kanskje er overflødige. Siden alpha-verdien bare er like over grensen ble skalaen likevel beholdt som den er, for å muliggjøre sammenligning med andre studier.

Når det gjelder BPNSFS ble også alle seks faktoranalysene bestått, men skalaen som måler tilfredsstillelse av behovet for autonomi besto bare testen knepent, med en annen faktor med egenverdi på 0,999. Dette skyldes at det ene spørsmålet i skalaen korrelerer svært lite med de tre andre, og derfor lader lite på faktor 1 og mer på faktor 2. Da faktor 2 likevel har en egenverdi på under 1, og faktor 1 likevel forklarer mer enn 50 prosent av variansen i variablene, regnes testen likevel som bestått og skalaen beholdes som den er. Alle skalaene hadde også en tilfredsstillende KMO-verdi på over 0,5.

Reliabilitetstestene ble bestått av fem av de seks skalaene, men ikke av skalaen som måler frustrasjon av behovet for autonomi. Den ble også bare knepent bestått av skalaen som måler tilfredsstillelse av det samme behovet, med en alpha-verdi på 0,707, altså bare like over minstegrensen på 0,7. Når det gjelder skalaen som måler frustrasjon av autonomibehovet var alpha-verdien derimot på 0,677, litt under grensen på 0,7. Dette tyder på at variablene som inngår i skalaen korrelerer mindre enn ønsket, altså at de har for lite til felles. Testen viser også at alpha-verdien ikke kan økes ved å fjerne noen av spørsmålene fra skalaen. Siden alpha-verdien er såpass nær minimumsgrensen ble skalaen likevel beholdt som den er, da måleinstrumentet er validert fra før og mye brukt i tidligere forskning. Ved å beholde skalaen som den er muliggjør man sammenligning med andre studier.

For deler av analysene ble skalaene som måler henholdsvis tilfredsstillelse og frustrasjon av de grunnleggende behovene slått sammen til samlede mål på behovstilfredsstillelse og behovsfrustrasjon. Også for disse skalaene ble det gjennomført faktoranalyser og reliabilitetstester, og disse ble bestått uten problemer.

### 3.4.4 Fysisk aktivitetsnivå

Selv om det eksisterer noen validerte måleinstrumenter for fysisk aktivitetsnivå, valgte jeg å ikke benytte disse i denne studien. Under utprøving av spørreskjemaet ble en oversatt versjon av instrumentet NPAQ (Danquah, Petersen, Skov, & Tolstrup, 2018) benyttet, men etter tilbakemeldinger fra respondenter falt valget i stedet på å benytte egenkomponerte spørsmål basert på spørsmålene fra instrumentet. Dette fordi spørsmålene ble oppfattet som unødvendig lange og kronglete, og fordi noen respondenter lot seg forvirre av eksemplene som listes opp i spørsmålene. I tillegg måler NPAQ kun aktivitet som varer i minst 10 minutter av gangen, og da dette ikke lenger er en del av Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet besluttet jeg at det ville være bedre å inkludere all aktivitet.

Fysisk aktivitetsnivå ble derfor målt gjennom to egenkomponerte spørsmål, hvorav det ene målte antall minutter fysisk aktivitet av moderat til høy intensitet (MVPA) i en gjennomsnittssuke på folkehøgskolen, mens det andre målte kun aktiviteten av høy intensitet (VPA). Det første spørsmålet lyder “Hvor mye tid bruker du på trening i en gjennomsnittssuke på folkehøgskolen? Som nevnt regnes all fysisk aktivitet hvor pulsen din øker og pusten din går fortere som trening i denne sammenhengen.” Spørsmålet har fem svaralternativer, hvor det første alternativet (0) er “under 30 minutter” og det siste (4) er “mer enn 300 minutter”. Det nest høyeste alternativet (3) er “150-300 minutter”, slik at man regnes som innenfor Helsedirektoratets anbefalinger for voksne om man velger alternativ 3 eller 4.

Spørsmålet som måler VPA lyder “Hvor mye av tiden som du bruker på trening i en gjennomsnittssuke, som du indikerte over, bruker du totalt på trening av høy intensitet? Dette inkluderer aktiviteter som gir deg høy puls, får deg til å svette, og gjør deg så andpusten at det blir vanskelig å snakke.” Dette spørsmålet har også fem alternativer og “under 30 minutter” som det laveste alternativet (0), men det høyeste alternativet (4) er “mer enn 150 minutter”. Det tredje alternativet (2) i dette spørsmålet er “60-90 minutter”. Optimalt sett skulle det gått et skille mellom to alternativer ved 75 minutter, siden Helsedirektoratet anbefaler minst 75 minutter aktivitet av høy intensitet for voksne. Siden svaralternativene ble kopiert fra instrumentet NPAQ ble dette imidlertid ikke tatt hensyn til, noe som gjør at dette spørreskjemaet ikke kan skille mellom de som rapporterer at de akkurat ikke når denne anbefalingen og de som rapporterer at de akkurat når den. De som velger alternativ 2 eller høyere regnes likevel som innenfor Helsedirektoratets anbefalinger for voksne.

I tillegg til spørsmålene som måler MVPA og VPA ble tre ytterligere spørsmål som omhandler fysisk aktivitetsnivå inkludert i spørreskjemaet. Det første av disse spør informantene om hvor mye av den fysiske aktiviteten de bedriver som er på eget initiativ, altså ikke en del av obligatorisk undervisning. Spørsmålet har de samme svaralternativene som spørsmålet som måler VPA. Det neste spørsmålet spør informantene om de er mer eller mindre fysisk aktive på folkehøgskolen enn de var fra før. Spørsmålet har fem alternativer, rangert fra “mye mindre” til “mye mer”. Spørreskjemaet avsluttes med et åpent spørsmål (med tekstsvar) om hvorvidt det er noen fasiliteter, tilbud, aktiviteter, etc. informantene savner i sammenheng med fysisk aktivitet.

### **3.5 Validitet og reliabilitet**

Når man skal vurdere kvaliteten av et forskningsprosjekt er validitet og reliabilitet sentrale begreper (Johannessen et al., 2010). Reliabilitet handler om at datainnsamlingsmetoden er konsistent, altså at den vil gi samme resultat ved gjentatte målinger, forutsatt at det som måles ikke har endret seg (Ringdal, 2013). Ifølge Ringdal er det i hovedsak tre måter å vurdere reliabilitet på. Den første av disse går ut på allmenn kildekritikk, altså at man går gjennom og vurderer datainnsamlingen grundig. Dette krever at forskningen beskrives nøye, slik at man oppnår god transparens og åpner for at leseren kan vurdere forskningens kvalitet. Det er også dette som er årsaken til at denne studien innbefatter et omfattende metodekapittel, slik at leseren kan vurdere forskningens kvalitet, og eventuelt forsøke å gjenskape resultatene.

Den andre av måtene å vurdere reliabilitet på som skisseres av Ringdal (2013) er å gjennomføre gjentatte målinger og undersøke om disse målingene gir samme resultat, såkalt test-retest reliabilitet. Dette er en god måte å vurdere reliabilitet på, men den er også krevende å gjennomføre i de fleste tilfeller. Dette gjelder også for denne studien, og det har ikke vært mulig å få gjennomført gjentatte målinger.

Den tredje måten handler om statistiske tester av indekser og skalaer i tverrsnittsdata. Disse testene måler intern konsistens i indeksene og skalaene, altså hvor mye variablene som inngår i de har til felles og dermed om de måler det samme fenomenet (Ringdal, 2013). Denne måten å vurdere reliabilitet på er meget relevant for denne studien, da dataene i stor grad baserer seg på nettopp indekser og skalaer. Som tidligere nevnt har disse blitt reliabilitetstestet ved hjelp av Cronbachs Alpha, som er det vanligste målet på reliabilitet. Denne testen ble bestått uten problemer av alle unntatt to skalaer, hvorav den ene (autonomifrustrasjon) hadde

alpha-verdi så vidt under minimumsgrensen og den andre (integrert regulering) så vidt over maksimumsgrensen.

Når det gjelder validitet handler dette om hvorvidt man måler det man ønsker å måle. Dette henger også tett sammen med reliabilitet, da høy validitet forutsetter høy reliabilitet (Ringdal, 2013). Forskningens validitet kan vurderes gjennom en teoretisk gjennomgang, hvor man vurderer hvorvidt måleinstrumentet evner å fange de fenomenene man ønsker å måle, altså hvor god *begrepsvaliditeten* er. Denne studien tar blant annet for seg flere komplekse begreper fra selvbestemmelsesteorien, i form av motivasjonsreguleringer og grunnleggende psykologiske behov, noe som utfordrer studiens validitet. Dette stiller store krav til måleinstrumentet, da slike multidimensjonale og kompliserte begreper ikke er lette å måle nøyaktig og redusere ned til empiriske data. Heldigvis eksisterer det imidlertid gode prevaliderte måleinstrumenter, som benyttes i denne studien. Dette bidrar til at avstanden mellom de teoretiske begrepene og de empiriske dataene blir så liten som mulig, slik at forskningens begrepsvaliditet ivaretas og måleinstrumentene dekker de viktigste aspektene av de teoretiske begrepene som måles (Ringdal, 2013).

En annen form for validitet er ekstern validitet, som handler om hvorvidt man kan generalisere funn til større grupperinger. Ifølge Nardi (2018) kan funn fra forskning med spørreskjema i de fleste tilfeller kun generaliseres til den gruppen som faktisk har blitt spurt, og i beste fall til lignende grupper. Denne studien forsøker å si noe om folkehøgskoleelever generelt, og dette krever at funn generaliseres til en større gruppe enn bare de som har deltatt i undersøkelsen. Det forutsettes imidlertid at folkehøgskoleelever er en relativt homogen gruppe, også på tvers av skoler og landsdel, blant annet i form av lik aldersgruppe og hverdagssituasjon. Siden datasettet baserer seg på elever fra seks ulike skoler, antas det derfor at man har god dekning for å si noe om folkehøgskoleelever generelt og ikke bare om de som faktisk har deltatt i undersøkelsen. Den eksterne validiteten styrkes dessuten også av den høye svarprosenten på ca. 90% for undersøkelsen, da høy svarprosent er viktig for at resultater skal være generaliserbare (Nardi, 2018).

Videre kan både validitet og reliabilitet påvirkes av målefeil. Systematiske målefeil svekker forskningens validitet, mens tilfeldige målefeil går utover reliabiliteten (Ringdal, 2013). En potensiell målefeil ved denne undersøkelsen er at respondentene ikke husker ting rett, da undersøkelsen baserer seg på aktivitet fra hele folkehøgskoleåret, og dessuten på aktivitet fra før dette skoleåret ved ett tilfelle. Dette kan resultere i at respondenter rapporterer feil aktivitetsnivå eller svarer at de har oppfattet ting ulikt enn de faktisk gjorde da det

skjedde, som en følge av at hukommelsen svikter (Ringdal, 2013). Ved undersøkelser som denne kan man også risikere at respondenter svarer ut fra hva som oppleves som mest sosialt ønskelig, noe som potensielt kan utgjøre en systematisk målefeil som går utover validiteten. Dersom flere respondenter rapporterer et høyere fysisk aktivitetsnivå enn det reelle aktivitetsnivået, fordi de ønsker å overbevise seg selv eller andre om at de er mer aktive enn de faktisk er, vil det utgjøre en systematisk målefeil som svekker forskningens validitet. Denne potensielle svakheten ved forskningen reduseres imidlertid noe av at undersøkelsen er anonym.

### **3.6 Databehandling**

Datasettet som denne studien baserer seg på ble generert digitalt gjennom Nettskjema, og kodet og overført til Stata for analyser. For å kunne belyse studiens problemstilling og hypoteser ble det gjennomført flere ulike analyser. Den første av disse er en enkel produksjon av deskriptiv statistikk, som gir en oversikt over hvordan respondentene har besvart de ulike spørsmålene. Dette inkluderer både univariat og bivariat statistikk, hvor den sistnevnte består av tabeller som viser hvordan respondentene fordeler seg på to ulike variabler samtidig.

Den neste formen for analyse som ble gjennomført er en bivariat korrelasjonsanalyse, som belyser sammenhengen mellom to og to variabler. Dette inkluderer både hvorvidt det finnes signifikant sammenheng mellom variablene, hvilken retning det er på denne sammenhengen og hvor sterk sammenhengen er. Korrelasjonsmålet som benyttes i denne studien er pearsons  $r$ , og det opereres med et signifikansnivå på 0,05.

Til slutt ble det gjennomført to multiple lineære regresjonsanalyser, for å undersøke hvilke forhold som har en effekt på henholdsvis fysisk aktivitetsnivå og grad av selvbestemt motivasjon blant folkehøgskoleelever. Ved å gjennomføre en lineær regresjon kan man undersøke både hvor stor samlet forklaringskraft en rekke uavhengige variabler har på den avhengige, og hvordan hver enkelt av variablene påvirker den, kontrollert for de øvrige variablene (Skog, 2004).

Den første av de to regresjonsanalysene har selvrapportert mengde fysisk aktivitet av moderat til høy intensitet i løpet av en gjennomsnittsuke (“mvpa”) som avhengig variabel. De uavhengige variablene som ble inkludert i modellen er hvorvidt man går på en fysisk aktiv linje (“linjeakt”), hvorvidt man har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag (“fellesfag”), grad av selvbestemt motivasjon (“RAI”), samlet behovstilfredsstillelse (“behovtilfr”) og

samlet behovsfrustrasjon (“behovfrust”). I tillegg ble det kontrollert for kjønn (“kjonn1”) og alder (“alder”).

Den andre regresjonsanalysen har grad av selvbestemt motivasjon (“RAI”) som avhengig variabel. De uavhengige variablene som ble inkludert i modellen er hvorvidt man har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag (“fellesfag”), samt tilfredsstillelse og frustrasjon av hver enkelt av de tre grunnleggende psykologiske behovene (“autonomitilfr”, “autonomifrust”, “kompetansetilfr”, “kompetansefrust”, “tilhorighettilfr” og “tilhorighetfrust”). I tillegg ble det kontrollert for kjønn (“kjonn1”) og alder (“alder”). Her ble det vurdert å også ta med hvorvidt man går på en fysisk aktiv linje (“linjeakt”) som uavhengig variabel, men dette ble droppet siden det er mer logisk at sammenhengen mellom denne variabelen og selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet går motsatt vei, altså at større grad av selvbestemt motivasjon gir økt sannsynlighet for å gå på en fysisk aktiv linje. Dette kunne utgjort en feilkilde for modellen, og “linjeakt” ble derfor ikke inkludert som uavhengig variabel.

Det er visse forutsetninger som må være tilfredsstilte for at en lineær regresjonsmodell skal være gyldig. Dersom disse forutsetningene ikke er tilfredsstilte risikerer man at modellen bommer, slik at regresjonskoeffisientene og p-verdiene blir ukorrekte. Den første av disse forutsetningene er linearitetsforutsetningen, som sier at sammenhengen mellom variablene skal være lineær (Skog, 2004). Dette ble testet i Stata ved bruk av kommandoen `linktest`, og denne testen ble bestått uten problemer for begge regresjonsmodellene.

Den andre forutsetningen for lineær regresjon er at restleddsvariasjonene skal være homoskedastiske, normalfordelte og ikke autokorrelerte. Restleddet i en regresjonsmodell er den variansen i den avhengige variabelen som ikke forklares av modellen. At restleddsvariasjonene er homoskedastiske vil si at hver enkelt observasjon bommer omtrent like mye på regresjonslinjen for alle verdier av de uavhengige variablene. Dersom restleddsvariasjonene i stedet er heteroskedastiske er denne forutsetningen ikke oppfylt, og det kan bli feil i standardavvikene slik at p-verdien blir feil. Modellene i denne studien ble testet for heteroskedastisitet i Stata med kommandoen `hettest`, og besto testen uten problem. Videre ble Cooks D brukt for å sjekke etter eventuelle uteliggere som har stor innflytelse på regresjonsmodellene og som dermed kan føre til heteroskedastisitet, og også denne testen ble bestått. Forutsetningen om normalfordelte restleddsvariasjoner ble testet med Shapiro-Wilk W normalitetstesten, som også ble bestått uten problemer. Videre vil forutsetningen om at



restleddsvariasjonene ikke autokorrelerer alltid være bestått for tverrsnittsdata, slik at dette ikke er et problem for denne studien (Skog, 2004).

Den siste forutsetningen for lineær regresjon er at de uavhengige variablene og restleddet ikke skal korrelere med hverandre. Det vil si at sammenhengen mellom de uavhengige og den avhengige variabelen ikke skal være spuriøs, altså at det ikke er en bakenforliggende variabel som påvirker den avhengige variabelen og i tillegg korrelerer med en eller flere uavhengige variabler. Dette kan gi feil i regresjonsmodellen, siden påvirkningskraften til den bakenforliggende variabelen vil tilskrives de uavhengige variablene den korrelerer med. Det er imidlertid vanskelig å teste statistisk hvorvidt denne forutsetningen er oppfylt, slik at man er avhengig av å støtte seg på en grundig teoretisk gjennomgang slik at man har gode begrunnelser for hvilke variabler som inkluderes i regresjonsmodellen (Skog, 2004).

Regresjonsmodellen ble også testet for multi-kollinearitet, som vil si hvorvidt flere av de uavhengige variablene i regresjonsmodellen korrelerer sterkt med hverandre. Dersom modellen lider av multi-kollinearitet vil de uavhengige variablene stjele forklaringskraft fra hverandre, slik at regresjonskoeffisientene blir ukorrekte (Skog, 2004). For å teste etter dette benyttes en VIF-test, og også denne testen ble bestått uten problemer for disse regresjonsmodellene. Alle forutsetningene for lineær regresjon er dermed oppfylt for begge regresjonsmodellene som ble gjennomført i denne studien.

### **3.7 Etiske betraktninger**

Felles for all forskning er at det stilles krav til god forskningsetikk, altså at man følger de normer og regler som gjelder for vitenskapelig praksis og at forskningen gjennomføres på en etisk forsvarlig måte (Ringdal, 2013). I dette henseende er personvern helt sentralt. Dette forskningsprosjektet ble meldt inn til NSD for godkjenning, da enkelte av opplysningene som skulle innhentes er å betrakte som personopplysninger. Dette fordi opplysningene til sammen kan være tilstrekkelig for å identifisere enkeltpersoner som har svart på undersøkelsen, for eksempel ved at det bare er én person av en viss alder og kjønn som går på en gitt linje. Prosjektet ble godkjent uten endringer av NSD (vedlegg 1). Respondentenes personvern blir videre ivaretatt ved at ingen personopplysninger publiseres, og at de innsamlede dataene blir slettet ved prosjektets slutt. I tillegg blir det ikke oppgitt hvilke folkehøgskoler som har deltatt i forskningsprosjektet.

Et annet viktig etisk poeng som angår informantene i et forskningsprosjekt, er prinsippet om informert samtykke. Informantene skal få tilstrekkelig informasjon om forskningens gjennomføring og formål, hvem som får tilgang til informasjonen som innhentes om dem og hvordan denne informasjonen skal brukes (NESH, 2021). Ved innhenting og behandling av sensitiv informasjon er forskerens informasjonsplikt lovfestet, og det må innhentes samtykke. Dette samtykket må være frivillig, informert og utvetydig (NESH, 2021). Et informasjonsskriv (vedlegg 2) ble derfor utarbeidet etter mal fra NSD (NSD, u.å.). Samtykke ble innhentet ved at deltagerne ble informert om at innsending av utfylt spørreskjema innebar samtykke til deltagelse i forskningsprosjektet.

I tillegg til de formelle etiske kravene som angår informantene har også forskeren et ansvar om å begrense belastningen som legges på informantene gjennom deltagelse i forskningsprosjektet (NESH, 2021). Dette kan for eksempel innebære eventuell psykisk belastning ved besvaring av spørsmål som omhandler sensitive tema, eller belastning i form av tidsbruk eller annen bruk av ressurser. Det første punktet vil i utgangspunktet ikke være et stort problem for denne undersøkelsen, da det ikke er spesielt sensitive tema som tas opp i undersøkelsen. For enkelte som har et anstrengt forhold til fysisk aktivitet kan det likevel forekomme en viss belastning, og det var derfor vesentlig at informantene ble informert om undersøkelsens tematikk og om at deltagelse i undersøkelsen var både frivillig og anonym. Når det gjelder tidsbruk ble dette tatt hensyn til ved at spørreskjemaet ble forsøkt utformet slik at det ikke var lengre enn nødvendig. I tillegg ble undersøkelsen gjennomført på tidspunkt hvor elevene allerede var samlet. Det ble også gitt noe tilbake til folkehøgskolene som valgte å delta i undersøkelsen, gjennom at de ble tilsendt en oppsummert rapport av funnene fra deres skole. I disse rapportene ble det tatt hensyn til elevenes personvern, slik at ingen opplysninger som kunne kobles tilbake til enkeltpersoner inngikk i rapportene. Ved de skolene som ønsket det bidro også underteignede med diverse annet, blant annet å gjennomføre en undervisningstime i volleyball med en klasse og å holde en morgensamling om livet som student.

Som forsker har man, i tillegg til ansvaret overfor informantene, et forskningsetisk ansvar om å opptre med redelighet og sannferdighet. Det vil si at man ikke fabrikerer resultater, leder informanter i den retningen man ønsker, holder tilbake opplysninger eller på andre måter fremstiller forskningen og resultatene på feilaktig vis (NESH, 2021; Ringdal, 2013). God kildeføring, åpenhet og ikke-plagiering er andre viktige forskningsetiske

prinsipper (NESH, 2021). Alt dette har blitt forsøkt tatt hensyn til etter beste evne i arbeidet med dette forskningsprosjektet.

## 4 Resultat

I dette kapittelet presenteres undersøkelsens resultater. Resultatene formidles i hovedsak i form av tabeller, men beskrives også ytterligere i tekstform.

### 4.1 Deskriptiv statistikk

I tabellen under presenteres deskriptiv statistikk for alle variablene som inngår i studien. Statistikken som vises er antall observasjoner, gjennomsnitt og standardavvik, samt minimums- og maksimumsverdi. Til sammen gir dette et oversiktsbilde på hvordan respondentene har svart, ved at gjennomsnittet gir et inntrykk av sentraltendensen i dataene mens standardavviket sier noe om spredningen (Ringdal, 2013).

Med unntak av kjønnsvariabelen har samtlige variabler 276 observasjoner. Årsaken til at kjønnsvariabelen bare har 267 observasjoner er at 9 respondenter har valgt “annet”, slik at disse 9 mangler i den dikotome variabelen. For variabelen som måler fysisk aktivitetsnivå, “mvpa”, kan man se av tabellen at gjennomsnittet ligger mellom svaralternativ 2 og 3, altså mellom 90-150 minutter og 150-300 minutter fysisk aktivitet i uken, og at spredningen i utvalget er nokså stor med et standardavvik på 1,453. Utvalgets snittalder ligger på i underkant av 20 år, og samtlige respondenter er mellom 17 og 27 år gamle. Man kan også lese av tabellen at 43% av respondentene går på en linje som kan regnes som fysisk aktiv, og at 48% går på folkehøgskoler som har fysisk aktivitet som fellesfag. For variabelen “merellermindre” kan man se at snittet ligger like over kategori 2, som vil si at det er en liten tendens til at det er flere som har blitt mer fysisk aktive etter de begynte folkehøgskolen enn det er som har blitt mindre aktive. Også denne variabelen har relativt stor spredning, med et standardavvik på 1,398.

Når det gjelder motivasjonsreguleringer er det amotivasjon og ytre regulering som skiller seg ut med lavest gjennomsnittsverdi, mens identifisert regulering og indre motivasjon har høyest gjennomsnittsverdi. Respondentene rapporterer i snitt høyere verdier for de mer selvbestemte motivasjonsreguleringene. Dette gjenspeiles også i gjennomsnittet for variabelen “RAI”, som er på godt over 0 (8,26). Hypotese 5, som sier at folkehøgskoleelever rapporterer høy grad av selvbestemt motivasjon i sammenheng med fysisk aktivitet, støttes dermed av resultatene.

Nederst på tabellen finner man variablene som måler tilfredsstillelse og frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene. For samtlige tre behov rapporterer respondentene i

snitt betydelig høyere verdier for tilfredsstillelse enn for frustrasjon. Dette gjelder i særdeleshet for behovet for tilhørighet, hvor snittet ligger på under 1 for frustrasjon av behovet. Variablene som måler samlet tilfredsstillelse og frustrasjon av de tre grunnleggende behovene har gjennomsnittsverdi på henholdsvis 2,47 og 1,22. I tillegg er det ingen respondenter som rapporterer høyere verdi enn 3 for samlet behovsfrustrasjon, samtidig som ingen er helt nede i 0 på behovstfredsstillelse, selv om en respondent er svært nær 0. Resultatene gir totalt sett støtte til hypotese 7, med unntak av at det er behovene for tilhørighet og for *kompetanse*, ikke autonomi, som skiller seg ut med henholdsvis lavest grad av frustrasjon og høyest grad av tilfredsstillelse.

Variable	Obs	Mean	Std. Dev.	Min	Max
mvpa	276	2,326087	1,453087	0	4
kjonn1	267	0,516854	0,500654	0	1
alder	276	19,826090	1,398248	17	27
linjeaktiv	276	0,427536	0,495619	0	1
fellesfag	276	0,481884	0,500579	0	1
merellermindre	276	2,199275	1,345754	0	4
amotivasjon	276	0,591485	0,732064	0	3,75
ytreregulering	276	0,789855	0,733451	0	3,5
innlemmetregulering	276	1,819746	1,025750	0	4
identifisertregulering	276	2,481884	0,995050	0	4
integrertregulering	276	1,687500	1,141545	0	4
indre motivasjon	276	2,524457	0,964171	0	4
RAI	276	8,256341	6,930677	-11,5	20,5
autonomitilfr	276	2,270833	0,888702	0	4
autonomifrust	276	1,435688	0,841094	0	4
kompetansetilfr	276	2,729167	0,931162	0	4
kompetansefrust	276	1,441123	0,973943	0	4
tilhorighettilfr	276	2,403080	0,871456	0	4
tilhorighetfrust	276	0,797101	0,770212	0	3,75
behovtilfr	276	2,467693	0,756946	0,083333	4
behovfrust	276	1,224638	0,689833	0	3

## 4.2 Helsedirektoratets anbefalinger

Tabellen under viser hvordan respondentene har svart på spørsmålene om hvor mye fysisk aktivitet de bedriver i uken av henholdsvis moderat-høy og høy intensitet. Av tabellen kan man se at totalt 153 (55 prosent) av de 276 respondentene har et fysisk aktivitetsnivå i tråd med helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne, mens 123 respondenter ikke oppfyller anbefalingene. Av de 153 er det 133 som oppfyller anbefalingen om minst 150-300 minutter fysisk aktivitet av moderat intensitet i uken, mens det er 20 som ikke gjør det, men som samtidig oppfyller anbefalingen om minst 75-150 minutter fysisk

aktivitet av høy intensitet. Fjorten av disse har riktignok svart at de er i fysisk aktivitet av høy intensitet i 60-90 minutter i uken, men siden også disse potensielt kan ligge over 75 minutter regnes de her som innenfor anbefalingen. Hypotese 1, som sier at de fleste folkehøgskoleelever tilfredsstillt Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet, stemmer altså for dette utvalget. Det er imidlertid bare et lite flertall som oppfyller anbefalingene.

Av tabellen kan man også se at 43 av respondentene rapporterer under 30 minutter fysisk aktivitet i uken, og at totalt 77 rapporterer at de er fysisk aktive i mindre enn 90 minutter i uken.

		vpa					total
		<30min	30-60min	60-90min	90-150min	>150min	
	<30min	40	3	0	0	0	43
	30-90min	30	13	1	0	0	44
mvpa	90-150min	20	17	13	5	1	56
	150-300min	7	13	13	10	3	46
	>300min	3	9	12	21	42	87
	total	100	55	39	36	46	276

Tabellen under viser det fysiske aktivitetsnivået til elevene, sortert etter hvorvidt de går på en skole som har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag eller ikke. Av tabellen kan man se at den største forskjellen mellom de to gruppene er andelen som rapporterer under 30 minutter aktivitet i uken, da den er betydelig mindre for gruppen som har denne typen fellesfag (5% mot 25%). Denne gruppen har også noe større andel av de mest aktive. Dette gir støtte til hypotese 3, som sier at folkehøgskoleelever med fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag er mer fysisk aktive, og at færre er inaktive.

	mvpa					totalt
	under 30 min	30 - 90 min	90 - 150 min	150 - 300 min	over 300 min	
ikke fellesfag	36	23	31	14	39	143
fellesfag	7	21	25	32	48	133
totalt	43	44	56	46	87	276

Tabellen under viser hvordan respondentene har svart på spørsmål om hvorvidt de er mer eller mindre fysisk aktive på folkehøgskolen enn de var før de begynte der. Man kan lese av tabellen at respondentene er nokså jevnt fordelt, men at det er litt flere som har blitt mer

fysisk aktive enn motsatt. Det er imidlertid en betydelig andel, 83 (30 prosent) av 276 respondenter, som har blitt mindre fysisk aktive som folkehøgskoleelever, mens det er 120 (43 prosent) som har blitt mer aktive. 73 elever rapporterer at de er omtrent like aktive som før. Hypotese 2 får imidlertid ikke støtte, da det er under halvparten av elevene som rapporterer at de har blitt mer fysisk aktive.

<b>merellermindre</b>	<b>Freq.</b>	<b>Percent</b>	<b>Cum.</b>
mye mindre	<b>42</b>	<b>15.22</b>	<b>15.22</b>
litt mindre	<b>41</b>	<b>14.86</b>	<b>30.07</b>
omtrent like mye	<b>73</b>	<b>26.45</b>	<b>56.52</b>
litt mer	<b>60</b>	<b>21.74</b>	<b>78.26</b>
mye mer	<b>60</b>	<b>21.74</b>	<b>100.00</b>
<b>Total</b>	<b>276</b>	<b>100.00</b>	

### **4.3 Korrelasjonsanalyser**

Tabellen under viser parvise korrelasjoner mellom variablene som brukes i studien. De sammenhengene som er signifikante på ,05-nivå er markert med en stjerne. Fra tabellen kan man lese at det ikke ble funnet noen signifikant sammenheng mellom fysisk aktivitetsnivå og hverken kjønn eller alder. Det ble imidlertid funnet signifikant sammenheng mellom fysisk aktivitetsnivå og de øvrige variablene i tabellen. Behovsfrustrasjon er den eneste variabelen som korrelerer negativt med fysisk aktivitetsnivå, og denne sammenhengen er av svak styrke. Hvorvidt respondenten går på en skole som har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag (“fellesfag”) korrelerer svakt positivt med fysisk aktivitetsnivå, noe som gir ytterligere støtte til hypotese 3. Videre korrelerer både tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene og grad av selvbestemt motivasjon (“RAI”) sterkt positivt med aktivitetsnivå. Dette gir støtte til hypotese 4, som sier at høyere grad av selvbestemt motivasjon gir høyere aktivitetsnivå for folkehøgskoleelever. I tillegg korrelerer hvorvidt man går på en linje som er fysisk aktiv (“linjeakt”) middels sterkt med fysisk aktivitetsnivå.

Det ble ikke funnet signifikant sammenheng mellom grad av selvbestemt motivasjon og hverken kjønn, alder eller “fellesfag”, mens sammenhengen med både “merellermindre” og “linjeakt” er svak positiv. Det ble funnet sterk positiv sammenheng med behovstilfredsstillelse, og middels sterk negativ sammenheng med behovsfrustrasjon.

Av andre interessante sammenhenger kan man trekke frem at både hvorvidt man går på en aktiv linje og hvorvidt man har fysisk aktivitet som fellesfag har signifikant positiv sammenheng med hvorvidt man har blitt mer fysisk aktiv siden man begynte på folkehøgskolen. Disse sammenhengene er av henholdsvis middels og svak styrke. Det påvises også en signifikant positiv sammenheng mellom de to førstnevnte variablene, noe som tilsier at de skolene som har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag også er de skolene som har størst andel fysisk aktive linjer.

	mvpa	kjonn1	alder	linjeakt	fellesfag	mer-mindre	RAI	behovtilfr
kjonn1	-0,048							
alder	0,032	0,065						
linjeakt	0,554*	-0,324*	0,056					
fellesfag	0,248*	0,005	0,171*	0,385*				
mer-mindre	0,452*	-0,025	0,079	0,445*	0,274*			
RAI	0,675*	0,060	0,036	0,346*	0,070	0,246*		
behovtilfr	0,606*	0,029	0,148*	0,344*	0,013	0,205*	0,781*	
behovfrust	-0,210*	-0,113	-0,015	-0,046	0,006	-0,105	-0,434*	-0,344*

#### 4.4 Regresjonsanalyser

I tabellen under vises resultatene fra en multipel regresjonsanalyse med fysisk aktivitetsnivå (“mvpa”) som avhengig variabel. Av den justerte R-squared-verdien kan man se at modellen forklarer 58 prosent av variansen i “mvpa”-variabelen, mens p-verdien på 0,00 viser at modellen er statistisk signifikant. Det er sju uavhengige variabler som er inkludert i modellen, og av disse er det tre som ikke har statistisk signifikant påvirkning på fysisk aktivitetsnivå; kjønn, alder og frustrasjon av de grunnleggende behovene. De fire øvrige variablene har alle en signifikant, positiv effekt på fysisk aktivitetsnivå. Av betaverdiene kan man se at det er grad av selvbestemt motivasjon som har størst innvirkning på fysisk aktivitetsnivå, etterfulgt av det å gå på en fysisk aktiv linje. Dermed gir modellen ytterligere støtte til hypotese 4. Deretter følger tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene, mens hvorvidt man går på en skole med fysisk aktivitet som fellesfag har svakest effekt på aktivitetsnivået av de fire uavhengige variablene med signifikant effekt. Av modellens konstantledd kan man se at et individ som rapporterer laveste score på alle de uavhengige variablene predikeres en verdi på 0,946 for “mvpa”. Altså vil en folkehøgskoleelev som er kvinne, 17 år gammel, ikke går på en fysisk aktiv linje, ikke har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag, rapporterer en RAI-score på -24 og 0 på både



behovstilfredsstillelse og behovsfrustrasjon i snitt rapportere like under 30-90 minutter fysisk aktivitet i uken.

Siden modellen viser at grad av selvbestemt motivasjon gir økt fysisk aktivitetsnivå blant folkehøgskoleelever, kontrollert for de andre variablene i modellen, gir den god støtte til hypotese 6.

Source	SS	df	MS	Number of obs	=	267
Model	322.950665	7	46.1358093	F(7, 259)	=	53.75
Residual	222.315252	259	.858360048	Prob > F	=	0.0000
				R-squared	=	0.5923
				Adj R-squared	=	0.5813
Total	545.265918	266	2.04987187	Root MSE	=	.92648

mvpa	Coef.	Std. Err.	t	P> t	Beta
kjonn1	.0898652	.1244552	0.72	0.471	.0314244
alder	-.0476674	.0432338	-1.10	0.271	-.0455258
linjeakt	.9105799	.1466963	6.21	0.000	.3161526
fellesfag	.2847375	.128206	2.22	0.027	.0995679
RAI	.0969583	.0145684	6.66	0.000	.4528142
behovtilfr	.3255965	.1269311	2.57	0.011	.1694733
behovfrust	.1281265	.0924887	1.39	0.167	.0615766
_cons	.9462751	.8463849	1.12	0.265	.

I tabellen under presenteres resultatet av en ytterligere multippel regresjonsanalyse, denne gangen med grad av selvbestemt motivasjon ("RAI") som avhengig variabel. Modellen er statistisk signifikant med en p-verdi på 0,00, og justert R-squared ligger på 0,66, slik at modellen forklarer 66% av variansen i RAI-variabelen. I denne modellen er det inkludert ni uavhengige variabler, hvorav to ikke ble vist å ha en signifikant effekt på grad av selvbestemt motivasjon. Disse to variablene var kjønn og frustrasjon av behovet for kompetanse. De øvrige syv uavhengige variablene ble alle vist å ha en signifikant effekt på selvbestemt motivasjon ( $p < .05$ ). Tre av disse ble vist å ha en negativ effekt, og disse var, rangert fra sterkest til svakest effekt, frustrasjon av tilhørighetsbehovet, frustrasjon av behovet for autonomi og alder. Det vil si at høyere verdier på disse variablene gir lavere verdi for selvbestemt motivasjon, og vice versa. På den andre siden var det fire uavhengige variabler med positiv effekt på selvbestemt motivasjon, hvor tilfredsstillelse av behovet for kompetanse og av behovet for autonomi skiller seg ut som variablene med klart størst effekt, hvorav effekten av behovet for kompetanse ser ut til å være aller sterkest. Deretter følger tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet, mens den siste variabelen med positiv effekt på selvbestemt motivasjon er hvorvidt man har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag.

Denne modellen viser altså at tilfredsstillelse av samtlige tre grunnleggende psykologiske behov gir økt selvbestemt motivasjon, kontrollert for de øvrige variablene i modellen. Den viser også det motsatte for frustrasjon av behovene, med unntak av behovet for kompetanse. Modellen gir dermed i det store og hele støtte til hypotese 7, som sier at mer behovstfredsstillelse og mindre behovsfrustrasjon gir økt grad av selvbestemt motivasjon.

Videre har modellen et konstantledd på 2,090, noe som betyr at en folkehøgskoleelev som er kvinne, 17 år gammel, ikke har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag og som rapporterer 0 på både tilfredsstillelse og frustrasjon av samtlige tre grunnleggende behov, predikeres en RAI-verdi på 2,090, altså litt over midten av indeksen.

Source	SS	df	MS	Number of obs	=	267
Model	7993.9576	9	888.217511	F(9, 257)	=	58.55
Residual	3898.68707	257	15.1699886	Prob > F	=	0.0000
				R-squared	=	0.6722
				Adj R-squared	=	0.6607
Total	11892.6447	266	44.7091905	Root MSE	=	3.8949

RAI	Coef.	Std. Err.	t	P> t	Beta
kjonn1	-.0149519	.5037768	-0.03	0.976	-.0011195
alder	-.4344981	.1837434	-2.36	0.019	-.0888564
fellesfag	1.007726	.4964802	2.03	0.043	.075454
autonomitilfr	2.803998	.3806912	7.37	0.000	.370161
autonomifrust	-.831396	.3431308	-2.42	0.016	-.1052534
kompetansetilfr	2.940053	.4419136	6.65	0.000	.3928302
kompetansefrust	-.0502526	.37527	-0.13	0.894	-.0071448
tilhorighettilfr	.8691713	.3849662	2.26	0.025	.1130926
tilhorighetfrust	-.9628024	.4022016	-2.39	0.017	-.1108161
_cons	2.089846	3.797018	0.55	0.583	.

## 4.5 Elevenes kommentarer

På spørsmål om det er noen aktiviteter, tilbud eller fasiliteter man savner ved folkehøgskolen som kunne bidratt til å øke respondentens fysiske aktivitetsnivå, varierer elevenes svar naturlig nok en del fra skole til skole (vedlegg 5). Ved noen skoler er det bare noen få elever som har noe de savner, mens ved et par av skolene er det over halvparten av respondentene som savner noe. Det punktet som går igjen oftest i elevenes svar er tilgangen på treningsrom ved skolen, hvor elevene stort sett ønsker seg større og bedre treningsrom med flere apparater. Dette punktet går særlig igjen ved fem av de seks skolene. Flere av elevene påpeker at det er vanskelig å motivere seg for trening når treningsrommet er lite og slitt. Ved

alle de tre skolene som ikke har fysisk aktivitet som fellesfag er det noen elever som nevner at de savner obligatorisk og felles aktivitet. Det er også gjennomgående ved alle skolene at enkelte elever ønsker seg et bredere tilbud i organiserte aktiviteter, først og fremst i form av fysisk aktive valgfag.

## 5 Diskusjon

### 5.1 Folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå

#### 5.1.1 Hvordan er folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå?

Hypotese 1, som sier at de fleste folkehøgskoleelever oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet, bekreftes av resultatene som presenteres over for denne undersøkelsens utvalg. Det er imidlertid ikke et veldig stort flertall som oppfyller anbefalingene, bare litt over halvparten (55 prosent). Man kan derfor stille spørsmål ved hvorvidt man kan fastslå at hypotese 1 er gyldig for alle folkehøgskoleelever, siden en nokså liten variasjon mellom undersøkelsens utvalg og hele populasjonen vil kunne brikke flertallet den andre veien. Undersøkelsens resultater tyder likevel på at flertallet av folkehøgskoleelever oppfyller helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. Undersøkelsen kan sies å ha god ekstern validitet, siden undersøkelsens svarprosent er svært høy og folkehøgskoleelever er en nokså homogen gruppe. Man kan dermed argumentere for at resultatene kan generaliseres til hele populasjonen, altså alle folkehøgskoleelever i Norge.

Siden det er mangel på gode aktivitetstall for nordmenn i samme aldersgruppe som folkehøgskoleelever er det vanskelig å konkludere med om folkehøgskoleelever er mer fysisk aktive enn andre. Den undersøkelsen som er gjennomført nyligst, og dessuten i samme geografiske område som denne, fant imidlertid en betydelig lavere andel som når anbefalingene enn det denne undersøkelsen gjør. Den aktuelle undersøkelsen er HUNT4, hvor bare litt over hver fjerde person i alderen 18-29 år ble vurdert til å være innenfor Helsedirektoratets anbefalinger (HUNT, 2020). Denne aldersgruppen er riktignok noe ulik fra den som går på folkehøgskole, og siden aktivitetsnivået ser ut til å falle fra tenårene til 20-årene, er det å forvente at denne gruppen har noe lavere gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå enn folkehøgskoleelever. Forskjellen er imidlertid rimelig stor, og det er faktisk litt mer enn dobbelt så stor andel som oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger i denne undersøkelsens utvalg som i HUNT4. Dette gjør at man med stor sannsynlighet kan anslå at folkehøgskoleelever er mer fysisk aktive enn andre på samme alder, selv om man må ta høyde for at HUNT4 er gjennomført på en annen måte enn denne undersøkelsen, og med en noe ulik aldersgruppe. Samtidig viser også resultatene fra andre undersøkelser som har målt fysisk aktivitetsnivå for henholdsvis 17-åringer (Køber & Strand, 2013) og de i 20-årene (Helsedirektoratet, 2014) en lavere andel som når Helsedirektoratets anbefalinger enn denne, noe som styrker antagelsen om at folkehøgskoleelever er mer fysisk aktive enn andre.

Dersom denne antagelsen stemmer, vil det ha en rekke fordeler for folkehøgskoleelever. Siden fysisk aktivitet har blitt vist å ha positiv effekt på både helse, livskvalitet og fysiske og kognitive egenskaper, både på kort og lang sikt, vil folkehøgskoleelever nyte godt av denne fysiske aktiviteten både umiddelbart og i årene som følger (Helsedirektoratet, 2022b). Dersom folkehøgskoleelever er mer aktive enn andre betyr det imidlertid ikke nødvendigvis at det er folkehøgskolen som har økt deres aktivitetsnivå: Man kan anta at de som velger å begynne på folkehøgskole i utgangspunktet skiller seg fra de som ikke gjør det, kanskje også når det gjelder fysisk aktivitet. Dermed kan det hende at de som blir folkehøgskoleelever allerede hadde et høyere aktivitetsnivå enn andre, og at de hadde hatt det videre uavhengig av om de gikk på folkehøgskole eller ikke. Siden litt over to av fem i denne undersøkelsens utvalg går på en fysisk aktiv linje, kan man anta at en relativt stor andel av utvalget allerede trivdes godt med fysisk aktivitet, og hadde et nokså høyt aktivitetsnivå. Resultatene viser imidlertid at også blant dem som ikke går på en fysisk aktiv linje er andelen som når anbefalingene høyere enn for andre i samme aldersgruppe, da denne andelen er på 36 prosent (vedlegg 6). I tillegg kommer det frem at en stor andel av elevene har fått økt sitt aktivitetsnivå etter at de begynte på folkehøgskolen, som antatt i hypotese 2. Samtidig har også en betydelig andel blitt mindre aktive, samt at mange rapporterer at de er like aktive, slik at det er under halvparten som har blitt mindre aktive. Hypotese 2 ser dermed ut til å falsifiseres av resultatene. Selv om det er flere som har blitt mer aktive enn motsatt kan dette likevel tyde på at elevene i snitt allerede var mer fysisk aktive enn andre i samme aldersgruppe, men at denne forskjellen har økt ytterligere etter at de begynte på folkehøgskolen.

I tillegg til hvor mange som når Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitetsnivå er det også interessant hvor mange som skiller seg ut i motsatt retning, altså hvor mange som er inaktive. Resultatene viser at 16 prosent av utvalget rapporterer mindre enn 30 minutter fysisk aktivitet i uka. Det betyr at en betydelig andel av folkehøgskoleelever er fysisk inaktive, noe som ifølge Helsedirektoratet utgjør en fare for vedkommendes helse og livskvalitet (Helsedirektoratet, 2022b). Folkehøgskolene lykkes altså ikke med å hindre inaktivitet hos sine elever. Det ser likevel ut til at andelen inaktive er noe lavere blant folkehøgskoleelever enn andre på samme alder, da to undersøkelser gjennomført i 1995 og 1997 fant at nesten hver tredje nordmann i alderen 16 til 24 år var fysisk inaktiv (Helsedirektoratet, 2001). Det er imidlertid over 20 år siden disse undersøkelsene ble gjennomført, og mye kan ha skjedd med befolkningens aktivitetsnivå siden da. Siden det er

stor forskjell mellom andelen inaktive i disse undersøkelsenes utvalg sammenlignet med denne undersøkelsen kan man likevel anta at det er færre folkehøgskoleelever som er fysisk inaktive enn andre på samme alder. Andelen fysisk inaktive er uansett betydelig, slik at folkehøgskolene har mer å gå på når det gjelder å hindre inaktivitet blant sine elever.

### **5.1.2 Hva påvirker folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå?**

Det er grunn til å tro at det er en rekke faktorer som påvirker folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå, og bare noen av disse er inkludert i denne studien. De faktorene som er inkludert er de som har blitt vurdert som mest relevante, betydningsfulle og ikke minst målbare. At regresjonsmodellen med fysisk aktivitetsnivå som avhengig variabel har en R-squared-verdi på hele 0,58 tyder på at de inkluderte faktorene har god samlet forklaringskraft for folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå.

En av faktorene som har størst innvirkning på elevenes fysiske aktivitetsnivå er hvorvidt man går på en linje som bærer preg av fysisk aktivitet, noe som kommer frem både av høy beta-verdi i regresjonsmodellen og av en middels sterk positiv korrelasjon. Denne sammenhengen er også svært logisk siden linjeundervisning utgjør mange timer i uken. Dermed er det å forvente at de som er elever ved en linje hvor man er fysisk aktiv i deler av undervisningen vil ha et relativt høyt fysisk aktivitetsnivå.

Den andre faktoren som ble inkludert som uavhengig variabel i regresjonsanalysen med fysisk aktivitetsnivå som avhengig variabel er hvorvidt man går på en folkehøgskole som har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag. Denne variabelen ble vist å ha en positiv effekt på fysisk aktivitetsnivå, og korrelasjonsanalysen viste også en signifikant svak sammenheng. Elever ved folkehøgskoler som arrangerer fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag er dermed mer fysisk aktive enn andre folkehøgskoleelever. Det kommer også frem av resultatene at en betydelig mindre andel av elevene som har obligatorisk fysisk aktivitet er å regne som inaktive, 5 prosent mot 25 prosent for de som ikke har det. Hypotese 3, som sier at elever ved folkehøgskoler som har obligatorisk fysisk aktivitet er mer aktive, og færre er inaktive, blir dermed bekreftet av undersøkelsens resultater.

En annen av faktorene som påvirker folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå er hvordan deres motivasjon for fysisk aktivitet er. En av hypotesene som ble formulert i denne studien, hypotese 4, sier at "Høyere grad av selvbestemt motivasjon gir mer fysisk aktivitet blant folkehøgskoleelever". Denne hypotesen ble langt på vei bekreftet, siden RAI, som måler grad av selvbestemt motivasjon, ble vist å ha en signifikant effekt på fysisk aktivitetsnivå i

regresjonsmodellen. RAI var den uavhengige variabelen som hadde aller størst effekt på fysisk aktivitetsnivå ifølge denne modellen. I tillegg bekreftes hypotesen av den sterke positive korrelasjonen mellom RAI og fysisk aktivitetsnivå som kom frem av den bivarierte korrelasjonsanalysen. Det vil si at folkehøgskoleelever som er mer selvbestemt motiverte og mindre kontrollert motiverte for fysisk aktivitet i snitt har et høyere fysisk aktivitetsnivå.

Grad av tilfredsstillelse og frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene ble også vist å ha en signifikant sammenheng med fysisk aktivitetsnivå for denne undersøkelsens utvalg. Riktignok viste ikke regresjonsmodellen en signifikant effekt av behovsfrustrasjon på fysisk aktivitetsnivå, men korrelasjonsanalysen viste en signifikant svak negativ sammenheng. Det ser altså ut til at folkehøgskoleelever som opplever høyere grad av frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene under fysisk aktivitet er mindre fysisk aktive. Når det gjelder tilfredsstillelse av behovene viste regresjonsmodellen en signifikant positiv effekt på fysisk aktivitetsnivå. I tillegg viste korrelasjonsanalysen en sterk positiv korrelasjon. Tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene under fysisk aktivitet gir dermed høyere fysisk aktivitetsnivå blant folkehøgskoleelever.

### **5.1.3 Hva gjør folkehøgskolene, og hva kan de gjøre?**

Ut fra hvilke faktorer som påvirker folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå kan man vurdere hva folkehøgskolene bør gjøre for å legge til rette for mer fysisk aktivitet blant elevene. En av faktorene som har blitt vist å ha betydning for det fysiske aktivitetsnivået er tilfredsstillelse og frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene. Det er altså vesentlig at folkehøgskolene tar hensyn til elevenes opplevelse av autonomi, tilhørighet og kompetanse når elevene bedriver fysisk aktivitet. Ved å legge til rette for økt behovstfredsstillelse og mindre behovsfrustrasjon kan folkehøgskolene bidra til å øke elevenes aktivitetsnivå. Hva folkehøgskolene kan gjøre for å legge til rette for hvert enkelt behov går nærmere inn på i det siste delkapittelet i diskusjonen.

Når det gjelder hva skolene gjør og kan gjøre for å bidra til elevenes fysiske aktivitetsnivå på kort sikt, er skolens fasiliteter av interesse. Siden folkehøgskoleelever bor på folkehøgskolen og oppholder seg der det meste av tiden, er det vesentlig at skolene tilbyr fasiliteter for fysisk aktivitet. Dette trekkes også frem av flere av denne undersøkelsens respondenter, og det er spesielt tilgangen på treningsrom ved skolen som elevene er opptatt av. Ved fem av de seks skolene som deltok i denne undersøkelsen var det flere elever som uttrykte misnøye med skolens treningsrom, og som mente at tilgang på et bedre treningsrom

ville økt deres fysiske aktivitetsnivå. Alle de seks skolene har i det minste et treningsrom på skoleområdet, og dette ser også ut til å gjelde de fleste folkehøgskoler (Folkehøgskolene, u.å.-b).

Et annet aspekt ved det at man bor på folkehøgskolen som kan bidra til å stimulere til fysisk aktivitet for elevene er det faktum at man alltid har andre i nærheten som man kan være aktive sammen med. Siden man er mange som bor og oppholder seg på samme sted er det i teorien ikke noe problem å arrangere aktiviteter som ballspill, fellesturer eller sistenlek på kort varsel. Alle de seks skolene som deltok i denne studien egne gymsaler, og som det kommer frem i masteroppgaven til Hagen (2013) kan dette være svært positivt for elevenes aktivitetsnivå siden de kan bedrive spontan, selvstyrt aktivitet i gymsalen. I tillegg åpner dette for at man kan arrangere valgfag som volleyball, håndball, turn, etc. på skolens område. Flere av undersøkelsens respondenter trekker frem et bredere valgfagstilbud når det gjelder fysisk aktivitet som noe de savner, slik at det ser ut til at enkelte av skolene ikke utnytter fasilitetene sine så godt som de kunne gjort.

Selv om mange elever ønsker seg flere fysisk aktive valgfag, har alle de seks skolene minst ett valgfag som bygger på fysisk aktivitet. Omtrent to av tre av respondentene til denne undersøkelsen tar minst ett fysisk aktivt valgfag (vedlegg 4). Disse valgfagene omfatter alt fra styrketrening til 'kreativ aking'. Ved enkelte av skolene er altså likevel noen av elevene misfornøyde med tilbudet, da bredden ikke er stor nok. Det er ikke alle elevene som finner et aktivt valgfag de trives med. Folkehøgskolene kan med fordel ta større initiativ til å organisere flere fysisk aktive valgfag, og ikke minst lytte til elevenes ønsker slik at de sørger for et aktivitetstilbud som treffer flest mulig. Dette kan være et viktig tiltak for å begrense inaktivitet blant elevene.

Det er verdt å merke seg at de tre skolene som tilbyr flest fysisk aktive valgfag blant de seks som deltok i denne studien også er de skolene som har fysisk aktivitet som et obligatorisk fellesfag. Disse skolene ser altså ut til å ha et større fokus på fysisk aktivitet enn de andre tre skolene. Det kommer frem av resultatene at det er en betydelig mindre andel inaktive elever ved de skolene som har fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag, og også en større andel som når Helsedirektoratets anbefalinger. Det å ha noe obligatorisk fysisk aktivitet, for eksempel én time i uka, ser dermed ut til å være et svært effektivt tiltak for å bidra til folkehøgskoleelevenes fysiske aktivitetsnivå. På denne måten sikrer man at elevene i det minste bedriver noe aktivitet i løpet av uken, og i tillegg kan man inspirere til ytterligere aktivitet ved å få elevene i gang. I denne sammenhengen er det viktig at timene gjennomføres



på en måte som inspirerer elevene til å være aktive på egenhånd ellers. Variasjon i aktiviteter er viktig i dette henseendet, da dette øker sannsynligheten for at elevene kommer innom en aktivitet de trives med og som de vil ønske å bedrive på eget initiativ. De folkehøgskolene som ikke har fysisk aktivitet som obligatorisk valgfag bør vurdere å innføre dette, siden det ser ut til å være et effektivt tiltak for å øke elevenes aktivitetsnivå, og særlig for å hindre inaktivitet.

Gjennom å øke elevenes aktivitetsnivå og hindre inaktivitet mens de er elever ved folkehøgskolen vil folkehøgskolene gjøre sine elever en stor tjeneste, ved å bidra til økt livskvalitet og bedre helse på kort sikt. Man kan også kalle dette et bidrag til elevenes allmenndanning, slik at folkehøgskolene kan sies å ha oppfylt sitt mandat dersom de lykkes med dette. Siden folkehøgskoleelever ser ut til å være betydelig mer aktive enn andre på samme alder kan man argumentere for at folkehøgskolene gjør en god jobb i dette henseendet. Likevel er det tydelig at flere av skolene har enda mer å gå på når det gjelder å øke elevenes aktivitetsnivå på kort sikt.

## **5.2 Folkehøgskoleelevers motivasjon for fysisk aktivitet**

### **5.2.1 Hvordan er folkehøgskoleelevers motivasjon for fysisk aktivitet?**

Når det gjelder folkehøgskoleelevenes aktivitetsnivå på lang sikt er deres motivasjon for fysisk aktivitet av stor interesse. Siden tidligere forskning har vist at høy grad av selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet predikerer høyt aktivitetsnivå på lang sikt, kan man argumentere for at folkehøgskolen har lyktes med å øke elevenes aktivitetsnivå på lang sikt dersom de bidrar til mer selvbestemt motivasjon hos sine elever. Dette vil, i enda større grad enn en økning på kort sikt, være et betydelig bidrag til elevenes allmenndanning.

Hypotese 5, som sier at folkehøgskoleelever i snitt rapporterer høy grad av selvbestemt motivasjon i sammenheng med fysisk aktivitet, bekreftes for dette utvalget av undersøkelsens resultater. Dette kommer frem av gjennomsnittsverdien til RAI-variabelen, som er på litt over 8. Det vil si at folkehøgskoleelever ser ut til å være betydelig mer selvbestemt enn kontrollert motiverte for fysisk aktivitet. Når det gjelder verdien for hver enkelt motivasjonsregulering er det indre motivasjon som har høyest gjennomsnittsverdi, tett etterfulgt av identifisert regulering. Amotivasjon har lavest gjennomsnittsverdi, tett etterfulgt av ytre regulering. Begge disse har svært lave gjennomsnittsverdier, på godt under 1. Det vil si at det er svært få folkehøgskoleelever som bærer preg av amotivasjon når det gjelder fysisk

aktivitet, og ytre regulering ser heller ikke ut til å gjøre seg gjeldende i særlig grad. Særlig lav grad av ytre regulering var forventet, siden det er få krav som stilles til folkehøgskoleelever, og ingen form for evaluering. Fraværet av karakterer betyr at elevene ikke har en 'gulrot' eller 'pisk' i bakhodet når de er aktive, i form av gode eller dårlige karakterer.

At folkehøgskoleelever i snitt rapporterer høyere grad av selvbestemt motivasjon enn kontrollert motivasjon og amotivasjon betyr at de fleste folkehøgskoleelever ser seg selv som kilde til egne handlinger når de bedriver fysisk aktivitet. Dette har en rekke positive effekter, slik som økt fysisk aktivitetsnivå (e.g. Duncan et al., 2010), mindre inaktivitet (Sogn-Larssen, 2020) og mer tilpassede selvevalueringsmønstre (Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006). Ikke minst har selvbestemt motivasjon i sammenheng med fysisk aktivitet blitt vist å være viktig for å opprettholde aktivitetsnivået på lang sikt (Hagger & Chatzisarantis, 2007; Sogn-Larssen, 2020; Teixeira et al., 2012; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006). En person som ikke er avhengig av ytre påvirkninger for å motiveres til å være aktiv vil fortsette å være aktiv på eget initiativ, også i fremtiden, mens en person som er avhengig av slike ytre påvirkninger vil slutte å være aktiv når de ytre påvirkningene forsvinner. At folkehøgskoleelever ser ut til å være mer selvbestemt motiverte for fysisk aktivitet predikerer dermed at de vil fortsette å være aktive, også etter de er ferdige på folkehøgskolen.

### **5.2.2 Hva påvirker folkehøgskoleelevers motivasjon for fysisk aktivitet?**

Akkurat som for det fysiske aktivitetsnivået er det antageligvis mange faktorer som har innvirkning på folkehøgskoleelevenes motivasjon for fysisk aktivitet. Også når det gjelder motivasjon er de faktorene som har blitt inkludert de som vurderes som mest relevante, betydningsfulle og målbare. I regresjonsanalysen med selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet som avhengig variabel ble det ikke funnet noen signifikant effekt fra kjønn på folkehøgskoleelevers motivasjon. For alder ble det derimot funnet en negativ effekt, som vil si at jo eldre folkehøgskoleelever er, jo mindre motiverte er de for fysisk aktivitet. Denne effekten ser imidlertid ut til å være nokså liten, og korrelasjonsanalysen viser ingen signifikant sammenheng mellom alder og grad av selvbestemt motivasjon. Dette tyder likevel på at det er en liten effekt fra alder på motivasjon, når man kontrollerer for de andre variablene i regresjonsmodellen.

En annen faktor som blir vist å ha effekt på folkehøgskoleelevers grad av selvbestemt motivasjon i regresjonsmodellen er hvorvidt man har fysisk aktivitet som et obligatorisk fellesfag. De elevene som går på en skole hvor man har et slikt fag er i snitt litt mer

selvbestemt motiverte for fysisk aktivitet enn de går på en skole som ikke har det, kontrollert for de øvrige uavhengige variablene. Også for denne variabelen viste korrelasjonsanalysen ingen signifikant sammenheng med RAI. Likevel viser regresjonsanalysen at det å arrangere obligatoriske fellestimer med fysisk aktivitet er en måte folkehøgskolene kan bidra til elevenes motivasjon for fysisk aktivitet.

Ifølge selvbestemmelsesteorien er den viktigste faktoren for grad av selvbestemt motivasjon tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene. Dette kommer også frem av resultatene fra denne undersøkelsen, slik at første halvdel av hypotese 6 bekreftes. Regresjonsmodellen viser at tilfredsstillelse av alle de tre grunnleggende psykologiske behovene har signifikant, positiv effekt på grad av selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet. Aller størst er effekten av tilfredsstillelse av behovet for kompetanse, med behovet for autonomi like bak. At behovstilfredsstillelse er viktig for graden av selvbestemt motivasjon kommer også frem av korrelasjonsanalysen, hvor det blir påvist en sterk positiv sammenheng mellom samlet behovstilfredsstillelse og grad av selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet. De elevene som rapporterer høy grad av tilfredsstillelse av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet i sammenheng med fysisk aktivitet ved folkehøgskolen, rapporterer også høyere grad av selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet. Det er dermed liten tvil om at grad av tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene er en viktig forklaringsvariabel for folkehøgskoleelevers motivasjon for fysisk aktivitet, og at det å legge til rette for behovstilfredsstillelse er en god måte for folkehøgskolene å bidra til elevenes motivasjon på.

Også når det gjelder effekten av behovsfrustrasjon på elevenes selvbestemte motivasjon for fysisk aktivitet gir denne undersøkelsens resultater stort sett støtte til selvbestemmelsesteorien. Regresjonsanalysen viser signifikant negativ effekt fra frustrasjon av behovene for autonomi og tilhørighet på grad av selvbestemt motivasjon, mens det ikke påvises noen signifikant effekt fra frustrasjon av behovet for kompetanse.

Korrelasjonsanalysen viste en negativ sammenheng av middels styrke mellom samlet behovsfrustrasjon og RAI, som vil si at folkehøgskoleelever som rapporterer høyere grad av frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene rapporterer lavere grad av selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet. Det vil dermed være vesentlig at man sørger for å legge til rette for lite frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene under fysisk aktivitet ved folkehøgskolen, særlig når det gjelder behovene for autonomi og tilhørighet, for å bidra til mer selvbestemt motivasjon hos folkehøgskoleelevene. Siden undersøkelsen viser

at mer behovstilfredsstillelse og mindre behovsfrustrasjon under fysisk aktivitet gir folkehøgskoleelever mer selvbestemt motivasjon for å være fysisk aktiv blir hypotese 6 bekreftet.

### **5.2.3 Hva gjør folkehøgskolene, og hva kan de gjøre?**

Siden tilfredsstillelse og frustrasjon av de grunnleggende psykologiske behovene ser ut til å ha stor betydning for folkehøgskoleelevers grad av selvbestemt motivasjon for fysisk aktivitet, er det interessant å se på hva folkehøgskolene gjør for å fasilitere høy grad av behovstilfredsstillelse og lav grad av behovsfrustrasjon for elevene under fysisk aktivitet ved skolen. Videre kan noen aspekter ved folkehøgskolen som skoleslag tenkes å ha en innvirkning på hvorvidt elevenes behov tilfredsstilles eller frustreres, i tillegg til hvordan de enkelte skolene tilrettelegger aktiviteten. Folkehøgskolens utforming har også betydning for hvilke muligheter skolene har for å legge til rette for elevenes grunnleggende psykologiske behov.

Når det gjelder autonomi er folkehøgskolen godt egnet til å fasilitere høy grad av tilfredsstillelse og lite frustrasjon av behovet i sammenheng med fysisk aktivitet. Siden det ikke finnes et pensum eller en læreplan står folkehøgskolen helt fritt både når det gjelder hvordan de skal legge opp den fysiske aktiviteten, og hva slags aktivitet som skal bedrives. Dette betyr at man har mulighet til å gi elevene stor valgfrihet, både når det gjelder hvor mye og hva slags aktiviteter de vil bedrive. Man har også mulighet til å legge opp til høy grad av elevmedvirkning ved å la elevene påvirke aktivitetstilbudet. Dette kan skolene gjøre både ved å spørre elevene om hva slags aktiviteter de ønsker skolen skal arrangere, og ved å la dem arrangere aktiviteter selv. Det kan foregå ved at elevene setter i gang spontan aktivitet på eget initiativ, eller gjennom elevstyrte valgfag. Dette er valgfag som en eller flere elever tar initiativ til og leder, og som godkjennes som valgfag av folkehøgskolen slik at de teller opp mot minimumstallet på valgfag som elevene må ta.

Folkehøgskolene har også gode muligheter til å begrense frustrasjonen av elevenes behov for autonomi i sammenheng med fysisk aktivitet. Siden folkehøgskolen er eksamens- og karakterfri trenger ikke skolen å evaluere elevene, og man slipper dermed å pålegge elevene ytre faktorer som påvirker motivasjonen. Ifølge BPNT vil behovet for autonomi frustreres når man fristes med belønninger eller trues med straff, og karakterer kan ha denne effekten da elevene ender med å jobbe mot å oppnå “belønning” i form av gode karakterer eller “straff” i form av dårlige. Da flyttes elevenes opplevelse av kilden til sine handlinger ut

fra selvet, og de blir mer kontrollert motiverte. Siden mye av aktiviteten som foregår ved folkehøgskoler er frivillig, enten i form av spontan egeninitiert aktivitet eller fysisk aktive valgfag, unngår man også at behovet frustreres av at elevene føler de “må”. Innføring av fysisk aktivitet som obligatorisk fellesfag kan i denne sammenhengen tenkes å bidra til økt frustrasjon av behovet for autonomi, og det er derfor viktig at faget gjennomføres på en måte som sikrer god valgfrihet hos elevene. For eksempel gjennom at elevene hver uke får velge mellom en rekke aktiviteter. Det ble ikke funnet noen signifikant sammenheng mellom behovsfrustrasjon og hvorvidt man går på en skole som har et slikt fellesfag, og dette tyder på at skolene i stor grad lykkes med å gjennomføre fellesfaget på en hensiktsmessig måte i dette henseendet.

Folkehøgskolene har altså gode muligheter til å legge til rette for høy grad av tilfredsstillelse og lite frustrasjon av behovet for autonomi, og resultatene fra undersøkelsen tyder på at de også lykkes med dette til en viss grad. Resultatene viser at folkehøgskoleelever i snitt rapporterer noe høyere grad av tilfredsstillelse enn frustrasjon av behovet for autonomi. Gjennomsnittet for tilfredsstillelse av behovet er imidlertid bare litt over 2 på skalaen, som vil si at elevene i snitt bare er litt mer enige enn “hverken eller” i påstander som måler autonomitilfredsstillelse. Dette kunne absolutt vært høyere, og det kan derfor se ut som at folkehøgskolene har en del å gå på når det gjelder å legge til rette for tilfredsstillelse av elevenes behov for autonomi i sammenheng med fysisk aktivitet.

Også når det kommer til behovet for tilhørighet kan man si at aspekter ved folkehøgskolen gjør den godt egnet for å tilfredsstille behovet hos elevene. Siden de bor sammen på skolen og tilbringer mye tid sammen vil de bli svært godt kjent, noe som tilrettelegger for nære relasjoner dem imellom. Også lærerne har god anledning til å bli godt kjent med elevene, siden det vanligvis er bare rundt 10-20 elever per linje. I tillegg er lærerne ofte til stede på kveldstid, på ‘tilsyn’, noe som er en god arena for å bli kjent med elevene. Lærerne har dermed god mulighet til å skape gode lærer-elev-relasjoner, noe som har vist seg å være svært viktig for tilhørighetsbehovet i en skolekontekst (Niemic & Ryan, 2009). I enkelte situasjoner hvor det foregår fysisk aktivitet ved folkehøgskolen kan dessuten stipendiater ta rollen som autoritetsfigur, og siden de også bor på skolen og tilbringer mye tid sammen med resten av elevene vil de ofte ha en nær relasjon til mange av dem. Folkehøgskolene kan derfor med fordel benytte stipendiater til å dra i gang og lede fysisk aktivitet ved folkehøgskolen, både i form av spontan aktivitet på kveldstid, stipendiatledede

valgfag og ved å la stipendiatene ta ansvar for en eller flere av aktivitetstilbudene under fellestimer.

Når det gjelder frustrasjon av behovet for tilhørighet er godt miljøarbeid ved folkehøgskolen helt essensielt. Siden dette behovet frustreres når man føler seg ensom eller utestengt er det vesentlig at folkehøgskolen bidrar til at alle elevene har noen de kan snakke med og føle seg trygge sammen med. Dette kan både ivaretas gjennom et aktivt miljøarbeid hvor man forsøker å inkludere alle elevene i aktiviteter, og ved at lærere eller stipendiatere kan fungere som denne trygge personen. Når elevene selv får velge aktiviteter, for eksempel i forbindelse med fysisk aktivitet som fellesfag, kan de velge de samme aktivitetene som vennene sine, slik at de sørger for å ha noen de føler seg knyttet til under aktiviteten. Dette vil bidra ytterligere til å begrense frustrasjon av behovet for tilhørighet.

Folkehøgskolene ser ut til å lykkes bedre med å fasilitere tilfredsstillelse og begrense frustrasjon av behovet for tilhørighet enn de gjør med behovet for autonomi. Særlig når det gjelder begrensing av tilhørighetsfrustrasjon ser folkehøgskolene ut til å lykkes godt, da resultatene av undersøkelsen viser en svært lav gjennomsnittsverdi for den variabelen. Gjennomsnittet er også litt høyere for tilfredsstillelse av tilhørighetsbehovet enn det er for autonomi, men forskjellen er ikke stor. Det er altså når det gjelder å begrense frustrasjon av behovet at folkehøgskolen ser ut til å lykkes best.

Det tredje og siste grunnleggende psykologiske behovet, behovet for kompetanse, skiller seg fra de to andre ved at det ikke ble funnet signifikant effekt fra frustrasjon av behovet på grad av selvbestemt motivasjon. Samtidig var det tilfredsstillelse av dette behovet som ble vist å ha sterkest effekt på selvbestemt motivasjon av samtlige uavhengige variabler. Også behovet for kompetanse er derfor i høyeste grad relevant for hva folkehøgskolene kan gjøre for å bidra til elevenes motivasjon for fysisk aktivitet.

Siden behovet for kompetanse tilfredsstilles når man stilles overfor utfordringer på sitt nivå (Ryan & Deci, 2000b) er det vesentlig at den fysiske aktiviteten tilpasses elevene. I denne sammenhengen kan det være hensiktsmessig å gi elevene mange valgmuligheter når det gjelder aktivitet, slik at de kan velge aktiviteter hvor de føler seg kompetente og utfordres på sitt nivå. Man kan også dele inn aktivitetene i ulike nivå. Siden flere valgmuligheter innen aktiviteter kan knyttes opp mot tilfredsstillelse av samtlige tre grunnleggende behov, er dette et svært hensiktsmessig tiltak for folkehøgskoler som ønsker å fasilitere sine elevers

behovstilfredsstillelse og dermed deres selvbestemte motivasjon i sammenheng med fysisk aktivitet.

Et annet viktig fokusområde når det gjelder behovet for kompetanse er tilbakemeldinger. Behovet tilfredsstilles av positive tilbakemeldinger som fokuserer på aktiviteten, og frustreres av negative tilbakemeldinger som fokuserer på ferdigheter (Ryan & Deci, 2000b). Også her er fraværet av standardisert evaluering en fordel, da det ikke er nødvendig å gi andre tilbakemeldinger til elevene enn de man ønsker å gi. Dermed kan man velge å prioritere positive tilbakemeldinger som fokuserer på aktiviteten og oppmuntre til læring og mestring. Det er ingen grunn til å kritisere eller vie oppmerksomhet til eventuelle feil elevene gjør.

En utfordring ved folkehøgskolen når det gjelder behovet for kompetanse innen fysisk aktivitet er at det ofte vil være stort spenn i elevenes ferdighetsnivå. Dette kan gjøre det utfordrende å gi alle elevene utfordringer på sitt nivå til samme tid. Her kan også valgmulighet og variasjon være til hjelp, da elevene kan velge å være aktive sammen med andre som har omtrent likt ferdighetsnivå, i alle fall noe av tiden. Ved å tilby varierte aktiviteter, og kanskje introdusere elevene for mer obskure aktiviteter som er nye for de fleste, kan man sørge for å begrense nivåforskjellen. Ved enkelte aktiviteter er dessuten ikke nivåforskjell et stort problem, for eksempel ved styrketrening, spinning eller frisbeegolf, da man uten problem kan bedrive disse aktivitetene sammen på ulikt nivå.

Resultatene viser at folkehøgskolene lykkes godt med å legge til rette for høy tilfredsstillelse og liten frustrasjon også for kompetansebehovet. Det er for dette behovet at elevene rapporterer høyest gjennomsnittlig tilfredsstillelse, mens den gjennomsnittlige frustrasjonen er på samme nivå som for autonomibehovet. Hypotese 7, som sier at folkehøgskoleelever har høy grad av behovstilfredsstillelse og lav grad av behovsfrustrasjon i sammenheng med fysisk aktivitet, særlig når det gjelder behovene for tilhørighet og autonomi, bekreftes delvis av undersøkelsens resultater siden folkehøgskoleelever ser ut til å ha lav grad av behovsfrustrasjon og nokså høy grad av behovstilfredsstillelse. Særlig graden av behovstilfredsstillelse kunne imidlertid vært høyere. I tillegg er det behovene for tilhørighet og kompetanse som skiller seg ut med henholdsvis lavest grad av frustrasjon og høyest grad av tilfredsstillelse. Delen av hypotesen som antar at det er behovene for tilhørighet og autonomi folkehøgskolen lykkes best med å fasilitere blir dermed falsifisert av undersøkelsens resultater.

For aktivitetene som bedrives på folkehøgskolen i regi av en lærer, enten en faktisk lærer eller en stipendiat, er lærerstil viktig for hva slags motivasjonsklima som dannes og følgelig for hvordan elevenes motivasjon blir. Det er avgjørende at læreren anvender en lærerstil som er autonomistøttende og ikke kontrollerende, slik at man fasiliterer mer selvbestemt motivasjon hos elevene (Ryan & Deci, 2017). Dette innebærer blant annet å gi elevene mulighet til medvirkning, for eksempel ved at de får velge mellom flere aktiviteter eller øvelser, og å involvere elevene i planlegging og forklare hvorfor man gjør det man gjør (Reeve & Jang, 2006). Også når det gjelder dette har folkehøgskolen en fordel i den store friheten skolene har til å forme sitt virke. Siden folkehøgskolen blir lite styrt, kan man gi lærerne stor frihet til å involvere elevene i planlegging.

Videre er folkehøgskolenes fasiliteter viktige for den fysiske aktiviteten som foregår ved skolene, ikke bare når det gjelder aktivitetsnivå, men også elevenes motivasjon. Som flere respondenter påpeker i undersøkelsen er det vanskelig å bli motivert for å trene når fasilitetene er dårlige. Hvilke fasiliteter man tilbyr påvirker også hva slags aktiviteter elevene har mulighet til å bedrive, slik at bedre fasiliteter gir flere valgmuligheter. Dermed kan fasilitetene også spille en rolle for tilfredsstillende av grunnleggende psykologiske behov. Å investere i et brukbart treningsrom med et variert utvalg av apparater kan derfor være hensiktsmessig for folkehøgskolene. En åpen gymsal hvor elevene har tilgang på diverse utstyr vil også kunne ha stor betydning, da man legger til rette for at elevene kan være fysisk aktive på eget initiativ, i tillegg til at man åpner muligheter for en rekke valgfag. Aktiv bruk av nærområdet, enten det er i form av avtaler med lokale aktører som svømmehaller eller treningscenter, eller i form av å benytte lokal natur til turmuligheter, vil også være hensiktsmessig. Et så bredt aktivitetstilbud som mulig vil bidra til å tilfredsstille elevenes grunnleggende psykologiske behov, spesielt når det gjelder behovet for autonomi, og slik bidra til mer selvbestemt motivasjon og dermed økt fysisk aktivitetsnivå både på kort og lang sikt.

Et annet poeng med å ha et variert aktivitetstilbud er at elevene får prøvd ut mange forskjellige aktiviteter. Da øker man sannsynligheten for at elevene finner en aktivitet som de trives med, og som de vil ønske å fortsette med i fremtiden. Om elevene får prøvd nye aktiviteter vil de ha flere muligheter til å være aktive i fremtiden. Å introdusere elevene for mange forskjellige aktiviteter, og gjerne mer obskure aktiviteter som de færreste har prøvd før, vil derfor være hensiktsmessig for å bidra til aktivitet på lang sikt.



## 6 Avslutning

### 6.1 Konklusjon

Folkehøgskolenes mandat er at de skal bidra til elevenes allmenndannelse (Folkehøgskoleloven, 2002). I denne sammenhengen er folkehøgskolenes innsats for elevenes fysiske aktivitetsnivå av interesse, siden dette er et punkt hvor skolene har mulighet til å gi et håndfast bidrag til elevenes allmenndannelse. Særlig dersom folkehøgskolen lykkes med å bidra til økt aktivitetsnivå på lang sikt vil bidraget til allmenndannelsen være stort, og ifølge tidligere forskning kan skolene oppnå dette ved å gjøre elevene mer selvbestemt motiverte for fysisk aktivitet (e.g., Teixeira et al., 2012). Denne studien har derfor kartlagt folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå og deres motivasjon for fysisk aktivitet, samt redegjort for hva folkehøgskolene kan gjøre for å legge til rette for dette.

Når det gjelder elevenes fysiske aktivitetsnivå viste undersøkelsen at litt over halvparten (55 prosent) av folkehøgskoleelever oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger, noe som er en betydelig høyere andel enn blant andre på samme alder. Samtidig er nesten hver sjette folkehøgskoleelev inaktiv, men dette er likevel betydelig færre enn blant jevnaldrende. Folkehøgskolen har likevel en jobb å gjøre for å hindre inaktivitet blant sine elever. Flere faktorer ble vist å ha en positiv effekt på elevenes fysiske aktivitetsnivå. Disse var tilfredsstillende av de grunnleggende psykologiske behovene, grad av selvbestemt motivasjon, linjetilhørighet og hvorvidt man har obligatorisk fysisk aktivitet ved skolen. Sistnevnte ble dessuten vist å være viktig for å hindre inaktivitet blant elevene.

Resultatene viste videre at folkehøgskoleelever ser ut til å være betydelig mer selvbestemt enn kontrollert motiverte for fysisk aktivitet. Elevene rapporterer liten grad av kontrollert motivasjon og amotivasjon, og nokså høy grad av autonom motivasjon. Elevenes alder og frustrasjon av behovene for autonomi og tilhørighet ble vist å ha en negativ effekt på grad av selvbestemt motivasjon. Motsatt ble hvorvidt elevene går på en skole med obligatorisk fysisk aktivitet samt tilfredsstillende av alle de tre grunnleggende psykologiske behovene vist å ha en positiv effekt på selvbestemt motivasjon. Resultatene gir støtte til selvbestemmelsesteorien i en folkehøgskolekontekst, siden behovstilfredsstillende blir vist å ha positiv effekt på selvbestemt motivasjon og fysisk aktivitetsnivå, i tillegg til at selvbestemt motivasjon har positiv effekt på fysisk aktivitetsnivå.

Flere aspekter ved folkehøgskolen gjør den godt egnet for å legge til rette for elevenes fysiske aktivitetsnivå og motivasjon for fysisk aktivitet. Særlig skoleslagets store frihet til å

forme sitt virke, samt fraværet av pensum og karakterer, er vesentlig. Dette betyr at skolen kan gi elevene stor valgfrihet i den fysiske aktiviteten de bedriver, både ved å legge til rette for at elevene kan bedrive spontan aktivitet på eget initiativ på kveldstid, ved å gi elevene et bredt tilbud av valgfag som inkluderer fysisk aktivitet og ved å organisere obligatorisk aktivitet på en måte som åpner for høy grad av elevmedvirkning og stor valgfrihet. Dette vil bidra til å fasilitere tilfredsstillelse av samtlige tre grunnleggende psykologiske behov hos elevene, og særlig av behovet for autonomi. I tillegg gir skoleslagets utforming gode muligheter for relasjonsbygging både elevene imellom og mellom lærere og elever, i tillegg til at det gir lærere frihet til å kun gi tilbakemeldinger og evalueringer som fasiliterer behovstilfredsstillelse, og ikke behovsfrustrasjon. Undersøkelsen viser at elevene rapporterer lite behovsfrustrasjon og nokså høy grad av behovstilfredsstillelse. Særlig graden av behovstilfredsstillelse kunne imidlertid vært høyere, noe som tyder på at folkehøgskolene har mer å gå på når det gjelder å oppfylle sitt potensial for å tilfredsstille elevenes grunnleggende psykologiske behov under fysisk aktivitet.

I tillegg til de grunnleggende psykologiske behovene er det noen andre fokusområder som folkehøgskolene bør ta hensyn til for å bidra til elevenes fysiske aktivitetsnivå på kort og lang sikt. For det første er det, siden elevene bor på folkehøgskolene og oppholder seg der det meste av tiden, vesentlig at skolene tilbyr gode fasiliteter for fysisk aktivitet. For det andre kan folkehøgskolene med fordel sørge for et bredt utvalg av fysisk aktive valgfag slik at man sørger for et aktivitetstilbud som treffer flest mulig. For det tredje ser det å ha noe obligatorisk fysisk aktivitet, for eksempel én time i uka, ut til å være et svært effektivt tiltak for å bidra til folkehøgskoleelevenes fysiske aktivitetsnivå. Dette er spesielt effektivt for å begrense inaktivitet blant elevene.

## **6.2 Veien videre**

Denne studien har noen begrensninger, og videre forskning på temaet fysisk aktivitet innen folkehøgskolen kan bidra til å tette hullene i denne studien og belyse temaet ytterligere. For det første baserer denne studien seg på selvrapportert fysisk aktivitetsnivå, og en studie som benytter seg av objektive mål på aktivitet, for eksempel akselerometer, ville kunne gitt et mer korrekt bilde av folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå. En slik studie kunne gjerne også foretatt målinger av aktivitetsnivået til andre i samme aldersgruppe som ikke går på folkehøgskole for å skaffe et bedre sammenligningsgrunnlag.

For det andre baserer denne studien seg utelukkende på kvantitative data, hvor respondentenes holdninger blir redusert til et forhåndsavgrenset tallmessig innhold. Dette begrenser nyansene i elevenes svar, og en mixed methods-tilnærming som supplerer de kvantitative dataene med kvalitative data, for eksempel innhentet gjennom dybdeintervjuer, ville bidratt til å bedre få frem folkehøgskoleelevenes holdninger og erfaringer. Dette kunne bidratt til en mer nyansert oppfatning av hvordan elevene oppfatter den fysiske aktiviteten ved folkehøgskolen, hva som fungerer og ikke fungerer for dem med aktiviteten, og hvordan de mener folkehøgskolen har påvirket dem når det kommer til fysisk aktivitet.

For det tredje er studien basert på tverrsnittsdata, noe som gjør det utfordrende å si noe om kausaliteten mellom fenomenene som måles. Selv om studiens teoretiske rammeverk gir en pekepinn på hvilken retning sammenhengene mellom de ulike variablene har, kan ikke undersøkelsens resultater si noe sikkert om dette. Videre forskning kan derfor med fordel benytte seg av longitudinelle data.

Til slutt forsøker denne oppgaven å si noe om folkehøgskolens bidrag til elevenes fysiske aktivitetsnivå på lang sikt, ut fra et øyeblikksbilde i form av tverrsnittsdata. Dette er naturligvis en svakhet ved studien, da man ikke kan dra noen sikre konklusjoner om hvordan folkehøgskoleelevenes aktivitetsnivå vil være i fremtiden, selv om selvbestemt motivasjon ifølge teorien predikerer økt aktivitet på sikt. Fremtidige studier kan derfor med fordel foreta målinger av aktivitetsnivået til tidligere folkehøgskoleelever noen år etter at de har gått på folkehøgskole. Dette vil gi bedre grunnlag for å si noe om aktivitetsnivået til folkehøgskoleelever på lang sikt.

## 7 Referanseliste

- Aune, O. (2012). *Skjuleteknikker i kroppsøving i grunnskolen og videregående opplæring og fysisk aktivitet i folkehøgskolen. En undersøkelse av elevers skjuleteknikker i kroppsøving i grunnskolen og videregående opplæring i et retrospektivt perspektiv samt et utvalg folkehøgskoleelevers erfaringer og synspunkter på fysisk aktivitet ved en folkehøgskole.*
- Barbeau, A., Sweet, S. N., & Fortier, M. (2009). A path-analytic model of self-determination theory in a physical activity context. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 14*(3), 103-118.
- Birch, D. (u.å.). Krevende og givende å være stipendiat. Blogginlegg Retrieved from <https://www.folkehogskole.no/blogg/krevende-og-givende-a-vaere-stipendiat>
- Bouchard, C. E., Shephard, R. J., & Stephens, T. E. (1994). *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement.* Paper presented at the International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness, and Health, 2nd, May, 1992, Toronto, ON, Canada.
- Chemolli, E., & Gagné, M. (2014). Evidence against the continuum structure underlying motivation measures derived from self-determination theory. *Psychological assessment, 26*(2), 575.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., der Kaap-Deeder, V., . . . Mouratidis, A. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and emotion, 39*(2), 216-236.
- Cheon, S. H., & Reeve, J. (2015). A classroom-based intervention to help teachers decrease students' amotivation. *Contemporary Educational Psychology, 40*, 99-111.
- Cook, D. A., & Artino Jr, A. R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical education, 50*(10), 997-1014.
- Danquah, I. H., Petersen, C. B., Skov, S. S., & Tolstrup, J. S. (2018). Validation of the NPAQ-short—a brief questionnaire to monitor physical activity and compliance with the WHO recommendations. *BMC Public Health, 18*(1), 1-10.
- De Meyer, J., Tallir, I. B., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Van den Berghe, L., . . . Haerens, L. (2014). Does observed controlling teaching behavior relate to students' motivation in physical education? *Journal of educational psychology, 106*(2), 541.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality, 62*(1), 119-142.
- Deci, E. L., Nezlek, J., & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of personality and Social Psychology, 40*(1), 1.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of educational psychology, 73*(5), 642.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2003). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology.
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 7*(1), 1-9.
- Dziuban, C. D., & Shirkey, E. C. (1974). When is a correlation matrix appropriate for factor analysis? Some decision rules. *Psychological bulletin, 81*(6), 358.
- Folkehøgskole, R. (u.å.). Fritid, rom og utstyr. Retrieved from <https://rodde.fhs.no/rom-og-utstyr/>
- Folkehøgskole, S. (u.å.). Internat og fasiliteter. Retrieved from <https://www.sundfhs.no/internat/>

- Folkehøgskole, T. (u.å.). Stipendiat/andreårselev. Retrieved from <https://www.folkehogskole.no/skole/torshus/stipendiat-andrearselev>
- Folkehøgskolene. (u.å.-a). Dette er folkehøgskole. Retrieved from <https://www.folkehogskole.no/om-folkehogskole>
- Folkehøgskolene. (u.å.-b). Linjer og skoler. Retrieved from <https://www.folkehogskole.no/skoler>
- Folkehøgskule, N. (u.å.-a). Rom og fasiliteter. Retrieved from <https://nordmore.fhs.no/skolen/rom-og-fasiliteter/>
- Folkehøgskule, N. (u.å.-b). Valgfag. Retrieved from <https://nordmore.fhs.no/valgfag/>
- Folkehøgskoleloven. (2002). *Lov om folkehøgskoler*. (LOV-2002-12-06-72). Retrieved from <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2002-12-06-72/%C2%A72#%C2%A72>
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of sport and exercise*, 15(1), 19-29.
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R., Wilson, P. M., Mack, D. E., & Zumbo, B. D. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of basic psychological needs theory in physical activity contexts. *Psychology of sport and exercise*, 14(5), 599-607.
- Guo, S. (2015). Shaping social work science: What should quantitative researchers do? *Research on Social Work Practice*, 25(3), 370-381.
- Hagen, K.-Ø. (2021, 1. juni). Frp om ny draglinje ved Folkehøgskole: – Det får være grenser. NRK. Retrieved from <https://www.nrk.no/innlandet/frp-politiker-mener-draglinje-pa-folkehogskole-er-tulle-te-bruk-av-skattepenger-1.15517009>
- Hagen, P.-M. (2013). *Skjuleteknikker i kroppsøvfagsfaget i skolen og fysisk aktivitet i folkehøgskolen. Et utvalg folkehøgskoleelevers erfaringer med skjuleteknikker i kroppsøvfagsundervisningen i grunnskolen og videregående opplæring samt deres erfaringer og synspunkter på fysisk aktivitet ved folkehøgskolen der de er elever.*
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*: Human Kinetics.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of educational psychology*, 95(4), 784.
- Halse, P., Klepp, O., & Allkunne. (2021). Folkehøgskule. Retrieved from <https://snl.no/folkeh%C3%B8gskule>
- Helsedirektoratet. (2001). *Fysisk aktivitet og helse - Kartlegging*. (1). Retrieved from [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet%20og%20helse%20E2%80%93%20kartlegging.pdf/\\_attachment/inline/247debc2-f512-4c9a-b169-ab2ad3671101:cbbdc68d511cddb8d921c2ba3d16680daf98d57b/Fysisk%20aktivitet%20og%20helse%20E2%80%93%20kartlegging.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet%20og%20helse%20E2%80%93%20kartlegging.pdf/_attachment/inline/247debc2-f512-4c9a-b169-ab2ad3671101:cbbdc68d511cddb8d921c2ba3d16680daf98d57b/Fysisk%20aktivitet%20og%20helse%20E2%80%93%20kartlegging.pdf)
- Helsedirektoratet. (2014). *Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet*. (IS-2167). Retrieved from [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf/\\_attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e5b7403320a38acbb145b7af32ac726393/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf/_attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e5b7403320a38acbb145b7af32ac726393/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf)
- Helsedirektoratet. (2022a). Barn og unge - generelle råd. Retrieved from <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge>
- Helsedirektoratet. (2022b). Voksne og eldre - generelle råd. Retrieved from <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre>

- Hemma, D. (2021). *Kropp og trening i et selvbestemmelsesteoretisk perspektiv*. NTNU,
- Howard, J. L., Gagné, M., Van den Broeck, A., Guay, F., Chatzisarantis, N., Ntoumanis, N., & Pelletier, L. G. (2020). A review and empirical comparison of motivation scoring methods: An application to self-determination theory. *Motivation and emotion*, 44(4), 534-548.
- HUNT. (2020). *Levevaner i Trøndelag 2019*. (2). Retrieved from [https://www.ntnu.no/documents/10304/1269212242/Delrapport+levevaner\\_revidert.pdf/b0a91381-0ce3-5aa7-fa63-b605f9feccca?t=1607677836356](https://www.ntnu.no/documents/10304/1269212242/Delrapport+levevaner_revidert.pdf/b0a91381-0ce3-5aa7-fa63-b605f9feccca?t=1607677836356)
- Jang, H. (2008). Supporting students' motivation, engagement, and learning during an uninteresting activity. *Journal of educational psychology*, 100(4), 798.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (Vol. 4): Abstrakt Oslo.
- Køber, P. K., & Strand, K. R. (2013). Første møte med Forsvaret - en kvantitativ analyse av data fra sesjon i 2012.
- Lillegård, H. (2014, 29. mars). - Jeg er usikker på hvilke akademiske kvalifikasjoner det gir å lære å hekle et år. *Dagbladet*. Retrieved from <https://www.dagbladet.no/nyheter/jeg-er-usikker-pa-hvilke-akademiske-kvalifikasjoner-det-gir-a-laere-a-hekle-et-ar/61526250>
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(2), 191-196.
- Moa, I., Lyngstad, I., & Løvmo, V. (2011). Internatliv – preget av «brakkesyke» eller aktivitet? Presentasjon av en elevundersøkelse ved Namdals Folkehøgskole. *Folkehøgskolen*, 107(5), 8-10.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and individual differences*, 23(5), 745-752.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263): Springer.
- Nardi, P. M. (2018). *Doing survey research: A guide to quantitative methods*: Routledge.
- NESH. (2021). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora. Retrieved from <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and research in Education*, 7(2), 133-144.
- NOU. (2001). *Frihet til mangfold - Om folkehøgskolens rammevilkår*. (2001: 16). Retrieved from <https://www.regjeringen.no/contentassets/c4a4ecce67f24c14a2912b6f8349e0d5/no/pdfa/nou200120010016000dddpdfa.pdf>
- NSD. (u.å.). Informasjon til deltakerne. Retrieved from <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/sjekkliste-for-informasjon-til-deltakerne/>
- Ntoumanis, N., Pensgaard, A.-M., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(2), 197-214.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and research in Education*, 7(2), 194-202.
- omsorgsdepartementet, H.-o. (2019). *Folkehelsemeldinga — Gode liv i eit trygt samfunn*. (Meld. St. 19). Retrieved from <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>
- Pulfrey, C., Darnon, C., & Butera, F. (2013). Autonomy and task performance: Explaining the impact of grades on intrinsic motivation. *Journal of educational psychology*, 105(1), 39.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational psychologist*, 44(3), 159-175.

- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of educational psychology*, 98(1), 209.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskaplig forskning og kvantitativ metode* (3. utgave ed.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Teixeira, D. S., & Cid, L. (2020). The relationship between teachers and peers' motivational climates, needs satisfaction, and physical education grades: An AGT and SDT approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6145.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and Social Psychology*, 57(5), 749.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*: Guilford Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 101860.
- Schunk, D. H., Meece, J. R., & Pintrich, P. R. (2012). *Motivation in education: Theory, research, and applications*: Pearson Higher Ed.
- Skjelten, O. M. (2016). *Motivasjon i topp og bredde: en mixed methods tilnærming*. NTNU,
- Skog, O.-J. (2004). *Å forklare sosiale fenomener: en regresjonsbasert tilnærming*: Gyldendal akademisk.
- Sogn-Larssen, G. (2020). *Motivasjonsfaktorer for å etablere fysisk aktivitet til en vane blant inaktive voksne: En hurtigoversikt basert på selvbestemmelsesteorien*.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 78.
- Thomas, J. R., Martin, P., Etnier, J., & Silverman, S. J. (2022). *Research methods in physical activity: Human kinetics*.
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of sports sciences*, 24(4), 393-404.
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Informasjon om vitnemål, fravær, tilleggspoeng og rapportering til statens lånekasse for utdanning for folkehøgskoleår på 33 uker*. Retrieved from <https://www.folkehogskole.no/fhsr/Dokumenter/fravar.pdf>
- Utdanningsdirektoratet. (2020). Kroppsøving (KRO01-05)
- Fagrelevans og sentrale verdier. Retrieved from <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier>
- Valstadsve, V. R. (2018). *Et mestringsorientert klima: veien til høy innsats, selvoppfattet kompetanse, indre motivasjon og karakter i kroppsøving*. Nord universitet,
- Vansteenkiste, M., Matos, L., Lens, W., & Soenens, B. (2007). Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 771-794.
- Webster, S., Khan, A., & Nitz, J. C. (2011). A brief questionnaire is able to measure population physical activity levels accurately: A comparative validation study. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 2(3), 83-87.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). "It's Who I Am... Really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104.

Wilson, P. M., & Rogers, W. T. (2008). Examining relationships between perceived psychological need satisfaction and behavioral regulations in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 13(3), 119-142.



## **8 Vedlegg**

**Vedlegg 1:** Vurdering fra NSD

**Vedlegg 2:** Informasjonsskriv

**Vedlegg 3:** Spørreskjema

**Vedlegg 4:** Valgfag

**Vedlegg 5:** Elevenes kommentarer

**Vedlegg 6:** Fysisk aktivitetsnivå blant de på fysisk aktive linjer og andre

**Vedlegg 7:** Skalaer fra BREQ-3, faktoranalyser og reliabilitetstester

**Vedlegg 8:** Skalaer fra BPNSFS, faktoranalyser og reliabilitetstester

## **Vedlegg 1: Vurdering fra NSD**

### **Vurdering**

#### **Referansenummer**

460966

#### **Prosjekttittel**

Fysisk aktivitet i folkehøgskolen

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

#### **Prosjektansvarlig**

Arve Hjelseth

#### **Student**

Jakob Lund Silseth

#### **Prosjektperiode**

10.01.2022 - 07.06.2022

[Meldeskjema](#)

#### **Dato**

18.02.2022

#### **Type**

Standard

#### **Kommentar**

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger.

Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

Det betyr at du kan starte datainnsamlingen din.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til den datoen som er oppgitt i meldeskjemaet.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

#### PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), og dataportabilitet (art. 20).

Personverntjenester vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

## FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

## MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Personverntjenester vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

## **Vedlegg 2: Informasjonsskriv**

### **Vil du delta i forskningsprosjektet**

#### ***Fysisk aktivitet i folkehøgskolen, en masteroppgave i idrettsvitenskap***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke fysisk aktivitet blant folkehøgskoleelever. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Dette prosjektet er en del av en masteroppgave i idrettsvitenskap. Gjennom prosjektet ønsker vi å kartlegge folkehøgskoleelevers fysiske aktivitetsnivå, og belyse ulike aspekter som har innvirkning på dette.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

NTNU er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta fordi du er elev ved en folkehøgskole som har sagt seg villig til å bidra til prosjektet.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et spørreskjema. Det vil ta deg ca. 5-10 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om din motivasjon for trening, hvordan du opplever trening ved folkehøgskolen, og hvor mye du trener. Dine svar fra spørreskjemaet blir registrert elektronisk.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke

samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det vil ikke publiseres data som kan spores tilbake til enkeltpersoner.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 7. juni 2022.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Jakob Lund Silseth på epost [jakobls@stud.ntnu.no](mailto:jakobls@stud.ntnu.no)

- NTNU ved Arve Hjelseth på epost [arve.hjelseth@ntnu.no](mailto:arve.hjelseth@ntnu.no)
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen på epost [thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost ([personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no)) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

*Arve Hjelseth*  
(Forsker/veileder)

*Jakob Lund Silseth*  
(Student)



## Vedlegg 3: Spørreskjemaet

NB: Svaralternativene for spørsmål 3, «Hvilken linje går du på?», har blitt sensurert for å beskytte folkehøgskolenes identitet. Dette spørsmålet hadde egne svaralternativer for hver skole.

Side 1

Obligatoriske felter er merket med stjerne \*

### Om undersøkelsen

Denne undersøkelsen gjennomføres i forbindelse med en masteroppgave i idrettsvitenskap ved NTNU i Trondheim, og omhandler fysisk aktivitet blant elever i folkehøgskolen.

Det er frivillig å delta, og alle som deltar er anonyme.

Vennligst besvar alle spørsmålene i en økt. Dersom man avbryter må man starte på nytt. Det tar ca. 10 minutter å svare.

Gjennom å svare på spørreskjemaet og trykke "send" på siste side samtykker du til å delta i undersøkelsen.

 Sideskift

Side 2

Obligatoriske felter er merket med stjerne \*

Kjønn \*

Mann

Kvinne

Annet

Alder \*

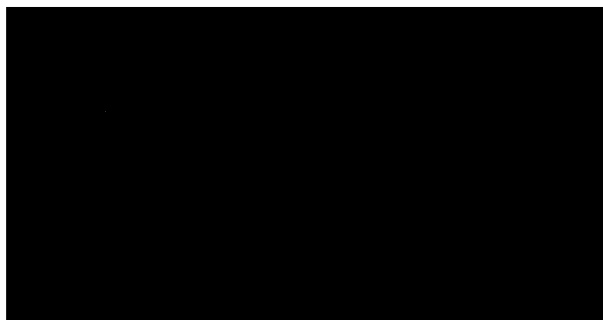
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



Verdi



Hvilken linje går du på? \*



Hvilke valgfag har du? \*

Videre følger noen spørsmål om trening på folkehøgskolen. Med trening menes her all fysisk aktivitet hvor pulsen din øker og pusten går fortere (f.eks rask gange, fjellturer, sykling, løping eller idrettsaktiviteter).

### Motivasjon for trening

Hvorfor trener du?

Svar med utgangspunkt i en typisk treningsøkt du har deltatt på eller gjennomført på folkehøgskolen. Kryss av for hvor godt påstandene passer til deg.

	Stemmer aldri for meg	Stemmer sjelden for meg	Stemmer noen ganger for meg	Stemmer ofte for meg	Stemmer veldig godt for meg
Det er viktig for meg å trene regelmessig *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener fordi det er gøy *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener fordi det passer med målene i livet mitt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener fordi andre sier jeg skal *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg verdsetter fordelene med trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker treningsøktene mine *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser på trening som en del av min identitet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener fordi venner/familie/partner sier jeg bør *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser ikke noe poeng med å trene *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trening er for meg lystbetont *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ser på trening som en fundamental del av hvem jeg er *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg mener trening er bortkastet tid *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir glad og tilfreds av å trene *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ville følt meg dårlig om jeg ikke satte av tid til trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg anser trening som samsvarende med mine verdier *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra venner/familie til å trene *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sideskift

Side 3

Obligatoriske felt er merket med stjerne \*

## Spørsmål om dine behov

Hvordan opplever du trening på folkehøgskolen?

Svar med utgangspunkt i en typisk treningsøkt du har deltatt på eller gjennomført på folkehøgskolen. Kryss av for hvor godt påstandene passer til deg.

	Ikke sant i det hele tatt	Litt usant	Verken eller	Litt sant	Veldig sant
Jeg har en følelse av valgfrihet i treningen jeg gjør *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det meste av treningen jeg gjør føler jeg at jeg må gjøre *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at personene jeg bryr meg om på trening også bryr seg om meg *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg føler meg utestengt fra den gruppen jeg ønsker å være en del av på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg trygg på at jeg kan gjøre ting bra på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er i alvorlig tvil om at jeg gjorde det bra på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at treningen jeg driver med er et uttrykk for hva jeg virkelig vil *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg tvunget til å gjøre ting på trening som jeg ikke ville valgt selv *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at personer som er viktige for meg distanserer seg fra meg på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at jeg mestrer det jeg gjør på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er skuffet over mange av mine prestasjoner på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at mine valg i trenings-sammenheng uttrykker hvem jeg virkelig er *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg presset til å gjøre mye forskjellig i trenings-sammenheng *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg føler meg knyttet til andre personer som er viktige for meg på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har et inntrykk av at personer jeg tilbringer tid med på trening ikke liker meg *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg kompetent til å nå mine mål på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg usikker på mine egne evner på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at det jeg gjør på trening er noe som virkelig interesserer meg *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treningen jeg gjør føles ut som en rekke forpliktelser *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg veldig bekvem med de andre jeg trener sammen med *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at forholdene jeg har til andre på trening bare er overfladiske *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at jeg kan gjennomføre vanskelige oppgaver på trening på en suksessfull måte *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg mislykket på grunn av feilene jeg gjør på trening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nå følger noen spørsmål om ditt fysiske aktivitetsnivå i en vanlig uke på folkehøgskolen.

Hvor mye tid bruker du på trening i en gjennomsnittsuke på folkehøgskolen? \*

Som nevnt regnes all fysisk aktivitet hvor pulsen din øker og pusten din går fortere som trening i denne sammenhengen.

Under ½ time (Under 30 minutter)

½ – 1 ½ timer (30 – 90 minutter)

1 ½ - 2 ½ timer (90 – 150 minutter)

2 ½ - 5 timer (150 – 300 minutter)

Mer enn 5 timer (mer enn 300 minutter)

Hvor mye av tiden som du bruker på trening i en gjennomsnittssuke, som du indikerte over, bruker du totalt på trening av høy intensitet? \*

Dette inkluderer aktiviteter som gir deg høy puls, får deg til å svette og gjør deg så andpusten at det blir vanskelig å snakke.

- Under ½ time (Under 30 minutter)
- ½ – 1 time (30 – 60 minutter)
- 1 - 1 ½ timer (60 – 90 minutter)
- 1 ½ - 2 ½ timer (90 – 150 minutter)
- Mer enn 2 ½ timer (mer enn 150 minutter)

Hvor mye av tiden du bruker på trening hver uke gjør du på eget initiativ? \*

Her menes trening som ikke inngår i linjetimer eller fellestimer, men som du gjør på fritiden eller som valgfag.

- Under ½ time (Under 30 minutter)
- ½ – 1 time (30 – 60 minutter)
- 1 - 1 ½ timer (60 – 90 minutter)
- 1 ½ - 2 ½ timer (90 – 150 minutter)
- Mer enn 2 ½ timer (mer enn 150 minutter)

Er du mer eller mindre fysisk aktiv nå enn du var før du begynte på folkehøgskolen? \*

- Mye mindre
- Litt mindre
- Omtrent like mye
- Litt mer
- Mye mer

Er det noen fasiliteter, aktiviteter, tilbud, etc. du savner ved folkehøgskolen som hadde bidratt til å øke ditt fysiske aktivitetsnivå?

Tusen takk for at du tok deg tid til å svare! Husk å trykke send nederst på siden.



## Vedlegg 4: Valgfag

Under følger alle respondentenes svar på spørsmålet: «Hvilke valgfag har du?»

- Punktum planlegger Papir
- Trening og Japansk Mat.
- Baking, japansk mat, impro og papir
- Ballspill Knust og hververk KRAFS (Kreativ aking, friluft og snø) Brettspillaging
- Punktumplanlegger og kreativ verksted
- Dnd Arts, Kreativ Verksted
- Japansk mat Punktumplanlegger Impro Baking Papir Varm samtale
- Punktum og Baking
- Impro Ballspill Volleyball Varm-Samtale Magic
- DnD arts and crafts Kreativt verksted
- Magic, Baking
- Baking Kraf(aking) Brettspillaging
- Japansk mat Og magic the gathering
- Magic the Gathering Volleyball DnD Baking
- Kreativt verksted og varm samtale
- Magic the Gathering Volleyball
- Dnd arts, kraf, impr, varm samtale, baking
- League of Legends full tid og det bør du å!
- Trening, kreativt verksted
- Magic the gathering og varm samtale
- Punktumplanlegger og Kreativ verksted
- Kreativt verksted, punktum planlegger, japansk språk
- Impro Trening Varm samtale Volleyball
- Impro, Punktum planlegger, Varm samtale, Volleyball
- Kraf(aking) Brettspillaging
- kraf, dnd arts, baking
- Akurat nå: Bulle journal, kreativt verksted og Impro Tidligere: trening og yoga
- Trening Volleyball
- Magic The Gathering og Volleyball
- Trening Varm samtale Japansk språk
- Impro og varm samtale
- Volleyball, punktum, varmsamtale
- DnD, trening
- Dnd Dnd arts and crafts Kreativ aking, friluft og snø Japansk mat Kreativt verksted Friluftsliv Kjeramik
- Dnd arts and craft, magic the gathering, japansk språk, friluft, brettspill, volleyball
- Har hatt Likestilling, folkemusikk, 63 grader Nord (lang tur), smykkelaging.
- Turning, klatring og veving
- Klatring
- Zumba Tegning Volleyball Fisking Ølbrygging
- Jeg har hatt: Ølbrygging Folkemusikk Pubquiz
- Småsløyd og ornamentikk, kajakk og økologisk landbruk
- Skivalfag, skog og skogbruk, volleyball, nålebinding.
- klatring, turn, økologisk landbruk
- Fiske for nybegynnere Treskjæring Volleyball

- Treskjæring og Ølbrygging med rock
- Ølbrygging, folkemusikk, 63 grader nord, fiske fornybegynnere og mip
- Ølbrygging Ildens magi Fisking for nybegynnere
- Veving
- Fiske for nybegynnere
- Nålbinding, teppelaging, økologisk landbruk, strikking og kunsthistorie
- Folkemusikk, ski, nålebinding
- Fiske, rar film, sjakk, geocaching
- Basketball
- Yoga, zumba, brettspill, kayak, klatring, tegning, 63 grader nord, hybelmat
- Folk music and ski
- Har hatt ildens magi, ølbrygging og jazzkokken.
- Turn Foto Veving
- -Praktiske ting som er greit å kunne -små ornamenter -pardans -
- Kunsthistorie, Like stilling og politikk
- Veving, praktiske ting man burde kunne
- Kayak, småsløyd og ornematik, økologist landbrug, træsjeri, brætspil
- Bokbinding, Zumba, Treskjæring, bokklubb, småsløyd og ornamentikk, kreativ klubb og kos
- Har hatt geocaching, pubquiz, lytting, folkemusikk, hybelmat og jazzkokken
- Pardans, mørkerom, veving, fra fjord til bord, hybelmat
- Kajak Smykkelaging Småsløyd og ornamenter
- Turn, klatring
- Volleyball Knivkurs
- Klatring og islandshest ridning - første halvår Hest (ridning) og bibliotek - andre halvår
- Dnd
- Første halvår: Hest/ridning, horsemanship Andre halvår: Knivlaging
- Minecraft og bibliotek
- Volleyball
- Første halvdel kajakk. Andre halvdel minecraft og bibliotek.
- hest, islandshest, bibliotek
- Hest, islandshest, fekting, alpint
- Klatring Kniv
- Klatring, Minecraft og volleyball
- Brettspill og basseng
- Volleyball, kampsport
- Bading og mma
- Minecraft
- Kampsport Volleyball
- Volleyball Minecraft
- Hest, yoga og alpint
- Volleyball og Minecraft
- Yoga, bading
- Kniv laging
- Volleyball og kampsport for dummies
- Ridning Bibliotek
- Slalom og snowboard
- Volleyball, kampsport for dummies
- Brettspill
- Hest, svømming

- islandshest hest riding bibliotek fekting
- Småbruksliv, Islandshest og Alpint
- Kniv laging
- Volleyball Fekting Minecraft
- Ingen nå, men hadde bading og Minecraft
- Volleyball
- Klatring, Minecraft, orklandsbadet, yoga
- Volleyball, Kampsport for dummies
- Svømming, kajakk, yoga og brettspill
- Volleyball
- Klatring Blåmandag
- 2021- seiling og streatching 2022- vinter tur og klatring
- Selvforsvar for damer og kunstneren
- Vintertur Hell's kitchen
- Blåmandag og klatring
- Blåmandag og ballspill
- Før jul: kickboksing og grunntrening Nå etter jul: årbok og ballsport
- Grunntrening og kunstneren
- Blå-mandag og kickboksing
- Klatring
- Ballspill og blåmandag
- Lego og kunst
- Selvforsvar for kvinner og Hells Kitchen
- Spillklubb, vannaktiviteter, tegning, kunst
- Vintertur og kunstneren
- Hell's Kitchen og grunntrening
- Blåmandag og Ballspill
- Årbok og kunstneren
- Ballspill og årbok
- Grunntrening og klatring
- Årbok og hero's journey
- Selvforsvar og kickboksing
- Årbok og
- Lego og Kjells kitchen
- Grunntrening og Heroes' Journey
- Tegning og kunstneren
- Grunntrening og klatring
- Selvforsvar for kvinner og a heros journey
- Selvforsvar for damer og svømming
- Årbok og Kunstneren
- Hell's Kitchen Og lego
- Kunstneren
- Yoga og Heroes journey
- Høst : Hund som hobby og Seiling Vår: tegning og kickboksing
- Fotball
- Yoga og mentalisering, og strikking.
- Yoga og dans
- Teater Skriveverksted Kajak
- Fotball og volleyball

- Volleyball, Data, Ukulele, Klubbkveld og Brettspill
- Kor Sjakk
- Swing, kor, judo
- Bare ball Redesign
- Spinning og fotball
- Pulstrening på tirsdager Fotball på onsdager
- Ballspill og strikking
- Yoga og mindfulness Klatring På kvelden: Swing Skriveverksted Årbok
- Puls, fotball, volleyball og årbok
- Fifa-valgfag, pulstrening, Fotball.
- Teater, nål og tråd valgfag, ballspill, Skriveverksted
- Volleyball, fotball, klubbkveld, brettspill, strikkeklubb, kajakk.
- Trening og Helse Klubbkveld for andre
- Bare ball Trening og helse
- Bareball, judo
- Strikking Mindfulness Formel 1 Dnd
- Teaterproduksjon
- Styrketrening og klatring.
- Fotball Volleyball Innebandy Ballspill Kreativ mix lett Kor Fifa Klubbkveld for andre
- Swing, pulstrening og redesign
- Styrke, Judo, D&D
- Dans, skriveverksted, teater, klubbkveld, kor
- Yoga. Trøning og helse
- Puls, fotball, skriveverksted
- Volleyball og fotball
- Fotball, Puls, swing, spikking, volleyball, bading
- Pulstrening, fotball
- Volleyball, musikk og ukulele, dungeon and dragons
- Styrke og judo
- Yoga Klatring
- Ta opp fag og yoga
- Puls og dans
- Mat på ti minutter Kor
- Fotball, ballsport, klubbkveld
- Klatring, volleyball, brettspill
- Mindfulness og yoga Mat på 10 min
- Mat på 10 minutter.
- Ballspill Trening og helse
- Klatring
- mindfulness, ta opp fag, klubbkveld, strikkeklubb, formel 1
- Klatring og puls
- Klatring, styrke, brettspill
- Volleyball og trening og helse
- Trening og Helse Styrke Data Volleyball Sats
- Spikking, yoga og meditation, judo.
- Bare ball, judo,
- Styrketrening Fotball
- Årbok Teater Klubbkveld for andre Fotball Yoga
- Ukulele og Bare Ball (ballspill)

- Teater, strikkeklubb, redesign
- Mindfulness yoga Dans
- Mat på ti minutter Mindfulness & yoga
- Fotball og yoga
- Klatring Volleyball
- Judo
- Redesign, volleyball,
- Styrke Redesign
- Yoga og mindfulness og mat på 10 min
- Musikkteori, hjemmestudio, vokal bi-instrument
- Musikkteori 3 Viktors verksted PA-Forum Maling Plateforum
- Gitarverksted og Jazzhistorie
- Dans har ikke valgfag
- Hjemmestudio og Jazzhistorie
- Vokal, studio intro, musikk teori
- Vi har ikke valgfag.
- Music business, blues
- Musikkteori, Studiointro, Pa-gruppe. Styrke/tabata, Tysk til Berlin
- Ingen, vi på dans får ikke ha valgfag Elevstyrte: Quiz, Albumlytt
- Jazz historie Music business
- Musikkteori Viktors verksted
- Blues og improvisasjon Tromme bi-instrument
- Gitar verksted og musikkteori
- Strikk og drikk (Elevstyrt valgfag)
- Vokal som bi-instrument Instrumental hørelære Styrketrening
- Musikkteori Instrument verksted Låtskriving Selvforsvarskurs
- Fri-improv og Musikkteori
- Bandcamp
- Instrumental hørelære og piano komp
- Hjemmestudio og gitarkomp
- Musikkteori, gitarforsterker, blues, studio-intro, maling, trommekurs, albumlytting og plateforum
- Forrige semester: Teori Dette semesteret: Tirsdag: fri-impro Torsdag: Vokal bi instrument
- Tøying og avspenning, albumlytt, quiz,
- Jazzhistorie, joggegruppr og music business
- Låtskriving Gitar-komp Music Buisness
- Studio-intro og Vokal bi-instrument
- Vi har ikke valgfag
- Ingen
- Har ikke valgfag
- Jazzhistorie og musicbusiness
- Friimpro og piano komp musikkteori maling, tøy og strekk
- Music business og blues 😊
- Dans
- Ingen
- - Musikkteori - Instrumental hørelære - Vokal bi-instrument - Team Trøndertun Joggegruppe - Maling og tegning - Selvforsvarskurs - Tirsdagsquiz - Albumlytt - Strikk og drikk
- Har ikke valgfag
- Studio intro og blues
- Jazzhistorie og Fri impro

- Hjemmestudio og Jazzhistorie
- Danselinja har ikke valgfag
- Jazzhistorie Fri-impro
- Dans
- Piano bi-instrument og PA-Forum, Instrumental hørelære og notasjon
- Blues og Studio
- Dans
- Hjemmeproduksjon og vokal bi instrument
- Hjemmestudio og Jazzhistorie
- Ingen valgfag på Dans
- Låtskriving og musikkteori
- Gitarkomp og hjemmestudio og teori og PA-gruppe
- Musikkteori Hjemmestudio
- Låtskriving og pianokomp
- Viktorsverksted og Blues
- Dans
- Selvforsvar
- PA-gruppe og Fri-impro Musikkteori og Bassforum
- Quiz, tøying og avspenning
- Studio intro og gitar komp
- Fri impro Jazz historie
- ingen
- Dans
- Har ikkje valgfag men er ofte med å jogger på onsdager, i joggegruppa.
- Musikkteori og hjemmestudio
- Tegne og male, strikk og drikk, tøying og avspenning
- PA-forum og Viktors Verksted
- Hjemmestudio og gitarkomp
- Musikkteori, PA-forum, Music business, Maling, Plateforum, Albumlytt og Blues
- Musikkteori og music buisness
- Hjemmestudio, låtskriving, PA-forum og Jazz-historie
- Tysk
- Semester 1: Musikkteori Semester 2: Musikkteori Friimpro
- Dans
- Ingen.
- Høstsemester: trommer og vokalforum, jogging Vårsemester: Blues og fri improvisasjon
- Music business og gitarkomp
- Musikkbusiness Musescore

## Vedlegg 5: Elevenes kommentarer

Under følger respondentenes svar på spørsmålet: «Er det noen fasiliteter, aktiviteter, tilbud, etc. du savner ved folkehøgskolen som hadde bidratt til å øke ditt fysiske aktivitetsnivå?».

Noen av respondentenes svar har blitt sensurert, for å ivareta deres anonymitet. Videre var dette spørsmålet ikke obligatorisk, slik at en del respondenter ikke har besvart spørsmålet.

- Løpemølle. Jeg savner litt fysisk tilbud ved skolen siden skolen vår bare er musikkbasert og ikke har noen fysiske tilbud eller valgfag for musikerne
- Nei
- Nei
- Litt bedre variasjon av utstyr på treningsrom, bedre løpe utstyr
- Synes at styrkerommet burde ha vært større og mer variert sånn at alle kunne bruke det.
- Ingen nærliggende bademuligheter
- Badebasseng Kuldebad
- Treningsapparat og valgfag som er rettet mer mot kroppsvektsøvelser.
- CrossFit eller dans for alle
- En bedre planløsning på styrkerommet. Det er fire(!) benpressmaskiner, et squat-rack og en ribbevegg. (Mer eller mindre) Her kunne brukt plassen på en helt annet måte. Større plass til å bruke kroppsvekt, kabelapparater og liknende.
- Fotball lag/bane
- Nei.
- Tredemølle
- Gratis styrkerom, andre som er her hele tiden som er med på å trene.
- Styrkerommet kunne vært mer variert, ikke bare for de som vi løfte vekter
- Tøyetimer og felles styrkeøkter som ikke er på vektrom
- Tredemølle og litt bredere tilbud i styrkerommet
- Svømmehall
- Tredemøller
- Lagidrett. Det gir en god ytre motivasjon til trening og gjør treningen til en sosial begivenhet. På folkehøgskole handler treningen nesten alltid utelukkende om å få trent.
- Ikke egt, det er bare at her går stort sett all tid til øving og sosiale ting. Så dit jeg før brukte på trening går nå til det
- Styrkerommet er tilpasset idrettsgrener styrkeløft, som innebærer 3 øvelser, knebøy, markløft og benkpress. Disse er gode flerleddsøvelser, men fordi rommets utstyr er privateid av en av Norges beste i styrkeløft er det utfordrene å trene variert her. På utholdenhetssiden er tilbudet elendig. 1 stk delvis fungerende romaskin er alt. Når det kommer til skolens forsøk på å bidra til fysisk aktivitet er det også dårlig, og det lille som gjøres når ikke gjennom hos ungdom som har dårlig erfaring med fysisk aktivitet. Folkehøgskole er et perfekt sted for å utvikle folks manerer og verdier, og eventuelt hente inn manglende aktivitet og holdninger fra oppvekst og oppdragelse. Dette feiler skolen totalt på, og det finnes faktisk flere som ruser seg ukentlig, enn som er med å trene. Kort oppsummert er jeg særdeles skuffet over skolen på alle områder nevnt over.
- Større rom, for mere enn bare vektluftutstyr
- Større og forbedret styrkerom med flere apparater.
- Tredemølle og et treningsrom som har plass til litt flere enn 10 om gangen og variert utstyr
- Løpemølle, svømmebasseng
- Felles treningsøkter
- romaskin
- Flere rom for å kunne jobbe litt på egenhånd.
- Bedre apparater i treningsstudio

- Tredemølle og noe annet enn bare vekter
- Byggene er for nærme
- Det er styrkerom på skolen, men jeg savner en tredemølle
- Badebasseng Stor scene
- Større styrkerom
- Større og mer variert styrkerom
- En halfpipe/miniramp hadde vært nydlig å ha og mye mer typ ski dager og morsom fysisk aktivitet isteden får å gå tur uten mål og mening
- Nope
- Næi
- Flere muligheter til å trene på treningsrom. Andre apparater
- Valgfag i dans
- Tredemølle, rom for egentrening som ikke ødelegger for dansere
- Nei, men jeg føler heller ikke behov for å trene.
- Svømmebasseng, stor scene(mer tilpasset danseforestillinger), apparat for mer kondisjonstrening.
- Et åpent treningsrom med mer plass til å bevege seg. (Dansesalen kan benyttes, men de er ofte opptatt). Tredemøller.
- Mer varierte tilbud på fritiden
- Lysløype utendørs
- Nei
- Handball valgfag
- Større gymsal med mulighet for flere idretter. Klatrevegg
- Sandvolleyballhall eller bane. Et bedre treningsrom med apparater. Bedre gymsal. Mulighet til å spille fotball (uavhengig vær og snø) når man vil. Generelt synes jeg treningsfasilitetene på skolen er litt middelmådige.
- Nei
- Nei. Egentlig ikke. Klarer meg med de fasilitetene vi har.
- Hadde vært kult om vi hadde en klatrevegg eller evt buldrevegg tilgjengelig til å bruke på fritida
- Nei
- Lån av sykkel.
- Biljardbord:(
- Svømmebasseng
- Basket
- ikkje egentlig
- Bedre innendørs omeråder som for.eks gymsal
- Større gymsal, flere apparater på treningsrom, sandvolleyball bane, muligheter for å spille fotball uten å måtte dra på skippermoen
- Tilgang til basseng og svømme aktiviteter
- Litt bedre treningsrom
- Nei
- Nei
- Nei
- Nei
- Nei
- Nei
- Tror ikke det
- Jeg synes personelig treningsrommet her er veldig lite og har få apparater og er ikke tilstrekkelig for de treningsplanene jeg liker. Derfor får jeg ikke motivasjon til å trene.
- Nei
- LEGPRESS
- Mer og bedre utstyr på treningsrommet



- Nei, fasilitetene og tilbudene er egentlig her, det ligger bare på egen innsats
- Hjelp
- Større treningsrom med flere apparater
- Nei
- Nei
- Nope
- Badebasseng
- Svømming, mer ski (alpint og langrenn)
- Tilgang på et svømmebasseng nærme skolen. I tillegg et turkart over løyper som man kan gå/jogge ute i naturen.
- Dans
- 😊
- Svømmehall i nærheten
- Nei, bare misliker å trene
- Flere turer med kano. Nyte naturen og bruke kroppen uten at man tenker så mye på det som trening.
- En ny benk til benkpress som ikke er så smal
- Hmm, flere maskiner for styrketrening nede på trenings rommet
- Cable maskin
- Utvalget av treningsutstyr er ikke veldig stort
- Nei, jeg er fornøyd :))
- tilbud om felles sport som f eks ballspill organisert av lærere/stipendiater; bedre tilgang til forskjellig sportsutstyr
- Fotball, Handball
- Bedre VR-Setup for å kunne spille mer Beat-Saber. Er eneste formen for trening jeg virkelig brenner for.
- Mer aktivitet på kveldsaktiviteter
- Cabelmaskin
- Flere apparater for styrketrening.
- Bedre trenings rom
- Treningsrom (vektrom) av bra kvalitet med skikkelig utstyr og med speil. Helsesøster eller noe lignende.
- Nei, jeg er fornøgd ;)
- Nei
- En god del treningsutstyr
- Cable maskin
- Bedre tredemøller, tilbud om felles sport på fritiden
- Litt oppgradert utstyr på treningsrommet.
- Mer aktiviteter utenfor skoletid
- Et styrke/treningsrom som var litt mer skjerma så det hadde føltes tryggere å bruke det rommet eller et styrke/treningsrom som bare var for jenter eller bare for linjene utenom MMA. Det hadde også hjulpet med flere kurs i styrketrening eller at d ble gjennomført treninger med trener oftere.
- Frisbeegolf
- Klatrevegg/buldrevegg
- Nei
- Nei jeg er svært fornøyd. Kanskje innebandymål i riktige proposjoner
- bare flere organiserte aktiviteter, men det er mest elevenes ansvar. lettere å slenge seg på ting enn å ta initiativ selv
- - Svømmehall (vi har en som er tom men som gjøres brukbar) - Klatrevegg - Padling
- Toppturer (er lite fjell her da, så ser den) og kampsport

- Nei
- Mere treningsøkter med linja pp styrkerommet. Evt legge opp egen plan og utføre den
- Klatrevegg/ buldrevegg
- Diverse utstyr som er på vanlige treningssentere.
- Savner gode turer som valgfag, eller felles aktiviteter
- Mye dårlig utstyr på treningsrommet.
- Nei
- Jeg er stipendiat i år så jeg er ikke med på ekspeditions undervisning så derfor trener jeg ikke like mye som jeg gjorde i fjord.
- flere treningsmøller
- Vi hadde ett fysisk aktivt fag før men det var vi ikke nå lenger, vi har kor??? Kor drit kjedelig
- Gym en gong i veka som vi hadde før jul, no he vi kor
- Bedre treningsutstyr
- Tilbud om dans
- Nei trener ikke
- Nope.
- Billigere gymmedlemskap
- Boksing
- =)
- Jeg savner å ha tid å sette av dagen til å dra på treningssenter, ikke minst midler.
- Bedre treningsapparater. Varme på badet i kjelleren / garderobene
- Legaliser Herb! Så er jeg en glad kar.
- Treningsrommet på folkehøgskolen er litt gammelt og kunne trengt en oppgradering. Eventuelt nytt utstyr
- Nei
- Nei. Eneste treningen min er når jeg går på butikken eller går turer. Er ofte rundt 5000-10000 skritt om dagen
- Boksing 🥊.
- Treningssenter her i - er ufattelig dårlig, og tilbudene på skolen suger også. Hadde det vært et bra treningssenter hadde jeg hatt mye mer motivasjon til å trene. Jeg liker også å gå og løpe men været her oppe er krise haha. I tillegg har jeg vært veldig mye syk på fhs da, så det har nok påvirket aktiviteten en hel del :(
- Flere fysisk aktivitets valgfag. Kanskje noe fellesfag rundt det. Skulle vært obligatorisk.
- Skulle ønske de hadde gjort det lettere å trene på eget initiativ.
- Bedre tilrettelagt trenings utstyr for folk som er generelt litt høyere/breder enn gjennomsnittet
- Nei

## Vedlegg 6: Fysisk aktivitetsnivå blant de på fysisk aktive linjer og andre

Tabellene under viser hvordan det selvrapporterte fysiske aktivitetsnivået til henholdsvis de som ikke går på en fysisk aktiv linje og de som går på en fysisk aktiv linje er. Alle respondenter som har svart enten minst 3 på mvpa eller minst 2 på vpa regnes som innenfor Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet blant voksne.

-> linjeakt = 0

mvpa	vpa					Total
	0	1	2	3	4	
0	38	3	0	0	0	41
1	23	9	1	0	0	33
2	16	12	11	4	1	44
3	5	7	8	4	1	25
4	2	2	2	3	6	15
Total	84	33	22	11	8	158

-> linjeakt = 1

mvpa	vpa					Total
	0	1	2	3	4	
0	2	0	0	0	0	2
1	7	4	0	0	0	11
2	4	5	2	1	0	12
3	2	6	5	6	2	21
4	1	7	10	18	36	72
Total	16	22	17	25	38	118

## Vedlegg 7: Skalaer fra BREQ-3, faktoranalyser, KMO og reliabilitetstester

Amotivasjon		Ytre regulering		Innlemmet regulering	
Spørsmål	Alpha	Spørsmål	Alpha	Spørsmål	Alpha
breq2	0,808	breq6	0,720	breq4	0,812
breq8	0,826	breq12	0,688	breq10	0,801
breq14	0,783	breq18	0,768	breq16	0,781
breq20	0,810	breq24	0,694	breq22	0,831
<b>Test scale</b>	0,848	<b>Test scale</b>	0,773	<b>Test scale</b>	0,848

Identifisert regulering		Integrert regulering		Indre motivasjon	
Spørsmål	Alpha	Spørsmål	Alpha	Spørsmål	Alpha
breq1	0,777	breq5	0,903	breq3	0,834
breq7	0,846	breq11	0,851	breq9	0,827
breq13	0,792	breq17	0,851	breq15	0,875
breq19	0,822	breq23	0,885	breq21	0,852
<b>Test scale</b>	0,851	<b>Test scale</b>	0,902	<b>Test scale</b>	0,881

	Amotivasjon		Ytre regulering		Innlemmet regulering	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
Eigenvalue	2,757	0,486	2,389	0,693	2,757	0,553
Proportion	0,689	0,122	0,597	0,173	0,689	0,138
KMO	0,817		0,743		0,797	

	Identifisert regulering		Integrert regulering		Indre motivasjon	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
Eigenvalue	2,798	0,542	3,094	0,457	2,957	0,449
Proportion	0,699	0,136	0,773	0,114	0,739	0,112
KMO	0,809		0,789		0,823	

	<b>Amotivasjon</b>
breq2	Jeg ser ingen grunn til at jeg skal trene
breq8	Jeg skjønner ikke hvorfor jeg skulle måtte trene
breq14	Jeg ser ikke noe poeng med å trene
breq20	Jeg mener trening er bortkastet tid

	<b>Ytre regulering</b>
breq6	Jeg trener fordi andre sier jeg skal
breq12	Jeg trener fordi venner/familie/partner sier jeg bør
breq18	Jeg trener fordi andre ikke vil være fornøyd med meg om jeg ikke gjør det
breq24	Jeg føler press fra venner/familie til å trene

	<b>Innlemmet regulering</b>
breq4	Jeg får dårlig samvittighet når jeg ikke trener
breq10	Jeg skammer meg når jeg går glipp av en treningsøkt
breq16	Jeg føler meg mislykket når jeg ikke har fått trent på en stund
breq22	Jeg ville følt meg dårlig om jeg ikke satte av tid til trening

	<b>Identifisert regulering</b>
breq1	Det er viktig for meg å trene regelmessig
breq7	Jeg verdsetter fordelene med trening
breq13	Jeg mener det er viktig å gjøre en innsats for å trene regelmessig
breq19	Jeg blir rastløs om jeg ikke trener regelmessig

	<b>Integrert regulering</b>
breq5	Jeg trener fordi det passer med målene i livet mitt
breq11	Jeg ser på trening som en del av min identitet
breq17	Jeg ser på trening som en fundamental del av hvem jeg er
breq23	Jeg anser trening som samsvarende med mine verdier

	<b>Indre motivasjon</b>
breq3	Jeg trener fordi det er gøy
breq9	Jeg liker treningsøktene mine
breq15	Trening er for meg lystbetont
breq21	Jeg blir glad og tilfreds av å trene

## Vedlegg 8: Skalaer fra BPNSFS, faktoranalyser og reliabilitetstester

Autonomitilfredsstillelse		Autonomifrustrasjon		Tilhørighetstilfredsstillelse	
Spørsmål	Alpha	Spørsmål	Alpha	Spørsmål	Alpha
bpnsfs1	0,815	bpnsfs2	0,619	bpnsfs3	0,650
bpnsfs7	0,524	bpnsfs8	0,588	bpnsfs9	0,615
bpnsfs13	0,596	bpnsfs14	0,613	bpnsfs15	0,689
bpnsfs19	0,533	bpnsfs20	0,625	bpnsfs21	0,703
<b>Test scale</b>	0,708	<b>Test scale</b>	0,677	<b>Test scale</b>	0,725

Tilhørighetsfrustrasjon		Kompetansetilfredsstillelse		Kompetansefrustrasjon	
Spørsmål	Alpha	Spørsmål	Alpha	Spørsmål	Alpha
bpnsfs4	0,640	bpnsfs5	0,873	bpnsfs6	0,773
bpnsfs10	0,688	bpnsfs11	0,838	bpnsfs12	0,757
bpnsfs16	0,640	bpnsfs17	0,867	bpnsfs18	0,753
bpnsfs22	0,767	bpnsfs23	0,855	bpnsfs24	0,759
<b>Test scale</b>	0,744	<b>Test scale</b>	0,890	<b>Test scale</b>	0,809

Behovstilfredsstillelse		Behovsfrustrasjon	
Variabel	Alpha	Variabel	Alpha
autonomitilfr	0,724	autonomifrust	0,644
tilhørighettilfr	0,755	tilhørighetfrust	0,634
kompetansetilfr	0,689	kompetansefrust	0,581
<b>Test scale</b>	0,797	<b>Test scale</b>	0,712

	Autonomitilfredsstillelse		Autonomifrustrasjon		Tilhørighetstilfredsstillelse	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
Eigenvalue	2,214	0,999	2,042	0,911	2,216	0,726
Proportion	0,553	0,250	0,511	0,228	0,554	0,181
KMO	0,698		0,656		0,747	

	<b>Tilhørighetsfrustrasjon</b>		<b>Kompetansetilfredsstillelse</b>		<b>Kompetansefrustrasjon</b>	
	<b>Factor 1</b>	<b>Factor 2</b>	<b>Factor 1</b>	<b>Factor 2</b>	<b>Factor 1</b>	<b>Factor 2</b>
Eigenvalue	2,305	0,763	3,014	0,417	2,545	0,557
Proportion	0,576	0,191	0,754	0,104	0,636	0,139
KMO	0,753		0,834		0,794	

	<b>Behovstilfredsstillelse</b>		<b>Behovsfrustrasjon</b>	
	<b>Factor 1</b>	<b>Factor 2</b>	<b>Factor 1</b>	<b>Factor 2</b>
Eigenvalue	2,134	0,480	1,193	0,590
Proportion	0,711	0,160	0,638	0,197
KMO	0,704		0,673	

	<b>Autonomitilfredsstillelse</b>
bpnsfs1	Jeg har en følelse av valgfrihet i treningen jeg gjør
bpnsfs7	Jeg føler at treningen jeg driver med er et uttrykk for hva jeg virkelig vil
bpnsfs13	Jeg føler at mine valg i treningssammenheng uttrykker hvem jeg virkelig er
bpnsfs19	Jeg føler at det jeg gjør på trening er noe som virkelig interesserer meg

	<b>Autonomifrustrasjon</b>
bpnsfs2	Det meste av treningen jeg gjør føler jeg at jeg må gjøre
bpnsfs8	Jeg føler meg tvunget til å gjøre ting på trening som jeg ikke ville valgt selv
bpnsfs14	Jeg føler meg presset til å gjøre mye forskjellig i treningssammenheng
bpnsfs20	Treningen jeg gjør føles ut som en rekke forpliktelser

	<b>Tilhørighetstilfredsstillelse</b>
bpnsfs3	Jeg føler at personene jeg bryr meg om på trening også bryr seg om meg
bpnsfs9	Jeg føler meg veldig fortrolig med de andre på trening
bpnsfs15	Jeg føler meg knyttet til andre personer som er viktige for meg på trening
bpnsfs21	Jeg føler meg veldig bekvem med de andre jeg trener sammen med



	<b>Tilhørighetsfrustrasjon</b>
bpnsfs4	Jeg føler meg utestengt fra den gruppen jeg ønsker å være en del av på trening
bpnsfs10	Jeg føler at personer som er viktige for meg distanserer seg fra meg på trening
bpnsfs16	Jeg har et inntrykk av at personer jeg tilbringer tid med på trening ikke liker meg
bpnsfs22	Jeg føler at forholdene jeg har til andre på trening bare er overfladiske

	<b>Kompetansetilfredsstillelse</b>
bpnsfs5	Jeg føler meg trygg på at jeg kan gjøre ting bra på trening
bpnsfs11	Jeg føler at jeg mestrer det jeg gjør på trening
bpnsfs17	Jeg føler meg kompetent til å nå mine mål på trening
bpnsfs23	Jeg føler at jeg kan gjennomføre vanskelige oppgaver på trening på en suksessfull måte

	<b>Kompetansefrustrasjon</b>
bpnsfs6	Jeg er i alvorlig tvil om at jeg gjøre det bra på trening
bpnsfs12	Jeg er skuffet over mange av mine prestasjoner på trening
bpnsfs18	Jeg føler meg usikker på mine egne evner på trening
bpnsfs24	Jeg føler meg mislykket på grunn av feilene jeg gjør på trening

