



**FAKULTETET FOR UNDERVISNINGSVITENSKAP OG  
HUMANIORA  
BACHELOROPPGAVE**

**Studieprogram:**

Bachelor i idrettsvitenskap

Vår semesteret, 2023

**Forfatter:**

Ari Halldorsson

**Veileder:**

Øyvind Johannes Holtlien Salvesen

**Tittel på oppgaven:**

«Forskjellen mellom norske og internasjonale deltagere sin selv-rapporterte self-efficacy score før og etter en friluftslivstur på vinteren, og sammenhengen mellom menn og kvinners selv-rapporterte self-efficacy score»

**Engelsk tittel:**

«Difference between norwegian and international participants self-reported self-efficacy scores before and after a winter-friluftsliv trip, and the correlation between men's and women's self-reported self-efficacy scores»

**Studiepoeng:**

20 STP

**Emneord:**

*self-efficacy, friluftsliv, mestringsforventning*

*self-efficacy, friluftsliv, coping expectation*

**Antall ord:** 7322

**Antall vedlegg:** 8

**Stavanger, 02.05.2023**

## Innholdsfortegnelse

<i>Liste over tabeller</i> .....	3
<i>Liste over vedlegg</i> .....	4
<i>Forord</i> .....	5
<i>Sammendrag</i> .....	6
<i>Abstract</i> .....	7
<i>Liste over forkortelser</i> .....	8
<i>1 Innledning</i> .....	9
<i>2 Teori</i> .....	10
2.1 <i>Need achievement theory</i> .....	10
2.2 <i>Wilderness therapy</i> .....	11
2.3 <i>Self-efficacy</i> .....	12
2.4 <i>Well-being</i> .....	14
2.5 <i>Deltagelse i friluftsliv</i> .....	15
<i>3 Problemstilling</i> .....	16
3.1 <i>Operasjonelle definisjoner</i> .....	16
3.2 <i>Forskningsspørsmål</i> .....	17
<i>4 Metode</i> .....	18
4.1 <i>Introduksjon</i> .....	18
4.2 <i>Metodisk tilnærming</i> .....	18
4.3 <i>Etiske retningslinjer</i> .....	18
4.4 <i>Utvalg</i> .....	19
4.5 <i>Prosedyre</i> .....	20
4.6 <i>Datainnsamlingsmetode</i> .....	22
4.7 <i>Dataanalyse</i> .....	23
<i>5 Resultater</i> .....	24
5.1 <i>Missing data</i> .....	24
5.2 <i>GSE og pre-test</i> .....	24
5.3 <i>GSE og post-test</i> .....	25
5.4 <i>GSE og sammenheng mellom pre-test og post-test</i> .....	25
5.5 <i>GSE og forskjell mellom norske deltagere og internasjonale deltagere</i> .....	27
5.6 <i>GSE og forskjell mellom menn og kvinner</i> .....	28
<i>6 Diskusjon</i> .....	30
6.1 <i>Begrensinger ved studien</i> .....	32
<i>7 Konklusjon</i> .....	35
<i>Referanseliste</i> .....	36
<i>Vedlegg</i> .....	40
Vedlegg 1: .....	40
Vedlegg 2: .....	41
Vedlegg 3: .....	42
Vedlegg 4: .....	44
Vedlegg 5: .....	46
Vedlegg 6: .....	49
Vedlegg 7: .....	50
Vedlegg 8: .....	51

## Liste over tabeller

**Tabell 1:** Gjennomsnittlig score per spørsmål hos de norske deltagerne før turen ..... s. 24

**Tabell 2:** Gjennomsnitt score per spørsmål hos de internasjonale deltagerne før turen ..... s. 24

**Tabell 3:** Gjennomsnittlig score per spørsmål hos de norske deltagerne etter turen ..... s. 25

**Tabell 4:** Gjennomsnitt score per spørsmål hos de internasjonale deltagerne etter turen .. s. 25

**Tabell 5:** Forskjell fra pre test til post test for begge grupper ..... s. 26

**Tabell 6:** Forskjell fra pre-test til post-test for norske deltagere ..... s. 26

**Tabell 7:** Forskjell fra pre-test til post-test hos internasjonale deltagere ..... s. 27

**Tabell 8:** Forskjell mellom norske deltagere og internasjonale deltagere før turen ..... s. 28

**Tabell 9:** Forskjell mellom norske deltagere og internasjonale deltagere etter turen ..... s. 28

**Tabell 10:** Sammenhengen mellom GSE totalscore pre-test, post-test og kjønn for norske deltagere ..... s. 29

**Tabell 11:** Sammenhengen mellom GSE totalscore pre-test, post-test og kjønn for internasjonale deltagere ..... s. 29

## Liste over vedlegg

<b>Vedlegg 1:</b> GSE spørreskjema engelsk versjon .....	s. 40
<b>Vedlegg 2:</b> GSE spørreskjema norsk versjon .....	s. 41
<b>Vedlegg 3:</b> Samtykkeskriv som ble vedlagt før spørreskjemaet .....	s. 42
<b>Vedlegg 4:</b> Engelsk samtykkeskriv som ble vedlagt før spørreskjemaet .....	s. 44
<b>Vedlegg 5:</b> Risikoanalyse som ble utarbeidet før datainnsamling .....	s. 46
<b>Vedlegg 6:</b> NSD ikke meldeplikt .....	s. 49
<b>Vedlegg 7:</b> Test av dataens normalitet pre-test .....	s. 50
<b>Vedlegg 8:</b> Test av dataens normalitet post-test .....	s. 51

## Forord

Jeg ønsker særlig å takke veilederen min, Øyvind Johannes Holtlien Salvesen for å ha hjulpet meg under planlegging av bachelorskrivingen, samt gode og presise tilbakemeldinger. I tillegg vil jeg takke Mats Eriksen Dirdal og Aslak Leheuzey for god hjelp og motivasjon under de mange timene vi har tilbrakt sammen på universitetet.



02.05.2023

Stavanger

Signatur

Dato

Sted

## Sammendrag

**Bakgrunn:** Etter en lang periode med restriksjoner under COVID-19 pandemien, hadde befolkningen en depresjonsrate på 11% til 28% (Renaud-Charest, O. et al., 2021). Tidligere studier har funnet at friluftsliv har en positiv endring på self-efficacy, selvtillit og mestringsforventning (Bowen, D. J. et al., 2016; Gabrielsen, L. E. et al., 2018; Maragalit, D. & Ben-Ari, A., 2014). **Hensikt:** Hensikten med studiet var å se om en friluftslivtur på vinterhalvåret har en endring på utvalgets self-efficacy score, sammenliknet med før og etter turen; samt forskjeller mellom norske og internasjonale deltagerne. **Metode:** Totalt ble 20 deltagerne inkludert i studien, hvorav det var norske (N = 11) og internasjonale (N = 9) deltagerne. Det ble benyttet en kvantitativ metode med en longitudinell studie ved bruk av to standardiserte spørreskjemaer av General Self-Efficacy Scale (GSE) (Røysamb, E. et al., 1998; Schwarzer, R. & Jerusalem, M., 1995). **Resultat:** De norske deltagerne (M = 33.1) rapporterte en høyere self-efficacy score etter turen enn de internasjonale deltagerne (M = 30.4). Hverken de norske deltagerne eller de internasjonale deltagerne viste til noe signifikant endring fra pre-testen til post-testen ( $p > 0.05$ ) i self-efficacy score. Det ble funnet en middels/høy negativ korrelasjon mellom kjønn og SUM-pre ( $r_s < .60$ ) for de norske deltagerne. De internasjonale deltagerne hadde en middels korrelasjon mellom kjønn og SUM-pre ( $r_s < .40$ ). **Konklusjon:** Hverken de norske eller de internasjonale deltagerne hadde noen statistisk signifikant økning i self-efficacy score etter turen, med bakgrunn på den allerede høye self-efficacy scoren før turen. Videre anbefales det å undersøke forskjellen mellom turer på sommerhalvåret, kontra vinterhalvåret.

**Nøkkelord:** *self-efficacy, friluftsliv, mestringsforventning*

## Abstract

**Background:** After a long period of restrictions during the COVID-19 pandemic, the population had a depression rate of 11% to 28% (Renaud-Charest, O. et al., 2021). Previous studies have found that friluftsliv has a positive change in self-efficacy, self-confidence and coping expectations (Bowen, D. J. et al., 2016; Gabrielsen, L. E. et al., 2018; Maragalit, D. & Ben-Ari, A., 2014). **Purpose:** The purpose of the study was to see if winter friluftsliv has a change in the sample's self-efficacy score, compared to before and after the trip; as well as differences between Norwegian and international participants. **Method:** A total of 20 participants were included in the study, of which there were norwegian (N = 11) and international (N = 9) participants. A quantitative method was used with a longitudinal study using two standardized questionnaires of the General Self-Efficacy Scale (GSE) (Røysamb, E. et al., 1998; Schwarzer, R. & Jerusalem, M., 1995). **Result:** The Norwegian participants (M = 33.1) reported a higher self-efficacy score after the trip than the international participants (M = 30.4). Neither the Norwegian participants or the international participants showed any significant change from the pre-test to the post-test ( $> p = 0.05$ ) in self-efficacy scores. A medium/high negative correlation was found between gender and SUM-pre ( $r_s < .60$ ) for the Norwegian participants. The international participants had a medium correlation between gender and SUM-pre ( $r_s < .40$ ). **Conclusion:** Neither the Norwegian or the international participants had any significant increase in self-efficacy after the trip, base on the already high self-efficacy score before the trip. Furthermore, it is recommended to investigate the difference between trips in the summer versus the winter.

**Keywords:** *self-efficacy, friluftsliv, coping expectation*

## Liste over forkortelser

GSE	General Self-Efficacy Scale
WT	Wilderness Therapy
M	Mean (Gjennomsnitt)
SD	Standardavvik
N	Deltagerantall



## 1 Innledning

Norge består av store deler skog og stupbratte fjell som har gjort landet til en attraksjon. Vi har totalt 40 nasjonalparker som er vernet for noen inngrep eller endringer (Regjeringen, 2021). Dette gir oss et godt utgangspunkt for å bruke vårt eget land som læringsplattform. Norsk natur har blitt brukt som utdanningsområde og behandlingsmetode i Norge, og ble brukt helt tilbake til 1941 (Priset & Michael, 2018). Dagens friluftsliv er også blitt brukt i den norske skolen, og blitt inkludert i den norske læreplanen (Mytting & Bischoff, 2018, s. 7). Undervisningen og opplæring skal bidra til å gi kjennskap til naturen og viktigheten av å ta vare på den. Denne type opplæring skal også *«utvikle evnen til omsorg og forpliktende samarbeid, som er forutsetninger for positive opplevelser sammen med andre. Opplæring skal stimulere personlig utvikling ved å styrke evnen til å mestre utfordringer og gi muligheter til å flytte grenser»* (Mytting & Bischoff, 2018, s. 7).

Etter en lang periode med restriksjoner under COVID-19 pandemien, ble det et stort fokus på mentale helse. Etter at pandemien var over gjennomførte Renaud-Charest et al. (2021) en oversiktsartikkel, hvor ble det rapportert at befolkningen hadde en depresjonsrate på 11 til 28%. Ifølge Kavanagh (1992) er det en sammenheng mellom self-efficacy og depresjon, at individene rapporterer om lav self-efficacy. Tidligere forskning har sett på om det finnes en endring i mental helse ved hjelp av friluftsliv som behandlingsmetode. Mutz og Muller (2016) viste til en positiv endring i både mindfulness og self-efficacy. Samt viser Maragalit og Ben-Ari (2014) til en signifikant økning i korrelasjonen mellom self-efficacy og kognitiv autonomi. Med bakgrunn av dette, skal studien dermed undersøke om friluftslivet på vinterhalvåret har en effekt på mestringstro i en hverdagslig setting, og hvordan dette påvirker self-efficacyen. Det vil bli undersøkt om det er en forskjell før og etter en fire dagers lang tur i Sirdalsheiene på vinterstid.

## 2 Teori

I oppgaven har det blitt brukt en deduktiv tilnærming. Dermed kreves det en klar definisjon av teorien. Den kommende teorien må dermed være knyttet til oppgavens problemstilling, og senere bli sammenliknet opp mot de resultatene som denne oppgaven fikk. Fokuset i dette kapitlet er rettet mot mentale faktorer som er med på å påvirke opplevelsen man får fra friluftsliv. Teorien bygger på relevant litteratur som er innhentet fra pensumbøker og artikler rundt studiet.

### *2.1 Need achievement theory*

Need achievement theory tar for seg to ulike faktorer som er avgjørende for motivasjon, personlige og situasjonelle faktorer (Weinberg, & Gould, 2019, s. 63). Den personlige faktoren er individets fysiske form og hvor motivert individet er for å utføre oppgaven eller bevegelsen. Den situasjonelle faktoren omhandler den oppgaven eller bevegelsen som skal utføres for å oppnå et mål (Weinberg & Gould, 2019, s. 63). I dette prosjektet vil de to faktorene i need achievement theory spille en stor rolle i opplevd mestring, da deltagerne på slutten av en tur sitter igjen med den opplevde suksessen. Ifølge Weinberg og Gould (2019, s. 63) så vil din opplevde oppførsel, bli oppfattet av de resterende gruppemedlemmene og dermed tolket av dem. Den oppførselen et individ uttrykker seg selv med, blir igjen avgjort av de personlige og situasjonelle faktorene. Denne oppførselen vil dermed ha en innvirkning på din emosjonelle reaksjon, som igjen påvirker oppførselen din (Weinberg & Gould, 2019, s. 63).

Ser vi på de ulike faktorene som kan være med på å avgjøre den opplevde motivasjonen, vil kulde, vind, det å være sulten og bløt være avgjørende faktorer. Ifølge Weinberg og Gould (2019, s. 64) er en av nøkkelfaktoren for å oppleve suksess, det å unngå gjentatte feil og nederlag. Det å konstant søke etter suksess i hver enkelt situasjon, er med å sette fokuset på selvutfordring. Dette fokuset har dermed en stor innflytelse på oppførselen i den sosiale settingen (Weinberg & Gould, 2019, s. 63).

Et individs kompetanse som er forklart ovenfor, kan knyttes til motivasjon. Innenfor denne type kompetanse har Elliot og McGregor (2001) definert tre ulike standarder som blir identifisert; absolute standard, intrapersonal standard og normative standard. Absolute

standard er det generelle kravene for å gjennomføre en oppgave, intrapersonal standard er individets maksimale potensiale og normative standard er ferdighetene og prestasjonen til de resterende grupped medlemmene. «*Competence may be evaluated, and therefore defined, according to whether one has acquired understanding or mastered a task (an absolute standard), improved one's performance or fully developed one's knowledge or skills (an intrapersonal standard), or performed better than others (a normative standard)*» (Elliot & McGregor, 2001).

Med den type kompetanse som Elliot og McGregor (2001) definerer ovenfor, vil en forforståelse og kunnskap om friluftsliv være med på å avgjøre den kompetanse et individ har for friluftslivet. Studiet til Bowen et al. (2016) og Maragalit og Ben-Ari (2014) viser begge til at det å ha kunnskap om en kommende aktivitet er med på å øke en mulig endring i opplevde motivasjon

## **2.2 Wilderness therapy**

Wilderness therapy (WT), friluftslivsterapi, har blitt brukt som et terapi- og rehabiliteringsprogram helt tilbake til 1920-tallet (Maragalit & Ben-Ari, 2014). WT programmer inneholder en intervensjon som baserer seg på utendørs aktiviteter og bevegelsesmønstre. Fokuset rettes mot gruppen som har personlighetsvansker eller lav selvtillit. WT kan rettes mot en ønsket intervensjon, hvor faktorer som kommunikasjon, personlige ferdigheter og miljø kan endres og tilpasses (Bowen et al., 2016; Maragalit & Ben-Ari, 2014).

WT har ulike fordelaktige funksjoner. Naturen og utendørsmiljøet har en mulighet til å gi fordeler som er med på å utnytte individets tilbøyeligheter til spontanitet og selvavsløring. I dette prosjektet vil denne fordelaktige funksjonen spille en stor rolle, da deltagerne selv får muligheten til å delaktig være med på å avgjøre rutevalg, varighet på etappene og varighet på pausene. I tillegg er WT-programmer basert på en unik modell som adresserer kommunikasjonsvansker blant individer (Fletcher & Hinkle, 2002). WT er medvirkende til å overvinne vansker som stammer fra begrensede verbale evner, emosjonell og kognitiv åpenhet og deling av personlige tanker. Til slutt tjener muligheten til å aktivt hjelpe en annen person via gruppearbeid til å øke ens self-efficacy og selvtillit (Maragalit & Ben-Ari, 2014).

De studiene som er nevnt i oppgaven kommer alle fra ulike land, og vil dermed ha ulike rettigheter og regler for bruk av natur. I Norge er vi så privilegerte at vi har fri ferdsel og tilgang på spektakulære utendørsområder. Fernee et al. (2017) har definert tre faktorer som allikevel er like for alle som ønsker å drive med WF. Disse tre faktorene er villmarken, det fysiske aspektet (dvs. å oppleve sin kropp i forhold til de iboende utfordringene) og det psykososiale selvet (dvs. utfordrende av relasjonsmønstre og atferd). En meta-analyse utført av Bowen og Neill (2013) så på effekten WT har på individer, og rapporterte en effekt størrelse på 0.47. Effekt størrelsen som Bowen og Neill (2013) fant, viser at WT hadde en medium effekt på individene.

Shanahan et al. (2009) forklarer WT som en erfaringsbasert opplevelse. Dette innebærer erfaring, persepsjon og oppførsel som påvirker hvordan et individ føler seg. Disse følelsene er de et individ uttrykker seg med, men er også individets psykologiske well-being. Ifølge Boylan et al. (2022) er individets psykologiske well-being noe som gjenspeiler tilstedeværelsen av velvære. I friluftsliv vil dette bli uttrykt igjennom hvor motivert individet er for å sosialisere seg i den sosial setting (Boylan et al., 2022; Shanahan et al., 2009).

Med bakgrunn av WT har en rekke studier adaptert denne måten å drive friluftsliv på, og en studiet som Mutz og Muller (2016) gjennomførte viste en signifikant økning på intervensjonsgruppen (N = 15), kontra kontrollgruppen (N = 7) ( $p = 0.002$ ;  $p = 0.650$ ) respektivt. Intervensjonsgruppen bruke norsk friluftsliv, Hardangervidda, som behandlingsmetode, og med totalt åtte dager. I likhet med Mutz og Muller (2016) sin studie, har prosjektet i denne studien gitt deltagerne flere utfordringer som skal være med på å utfordrere dere sosiale samarbeids egenskaper. Denne type utfordring er med på å ha en positiv endring på individets self-efficacy (Maragalit & Ben-Ari, 2014; McGowan, 2016).

### ***2.3 Self-efficacy***

Self-efficacy er individets persepsjon eller evne til å gjennomføre en bevegelse eller oppgave og samt ha en situasjonsspesifikk tro på å gjennomføre bevegelsen eller oppgaven. Grunnlaget for dette er selvtillit og jo høyere self-efficacy et individ har, jo større tro har individet på å gjennomføre bevegelsen eller oppgaven med suksess (Weinberg & Gould, 2019, s. 445).

Friluftsliv som aktivitet og hobby blir ofte sammenlignet med noe som er mentalt utmattende og ofte fysisk krevende. Den totale belastningen er relativt stor, men ifølge Weinberg & Gould (2019, s. 445) viser self-efficacy seg å spille en stor rolle når fysisk aktivitet blir krevende. Weinberg & Gould (2019, s. 345) forteller videre at self-efficacy er oppfatningen av din evne til å utføre en oppgave og troen på at du kan utføre en gitt oppgave. Pasienter med lav selvtillit og mestringstro regnes derfor med som å ha lav self-efficacy (Gabrielsen et al., 2018). I en intervjuguide med General Self-Efficacy spørreskjema, fant Gabrielsen et al. (2018) en økning i self-efficacy fra pre-testen til follow-up testen ( $d = 0.60$ ;  $p < 0.05$ ). Fokuset på mestring og fysiske utfordringer utendørs, ved hjelp av naturen, viser dermed til en økning i self-efficacy (Gabrielsen et al., 2018; Fernee et al., 2018).

Ved bruk av friluftsliv over lengre perioder har også self-efficacyen fått bevist en økning (McGowan, 2016; Sprague et al., 2020). McGowan (2016) så på effekten et helt semester hadde på self-authorship. Self-authorship er ifølge McGowan (2016) individets evne til å påvirke identiteten ved hjelp av forventninger av eksterne faktorer. I denne settingen er de eksterne faktorene friluftsliv på vinterhalvåret og kanotur. McGowan (2016) fant deretter en signifikant økning i deltagerens self-efficacy etter semesteret ( $p = .001$ , Cohen's  $d = 1.18$ ).

Ser vi på resultatene McGowan (2016) fikk fra et helt semester, og Jacobs og Klaczynski (2002) og Maragalit, D. & Ben-Ari, A. (2014) sine studier, viser dette at friluftsliv som drives med bakgrunn på individenes self-efficacy og stimuli av utfordringer øker individets selvtillit og mestringstro. Som Maragalit og Ben-Ari (2014) forklarer, har den kognitive autonomien og self-efficacyen en stor rolle i individets mestringstro til å gjennomføre en oppgave eller bevegelse. Den kognitive autonomien blir definert av Maragalit og Ben-Ari, A (2014) som individets oppfatning av seg selv. I tillegg forklarer Tian et al. (2022) at livstilfredsheten til et individ er den kognitive oppfattelsen av tilfredshet i livskvalitet. Denne oppfattelsen er blitt vurdert som en nøkkelfaktor for den subjektive well-being (Diener et al., 1999; Tian et al., 2022).

## **2.4 Well-being**

Mental helse blir definert av Herrman et al. (2005) som en tilstand av well being der hvert individ realiserer sitt eget potensial og kan takle livets normale påkjenninger. Wren-Lewis og Alexandrova (2021) har i bakgrunn av denne definisjonen definert en slik tilstand som meget krevende og vanskelig å oppnå. Et individs potensial, kan være ganske ulikt sammenliknet med et annet individ. Mutz og Muller (2016) kommer derimot frem til at et individ med en god well-being har en følelse av glede og en positiv følelse. Well-being i en friluftslivsetting, blir definert som en positiv følelse etter en krevende anstrengelse eller etappe (Mutz & Muller, 2016). Well-being har blitt delt inn i flere underkategorier av forskere og filosofer. Relatert til friluftsliv, vil sammenhengen mellom trening og hardiness stå sentralt i individenes well-being persepsjon. Hardiness er ifølge Weinberg & Gould (2019, s. 427) en personlighetsstil som aktiviserer en persons evne til å motstå stressfulle situasjoner. Aktivitet kan dermed hjelpe mot stress-relaterte lidelser eller sykdommer. Friluftsliv er et resultat av aktivitet og kan derfor være med på å redusere de negative effektene av stress (Weinberg & Gould, 2019, s. 427).

Studiet til Mutz og Muller (2016) viser til at friluftsliv har en positiv endring på individets well-being. Well-being ble i studiet til Mutz og Muller (2016) målt med to ulike mål, life satisfaction og happiness. Begge målene hadde en 10-points skala, som ga en indikasjon på gleden og hvor tilfreds man er med livet. Jo høyere individene scoret på skalaen, jo høyere tilfredshet har de. Her fant Mutz og Muller (2016) en signifikant økning fra utendørs gruppen, sammenliknet med kontrollgruppen (Happiness ( $p = <0.001$ ,  $p = 0.112$ ); Life Satisfaction ( $p = 0.010$ ,  $p = 0.500$ )).

Kvinner og menn har ofte ulike psykologiske måter å håndtere seg selv på i ulike situasjoner. Matud et al. (2019) fant ut at menn scoret høyere enn kvinner selvaksept og autonomi, mens kvinner scorer høyere enn menn i personlig vekst og positive relasjoner med andre individer. I en friluftslivsetting, kobles dette opp imot den motivasjonen og selvtilliten et individ kan ha opp mot en oppgave.

## ***2.5 Deltagelse i friluftsliv***

En studie som Dalen (2021) gjennomførte for SSB, viste det at totalt 97% av den norske befolkning driver med friluftslivsaktiviteter. Dette inkluderer alt av friluftslivsaktiviteter som enkle gå-turer, bærplukking til overnattingsturer. Totalt er det 21% som driver med lengre skiturer i skogen og i fjellet, og 50% som er på lengre fotturer i skogen og fjellet (Dalen, 2021). Det er samt 39% som driver med kortere skiturer i skogen og i fjellet, og 74% som driver med lengre fotturer i skogen og fjellet, men som tar utdanning på universitets- og høyskolenivå på samme tid (Dalen, 2021).

### **3 Problemstilling**

Problemstillingen til dette studiet er: Undersøke hvor stor effekt en fire dagers friluftslivtur på vinterhalvåret har på mestringstro og mestringsforventning hos norske og internasjonale deltagerne.

#### ***3.1 Operasjonelle definisjoner***

Klare og direkte definisjoner på begreper er med på å hjelpe leseren til å forstå hva som blir ment i studien uten å skape forvirring. De begrepene som blir definert nedenfor er begreper som ofte blir tatt frem i teori, resultat, diskusjon og konklusjon. Når begrepet blir brukt, er det forklaringen nedenfor som er den aktuelle definisjonen på begrepet.

##### ***3.1.1 Friluftsliv***

I denne studien blir friluftsliv definert som en tur i fjellet med flere aktiviteter som utfordrer fysiske egenskaper som styrke og utholdenhet. I tillegg blir friluftsliv i studien tilrettelagt for samarbeid med andre individer.

##### ***3.1.2 Mestringstro***

I denne studien blir mestringstro definert som den troen du har på deg selv til å gjennomføre spesifikke oppgaver, samt hverdagslige gjøremål.

##### ***3.1.3 Self-efficacy (selvrapporterte self-efficacy)***

Self-efficacyen som blir definert i denne studien, er den mestringsforventningen deltagerne selv mener de har ut ifra ulike utsagn som blir presentert for dem.



### ***3.2 Forskningsspørsmål***

FS1: Er det forskjell på den selvrapporterte self-efficacy scoren før og etter turen?

FS2: Er det forskjell på den selvrapporterte self-efficacy scoren hos de norske og internasjonale studentene, både før og etter turen?

FS3: Er det korrelasjon mellom GSE scoren før turen, etter turen og kjønn? Hvordan scorer de norske deltagerne og de internasjonale deltagerne hver for seg?

## **4 Metode**

### ***4.1 Introduksjon***

I dette kapitlet blir den metodiske tilnærmingen og forskningsdesign belyst først, før det blir tatt stilling til de etiske problemstillingene. Her blir generell forskningsetikk, godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD), samtykkeskriv og risikoanalyse tatt hensyn til. Deretter blir utvalget beskrevet, hvordan rekrutteringen foregikk og eventuelle eksklusjon- og inklusjonskriterier. Prosedyren og datainnsamlingen blir deretter forklart, og til slutt hvordan den statistiske analysen ble gjennomført.

### ***4.2 Metodisk tilnærming***

I denne oppgaven ble det brukt en kvantitativ metode med en longitudinell studie ved bruk av to standardiserte spørre skjema av General Self-Efficacy Scale (GSE) (Røysamb, E. et al., 1998; Schwarzer, R. & Jerusalem, M., 1995). (se vedlegg 1 og 2)

### ***4.3 Etiske retningslinjer***

#### ***4.3.1 NSD***

En etisk problemstilling som må tas hensyn til når man skal undersøke endringer på mennesker, er personopplysninger. Personopplysninger som kan kobles til individene som deltar på dette prosjektet, er navn, kontakt informasjon som telefonnummer eller e-post og personlige beskrivelser. Spørreskjemaet blir tilpasset slik at deltagerne ikke oppgir navn og personlig informasjon. Etter en dialog med NSD, har prosjektet blitt lagt til rette for at ingen personopplysninger skal bli oppgitt. Dermed krevde ikke dette prosjektet ikke en videre godkjenning av NSD, og ble trukket da prosjektet ikke er meldepliktig (se vedlegg 6).

### 4.3.2 Samtykkeskriv

Når spørreskjemaet ble utgitt, ble det vedlagt et samtykkeskriv som deltagerne måtte lese og godkjenne før de kunne begynne med spørreskjemaet (se vedlegg 3 og 4). Samtykkeskrivet ble hentet fra Universitet i Stavanger (2022), og inneholder informasjon som en forsker er pliktig å gi ut når det skal forskes. Samtykkeskrivet inneholder blant annet informasjon om deltagerens rettigheter, formålet med studiet, hvorfor deltagerne er ønsket i studiet og hva det innebærer å delta i studien.

### 4.3.3 Forskningsetikk

For å kunne utføre fri, god og forsvarlig forskning, er det ulike normer og regler som må følges, og ved å følge Den Nasjonale Forskningsetiske Komite for Samfunnsvitenskap og Humaniora (2021) sine retningslinjer, vil være med å opprettholde kravene. Hensyn til individene som deltar på prosjektet har blitt aktivt tatt hensyn til igjennom utviklingen av spørreskjemaet. Det ble i tillegg gjennomført en risikoanalyse før datainnsamlingen begynte (se vedlegg 5).

## 4.4 Utvalg

Det ble rekruttert 24 deltagere til studiet, hvor alle var hentet fra friluftsliv-avdelingen på Universitet i Stavanger. Alle studentene som ble rekruttert, godkjente samtykkeskjemaet og alle fullførte det første spørreskjemaet. Etter gjennomført pre-test, bestod utvalget totalt av menn ( $N = 15$ ) og kvinner ( $N = 9$ ). Utvalget bestod av norske studenter ( $N = 12$ ) og internasjonale studenter ( $N = 12$ ), hvor samtlige frivillig har valgt friluftsliv som spesialisering på Universitet. Alderen til deltagerne var mellom 20 og 26 år (norske:  $M = 22.75$ ;  $SD \pm 1.6$ ) (internasjonale:  $M = 21.08$ ;  $SD \pm 1.3$ ). Utvalget gjennomførte et standardisert spørreskjema, før og etter en bestemt ekskursjon. De norske deltagerne i denne studien var studenter på 2. året (3. semester), av en treårig bachelorutdanning. De internasjonale studentene var på et utvekslings halvår i Norge i samarbeid med Erasmus. Etter gjennomføring av post-test, hadde studiet en dropout på ( $N = 4$ ; 16,67 %). Dermed var det kun ( $N = 11$ ) norske deltagere og ( $N = 9$ ) internasjonale deltagere. Alderen til de norske

deltagerne var på ( $M = 22.64$ ;  $SD \pm 1.9$ ) og alderen til de internasjonale var på ( $M = 21.33$ ;  $SD \pm 1.2$ ). Totalt var det ( $N = 5$ ; 55.6 %) menn og ( $N = 4$ ; 44.4%) kvinner fordelt på de internasjonale deltagerne og ( $N = 8$ ; 72.7 %) menn og ( $N = 3$ ; 27.3 %) kvinner fordelt hos de norske deltagerne.

De norske studentene er en del av 3. årlig bachelorutdanning, hvor utvalget har etter eget ønske, valgt å delta på flere ulike friluftslivturer i løpet av 3. og 4. semester. Dette er turen som foregår på sommer- og vinterhalvåret. De resterende turene er ikke en del av denne studien. Turene har derimot blitt gjennomført før og etter denne intervensjonsturen, og vil dermed blitt tatt opp i diskusjonsdelen. Utvalget gjennomførte en tur før intervensjonsturen og to turer i etterkant i løpet av turene som var planlagt i vinterhalvåret.

#### ***4.5 Prosedyre***

Det blir totalt gitt ut fire elektroniske spørreskjemaer, to før og to etter turen (07.02.2023; 24.02.2023) respektivt. Før turen ble det utgitt et norsk standardisert spørreskjema og et engelsk standardisert spørreskjema. Begge spørreskjemaene ble gitt ut i SurveyXact, og deretter overført til SPSS, hvor dataen ble analysert. Deltagerne fikk vedlagt et samtykkeskriv (se vedlegg 3 og 4) som måtte leses og godkjennes før de kunne begynne med selve spørreskjemaet. Samtykkeskrivet ble hentet fra Universitet i Stavanger (2022), og inneholder informasjon som man er pliktig å informere deltagerne. Det ble gjennomført en pilottest i forkant av første test-utgivelse og det var totalt 8 deltagere som fullførte pilottesten. Disse 8 personene ble bedt om å ha et kritisk blikk på spørreskjemaet, og å fullføre hele spørreskjemaet. De fikk beskjed før gjennomføring at oppsettet og informasjon skulle være lett formulert. Etter gjennomføring av pilottesten ble skrift og skriftstørrelse endret, slik at spørsmålene og infoskrivet ble enklere å tyde. Spørsmålet om alder ble også spesifisert, da noen svarte med tall og noen med bokstaver. Dette ble tatt i betraktning og svarmuligheten ble endret slik at deltagerne måtte svare med tall. De 8 personene som testet spørreskjemaet, gjennomførte både det norske og det engelske spørreskjemaet.

Før utgivelsen av pre-testen, ble det i forkant avtalt med emne-ansvarlig for friluftslivfaget, om et muntlig fremlegg av prosjektet. Det ble dermed satt av 15 minutter for å presentere prosjektet og formålet for hvorfor deltagere ble rekruttert. Dermed fikk studentene en

gjennomgang av spørreskjemaet, og derav kunne de stille eventuelle spørsmål om det skulle dukke opp noe som var uklart i spørreskjemaet. Pre-testet ble utgitt i en forelesning, og lenken til spørreskjemaet ble delt via plattformen Canvas. Før innsamlingen for post-testen, ble det ved hjelp av emne-ansvarlig, delt en lenke på Canvas som deltagerne fulgte. Det ble ikke gitt ut noen form for gjennomgang av spørreskjemaet da forskeren delte ut spørreskjemaet etter turen.

#### *4.5.1 Intervensjonsturen*

Intervensjonsturen tok plass fra den 13.02.2023 til 16.02.2023. Startsted for turen var ved Ådneram turisthytte, og den ble avsluttet ved Taumevatn turisthytte. Strekningen var på 13 km og hadde en total stigning på 220 høydemeter. Turen tilbake til Ådneram turisthytte fra Taumevatn turisthytte, fulgte samme rute som ferden gjorde inn til Taumevatn turisthytte. Turen bestod i at utvalget skulle bruke tilegnet kunnskap om orientering, skiteknikk, snøhulebygging og inn- og utsjekkings rutiner på en turisthytte. Utvalget var delt inn i ulike grupper på 4-5 personer, hvor det var en blanding av norske og internasjonale deltagere. Før turen var det allerede planlagt hvem som skulle lede gruppe til ulike tider. Utvalget fikk selv velge om de ønske å tilbringe nettene ute i telt eller snøhule, eller inne på turisthytten som var i nærheten.

Før intervensjonsturen hadde allerede utvalget gjennomført en fire-dagers tur i Haukeli.

Utvalget har også fullført flere turer i etterkant av intervensjonsturen.

Haukelituren var en fire-dagers lang tur, hvor utvalget øvde på å sette opp telt på vinterstid, grunnleggende orienteringsregler, telt-rutiner på vinterstid og skredsøking. Utvalget fikk velge fritt om de ønsket å sove utendørs under oppholdet. Utvalget gjennomførte også en dagstur i nærområdet hvor utvalget ble inndelt i grupper. Gruppene fikk utdelt ulike strekninger hvor de skulle orientere for gruppen.

#### *4.5.2 Post-test*

Innsamlingen av post-testen begynte 24.02.2023, og hvor av totalt 24 deltagere, kun 6 deltagere hadde svart på spørreskjemaet. 28.02.2023 ble det sendt ut en påminnelse om å

gjennomføre spørreskjemaet. Etter denne påminnelsen ble det kun innsamlet 4 svar. En påminnelse ble sendt ut et par ganger i uken, frem til 20.03.2023, hvor det var totalt 18 besvarende. Den 02.04.2023 ble datainnsamlingen stoppet da 2 nye svar kom inn. Totalt av det 20 besvarte spørreskjema. Post-testen har dermed en dropout på (N = 4; 16,67 %).

#### *4.5.3 Eksklusjon- og inklusjonskriterier*

For å delta i studien måtte deltagerne være studenter på 2. året, ved Idrettsvitenskap på Universitetet i Stavanger. Det var ingen aldersgrense på utvalget da deltagerne som hadde mulighet til å delta var eldre 20 år. Dette er grunnet en aldersramme for deltagerne på Universitetet.

Deltagerne som ønsket å delta i studiet måtte i tillegg delta på forberedelsesmøte som var arrangert av faglæreren til deltagerne.

#### *4.6 Datainnsamlingsmetode*

For å samle inn dataen til denne studien, ble SurveyXact brukt. Spørsmålene som ble lagt inn i spørreskjemaet ble hentet fra det standardiserte spørreskjemaet General Self-Efficacy Scale (GSE), som er standardisert på norsk og på engelsk (Schwarzer, R. & Jerusalem, M., 1995; Røysamb, E. et al., 1998).

##### *4.6.1 General Self-Efficacy Scale*

I denne oppgaven ble det brukt to spørreskjemaer, et norsk standardisert spørreskjema (Røysamb et al., 1998) og et engelsk standardisert spørreskjema av General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Begge spørreskjemaene er selvrappporterende mål på self-efficacy. GSE består av totalt 10 spørsmål hvor deltagerene skal vurdere de ulike påstandene som de får presentert. Dermed skal de ta en vurdering av deres følelse, optimisme og motivasjon. Vurderingene tas ut ifra en likert-skala på 1 - 4; helt galt, nokså galt, nokså riktig eller helt riktig. Totalt vil forskeren stå igjen med en total score som varierer fra 10 til 40. Størrelsen på tallet indikerer hvor stor self-efficacy deltageren har. Noen eksempel spørsmål er: Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte, takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner.

For å måle reliabiliteten til spørsmålene, ble det gjennomført en cronbach's alpha ( $\alpha$ ) reliabilitetsanalyse på de norske spørsmålene ( $\alpha = 0.83$ ) og de engelske spørsmålene ( $\alpha = 0.82$ ). Ifølge Schwarzer og Jerusalem (1995) bør  $\alpha$  ligge mellom 0.76 og 0.90. Formålet ved bruk av GSE er for å vurdere en generell følelse av den oppfattede self-efficacyen med fokus på å løse dagligdagse problemer. Spørreskjemaet er blitt tilpasset slik at skalaen skal dekke forskjellene før og etter en intervensjon eller et inngrep. Dermed kan man få eksakte mål på livskvaliteten. Valideten og reliabiliteten for den engelske, er lik den norske utgaven. Både den engelsk og den norske har blitt oversatt og adaptert fra den originale utgaven som ble utviklet på tysk (Jerusalem & Schwarzer, 1999).

Det ble spurt om alder og kjønn før GSE spørsmålene ble stilt. Spørsmålet om alder stilt for å finne gjennomsnittsalderen til utvalget. Spørsmålet om alder ble stilt for å kunne se på sammenhengen mellom menn og kvinner og deres selvrapporterte self-efficacy score. Spørsmålet om alder ble besvart med tall, og kjønn ble inndelt i 3 ulike variabler (mann, kvinner, annet). Det engelsket spørsmålet om kjønn hadde også 3 variabler (male, female, other).

#### ***4.7 Dataanalyse***

All statistisk analyse ble gjennomført i IBM SPSS statistics version 28. Etter innsamling av pre-testen, ble dataens normalitet analysert igjennom Shapiro-Wilk test. Etter som dataen ikke overstiger ( $p = 0.05$ ), viser dette at dataen er signifikant og dermed er ikke-normal fordelt (se vedlegg 7 og 8). Dette betyr at analysene skal foregå med ikke-parametriske tester.

Det ble brukt deskriptiv statistikk, for å se på gjennomsnittet til de norske deltagerne og de internasjonale deltagerne. Analysen ble brukt for å finne gjennomsnittet før turen, etter turen, standardavvik og en total score for den selvrapporterte self-efficacy scoren. Det ble deretter gjennomført Wilcoxon analyser, for å se på forskjellen mellom pre-testen og post-testen.

Mann-Whitney U analyser ble brukt på å se på forskjellen mellom de norske og de internasjonale deltagerne. Det ble også gjennomført en Spearman's Rho korrelasjonsanalyse for å se på sammenhengen mellom kjønn, totalscoren før turen og totalscoren etter turen.

Signifikants nivået for denne studien ble satt til ( $p < .05$ ).

## 5 Resultater

### 5.1 Missing data

Studiet hadde en dropout på (N = 4), totalt 1 norsk deltager og 3 internasjonale deltagere. Det ble ikke gjort en missing data analyse, da utvalget er lavt og dermed vil påvirke gjennomsnittsscoren. Det ble derfor kun gjort en analyse av de besvarelsene som kom inn (N = 20).

### 5.2 GSE og pre-test

I forkant av turen hadde de norske studentene en total self-efficacy gjennomsnitt score på (M = 31.4; SD  $\pm$  2.06). De internasjonale studentene hadde en total self-efficacy gjennomsnitt score på (M = 29.7; SD  $\pm$  3.7). Samlet var det totalt (N = 16) som hadde en høyere total score en den internasjonale gjennomsnitt scoren for self-efficacy scale (M = 29.55) (Scholz, U. et al., 2002).

**Tabell 1:** Gjennomsnittlig score per spørsmål hos de norske deltagerne før turen

s_1	s_2	s_3	s_4	s_5	s_6	s_7	s_8	s_9	s_10
M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
3.2	2.8	2.96	3.0	3.08	3.36	2.96	3.08	3.16	3.08
( $\pm$ 0.57)	( $\pm$ 0.50)	( $\pm$ 0.45)	( $\pm$ 0.70)	( $\pm$ 0.64)	( $\pm$ 0.56)	( $\pm$ 0.74)	( $\pm$ 0.57)	( $\pm$ 0.47)	( $\pm$ 0.64)

**Tabell 2:** Gjennomsnitt score per spørsmål hos de internasjonale deltagerne før turen

ss_1	ss_2	ss_3	ss_4	ss_5	ss_6	ss_7	ss_8	ss_9	ss_10
M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
3.08	2.58	3.0	3.0	2.92	3.42	2.75	3.08	3.0	2.92
( $\pm$ 0.69)	( $\pm$ 0.69)	( $\pm$ 0.6)	( $\pm$ 0.85)	( $\pm$ 0.79)	( $\pm$ 0.66)	( $\pm$ 0.86)	( $\pm$ 0.79)	( $\pm$ 0.42)	( $\pm$ 0.69)



### 5.3 GSE og post-test

I etterkant av turen hadde de norske deltagerne en total self-efficacy gjennomsnitt score på ( $M = 33.1$ ;  $SD \pm 3.02$ ). De internasjonale hadde en total self-efficacy gjennomsnitt score på ( $M = 30.4$ ;  $SD \pm 5.1$ ). Totalt var det ( $N = 16$ ) som hadde høyere total score en den internasjonale gjennomsnitt scoren for self-efficacy scale ( $M = 29.55$ ) (Scholz et al., 2002).

**Tabell 3:** Gjennomsnittlig score per spørsmål hos de norske deltagerne etter turen

s_1	s_2	s_3	s_4	s_5	s_6	s_7	s_8	s_9	s_10
<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>
3.45	3.09	3.18	3.36	3.45	3.73	3.00	3.09	3.55	3.27
( $\pm 0.52$ )	( $\pm 0.3$ )	( $\pm 0.6$ )	( $\pm 0.67$ )	( $\pm 0.52$ )	( $\pm 0.46$ )	( $\pm 0.0$ )	( $\pm 0.54$ )	( $\pm 0.52$ )	( $\pm 0.46$ )

**Tabell 4:** Gjennomsnitt score per spørsmål hos de internasjonale deltagerne etter turen

ss_1	ss_2	ss_3	ss_4	ss_5	ss_6	ss_7	ss_8	ss_9	ss_10
<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>	<b>M(SD)</b>
3.11	2.33	3.11	3.11	2.78	3.33	3.11	3.00	3.44	3.11
( $\pm 0.6$ )	( $\pm 0.5$ )	( $\pm 0.6$ )	( $\pm 0.78$ )	( $\pm 0.44$ )	( $\pm 0.7$ )	( $\pm 0.92$ )	( $\pm 0.7$ )	( $\pm 0.88$ )	( $\pm 0.92$ )

### 5.4 GSE og sammenhengen mellom pre-test og post-test

Deretter ble det gjort Wilcoxon analyser, for å se om det var noe forskjell fra pre-testen til post-testen. Tabell 5 viser forskjellen fra pre-testen til post-testen, hvor hverken de norske deltagerne eller de internasjonale deltagerne hadde noen statistisk signifikans ( $Z = -1.387$ ,  $p = 0.165$ ;  $Z = -0.356$ ,  $p = 0.722$ ) respektivt. Hverken de norske eller de internasjonale har noen signifikat endring fra pre-testen til post-testen ( $> p = 0.05$ ).

Deretter ble det gjort en paired-samples t-test for å se på forskjellene fra pre-testen til posten i den selvrappporterte selv-efficacy scoren. De norske deltagerne viser til en liten/middels effekt fra pre-testen til post-testen ( $r = .48$ ). På spørsmål 4 (Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte) viser de derimot til en middels/stor endring etter turen ( $r = .72$ ). De internasjonale deltagerne hadde ingen økning etter turen ( $r = .14$ ).

**Tabell 5:** Forskjell fra pre test til post test for begge grupper

	<b>s_1 - s_10</b>	<b>ss_1 - ss_10</b>
<b>Z</b>	-1.387	-0.356

*Notat: s\_1 - s\_10 = norske deltagere; ss\_1 - ss\_10 = internasjonale deltagere; Z = Wilcoxon*

**Tabell 6:** Forskjell fra pre-test til post-test for norske deltagere

	<b>Pre-test</b>	<b>Post-test</b>	<b>Diff</b>	<b>SD</b>	<b>r</b>
<b>s_1</b>	3.2	3.45	.25	.751	.24
<b>s_2</b>	3.00	3.09	.09	.302	.30
<b>s_3</b>	2.91	3.18	.26	.786	.34
<b>s_4</b>	3.0	3.36	.36	.505	.72
<b>s_5</b>	3.27	3.45	.18	.603	.30
<b>s_6</b>	3.33	3.33	.00	.707	.00
<b>s_7</b>	3.18	3.00	-.18	.405	.44
<b>s_8</b>	3.09	3.09	.00	.775	.00
<b>s_9</b>	3.36	3.55	.19	.751	.24
<b>s_10</b>	3.09	3.27	.18	.751	.24
<b>s_1 - s_10</b>	31.36	33.18	1.82	3.73	.48

*Notat: s\_1 - s\_10 = alle 10 GSE spørsmål; r = effektstørrelse*

**Tabell 7:** Forskjell fra pre-test til post-test hos internasjonale deltagere

	<b>Pre-test</b>	<b>Post-test</b>	<b>Diff</b>	<b>Std.</b>	<b>(r)</b>
<b>ss_1</b>	3.22	3.11	-.11	.782	.14
<b>ss_2</b>	2.56	2.33	-.23	.833	.26
<b>ss_3</b>	3.00	3.11	.11	.601	.18
<b>ss_4</b>	3.22	3.11	-.11	1.269	.08
<b>ss_5</b>	3.00	2.78	-.22	.833	.26
<b>ss_6</b>	3.56	3.33	-.23	.667	.33
<b>ss_7</b>	2.89	3.11	.22	1.641	.13
<b>ss_8</b>	3.00	3.00	.00	1.000	.00
<b>ss_9</b>	3.00	3.44	.44	1.014	.43
<b>ss_10</b>	2.78	3.11	.33	1.118	.29
<b>ss_1 – ss_10</b>	31.11	30.44	-.67	5.873	.14

*Notat: ss\_1 - ss\_10 = alle 10 GSE spørsmål; r = effektstørrelse*

### **5.5 GSE og forskjell mellom norske deltagere og internasjonale deltagere**

Det ble gjennomført Mann-Whitney analyser for å se på forskjellene mellom de ulike svarene som de norske deltagere (N = 11) og de internasjonale deltagere (N = 9) rapporterte før og etter turen. Tabell 6 viser en signifikant forskjell på spørsmål 7 (Jeg beholder roen når jeg møter vanskeligheter fordi jeg stoler på mestringsevnen min) ( $p = 0.34$ ) og spørsmål 9 (Hvis jeg er i knipe, så finner jeg vanligvis en vei ut) ( $p = 0.46$ ). Tabell 9 viser en signifikant forskjell på spørsmål 2 (Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil) ( $p = 0.020$ ) og spørsmål 5 (Takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner) ( $p = 0.034$ ).

**Tabell 8:** Forskjell mellom norske deltagere og internasjonale deltagere før turen

	ss_1 – s_1	ss_2 – s_2	ss_3 – s_3	ss_4 – s_4	ss_5 – s_5	ss_6 – s_6	ss_7 – s_7	ss_8 – s_8	ss_9 – s_9	ss_10 – s_10	Pre
Z	-0.816	-1.890	-0.447	0.000	-1.265	-0.447	-2.121*	-0.378	-2.000*	-0.816	-1.588

Notat: s = norske deltagere; ss = internasjonale deltagere; Z = Mann-Whitney U; \* p = <0.05

**Tabell 9:** Forskjell mellom norske deltagere og internasjonale deltagere etter turen

	ss_1 – s_1	ss_2 – s_2	ss_3 – s_3	ss_4 – s_4	ss_5 – s_5	ss_6 – s_6	ss_7 – s_7	ss_8 – s_8	ss_9 – s_9	ss_10 – s_10	Post
Z	-1.265	-2.333*	-0.816	-0.632	-2.121*	-1.414	-0.378	0.000	-0.333	-0.632	-0.912

Notat: s = norske deltagere; ss = internasjonale deltagere; Z = Mann-Whitney U; \* p = <0.05

### 5.6 GSE og forskjell mellom menn og kvinner

Det ble gjennomført en Spearman's Rho korrelasjonsmatrise, for å se på sammenhengen mellom totalscoren for GSE før turen, totalscoren etter turen og kjønn. Det ble funnet en middels/høy negativ korrelasjon mellom kjønn og SUM-pre ( $r_s < .60$ ) for de norske deltagerne. De internasjonale deltagerne hadde en middels korrelasjon mellom kjønn og SUM-pre ( $r_s < .40$ ). Etter turen blir det ikke vist til noen korrelasjon mellom kjønn og SUM-post, dette gjelder både de norske deltagerne og de internasjonale deltagerne

**Tabell 10: Sammenhengen mellom GSE totalscore pre-test, post-test og kjønn for norske deltagere**

	1 Kjønn	2 SUM-pre	3 SUM-post
1 Kjønn	-		
2 SUM-pre	-.579	-	
3 SUM-post	.226	-.045	-

*Notat: Spearman´s Rho korrelasjonsmatrise, SUM-pre = GSE totalscore for pre-testen, SUM-post = GSE totalscore for post-testen*

**Tabell 11: Sammenhengen mellom GSE totalscore pre-test, post-test og kjønn for internasjonale deltagere**

	1 Kjønn	2 SUM-pre	3 SUM-post
1 Kjønn	-		
2 SUM_pre	.480	-	
3 SUM_post	.044	-.076	-

*Notat: Spearman´s Rho korrelasjonsmatrise, SUM\_pre = GSE totalscore for pre-testen, SUM\_post = GSE totalscore for post-testen*

## 6 Diskusjon

Resultatene i denne studien viser ingen signifikant økning i self-efficacy sammenliknet før og etter turen. Før turen viste både de norske deltagerne ( $M = 31.4$ ;  $SD \pm 2.06$ ) og de internasjonale deltagerne ( $M = 29.7$ ;  $SD \pm 3.7$ ) en høyere self-efficacy score sammenliknet med den internasjonale gjennomsnittscoren ( $M = 29.55$ ) for 25 land (Scholz et al., 2002). Sammenliknet med Gabrielsen et al. (2018) sin studie, har utvalget i denne studien en mye høyere self-efficacy score før turen. Gabrielsen et al. (2018) fant derimot en større økning i self-efficacy mellom pre-test og follow up-test, i motsetningen til pre-test og post-test. Follow up-testen i studien til Gabrielsen et al. (2018) ble gjennomført 12 måneder etter intervensjonen. I etterkant av turen hadde de norske en økning på 1.82 i den gjennomsnittlige self-efficacy scoren ( $M = 33.18$ ). De internasjonale hadde en nedgang på 0.67 i den gjennomsnittlige self-efficacy scoren etter turen ( $M = 30.44$ ). Samlet er begge gruppene over den internasjonale gjennomsnittscoren for self-efficacy etter turen (Scholz et al., 2002).

Sammenliknet med den gjennomsnittlige self-efficacy scoren deltagerne rapporterte, forklarer dette at det ikke er en positiv økning som er med på å endre deres mestringstro. Selv om det ikke ble funnet noen signifikant økning, forklarer Mitten et al. (2016) at selv den miste form for eksponering for natur, er med på å øke mental og fysisk helse. Eksponering for natur er ifølge Mitten et al. (2016), kontakt med naturlige element (vind, sol, frisk luft), fysiske anstrengelser og sosialisering med andre individer. I denne oppgaven er mental helse rettet mot mestringstro og selvtillit, så selv om det ikke var noen signifikant økning på disse, kan det antas at deltagerne hadde en økning på andre mentale ferdigheter enn det denne oppgaven så på. Sammenlignes denne studien med andre studier som undersøker den samme endringen, ser man at de fleste har hatt en signifikant økning på flere elementer for den mentale helsen. Dette kan derimot skyldes at denne studien ikke hadde individer som var pasienter på ulike terapi-senter (Gabrielsen et al., 2018; Bowen et al., 2016).

GSE scoren som de norske deltagerne ( $M = 33.1$ ) rapporterte etter turen, er sammenliknet med Bonsaksen et al. (2019) sin GSE gjennomsnittscore ( $M = 29.3$ ), mye høyere. Bonsaksen et al. (2019) sin studie så på den generelle self-efficacyen på den norske befolkningen. Sammenliknet med utdanning og alder, scorer de norske deltagerne høyere enn gjennomsnittet for både alder ( $M = 29.7$ ) og utdanning ( $M = 29.3$ ). Selv om de norske deltagerne ikke hadde en signifikant økning fra pre-testen til post-test, kan man med forklaringen til Mitten et al. (2016) likevel si at intervensjonsturen har hatt en positiv påvirkning på deltagerne. Grunnen til den lave statistiske økningen, kan forklares med at de norske deltagerne allerede før turen hadde en høyere GSE gjennomsnittscore ( $M = 31.4$ ). GSE gjennomsnittscoren var allerede før turen både høyere enn gjennomsnittet til Bonsaksen et al. (2019) og den internasjonale gjennomsnittscoren ( $M = 29.55$ ) (Scholz et al., 2002)). GSE scoren til de internasjonale deltagerne etter turen ( $M = 30.4$ ;  $SD \pm 5.1$ ), er sammenliknet med Scholz et al. (2002) og Bonsaksen et al. (2019), noe høyere. Standardavviket til de internasjonale deltagerne er ganske stort, noe som reflekteres i det lave deltager antallet.

Det blir også vist en signifikant forskjell på mellom de norske deltagerne og de internasjonale deltagerne på spørsmål 7 ( $p < .05$ ) og spørsmål 9 ( $p < .05$ ) før turen og på spørsmål 2 ( $p < .05$ ) og 5 ( $p < .05$ ). Likevel har de norske deltagerne ofte en høyere score på hvert spørsmål, noe som korrelerer med tidligere forskning som belyser at den internasjonale gjennomsnittscoren er på ( $M = 29.55$ ) (Scholz et al., 2002) og gjennomsnittscoren for norske ( $M = 29.7$ ) (Bonsaksen et al., 2019). Denne forskjellen er ikke veldig stor, men sammenliknet med gjennomsnittscoren mellom de norske deltagerne og de internasjonale deltagerne for denne studien og studiene til Scholz et al. (2002) og Bonsaksen et al. (2019), ser vi flere likheter med tanke på den selvrapporterte self-efficacy scoren. Dette kan være med på å forklare den lille forskjellen det er på total scoren til de norske deltagerne og de internasjonale deltagerne.

Den høye self-efficacyen som de norske deltagerne rapporterte etter turen, i motsetning til de internasjonale, kan ha en kobling til de forkunnskaper som de norske deltagerne har. Dette kan også sammenliknes med antall studenter (39%) som har vært på skiturer i fjellet og i skogen over lengre tid (Dalen, 2021). Denne andelen av studenter i Dalen (2018) sin studie, inkluderer alle ulike studieretninger. Det kan dermed antas at andelen studenter som er

inkludert i denne studien, har deltatt på skiturer over lengre tid i fjellet og i skogen. Forkunnskap og kompetansen som Elliot og McGregor (2001) definerer før en aktivitet, er også med på å forklare den høyere self-efficacyen de norske deltagerne har, da mesteparten av deltagerne har vært på skiturer i fjellet og i skogen over lengre tid.

De internasjonale deltagerne viste til en middels korrelasjon mellom kjønn og SUM-pre ( $r_s < .40$ ), mens de norske deltagerne viste til en middels/høy negativ korrelasjon mellom kjønn og SUM-pre ( $r_s < .60$ ). Den negative korrelasjonen for de norske deltagerne kan være med på å forklare den totale økningen for den gjennomsnittlige totalscoren etter turen. En studie som Matud et al. (2019) gjennomførte, fant de ut at kvinner scoret høyere enn menn i personlig vekst og kunnskap, og positive relasjoner med andre. Sammenligner vi det Matud et al. (2019) fant, og denne studien, kan dette kobles opp mot at kvinnene i denne studien har i løpet av turen har personlig vokst mer enn mennene. Dette er med på å forklare hvorfor det ikke er en negativ korrelasjon mellom kjønn og SUM-post.

### ***6.1 Begrensinger ved studien***

Studiet hadde kun ett deltager-antall på ( $N = 20$ ). Ifølge Dalen (2021) driver totalt 21% av den norske befolkningen med skiturer over lengre tid i fjell og skog. Dermed er det omtrent 1,1 millioner nordmenn som driver med denne type friluftsliv. Gjennom en sample size analyse, funnene til Dalen (2021) og den totale befolkningen i Norge (5,4 millioner), ble det kalkulert at denne studien burde ha ( $N = 255$ ) eller mer. Med det lave utvalget i denne studien, vil det være en stor feilmargin på målene og verdiene.

Utvalget som deltok i denne studien hadde allerede før intervensjonsturen, være på en fire dagers tur. Det utfallet den turen hadde på utvalget, kan være med på å endre synet og motivasjonen til deltagerne før intervensjonsturen. Utfallet for denne turen, kan derimot antas å være positiv for self-efficacyen og mestringsforventning, da den gjennomsnittlige totalscoren til deltagerne er høyere enn den norske og internasjonale gjennomsnittscoren (Bonsaksen, 2019; Scholz et al., 2002), allerede før intervensjonsturen har begynt. Dette kan være med på å forklare hvorfor hverken de norske deltagerne eller de internasjonale deltagerne har hatt noe statistisk signifikant endring i den selvrapporterte self-efficacyen.



En annen begrensning i studiet er gjennomføring av datainnsamling for post-testen. Innsamling skulle foregå den 24.02.2023, men dette resulterte i kun 6 respondenter. All data som ble analysert var innsamlet den 02.04.2023, noe som resulterte i en datainnsamlingsperiode på omtrent en og halv måned. Den lange datainnsamlingsperioden gjør det dermed vanskeligere å se på den direkte effekten turen har på selvtilliten og mestringstroen til deltagerne. En annen faktor som gjør det vanskelig å se på den direkte effekten intervensjonsturen hadde, er de andre turene som har forgått i mellomrommet fra da turen ble avsluttet til datainnsamlingsslutt. I etterkant hadde deltagerne gjennomført to turer i regi av Universitet i Stavanger. Dette vil også være med på å endre generaliserbarheten til studiet da den store spredning vil påvirke resultatet i en stor grad. Forskjellen på innsamlingen av pre-testen og post-testen, kan også ha en innvirkning på svarprosenten. Grunnen til at alle 24 deltagerne som ble rekruttert før turen, svarte på spørreskjemaet, kan ha en sammenheng med at forskeren var til stedet da spørreskjemaet ble utgitt. Forskeren var ikke fysisk til stede da spørreskjemaet ble utgitt etter turen. Det ble kun lagt ut elektroniske påminnelser via Canvas, som lett kan oversees av deltagerne.

Videre anbefalinger til fremtidige studier, etter funnene i denne studien, vil være å se på den generelle befolkningen som ikke deltar på organisert friluftsliv, men heller de som deltar på eget initiativ. I tillegg kan det anbefales å se på eventuelle forskjeller mellom turer på vinterhalvåret og sommerhalvåret. Som Fernee et al. (2017) legger frem, er villmarken en av tre faktorer som avgjør utbyttet man kan oppnå av friluftslivet. Det kan dermed også anbefales å se effekten av miljøet og omgivelsene på vinterhalvåret, i motsetning til sommerhalvåret.

Resultatene i denne studien belyser ikke den kunnskapen som har blitt oppnådd i de andre studiene (Bowen & Neill, 2013; McGowan, 2016; Mutz & Muller, 2016; Sprague, et al., 2020). Disse studiene har derimot ikke sett på den effekten friluftsliv har på vinterhalvåret har på self-efficacy og mestringstro, men gjennomført friluftsliv aktiviteter på sommerhalvåret. Samtidig vil en implikasjon i denne studien være sikkerheten for deltagerne. Ferdsel i fjellet på vinterstid har mye større risiko med tanke på vær og kulde. Dette sikkerhetsaspektet er

også med på å resultere det lave deltager antallet ( $N = 20$ ). Grunnet ulike retningslinjer som Universitet i Stavanger har bestemt, kan det kun være et maks antall studenter på en lærer når det skal gjennomføres en organisert tur i fjellet.

I etterkant av studien er det et par ting som kunne ha blitt forbedret om studien skulle blitt gjennomført på nytt. Datainnsamlingen av post-testen burde blitt gjennomført på samme måte som datainnsamlingen til pre-testen. Dermed har forskeren større kontroll på dato ved innsamlingen av dataen og kan selv tilpasse når datainnsamlingen skal ta plass i forhold til ønsket avstand til intervensjonsturen.

## **7 Konklusjon**

Studien skulle se om en fire dagers friluftslivtur på vinterhalvåret i Sirdalsheiene hadde en effekt på norske og internasjonale deltageres mestringstro og mestringsforventning. En kan ikke konkludere at denne turen har hatt en direkte effekt på utvalgte mestringstro og mestringsforventning, men vi kan likevel se at den gjennomsnittlige self-efficacy scoren er høy. Denne scoren som deltagerne rapporterer før og etter intervensjonsturen, gir oss en indikasjon på effekten av turen som ble gjennomført før studiens intervensjonstur. Dermed kan det sies at den har hatt en positiv effekt på deltagerne, og effekten på intervensjonsturen var minimal. I tillegg kan vi se at de norske deltagerne scorer høyere enn de internasjonale deltagerne, som viser at de har en større mestringsforventning fremfor ulike hverdagslige utfordringer.

## Referanseliste

- Bonsaksen, T., Lerdal, A., Heir, T., Ekeberg, Ø., Skogstad, L., Grimholt, T. K., & Schou-Bredal, I. (2019). General Self-Efficacy in the Norwegian Population: Differences and Similarities Between Sociodemographic Groups. *Scandinavian journal of public health*, 47(7), 695–704. <https://doi.org/10.1177/1403494818756701>
- Boylan, J. M., Tompkins, J. L., & Krueger, P. M. (2022). Psychological Well-Being, Education, and Mortality. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 41(3), 225–234. <https://doi.org/10.1037/hea0001159>
- Bowen, D. J., & Neill, J. T. (2013). A Meta-Analysis of Adventure Therapy Outcomes and Moderators. *The Open Psychology Journal*, 6, 28–53. DOI: [10.2174/1874350120130802001](https://doi.org/10.2174/1874350120130802001)
- Bowen, D. J., Neill, J. T. & Crisp, S. J. R. (2016). Wilderness Adventure Therapy Effects on the Mental Health of Youth Participants. *Evaluation and Program Planning*, 58. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.05.005>
- Dalen, H. B. (2021, 8. desember). *Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen*. Statistiske Sentralbyrå. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levokarsundersokelsen>
- Den Nasjonale Forskningsetiske Komite for Samfunnsvitenskap og Humaniora. (2021). *Forskningsetiske Retningslinjer for Samfunnsvitenskap og Humaniora*. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 95 (3), 542 – 575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 Achievement Goal Framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (3), 501–519. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501>
- Gabrielsen, L. E., Eskedal, L. T., Mesel, T., Aasen, G. O., Hirte, M., Kerlefsen, R. E., Palucha, V. & Fernee, C. R. (2019). The Effectiveness of Wilderness Therapy as Mental Healthtreatment for Adolescents in Norway: a Mixed Methodsevaluation.

*Internasjonal Journal of Adolescence and Youth*, 24 (3).

<https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528166>

- Fernee, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. W., & Mesel, T. (2017). Unpacking the 'Black Box' of Wilderness Therapy: A Realist Synthesis. *Qualitative Health Research*, 21(1), 114–129. DOI: 10.1177/1049732316655776
- Fernee, C. R., Mesel, T., Andersen, A. J. W & Gabrielsen L. E. (2019). Therapy the Natural Way: A Realist Exploration of the Wilderness Therapy Treatment Process in Adolescent Mental Health Care in Norway. *Qualitative Health Research*, 29(9). <https://doi.org/10.1177/1049732318816301>
- Fletcher, T. B., & Hinkle, J. S. (2002). Adventure based counseling: An innovation in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 80(3), 277–285.
- Fossum, M. L. (2021, 13. november). *Nasjonalparker i Norge*. Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/tema/klima-og-miljo/naturmangfold/innsiktsartikler-naturmangfold/nasjonalparker-og-andre-verneomrader/id2076286/>
- Herrman, H., Saxena, S., Moodie, R., & University of Melbourne. (2005). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice : A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne (p. 288). World Health Organization.
- Jacobs, J. E., & Klaczynski, P. A. (2002). The Development of Judgment and Decision Making During Childhood and Adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 11(4), 145–149. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00188>
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1999). Skalen zur erfassung von Lehrer-und schülermerkmalen. In Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Kavanagh, D. J. (1992). Self-efficacy and Depression. I Schwarzer, R. (Red.), *Self-Efficacy: Thought Control of Action* (s. 177-193). Taylor & Francis Group.
- Margalit, D. & Ben-Ari, A. (2014). The Effect of Wilderness Therapy on Adolescents' Cognitive Autonomy and Self-efficacy: Results of a Non-Randomized Trial. *Child Youth Care Forum*, 43. DOI 10.1007/s10566-013-9234-x

- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- McGowan, A. L. (2016). Impact of One-Semester Outdoor Education Programs on Adolescent Perceptions of Self-Authorship. *Journal of Experiential Education*, 39, 386 – 411. <https://doi.org/10.1177/1053825916668902>
- Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D`Amore, C. C. & Ady, J. C. (2016). Hiking: A Low Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(4), 302-310. doi: [10.1177/1559827616658229](https://doi.org/10.1177/1559827616658229)
- Mutz, M. & Muller, J. (2016). Mental Health Benefits of Outdoor Adventures: Results from Two Pilot Studies. *Journal of Adolescence*, 49, 105- 114. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014019711600049X?via%3Dihub>
- Mytting, I. & Bischoff, A. (2018). *Friluftsliv*. (3. utg.). Gyldendal.
- Priset, S. & Michael, G. (2018). *Effective Leadership in Adventure Programming*. (utg. 3). Human Kinetics.
- Renaud-Charest, O., Lui, L. M. W., Eskander, S., Ceban, F., Ho, R., Di Vincenzo, J. D., Rosenblat, J. D., Lee, Y., Subramaniapillai, M., & McIntyre, R. S. (2021). Onset and Frequency of Depression in Post - COVID-19 Syndrome: A Systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, 144, 129–137. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.09.054>
- Røysamb, E., Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1998). Generalized Self-Efficacy Scale. *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*, 35, 37. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/norway.htm>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K. & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. (utg. 5). Human Kinetics.
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Zou, Z. (2022). The Role of Recreation Specialization and Self-Efficacy on Life Satisfaction: The Mediating Effect of Flow Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3243. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063243>
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is General Self-Efficacy a Universal Construct? Psychometric Findings from 25 Countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242–251. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.18.3.242>

- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*, 35, 37.  
<http://userpage.fu-berlin.de/health/engscal.htm>
- Shanahan, L., McAllister, L. & Curtin, M. (2009). Wilderness Adventure Therapy and Cognitive Rehabilitation: Joining Forces for Youth with TBI. *Brain Injury*, 23:13-14, 1054-1064. DOI: [10.3109/02699050903421115](https://doi.org/10.3109/02699050903421115)
- Sprague, N., Berrigan, D. & Ekenga, C. C. (2020). An Analysis of the Educational and Health-Related Benefits of Nature-Based Environmental Education in Low-Income Black and Hispanic Children. *Health Equity*, 4.1. DOI:10.1089/heq.2019.0118
- Universitet i Stavanger. (2022, 20. januar). *Maler for samtykke i forskning*. Hentet 25. januar 2023 fra <https://www.uis.no/nb/student/maler-for-samtykke-i-forskning>
- Weinberg, R.S. & Golud, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (utg. 7). Human Kinetics.
- Wren-Lewis, S., & Alexandrova, A. (2021). Mental Health Without Well-being. *The Journal of medicine and philosophy*, 46(6), 684–703.  
<https://doi.org/10.1093/jmp/jhab032>

# Vedlegg

## Vedlegg 1:

English version by Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem, 1995

1	I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough.
2	If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want.
3	It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals.
4	I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.
5	Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations.
6	I can solve most problems if I invest the necessary effort.
7	I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.
8	When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.
9	If I am in trouble, I can usually think of a solution.
10	I can usually handle whatever comes my way.

1 = Not at all true 2 = Hardly true 3 = Moderately true 4 = Exactly true



## Vedlegg 2:

### Norwegian Version of the General Perceived Self-Efficacy Scale

*Espen Røysamb, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem (1998)*

Vennligst sett kryss ved de svarene som passer best for deg (ett kryss for hvert spørsmål)

1) Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok.
2) Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil.
3) Det er lett for meg å holde fast på planen mine og nå målene mine.
4) Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte.
5) Takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner.
6) Jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går tilstrekkelig inn for det.
7) Jeg beholder roen når jeg møter vanskeligheter fordi jeg stoler på mestringsevnen min.
8) Når jeg møter et problem, så finner jeg vanligvis flere løsninger på det.
9) Hvis jeg er i knipe, så finner jeg vanligvis en vei ut.
10) Samme hva som hender så er jeg vanligvis i stand til å takle det.

*Response Format:*

Helt galt	Nokså galt	Nokså riktig	Helt riktig
1	2	3	4

## Vedlegg 3:

### **Vil du delta i forskningsprosjektet "friluftslivens effekt på det psykiske"?**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på effekten friluftsliv har på det psykiske. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Formålet med denne oppgaven er se på effekten friluftsliv har på de psykiske, nærmere bestemt selvpoppfattelse og selvtillit. Oppgaven kommer også til å ta for seg om det er noe forskjell mellom det å ha forkunnskaper i friluftsliv-emnet eller ikke. Dette spørreskjemaet er en del av en bacheloroppgave.

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

Universitet i Stavanger - Fakultetet for undervisningsvitenskap og humaniora

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

Bakgrunnen for at jeg ønsker din deltagelse på dette spørreskjemaet, er fordi du er en del av friluftsliv linja på her på UIS. Du har erfaring og kunnskaper om det å være ute i norsk natur. Din deltagelse av spørreskjemaet vil foregå før og etter en bestemt ekskursjon.

### **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 selvbestemmelse, selvtillit og mestringstro. Dine svar fra spørreskjemaet blir registrert elektronisk og anonymisert

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. 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.

#### **Personene som har tilgang til datasettet er:**

Ari Halldorsson - Bachelor-student  
Øyvind Johannes Salvesen - veileder

Dine svar blir anonymisert, og vil på ingen måte bli brukt som personopplysninger. Deltagerne vil ikke bli gjenkjent i oppgaveteksten og vil ikke bli brukt som eksempel

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

Prosjektet skal etter planen avsluttes 02.05 2023. Datasettet slettes 01.08.2023.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til: innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,

- Å få rettet personopplysninger om deg,
- På slettet personopplysninger om deg,

- Få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet)
- Å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hvor kan du finne ut mer?**

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

- Universitet i Stavanger - Ari Halldorsson - Bachelor student - 46800891
- Universitet i Stavanger - Øyvind Johannes Salvesen - veileder - 99706976
- Vårt personvernombud kan nåes på epost: [personvernombud@uis.no](mailto:personvernombud@uis.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Ari Halldorsson - Bachelor student  
Øyvind Johannes Salvesen - veileder

## Vedlegg 4:

### **Would you like to participate in the research project "the effect of outdoor life on the psyche"?**

This is a question for you about participating in a research project where the purpose is to look at the effect of outdoor life on the psyche. In this document, we provide you with information about the aims of the project and what participation will mean for you.

#### **Purpose**

The purpose of this thesis is to look at the effect outdoor life has on the psychological, more specifically self-perception and self-confidence. The assignment will also consider whether there is any difference between having prior knowledge of the outdoor life subject or not. This questionnaire is part of a bachelor's thesis.

#### **Who is responsible for the research project?**

University of Stavanger - Faculty of Education and Humanities

#### **Why are you being asked to participate?**

The reason why I want your participation in this questionnaire is because you are part of the outdoor life line here at UIS. You have experience and knowledge of being out in Norwegian nature. Your participation in the questionnaire will take place before and after a specific excursion.

#### **What does participating mean for you?**

If you choose to participate in the project, it means that you fill in a questionnaire. It will take you approx. 5 - 10 minutes. The questionnaire contains questions about self-determination, self-confidence and belief in coping. Your answers from the questionnaire are recorded electronically and anonymised

#### **Participation is voluntary**

Participation in the project is voluntary. If you choose to participate, you can withdraw your consent at any time without giving any reason. All information about you will then be anonymised. There will be no negative consequences for you if you do not want to participate or later choose to withdraw.

#### **Your privacy - how we store and use your information**

We will only use the information about you for the purposes we have described in this article. We treat the information confidentially and in accordance with the privacy regulations.

#### **The people who have access to the data set are:**

Ari Halldorsson - Bachelor student  
Øyvind Johannes Salvesen - supervisor

Your answers will be anonymised, and will in no way be used as personal data. The participants will not be recognized in the assignment text and will not be used as an example.

### **What happens to your information when we end the research project?**

The project is scheduled to end on 02.05 2023. The data will be deleted 01.08.2023.

### **Your rights**

As long as you can be identified in the data material, you have the right to:  
Access to which personal data is registered about you,

- To have personal data about you corrected
- Have personal data about you deleted,
- Be given a copy of your personal data (data portability)
- To send a complaint to the data protection officer or the Norwegian Data Protection Authority about the processing of your personal data.

### **Where can you find out more?**

If you have questions about the study, or wish to make use of your rights, please contact:

University of Stavanger - Ari Halldorsson - Bachelor student - 46800891

University of Stavanger - Øyvind Johannes Salvesen - supervisor - 99706976

Our data protection ombudsman can be reached by email:

personvernombud@uis.no

NSD – Norwegian center for research data AS, by email

(personvertjenester@nsd.no) or telephone: 55 58 21 17.

Kind regards:

- Ari Halldorsson - Bachelor student
- Øyvind Johannes Salvesen - Supervisor

## Vedlegg 5:

Risikoanalyse/vurdering i forskning med mennesker

Referansenummer fra NSD/REK e.l.: 905156

Prosjekt/studie: *Fritilfsvivets effekt på det psykiske*

Dato	Utarbeidet av (navn, tittel og signatur)	Kontrollert av (navn, tittel og signatur)	Sted (universitet, institutt og by)	Versjon #	Endelig dato for ferdigstilt dokument
02.08.2023	Ari Halldorsson		Universitet i Stavanger Fakultetet for undervisningsvitenskap og humaniora	1	

Aktivitet	Risiko	Hvem kan bli rammet	Tiltak/metode for å kontrollere/minimere risiko	Sannsynlighet*	Alvorlighetsgrad**	Risiko vurdering***	Resultat (A-D) †	Andre kommentarer
Spørre-skjema om selvtillit	Emosjonelt ubehag	Deltaker	Deltaker blir henvist til relevante, nasjonale, støtteressurser som en anbefales å kontakte i tilfelle en opplever emosjonelt stress eller ubehag	2	3	6	B	Risikoen er tilstrekkelig kontrollert, deltageren kan selv velge å trekke seg, uansett tidspunkt

Aktivitet	Risiko	Hvem kan bli rammet	Tiltak/metode for å kontrollere/minimere risiko	Sannsynlighet* f*	Alvorlighetsgrad**	Risiko vurdering***	Resultat (A-D) †	Andre kommentarer
Oppbevaring av data	Uetisk oppbevaring av data	Universitetet i Stavanger Forskeren Veileder	Dataen oppbevares på en pc eller lagrings sky som er passord beskyttet, for forskeren kun har tilgang.	1	4	4	B	Risikoen er tilstrekkelig kontrollert
Dataanalyse	Feil under dataanalysen	Forskeren	Dataen vil bli kontrollert av veileder for riktig gjennomføring og korrekturen på eventuelle feil	1	3	3	B	Risikoen er tilstrekkelig kontrollert
Deltagerne svarer ikke på alle spørsmålene	Manglete data	Forskeren	Forskeren informerer om varighet på spørreskjemaet, og hva det innebærer å delta. Dette på leses og besvarer før en kan fortsette på spørreskjemaet	3	1	3	B	Risikoen er tilstrekkelig kontrollert

### \* Sannsynlighet

- 5 Svært sannsynlig - risiko vil oppstå gjentatte ganger. Forventes rutinemessig en gang hver 20-100 operasjoner, muligens ukentlig eller oftere hvis det utføres regelmessig.
- 4 Sannsynlig - vil forekomme flere ganger i året, så det er ikke overraskende når det skjer.
- 3 Mulig - kan forekomme noen ganger. Oppstår sannsynligvis en gang i året.
- 2 Usannsynlig - men kan forekomme en gang hvert 10-100 år.
- 1 Svært usannsynlig å forekomme. Sannsynligheten nærmer seg null.

### \*\* Alvorlighetsgrad

- 5 Dødsfall.
- 4 Stor/alvorlig skade - varig funksjonshemming, alvorlig amputasjon som f.eks. tap av hånd. Stort tap av tid.
- 3 Middels skade f.eks. brannskade, brudd, eller bevissthetstap. Antatt utilgjengelig for normalt arbeid i over 3 dager.
- 2 Mindre skader - Mer alvorlig kutt, forstuing, belastning, brannskader etc. der det ikke er mulig å komme tilbake til arbeid etter behandling. Det kan gå tapt tid - mindre enn 3 dager.
- 1 Ingen skader eller svært lav skade - f.eks. blåmerker, mindre kutt, nålestikk osv. der skaden tillater retur til arbeid etter førstehjelp - ingen tapt tid.

### \*\*\* Risikovurdering = Sannsynlighet x Alvorlighetsgrad

#### \*\*\* Risikovurdering score (range: 1-25)

Lav risiko = 1-8; Medium risiko = 9-15; Høy risiko = 16-25

- **Lav risiko** – forbedre om mulig/nødvendig.
- **Medium risiko** – Innfør ytterligere tiltak for å redusere risikoen.
- **Høy risiko** – Vurder om prosjektet/studien må stanses eller innfør nødvendige tiltak umiddelbart.

† **Resultat (nøkkel):** A = triviell risiko; B = tilstrekkelig kontrollert, ingen ytterligere handling er nødvendig; C = ikke tilstrekkelig kontrollert, ytterligere handling er nødvendig; D = klarer ikke bestemme, ytterligere informasjon er nødvendig.



## Vedlegg 6:



### Trukket

07.02.2023 12:48

Vi har registrert at meldeskjemaet er trukket, og avslutter videre oppfølging.



### Melding fra Lasse Andre Raa (Rådgiver)

07.02.2023 12:48

Hei og takk for tilbakemelding.

Vi registrerer da meldeskjemaet som trukket, ettersom prosjektet ikke vil behandle personopplysninger.

## Vedlegg 7: Test av dataens normalitet pre-test

Shapiro -Wilk			
	Statistic	df	Sig.
s_1	.552	11	<.001
s_2	-	11	-
s_3	.327	11	<.001
s_4	.774	11	.005
s_5	.552	11	<.001
s_6	.608	11	<.001
s_7	.552	11	<.001
s_8	.327	11	<.001
s_9	.608	11	<.001
s_10	.774	11	.005
ss_1	.809	9	.012
ss_2	.768	9	.004
ss_3	.774	9	.005
ss_4	.811	9	.012
ss_5	.824	9	.018
ss_6	.768	9	.004
ss_7	.764	9	.004
ss_8	.824	9	.018
ss_9	.599	9	<.001
ss_10	.809	9	.012

Notat: s\_ = norske studenter, ss\_ = internasjonale studenter

### Vedlegg 8: Test av dataens normalitet post-test

Shapiro -Wilk			
	Statistic	df	Sig.
s_1	.649	11	<.001
s_2	.345	11	<.001
s_3	.774	11	.004
s_4	.786	11	.006
s_5	.649	11	<.001
s_6	.572	11	<.001
s_7	-	11	-
s_8	.724	11	<.001
s_9	.649	11	<.001
s_10	.572	11	<.001
ss_1	.781	9	.012
ss_2	.617	9	<.001
ss_3	.781	9	.012
ss_4	.833	9	.049
ss_5	.536	9	<.001
ss_6	.805	9	.024
ss_7	.780	9	.012
ss_8	.833	9	.049
ss_9	.658	9	<.001
ss_10	.780	9	.012

Notat: s\_ = norske studenter, ss\_ = internasjonale studenter