

MASTEROPPGAVE

Emnekode: BE323E

Navn: Marianne Ekornhol
Lise Grønnerud

Hvordan har MBA-studenter ved Nord Universitet taklet påvirkningen av koronapandemien?

En undersøkelse av hvordan langvarige komplekse
problemer håndteres av studentene

Dato: 26.05.2021

Totalt antall sider: 85

Sammendrag

Evnen til å finne retning når omgivelsene skifter og blir mer komplekse er viktig for individets opplevelse av å meste hverdagen og bidra til å opprettholde produktivitet uten at kostnaden blir for stor. Koronapandemien som stengte ned Norge 12. mars 2020 har påvirket oss alle i større eller mindre grad. Skoler og barnehager, samt flere bedrifter ble stengt på dagen. Mange av studentene gikk over til hjemmekontor, undervisningsforpliktelser samt barnepass i kombinasjon med sine normale oppgaver.

Å være deltidsstudent på et masterprogram midt i en pandemi er på mange måter den store ildlåpen på selvledelse. Forfatterne har ønsket å undersøke «*Hvordan har MBA studentene ved Nord Universitet taklet påvirkningen av koronapandemien?*» Hvordan har pandemien påvirket gjennomføringsevnen til disse studentene og hvilke mestringsstrategier brukte de, enten knyttet til hva de gjorde, tenkte eller hvordan de orienterte seg som kan bidra til å forklare hvordan de kom seg gjennom studiet på normert tid, og eventuelt kan bidra med ny kunnskap om hvordan man best kan navigere i komplekse og uoversiktlige situasjoner av langvarig karakter.

Vår oppgave er designet som en kvalitativ studie bygget opp med et eksplorerende design. Ved å samle inn mest mulig informasjon, fra et selektert utvalg av studenter, knyttet til deres holdninger, tanker og handlinger i denne perioden, har vi kunnet undersøke hvilke mestringsstrategier som lå til grunn for å lykkes i denne krevende tiden. Intervjuene ble senere transkribert og kodet ved hjelp av analyseverktøyet NVivo, som lettet arbeidet med den videre analysen av materialet.

Denne studien har avdekket flere mestringsstrategier blant studentene; de prioriterte og systematiserte oppgaver de skulle gjøre gjennom god organisering. De hadde en tidlig realitetsorientering og hadde en kort sorgperiode knyttet til de større endringene i omgivelsene. De identifiserte mulighetsrommet sitt og brukte ikke energi på områder og oppgaver de ikke kunne påvirke. De lurte seg selv til å investere mer energi gjennom å fokusere på alt de allerede hadde lagt ned av arbeid i dette studiet («sunk cost»). De var bevisst på relasjonsvedlikehold og egenbelønning. De skilte arenaer, påvirket egne tankemønstre, og brukte aktivt positivt selvsnakk til å bygge opp egen mestringstro og selvtillit.

Abstract

The ability to find direction when the environment changes and becomes more complex is important for the individual's experience of mastering everyday life and helping to maintain productivity without the cost becoming too great. The pandemic of Covid-19 that led to the shutdown of Norway on March 12th, 2020 has affected us all in different degrees. Schools and kindergartens, as well as several businesses closed immediately. Many of the students had to work from home, managing home school and childcare in combination with their normal tasks.

Being a part-time student in a master's program in the middle of a pandemic is in many ways the ultimate test of self-management. The authors have wanted to investigate «*How have MBA students at Nord University coped with the impact of Covid-19?*». How has the pandemic affected the ability of students to complete their studies on time. What self-managements strategies did they use, related to what they did, thought or how they orientated themselves, that can help explain how they completed the study with no delays. This may contribute with new knowledge on how best to navigate in a complex and confusing situations of a long-term nature.

The design on our thesis is a qualitative study built up with an exploratory design. By collecting as much information as possible, from a carefully selected group of students, related to their attitudes, thoughts and actions of behaviour during this period, we have been able to examine which self-management strategies that may be the key point for their success in this demanding time. The interviews were later transcribed and coded using the analysis tool NVivo, for the further analysis of the material.

This study has revealed several self-management strategies among the students; they maintain a high level of self-organization by prioritized and systematized tasks. They had an early orientation to reality and had a short period of grief related to the major changes in their environment. They identified their space of opportunity and did not spend energy on areas and tasks they could not influence. They tricked themselves into investing more energy by focusing on everything they had already put down from work in this study ("sunk cost"). They were aware of relationship maintenance and self-reward. They separated arenas, influenced their own thought patterns, and actively used positive self-dialog to build their own self-efficacy and self-confidence.

Forord

Denne masteroppgaven markerer avslutningen på et treårig samlingsbasert masterprogram ved Nord Universitet og leder frem til graden MBA i ledelse. De siste tre årene har vært preget av en evig balansekunst mellom jobb, studier og familieforpliktelser. Når man nå avslutter dette kapittelet er det med stolthet og ydmykhet man ser seg tilbake og innser hvilke reise man har vært på, både som fagperson, men også som leder og menneske.

Å bli rammet av en verdensomspennende pandemi midt i studiet var på ingen måte ideelt og har kanskje på mange måter gjort veien frem mer uforutsigbar. Samtidig banet det også vei for et spennende forskningsområde, som forfatterne i stor grad selv også fikk glede av i denne perioden; behovet for å kunne lede seg selv. Vi som er forfattere av denne oppgaven har begge bakgrunn fra farmasien og har de siste 8 årene jobbet som ledere med både personal og budsjettansvar. Vi merket i stor grad effektene av pandemien både på jobb, hjemmebane og studiet, som gjorde oss nysgjerrige på hva våre medstudenter gjorde for å lykkes i denne krevende perioden.

Vi ønsker å rette en takk til våre medstudenter som stilte opp til dybdeintervju og bidro til empirien i denne oppgaven. Videre ønsker vi å rette en stor takk til vår veileder Bjørn Willy Åmo for gode råd, betraktninger og refleksjoner underveis. Din ro og positive innstilling hele veien har bidratt til å holde motet oppe. Vi vil også takke Tom Karp for boken «Til meg selv» som inspirerte forfatterne til å fordype seg i selvledelse som fag. Avslutningsvis ønsker vi å takke våre respektive familier for forståelsen og aksepten til å bruke endeløse helger og ferier på studier.

26.mai 2021

Marianne Ekornhol og Lise Grønnerud

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|-----|
| Sammendrag | i |
| Abstract | ii |
| Forord | iii |
| Innholdsfortegnelse | iv |
| Figuroversikt | vi |
| Begrepsavklaringer..... | vii |
| 1.0 Innledning..... | 1 |
| 1.1 Aktualisering | 1 |
| 1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål | 2 |
| 1.3 Avgrensninger | 3 |
| 2.0 Teoretisk rammeverk..... | 4 |
| 2.1 Utdanning | 4 |
| 2.1.1 Fjernundervisning..... | 4 |
| 2.1.2 Deltidstudier | 6 |
| 2.1.3 Gruppearbeid | 7 |
| 2.2 Selvledelse..... | 7 |
| 2.2.1 Stress | 9 |
| 2.2.2 Jobbkra-ressursmodellen | 10 |
| 2.2.3 Mestringstro | 12 |
| 2.2.4 Energibalanse | 13 |
| 2.2.5 Tankemønstre og Positivt selvsnakk | 14 |
| 3.0 Metode..... | 18 |
| 3.1 Forskningsdesign og strategi | 19 |
| 3.2. Datainnsamlingsteknikk og utvalg | 19 |
| 3.2.1 Utvalgsstrategi og utvalgsstørrelse..... | 19 |
| 3.2.2 Datainnsamling og gjennomføring av intervju..... | 21 |
| 3.3. Behandling og analyse av data | 22 |
| 3.3.1 Koding og kategorisering | 23 |
| 3.3.2 Funn, sammendrag og analyse | 25 |
| 3.4. Studiens kvalitet | 25 |
| 3.4.1 Validitet..... | 25 |
| 3.4.2 Reliabilitet | 26 |
| 3.4.3 Generalisering | 27 |

| | |
|--|----|
| 3.5 Kritisk refleksjon over valgt design og metode | 28 |
| 3.6 Etske problemstillinger | 28 |
| 3.6.1 Informert samtykke | 28 |
| 3.6.2 Konfidensialitet | 29 |
| 3.6.3 Konsekvenser | 29 |
| 3.6.4 Forskerens rolle | 30 |
| 4.0 Resultater..... | 31 |
| 4.1 Utdanning | 31 |
| 4.2 Selvledelse..... | 33 |
| 4.2.1 Planlegging og organisering..... | 33 |
| 4.2.2 Tankemønstre | 36 |
| 4.2.3 Motivasjon..... | 41 |
| 4.2.4 Energibalanse | 42 |
| 5.0 Analyse..... | 49 |
| 5.1 Planlegging og organisering..... | 49 |
| 5.2 Tankemønstre | 51 |
| 5.2.1 Mestringstro | 52 |
| 5.2.2 Visualisering..... | 53 |
| 5.2.3 Selvsnakk | 54 |
| 5.3 Motivasjon..... | 54 |
| 5.4 Energibalanse | 55 |
| 5.4.1 Egentid | 56 |
| 5.4.2 Skille arenaer..... | 57 |
| 5.4.3 Stress | 58 |
| 6.0 Konklusjon | 60 |
| 6.1 Hovedkonklusjoner | 60 |
| 6.2 Teoretiske implikasjoner | 62 |
| 6.3 Praktiske implikasjoner | 67 |
| 6.4 Kritiske momenter til egen konklusjon | 68 |
| 6.5 Forslag til videre forskning | 69 |
| Litteraturliste | 71 |
| Vedlegg | 75 |
| Vedlegg 1: Intervjuguide..... | 75 |
| Vedlegg 2: NSD godkjenning | 76 |

Figuroversikt

| | |
|--|----|
| Figur 1: Jobb-krav ressursmodellen gjengitt etter Schaufeli 2004..... | 11 |
| Figur 2: Selvledelsesteorien kan oppsummeres i følgende forskningsmodell | 17 |
| Figur 3: Kodeprosessen | 24 |
| Figur 4: Trestruktur resultater | 48 |

Begrepsavklaringer

| | |
|---------------|---|
| Deltidsstudie | Studie med mindre enn 30 sp per semester |
| MAKIS | Motivasjon, Aktivitet, Konkretisering, Individualisering, Samarbeid |
| MAKVIS | Motivasjon, Aktivitet, Konkretisering, Variasjon, Individualisering, Samarbeid. |
| MBA | Master in Business Administration |
| Stressor | Påkjenning eller belastning som utløser en fysiologiske og/eller psykologisk reaksjon |

1.0 Innledning

1.1 Aktualisering

Koronapandemien som stengte ned Norge 12. mars 2020 har påvirket oss alle i større eller mindre grad. Skoler og barnehager, samt flere bedrifter ble stengt på dagen. Mange gikk over til hjemmekontor, undervisningsforpliktelser samt barnepass i kombinasjon med sine normale oppgaver. Alle har i større eller mindre grad kjent konsekvensene av regjeringens beslutning på kroppen. Utfallet for den enkelte har imidlertid variert stort. Noen har opplevd å bli permittert, andre har fått økt arbeidsbelastning eller endrede oppgaver i denne perioden. Forfatterne ønsket å se nærmere hvordan MBA studenter ved Nord Universitet har blitt påvirket av at politikerne valgte å stenge ned landet i mars 2020. Hvordan har pandemien påvirket gjennomføringsevnen til disse studentene og hvilke mestringsstrategier brukte de som kom seg gjennom studiet på normert tid? MBA-studentene ved Nord Universitet skiller seg fra ordinære studenter, da flertallet av disse har en fulltidsjobb ved siden av studiene. De har også en høyere gjennomsnittsalder, og flertallet har også familieforpliktelser. Dette gjør at den totale arbeidsbyrden på disse studentene er høyere enn for ordinære studenter. Samtidig viser dette også at denne gruppen studenter har en høy robusthet og behersker selvledelse, gjennom nettopp evnen til å balansere sine forpliktelser og ansvarsoppgaver godt. Forfatterne mener at denne oppgaven faller under fagområdet selvledelse, da det å gjennomføre en master i ledelse ved siden av jobb og familieforpliktelser krever et minimum av disse ferdighetene. Lovelace sin artikkel om stress på arbeidsplassen understreker viktigheten av høy grad av selvledelsesmekanismer, i perioder med stor arbeidsbelastning og lav kontroll, typisk hva mange opplevde under nedstengingen av Norge i mars 2020 (Lovelace et al., 2007).

Deltidsstudier, både nett- og samlingsbaserte, kjennetegnes ved en større fleksibilitet enn ordinære studier, da det i større grad er opp til studenten selv, når man ønsker å sette av tid til skolearbeidet. Dette gjør at den indre motivasjonen må være høyere, det stiller også store krav til utdanningsinstitusjonene knyttet til variasjon i undervisningen og læringsmetodene. Koronapandemien resulterte i at de ordinære planene for gjennomføring av samlinger og gruppeoppgaver måtte avlyses og erstattes med nettbaserte løsninger. Denne formen for undervisning kan ikke sidestilles med klasseromsundervisning. At studenter og lærer er separert i rom og eller tid vanskeliggjør blant annet spørsmålsavklaringer og kan gi en forsinket feedback. I tillegg mister studentene den sosiale arenaen som samlingene gir. Den

samlingsbaserte undervisningen har også til hensikt å aktivisere studentene som studenter. Nettopp det at deltidsstudenter har så mange andre forpliktelser gjør at studiet blir mer «usynlig» i hverdagen. Samlingen bidrar dermed til å minne studentene på at de også er studenter (Rønning, 2009).

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Forfatterne ønsket å undersøke;

«Hvordan har MBA studentene ved Nord Universitet taklet påvirkningen av koronapandemien?»

Flere forskere, både nasjonalt og internasjonalt, har ytret bekymring knyttet til nedgangen i nye publikasjoner innen akademia blant kvinner, etter flere land gradvis stengte ned. Kifinfo publiserte i mai 2020, en artikkel, basert på resultatene fra en dansk studie, som avdekket blant annet en nedgang i antall publikasjoner fra kvinnelige forskere innen medisin under koronanedstengingen. Her så man at andelen kvinnelige førsteforfattere var redusert med 23% sammenliknet med samme periode i fjor, og 16% for kvinner totalt (Gjengedal, 2020). Dette kan henge sammen med at kvinner fremdeles tar et større ansvar i hjemmet enn menn. Likestillingssenteret på Hamar undersøkte endringer i tidsbruken og oppgavefordelingen blant par mellom 18-70 år, for perioden etter 12. mars, for å se om det var noen endringer i hvordan oppgaver ble løst. De fant at det er rimelig å si at ansvaret for hjem og barn faller enda tyngre på kvinner etter 12. mars (Kolberg, 2020). En artikkel basert på innrapportering fra landets universiteter og høyskoler, februar 2021 viser at andelen studenter på lavere nivå (bachelornivå), opprettholder en god studieprogresjon under pandemiåret, mens andelen masterstudenter og Ph.D. studenter har gått noe ned, sett i lys av gjennomføringsevne på normert tid (Tønnessen, 2021).

Nedstengingen medførte også at samlingene på MBA-studiet utgikk, dette var for mange et naturlig samlingspunkt, hvor man fikk diskutert pensum med medstudenter og ga hverandre uformell veiledning på oppgaver man skulle løse. Lysberg m.fl. fant i sin studie at nettopp medstudentveiledning var positivt for studentene, i tillegg styrker også dette den sosiale tilhørigheten som er viktig for videre motivasjon og mestring (Lysberg & Eggen, 2014). Undervisningsformen endret seg også som følge av kansellerte samlinger, noe ble

videostreamet, mens andre forelesninger utgikk fullstendig. Endringen av undervisningsformen kan også ha påvirket læringskvaliteten og gjennomføringsevnen. Hvordan påvirkning studentene har opplevd kan derfor variere, noen kan ha blitt påvirket gjennom å ha fått flere oppgaver i hjemmet, eller av den endrede undervisningsformen. En annen faktor kan være; manglende medstudentveiledning eller manglende sosial tilknytning og tid til skolearbeidet når samlinger uteblir. Noen har kanskje blitt påvirket av en økt arbeidsbelastning på sin arbeidsplass, spesielt helsearbeidere og ledere, mens andre kan ha blitt påvirket i form av permitteringer og usikkerhet knyttet til både jobb og økonomi. Hver enkelt kan også ha blitt påvirket av flere faktorer parallelt, som til sammen har gitt en større eller annerledes totalbelastning på den enkelte student.

Forfatterne ønsker å se i hvilken grad selvledelsesteorien kan brukes som en forståelsesramme i denne situasjonen. Forfatterne har en antagelse om at studenter med trening i operasjonell ledelse og/eller selvledelse, vil ha bedre forutsetninger for å håndtere denne situasjonen. Dette begrunnes med at forfatterne ser at det er en verdi i å ha trent på håndtering av komplekse uoversiktlige situasjoner for bedre å kunne lede seg selv i denne unntakstilstanden.

1.3 Avgrensninger

Forfatterne ønsker å se nærmere på den gruppen av studenter som opprettholdt normal studieprogresjon gjennom pandemien, altså de som lyktes i sitt studium. Det er ønskelig å se på hvordan deres hverdag så ut med tanke på totalbelastning, samt hvordan de navigerte og prioriterte innenfor de rammer de hadde. Forfatterne ønsker å se hvilke mestringsstrategier disse studentene har brukt, enten knyttet til hva de gjorde, tenkte eller hvordan de orienterte seg som kan bidra med ny kunnskap om hvordan man best kan navigere i komplekse og uoversiktlige situasjoner av langvarig karakter. Spesielle variabler som kan være av interesse er familiesituasjon, arbeidssituasjon, kjønn, alder og bakgrunn. Informasjonsinnhenting er gjort gjennom dybdeintervju med kandidatene.

2.0 Teoretisk rammeverk

Hensikten med teorikapittelet er å gi et teoretisk rammeverk for oppgaven, slik at forfatterne kan tydeliggjøre hva det er ønskelig å fokusere på. Forfatterne ønsker å vise hva som har ligget til grunn for våre antagelser ved utforming av både forskningsspørsmål og intervjuguide. Innholdet i dette kapittelet er basert på forfatternes kompetanse i forkant av intervjuene. I ettertid har forfatterne revidert dette kapitelet noe, primært knyttet til oppbyggingen slik at det blir en bedre strukturell sammenheng mellom empiri og teori. Forfatterne har valgt å dele teorikapittelet inn i to hovedområder. Den første delen vil ta for seg fjernundervisning, deltidsstudier og gruppearbeid. Dette er konteksten for vår studie. Informantene i denne studien er deltidsstudenter som har gått fra et samlingsbasert opplegg, til fjernundervisning grunnet koronapandemien. Den andre delen av det teoretiske rammeverket vil ta for seg selvledelse med et utvalg underkapitler. Dette fordi det er ønskelig å se hvilke mestringsstrategier studentene brukte, enten knyttet til hva de gjorde, tenkte eller hvordan de orienterte seg i kontekst av å være deltidsstudenter på et nå digitalt studium.

2.1 Utdanning

2.1.1 Fjernundervisning

Fjernundervisning er karakterisert ved en separasjon av sted og/eller tid mellom lærere og studenter, og/eller studenter og læringsressurser. Og hvor tekniske hjelpemidler brukes for å formidle lærestoff og opprette to-veis forbindelse mellom lærer og elev til støtte for læringsprosessen (Huseby & Henriksen, 2020). De senere år har bruken av undervisning via internett og webbaserte kommunikasjonsløsninger gitt en stor økning i antall nye studier på Høgskole- og universitetsnivå. Ofte gjøres læringsmateriell tilgjengelig via læringsplattformer og her foregår også majoriteten av kommunikasjonen mellom lærer og student. Eksempler på slike plattformer er *it's learning* (www.itslearning.eu) *fronter* (<http://no.fronter.info>) (Ladstein & Toft, 2011).

I en rapport utarbeidet av Ingeir Raukleiv, hvor han evaluerte studietilbudet ved videreutdanningen i psykisk helsearbeid, slo han fast at studentene foretrakk «live»-undervisning. Han viste videre til at man gjennom fjernundervisning kan gi et studietilbud til studenter i utkantstrøk, men det var mer krevende for lærerne å drive med fjernundervisning enn klasseromsundervisning. Videre i rapporten kommer det frem at mye av problemene

knyttet til fjernundervisningen skyldtes tekniske problemer og lærerens manglende evne til å rette opp i dette. I tillegg blir de pedagogiske svakhetene mer fremtredende i fjernundervisningen sammenliknet med klasseromsundervisning (Raukleiv, 2007). Når man trekker frem fordeler ved nettbaserte studer, går gjerne bekvemmelighet og fleksibilitet igjen. Dette knytter seg både til tid og tempo for læringen. Man kan enklere tilpasse utdanningen og læringsprosessen til studentens liv, herunder arbeid, familie og eventuelle andre roller og behov. Nettstudenter kan også i større grad organisere oppgaver, tid og ressurser selv (Rønning, 2009). Blant ulempene står de tekniske utfordringene høyt, dette bekreftes også av Raukleiv sine funn. Andre ulemper er man ikke blir en del av et sosialt studentmiljø når man sitter hjemme. Det kan også være forsinkelser i kommunikasjon og feedback til og fra lærer og medstudenter (Rønning, 2009).

James Mursell introduserte noen grunnleggende prinsipper for god undervisning og læring som senere har blitt gitt akronymet MAKIS. MAKIS er forkortelse for *motivasjon*, *aktivitet*, *konkretisering*, *individualisering* og *samarbeid*. Prinsippene er senere blitt utvidet med *variasjon* (MAKVIS) (Ladstein & Toft, 2011). Disse prinsippene er minst like viktige for fjernundervisning som tradisjonell klasseromsundervisning. Motivasjon som en drivkraft til handling. Dersom motivasjonen ikke er til stede i utgangspunktet, må læreren skape motivasjon som en indre drivkraft. Aktivisering er viktig for at den som skal lære er aktiv i undervisningen både mentalt og praktisk. Konkretisering innebærer at studentene kjenner seg igjen i det som blir sagt. Dette kan for eksempel innebære å bruke kjente illustrasjoner som letter læringen og gjør at motivasjonen øker. Videre er det viktig at læreren varierer undervisningen for å holde oppmerksomheten oppe. I dette ligger det å være kreativ, overaskende og skape spenning. Voksne mennesker har ulike måter å lære på, ulike interesser, modenhet og erfaring. Alle ønsker å bli sett, derfor er individualisering viktig. Det siste prinsippet går ut på samarbeid, det vil si at man løser oppgaver og utfordringer innen opplæring og veiledning i felleskap, som for eksempel gruppearbeid, prosjektarbeid og ferdighetstrening (Raukleiv, 2007). Lysberg og Eggen fant i sin studie at mange av studentene opplevde nettførelsingene som en god støtte og en fin mulighet til å repetere stoffet, samt gå tilbake om det var ting de ikke forsto. En ulempe flere pekte på, var den manglende muligheten til å stille spørsmål til faglærer (Lysberg & Eggen, 2014).

2.1.2 Deltidstudier

Lysberg og Eggen gjennomførte en studie på sykepleiestudenter ved Høgskolen i Innlandet, hvor de så deltidsstudenter mot heltidsstudenter. De tok for seg blant annet studenttilfredshet, søkertall, karakterer og gjennomstrømming. Hensikten var å evaluere en ny pedagogisk iverksatt modell for nett- og samlingsbaserte deltidsstudier (Lysberg & Eggen, 2014). Studenters læringsstrategier er ulike, noen studenter er gode på selvledelse, mens andre trenger drahjelp og frister fra skolen for å komme igjennom. Uansett vil de fleste studentene, ikke minst studenter ved nett- og samlingsbaserte studier ofte slite med å sette av tid til studier. Hos voksne studenter konkurrerer arbeid med studiene ofte med dagliglivets krav (Ladstein & Toft, 2011). Studentlivet innebærer for mange, spesielt kvinner, stadige forhandlinger på hjemmebane for å få frigjort tid til studier (Lysberg & Eggen, 2014). Studenter som velger deltidsstudier, befinner seg ofte i en annen livssituasjon hvor de i større grad enn andre studentgrupper må kombinere studier med oppgaver i hverdagslivet. De er ofte eldre og har også ofte yrkeserfaring fra tidligere. Mange av disse studentene vil kunne gjennomføre et ønske om utdanning ved å velge en deltidsmodell (Rønning, 2009). Dette samsvarer med funn gjort av Lysberg and Eggen (2014) som viser at 60% av studentene svarer nei på spørsmål om de hadde begynt på dette studiet om det ikke ble tilbudt som deltid. Aarstads artikkel fra 2012, er en gjennomgang av en rekke internasjonale studier om studentevaluering av høyere utdanning. Her fant han at studentevalueringer av emnet knyttet seg til faktorer også utenfor undervisningen. Man kan anta at dyktige studenter generelt har en positiv holdning til å tilegne seg ny kunnskap, som igjen vil smitte over på opplevelsen som skjer i undervisningssammenheng (Aarstad, 2012). På samme måte vil studenter med dårligere forutsetninger, og som dermed har vansker med å tilegne seg faget, kunne skyldes på undervisningen. Dette kan forklares fra attribusjonsteori der egen suksess forklares som et resultat av personlige egenskaper, mens nederlag blir tillagt eksterne forhold (Kaufmann & Kaufmann, 2015). Motivasjon og forutsetninger kan henge sammen med modningsnivå og på den måten vil eldre studenter eller studenter med lang yrkeserfaring, ha en annen opplevelse av undervisningskvaliteten enn yngre og mindre erfarne medstudenter. Seiler et al. (1999) oppdaget at deltidsstudenter jevnt over var mer fornøyde med undervisningen enn fulltidsstudenter, erfaringer og modenhet hos denne gruppen kan være med å forklare dette. En annen forklaring kan selvsagt være at deltidsstudenter opplever det som et privilegium å studere mens unge fulltidsstudenter mer tar det som en selvfølge (Aarstad, 2012).

2.1.3 Gruppearbeid

Medstudentveiledning ble opplevd som svært positivt blant deltidsstudenter. Studentene beskrev at de lærte mye av de andre studentene, men at også det å lære bort ga mye læring i seg selv. De opplevde det som en trygghet å ha medstudenter og samarbeide med, og de beskrev at de dro hverandre videre (Lysberg & Eggen, 2014). Dette støttes av funn gjort av Lightner et al. (2007) som viser at samarbeid med medstudenter stimulerer studentene til å styrke begrepsforståelse og ferdighetskompetanse. De fant også at motivasjon knyttet til gode karakterer ble vurdert som underordnet for læringen (Lightner et al., 2007). Lysberg og Eggen fant også at studentene opplevde sosial støtte og mestring gjennom gruppearbeidet, som er viktige motivasjonsfaktorer i læringsarbeidet. Det å jobbe i grupper ble også beskrevet som en hensiktsmessig læringsstrategi, da møtene hjalp dem å sette av tid og bruke tiden effektivt (Lysberg & Eggen, 2014). Gruppebaserte metoder fører til at langt flere studenter ved universitetet gjennomfører første studieår sammenliknet med bruk av tradisjonelle undervisningsmetoder (Kreie et al., 2007).

2.2 Selvledelse

Selvledelse handler om å påvirke seg selv, sine egne tanker, følelser og atferd. Det handler om livsmestring, og ikke minst det å kunne sette grenser for å oppnå en god balanse mellom jobb og privatliv. Selvledelse handler også om å skape positive triggere og eliminere negative triggere som hemmer ens bevisste evne til å lede deg selv. Tidskontroll og tidsstyring er helt essensielt for god selvledelse. Essensen er å ta kontroll over egen tid, planlegge og prioritere, samt sette mål og ikke utsette oppgaver. Det er viktig å lage en plan og organisere oppgaver man skal utføre. Uferdige oppgaver har en tendens til å stjele oppmerksomhet og energi, da mennesker deler oppgaver mentalt inn i fullført og ikke fullført. Ved å planlegge oppgaver, vil man redusere stressnivået og øke produktiviteten da man har skaffet seg en oversikt og en arbeidsflyt (Karp, 2016). Å organisere, prioritere og ikke utsette oppgaver som Karp (2016) trekker frem, samsvarer også med Druckers funn om produktive ledere. Han understreker viktigheten av å identifisere oppgaver og prioritere disse, samt gjennomføre før man gjør en ny prioriteringsliste, altså å gjøre en og en ting (Drucker, 2004).

Forskning viser også at fokusert oppmerksomhet bidrar til økt læring og hukommelse omkring de oppgaver vi gjør. Multitasking bidrar ikke til økt produktivitet og læring, heller tvert imot, hjernen greier ikke konsentrere seg om mange ting parallelt. Dette underbygges

blant annet i en studie fra BI, som viser at produktiviteten går ned om man sjekker sosiale medier og mail hele tiden. Karp (2016) anbefaler i sin bok å sette av dedikert tid noen få ganger om dagen til å lese og svare på mail, da sparer man mye unødvendige avbrytelser og blir således mer produktiv. Mange kan ha noe å hente på å ikke utsette oppgaver. Selv om alle fra tid til annen utsetter oppgaver, spesielt om de har lang tidshorison, eller oppgaven krever modning, fører ofte en utsettelse til økt stress, dårlig samvittighet og dårligere prestasjoner. Årsaken til utsettelse kan være dårlig selvdisciplin, lav impuls kontroll, dårlige vaner eller lav selvfølelse. Forskere hevder at å utsette oppgaver hyppig kan redusere både helse og livskvalitet. Noen mener de jobber best under press, men dette er i de fleste tilfeller et selvbedrag. Det å ta hyppige pauser er viktig, spesielt hvis man arbeider mye eller har en krevende jobb, Pomodoreteknikken er et eksempel på dette, som deler inn arbeidsøkter i 25 minutters intervaller med korte pauser (Karp, 2016).

Motivasjon er grunnleggende for selvledelse og en viktig kraft for å drive oss fremover. Den bidrar til å skape positive følelser, engasjement og interesse. I følge Kaufmann og Kaufmann (2015) er det vanlig å dele motivasjon inn i to hovedkategorier; indre motivasjon, som omhandler egne tanker, ønsker, behov og interesser og den ytre motivasjonen som går på belønninger i form av goder, bonuser og status. Når det gjelder selvledelse, knytter dette seg primært til indre motivasjon og her er det store individuelle variasjoner knyttet til hva ulike mennesker motiveres av.

Lovelace et al. (2007) stadfester at ledere kan fremme sunn selvregulering gjennom fysisk aktivitet og praktisering av selvledelse og på denne måten oppnå en høyre grad av utholdenhet. Økt engasjement er gjerne et resultat av å være i flytsone, og noe man oppnår gjennom god selvledelse. Lovelace et al. (2007) viser at det er en sammenheng mellom nivået av stress og graden av opplevd kontroll på arbeidsplassen. Dersom man over lengre tid opplever høye krav og lav kontroll, vil dette gi seg uttrykk i et høyt stressnivå og kunne være helseskadelig både fysisk og psykisk. Dersom kravene er høye, men også kontrollen av oppgavene man skal gjøre er høy, vil ikke dette gi de skadelige stressreaksjonene, men heller en følelse av økt engasjement og mestring.

2.2.1 Stress

Alle jobber vil i større eller mindre grad inneholde et element av stress ifølge Lovelace et al. (2007) Nivået er ofte høyere blant ledere, da graden av krav og ansvar er høyere hos denne gruppen. Stress betyr påkjenning eller belastning og referer dels til flere krevende fysiologiske og psykologiske påvirkninger (stressorer) og dels til personens totale reaksjon på disse (ressursmobilisering) (Svartdal & Malt, 2021). Vi skiller mellom produktivt og destruktivt stressnivå, med produktivt stressnivå, menes en spenning eller kortvarig stress, mens destruktivt stressnivå knytter seg til langvarig høyt stress og manglende selvregulering (Lovelace et al., 2007). En treningsøkt er en mild form for kortvarig stress som er bra for individet, mens langvarig stress vil kunne medføre muskelplager og forhøyet blodtrykk (Svartdal & Malt, 2021).

Ifølge Selyes stressmodell GAS (General Adaptation Syndrome) går kroppen gjennom tre faser i reaksjon på stress. Den første, alarmfasen, er en kort periode med aktivering for å hankses med den stressende hendelsen («fight or flight»). Det er i denne fasen de akutte stressreaksjonene som fysiologiske, motoriske, tankemessige og følelsesmessige reaksjonene inntreffer. I neste fase, motstand eller tilpasning, inntar kroppen en viss grad av aktivering for å tåle langvarig stress. I denne fasen pendler man mellom følelser og rasjonelle tanker. Hvis dette pågår over lang tid uten mulighet til god hvile, har dette negative følger. Man føler seg blant annet sliten, konsentrasjonen blir svekket, og opplevelse av livskvalitet blir redusert. I tredje fase, utmattelse, er ressursene oppbrukt, og utmattelse, sykdom og i verste fall kollaps inntreer og man kan få diagnosen posttraumatisk stresslidelse (PTSD) (Borch & Andreassen, 2020; Svartdal & Malt, 2021).

Stressmestring er personens evne til å håndtere stressorer og reaksjonene på disse. Opplevelsen av stress og hvordan vi responderer på denne er individuell og handler ikke om hvor mye stress man «objektivt» utsettes for, men i hvilken grad personen greier og har anledning til å reagere på stressoren på en psykologisk sett konstruktiv måte. Bevisst avslapping, trening og distraksjon, altså personens evne til å koble ut fra det som oppleves stressende er sentralt i dette (Svartdal & Malt, 2021).

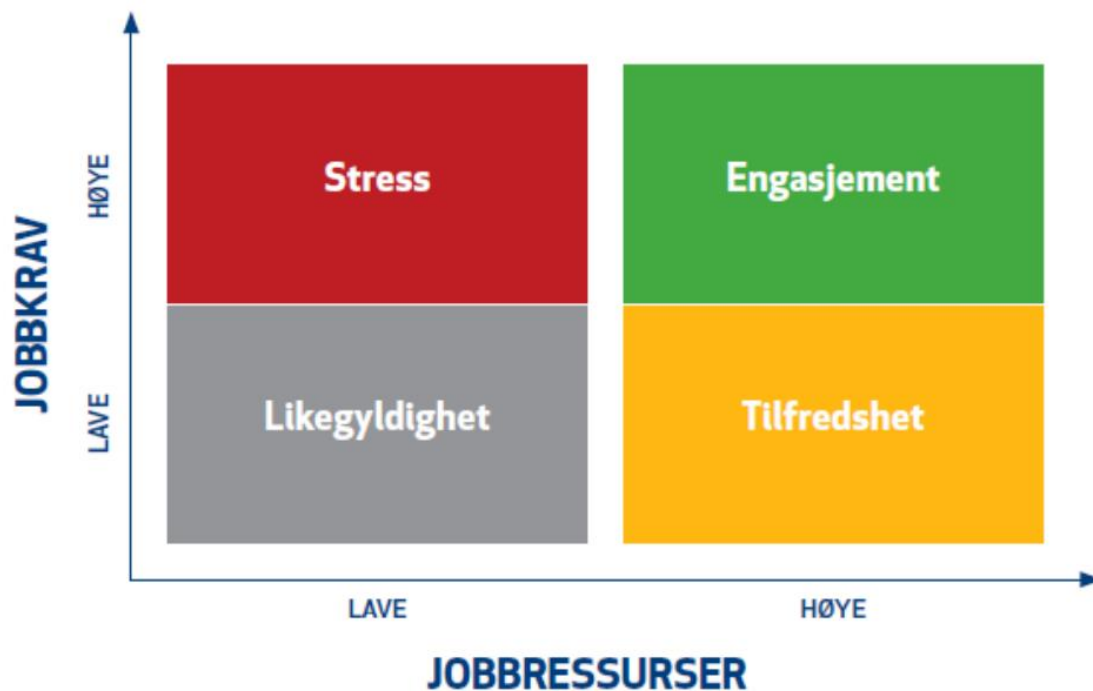
Det er flere faktorer som kan påvirke en persons stressreaksjon. Personens fortolkning av den stressende opplevelsen vil ha betydning for hvor negativt stressoren virker på personen. Evnen til å forutse og/eller kontrollere den stressende hendelsen reduserer hvor negativ påvirkning stressoren har. Immunisering; å ha blitt utsatt for/ trent på situasjonen på forhånd, samt attribusjon; hvordan man forklarer livets hendelser, noen er født mer positive.

2.2.2 Jobbkraft-ressursmodellen

Positiv psykologi vokste frem som en motsats til den klassiske psykologien, som fokuserte mer på sykdom og behandling. I positiv psykologi og positivt lederskap, er man mer opptatt av hva som gir en god psykisk helse fremfor hva som fører til sykdom. Positivt lederskap fokuserer ikke på trusler og kriser, men legger vekt på å fremme mestring, mot, holdninger og engasjement, det kan også innebære å fremme kreativitet og innovasjon. Hensikten er å skape arbeids glede, velvære, trivsel og engasjement hos den enkelte til glede for hele organisasjonen (Adriaenssen et al., 2017).

Innenfor forskning på jobbstress har man også sett dette skifte i fokus, fra hva som gir utbrenthet og tap av energi til hva som bidrar til god helse, velvære og tilfredshet. Flere forskere har de siste årene fokusert på hva som bidrar til å gi overskudd, begeistring og entusiasme i jobben, i stedet for å forstå hvilke problemer i jobben som tapper arbeidstakere for energi (Richardsen & Martinussen, 2008). Dette har bidratt til utviklingen av jobbkraft-ressurs modellen som er illustrert under i figur 1. Denne beskriver to parallelle prosesser, en motivasjonsprosess og en stressprosess, og hevder at jobbkraftressurser bidrar til engasjement gjennom en motivasjonsprosess, samtidig som jobbkraft bidrar til utbrenthet gjennom en stressprosess. Modellen er fleksibel og kan benyttes for ulike type organisasjoner (Schaufeli & Bakker, 2004). Som vi kan se av figuren vil en økt mengde jobbkraft kunne bidra til stress (rødt felt) dersom jobbkraftressursene er lave samtidig. Å være i denne sonen i lang tid vil kunne føre til utbrenthet. Om jobbkraftressursene er høye og kravene er høye, vil man bedre tåle belastningen og heller oppleve engasjement og vekst i jobben. Kravene er høye, men støtten man får gjør at man utvikler seg og på den måten vil de positive sidene overgå de negative (grønt felt). Lave ressurser og lave krav gir likegyldighet over tid, den ansatte kan oppleve å ikke få utfordret sine ferdigheter og mister engasjement og i verste fall også troen på egne ferdigheter og evner, da man ikke blir vist tillitt (grått felt). Tilfredshet i arbeidet kan på

mange måter være bra og man er også her fra tid til annen, men for den ansatte og organisasjonen er det fordelaktig å være mer engasjert enn tilfreds over tid, da det gir en større produktivitet og personlig vekst for den enkelte.



Figur 1: Jobb-krav ressursmodellen gjengitt etter Schaufeli 2004

Jobbkraav defineres her som fysiske, psykologiske, sosiale eller organisatoriske områder ved jobben som krever varig innsats. Jobbressurser referer til fysiske, psykologiske, sosiale eller organisatoriske områder ved jobben som kan redusere jobbkraavene, bidra til å nå mål i arbeidet eller stimulere til vekst, læring og utvikling (Schaufeli & Bakker, 2004). God støtte fra leder og medarbeidere, kompetanseheving og opplevelse av kontroll er eksempler på ressurser. Stressprosessen handler her om balansen mellom krav og den innsatsen som kreves for å nå målene. Når jobbkraavene så øker, vil det bli ubalanse mellom innsats og gevinst, fordi man må forholde seg til de økte kraavene samtidig som man opprettholder prestasjonsnivået. Over tid vil dette kunne føre til utbrenthet (Richardsen & Martinussen, 2008). Motivasjonsprosessen på den andre siden er drevet av tilgjengelighet av jobbressurser, som per definisjon spiller en motiverende rolle fordi de promoterer arbeidstakernes personlige vekst, læring og utvikling. Dette bidrar til at den ansatte strekker seg lengre og dermed også øker sannsynligheten for å lykkes med sine oppgaver som igjen gir mestringsfølelse og økt motivasjon

(Richardsen & Martinussen, 2008). Tilstrekkelig tilgang på ressurser vil altså kunne bidra til å redusere de negative effektene av økte jobbkrev, som stress og etter hvert utbrenthet og samtidig øke produktivitet og engasjement blant de ansatte (Richardsen & Martinussen, 2008; Schaufeli & Bakker, 2004).

2.2.3 Mestringstro

Mestringstro er et begrep som handler om individets tro på egne ferdigheter, altså egen evne til å løse en bestemt oppgave på en vellykket måte. Mestringstroen er kontekstavhengig, det betyr at man kan ha høy mestringstro knyttet til eksempelvis akademiske ferdigheter, mens man har lav mestringstro knyttet til kreative oppgaver. Banduras teori om selveffektivitet eller subjektiv mestringsforventning er kanskje den mest kjente innen teorier om mestringstro. Teorien sier at en persons tro på egne evner til å mestre en oppgave eller utfordring, vil påvirke hvor effektivt man løser selve oppgaven. Våre holdninger om egne evner påvirker dermed den innsatsen vi legger inn i å løse oppgaven. Det betyr at personer med høy mestringstro vil legge mer innsats i å nå målet, mens personer med lav mestringstro nærmest gir opp før de har forsøkt. Tidligere erfaringer vil også påvirke mestringstroen, slik at man bygger opp eller ned egen mestringstro basert på hvordan man har lyktes tidligere. (Bandura, 1998; Sommer et al., 2020) Dette bekreftes også av nyere forskning (Panadero et al., 2017).

Bandura peker på fire mulige metoder for å øke mestringstroen; Den mest effektive måten å øke individets mestringstro, er gjennom opplevelser av mestring, altså autentiske mestringsopplevelser. Suksess bygger en solid tro på egen mestring, mens feil undergraver den. Spesielt dersom feilen oppstår før følelsen av mestring er etablert. En annen måte å styrke mestringstroen på er gjennom sosial observasjon. Sosial observasjon innebærer å se hvordan personer man kan sammenlikne seg med lykkes gjennom vedvarende innsats. Dette vil øke observatørens tro på at de også vil lykkes i samme situasjon. På samme måte vil det å observere andre mislykkes, senkes en persons mestringstro og senkes dens innsats. Verbal overtalelse innebærer å bli fortalt, gjerne av en overordnet, at de har troen på at man greier en gitt oppgave. Personer som får en muntlig overbevisning om at de vil greie en gitt aktivitet, vil sannsynligvis mobiliseres større innsats og opprettholde den enn de som mangler selvtillit på oppgaven. Fysiske reaksjoner innebærer at man fortolker eksempelvis en stressreaksjon

eller fryktreaksjon som et bevis på at man ikke får til en gitt utfordring. Hvis man greier å omstille energien som ligger i stress til å bli noe man kan jobbe med og ikke et bevis på at man ikke greier å løse en oppgave, vil man i større grad oppnå mestringstro også under faser som utløser stressreaksjoner, og kunne møte disse slik at stressorene ikke blir skadelige for individet (Bandura, 1998; Sommer et al., 2020).

2.2.4 Energibalanse

Globaliseringen og utviklingen av moderne teknologi, har gitt oss en ny situasjon i arbeidslivet. Hvor man tidligere hadde et klart skille mellom jobb og privatliv, gjør den moderne teknologien det mulig å være på jobb uten fysisk ha beveget seg ut av huset. Dette gjør at skillet mellom fritid og arbeidstid blir mindre markant (Adriaenssen et al., 2017). For de som jobber på kontor, gir økt teknologi også en økt fleksibilitet både formelt og uformelt. Det gir tilgang til å kunne svare på personlige e-poster, samtaler og tekstmeldinger i arbeidstiden, og på den andre siden muligheten for å svare på profesjonelle e-poster, samtaler og tekstmeldinger i løpet av helgen og når det er ferie. Det blir mer opp til den enkelte å finne balansen mellom jobb og privatliv. Det blir fremmet som viktig å finne strategier og å sette grenser mellom jobb og fritid, slik at de ikke påvirker hverandre negativt (Leduc et al., 2016). Når man vurderer motivasjon for selvledelsesatferd må man også se på forhold utenfor arbeidsplassen. Karriere har en personlig, vel som yrkesmessig betydning for mange mennesker. Man må derfor ta hensyn til livet også utenfor arbeidet når man ser på selvledelse og utforsker tilpasningsmekanismer som forener familieliv med jobb (King, 2004). Vi mennesker skaper strukturene vi omgir oss med, men vi blir også påvirket av disse tilbake. Å ha et bevisst forhold til omgivelsene våre og påse at de støtter opp om våre mål er derfor en god start. For å trives over tid, bør man tilstrebe en rett balanse mellom jobb og fritid. Vi trenger alle et sosialt nettverk utenfor jobben. I Følge Friström (2000) må man prioriterer mellom de tre områdene arbeid, egne behov og familie/sosialt liv likt. Det betyr ikke at vi bruker like mye tid på hvert område hver dag, men at vi har et bevisst forhold til hvordan vi prioriterer de ulike arenaene slik at ikke en arena tar for mye fokus og skaper ubalanse over tid (Friström, 2000). Karp på sin side mener at det ikke nødvendigvis må vektes likt mellom de ulike arenaene, men at man bør ha et bevisst forhold til hvilke arenaer man ønsker å prestere på. Han begrenser heller ikke antall arenaer til tre slik Friström gjør. Karp mener man ved å være bevisst rundt hva som er viktigst for en selv, herunder jobb/utdannelse, familie/venner, samfunn/frivillighet og egentid vil man kunne påse at viktighet og tid/energi puttet

inn i arenaen samsvarer. Det kan også være en ide å bli bevisst på ens egne forventninger til seg selv og sine omgivelser, samt omgivelsenes forventninger tilbake i de ulike arenaene. Hvor bruker man energi samt hvor henter man energi (Karp, 2016).

Å være bevisst sitt eget energinivå og ha kontroll på dette er helt sentralt i det å lede seg selv. Ved å ta grep for å fylle på energien sin vil man kunne yte bedre i den tiden man skal være effektiv ifølge Schwatz. Dette innebærer å ta regelmessige pauser med spesifikke intervaller, uttrykke takknemmelighet til andre, redusere avbrudd, og bruke mer tid på aktiviteter som folk gjør best og liker mest. Den fysiske energien kan forbedres gjennom forbedret søvn ved å legge seg tidligere, samt redusere inntaket av alkohol. Den fysiske energien kan også forbedres gjennom kardiovaskulære aktiviteter minst tre ganger per uke og styrketrening minst en gang per uke. Det oppfordres videre til å spise mindre måltider og mellommåltider minst hver tredje time og identifisere signaler på at energien er på vei ned. De oppfordrer til å ta regelmessige pauser vekk fra pulten minimum hver andre til tredje time gjennom dagen. Emosjonell energi kan styrkes gjennom å minimere negative emosjoner som irritabilitet, angst og usikkerhet. Emosjonell energi kan også styrkes ved å uttrykke takknemmelighet til andre, enten via samtaler eller mail/meldinger. Den mentale energien kan økes gjennom å minimere avbrytelser ved å skru av eller legge vekk mail og telefon. Den kan også økes gjennom at man hver kveld reflekterer over de viktigste endringene man kan gjøre for dagen etter, og gjøre disse til første prioritet når man ankommer jobb. Spirituell energi kan økes gjennom å identifisere oppgavene du liker å gjøre, og gjøre mer av disse, samt bruke tid og energi på viktige oppgaver, og leve etter egne verdier (Schwartz, 2007).

2.2.5 Tankemønstre og Positivt selvsnakk

Den indre dialogen vil også være viktig for å bygge mestringstro. Hvis den indre dialogen blir negativ kan den føre til uhensiktsmessige tankemønstre, hvor man bygger ned troen på at man vil greie «det». Positiv forsterkning er å gi seg selv positive opplevelser, tanker og følelser når en gjør noe vanskelig. Ord som glad og elsker påvirker tilhørende følelser. Å være bevisst på om man ønsker å fokusere på de positive eller negative sidene ved en situasjon vil også bidra til hvordan man opplever situasjonen. Et vekstorientert tankesett handler om at man tror ens innsats vil påvirke utfallet av en situasjon, som gjør at man i større grad tar regien på eget liv fremfor å la seg bli et «offer» for omgivelsene (Karp, 2016).

Nettopp dette med å se på seg selv som en aktør, som selv kontrollerer sine egne handlinger, versus å føle seg som et offer, en brikke som flyttes rundt gjennom tilfeldigheter i omgivelsene, og hvor man ikke tror man kan påvirke utfallet, knytter seg til Dweck's teori om vekstorienterte eller fastlåste tankemønstre. Denne teorien sier, at personer som tror at talent kan utvikles gjennom hardt arbeid, gode strategier og innspill fra andre har et vekstorientert tankesett og tilsynelatende også oppnår bedre resultater enn de som tror talent er en medfødt gave som man «har eller ikke har». Personer med vekstorientert tankesett later til å bry seg mindre om å fremstå smarte, og bruker heller mer tid og energi på å lære nye ting (Dweck, 2016). Aktørene, altså de med et vekstorientert tankesett er gjerne mer indre motivert enn «ofrene» som ofte styres av ytre motivasjon. Det er viktig dog å merke seg at ingen er kun aktører eller kun offer, men at man kan ha mer av den ene eller andre holdningen (Dweck, 2016; Karp, 2016).

I lys av et vekstorientert tankesett utviklet av forskeren Angela Duckworth et al. (2007) et begrep for å beskrive egenskaper ved personer som når lengre enn sine likemenn, tross like intellektuelle forutsetninger GRIT. Duckworth ønsket å finne ut hva som gjorde at noen presterte så mye bedre enn andre, hva kjennetegnet disse menneskene, hvilke egenskaper eller karakterstyrker som skilte seg ut. GRIT kan oppsummeres på norsk som karakterstyrke, pågangsmot, driv eller tål. Hun fant at GRIT krever personlig forpliktelser og stamina som om det skulle vært et maraton. Personlig anerkjennelse av at feil er et mindre tilbakefall, og at å gi seg er ikke et alternativ. En feiler bare om man gir seg, og elles prøver man helt til man oppnår suksess. Hardt arbeid og utholdenhet kan føre til suksess, men også positivt selvsnakk og bebreidelser samt ros fra foreldre, lærere og mentorer kan føre til suksess, fordi ros og positive tilbakemeldinger kan gi folk den utholdenheten de trenger til å ikke gi opp. Personer som har GRIT har en tendens til å være mer optimistiske, mer selvkritiske til egen innsats, og har en tankegang som fokuserer på utholdenhet og selvutvikling. Duckworth argumenterte videre med at behovet for lidenskap og utholdenhet er viktigere enn talent alene. GRIT er viktig for individuell suksess på lang sikt, da personer med GRIT gjerne setter seg langsiktige mål. Hun utarbeidet to formler: Talent x innsats = Ferdigheter, mens Ferdigheter x Innsats = oppnåelse. Innsatsen teller derfor dobbelt så mye som dyktighet. Dette taler for at personer med GRIT har et uttalt vekstorientert tankesett hvor troen på egen innsats som en avgjørende faktor er driveren bak (Duckworth et al., 2007).

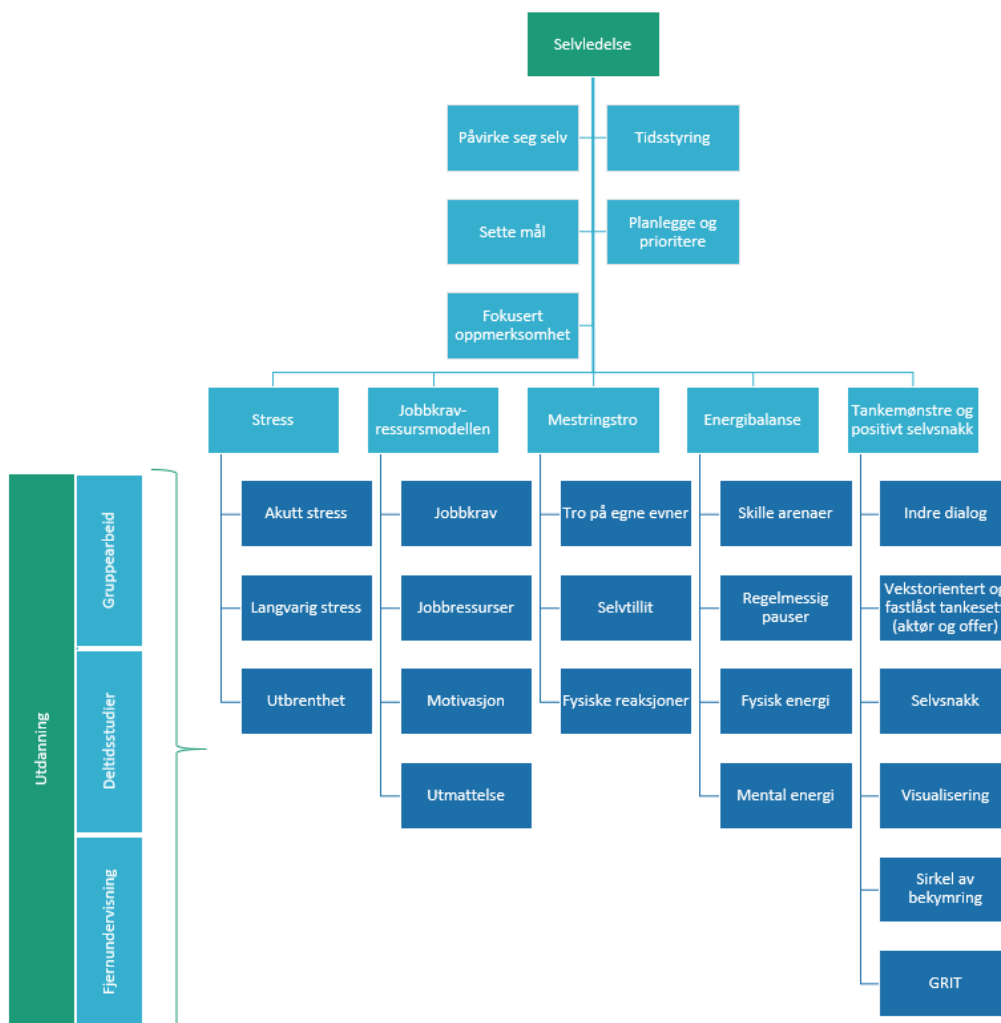
Selvsnakk kan defineres som den hemmeligheten vi forteller oss selv. Manz har antydning potensialet med selvsnakk som et selvpåvirkende verktøy for å forbedre ansattes og leders personlige effektivitet. Ulike studier har støttet oppunder dette forholdet mellom menneskers selvsnakk og ytelse. De har også funnet sammenheng mellom idrettsutøvere som praktiserer selvsnakk og deres prestasjoner. De som kom på det olympiske laget praktiserte selvsnakk, mens de som ikke praktiserte selvsnakk havnet utenfor. Tilsvarende sammenheng fant de også igjen blant røykere, ved at de som praktiserte selvsnakk greide å redusere antall sigaretter pr dag mer enn gruppen som ikke praktiserte dette. Ulike forskningsarenaer inkludert klinisk psykologi, rådgivningspsykologi, sportspsykologi, utdanning og kommunikasjon tar alle for seg effekten av selvsnakk og mentale bilder på ytelsen. Denne forskningen gir støtte for sammenhengen mellom konstruktiv selvledelse og disse kognitive prosessene for å forbedre ytelsen. Den grunnleggende forutsetningen for dette perspektivet er at mennesker kan påvirke eller lede seg selv ved å kontrollere egne tanker gjennom anvendelse av spesifikke kognitive strategier som fokuserer på selvsnakk og mentale bilder (visualisering) (Neck & Manz, 1992).

Visualisering er et verktøy som gir en mulighet til å forberede seg best mulig til noe man skal gjøre i fremtiden gjennom å se for seg episoden før denne skjer. Visualisering går ut på at en person bevisst styrer sine sanser til å forestille seg en situasjon hvor disse sansene påvirkes på samme måte uten at de ytre fysiske stimuliene er tilstede. Det er en form for mental forestilling for å forberede seg fysisk og mentalt til en handling eller situasjon. Innen idrett er visualisering mye brukt, men også innen personlig utvikling og mental trening til profesjonsyrker innenfor beredskap er visualisering et viktig verktøy. Visualisering alene kan ikke erstatte fysisk trening, men kan være et godt supplement til treningen. Visualisering kan påvirke både angst, motivasjon og følelsen av effektivitet. På den måten kan visualisering føre til en følelse av kontroll og mestring, og senke stressnivået (Pensgaard & Hollingen, 2006). Et lavt stressnivå vil dessuten ha positiv innvirkning på personens energibalanse.

Stephen Covey hevder at mange bruker for mye energi, tid og krefter på å forsøke å kontrollere forhold som de ikke kan gjøre noe med. Han har betegnet dette som «sirkel av bekymring». Personer som er bevisst hva de kan gjøre noe med, og hva de ikke kan gjøre noe

med, bruker mer av sin tid, energi og ressurser på det som Covey omtaler som «sirkel av påvirkning», altså ting de kan endre. Covey hevder at gjennom å fokusere på ting de kan endre, skaper de større påvirkning samtidig som de unngår å sløse med sine ressurser (Karp, 2016).

Det teoretiske rammeverket kan visualiseres som vist i figur 2. Her ser man hvordan utdanningskonteksten spiller inn på de øvrige faktorene under selvledelse og er premissgivende for studentenes utøvelse av selvledelse.



Figur 2: Selvledelsesteorien kan oppsummeres i følgende forskningsmodell

3.0 Metode

I dette kapitlet vil forfatterne redegjøre for de metodiske valgene som er gjort i forbindelse med utarbeidelse av forskningsdesign, datainnsamling og analyse av resultatene som presenteres i denne oppgaven. Forfatterne vil deretter redegjøre for selve datainnsamlingens utførelse. Avslutningsvis belyses spørsmål knyttet til validitet og reliabilitet, etiske spørsmål samt øvrige refleksjoner.

Problemstillingen i denne oppgaven «*Hvordan har MBA-studenter ved Nord Universitet taklet koronapandemiens påvirkning?*» er en lite spisset formulering som gjør undersøkende utgangspunkt fordelaktig å benytte. I tillegg er det på nåværende tidspunkt, begrenset med forskning om konsekvensene av den pågående pandemien i denne konteksten. Kombinasjonen av disse to tingene har gjort at forfatterne har gått for en kvalitativ og eksplorerende tilnærming ved datainnsamlingen. Den eksplorerende tilnærmingen brukes med fordel når forholdene eller fenomenene man forsker på er ukjent eller mindre kjent (Johannessen et al., 2011). Eksplorative undersøkelser har som formål å utforske forhold eller fenomener som er mindre kjent eller ukjente. «*Kvalitativ forskning tar ofte utgangspunkt i en eller flere teoretiske tradisjoner for å definere rammen av hva som er interessante problemstillinger innenfor et gitt fagfelt*» (Tjora, 2017). Forfatterne ønsket om å se på hvordan MBA studentene ved Nord Universitet ble påvirket av den nedstengningen av landet, koronapandemien medførte. Forfatterne plasserer studien under selvledelse og pedagogikk som fagområdet. De ønsker å understreke at de pedagogiske rammer knyttet til deltidsstudiet ble endret når man gikk fra samlingsbasert til nettbasert undervisningsform og at funnene kan forklares fra både et ledelsesperspektiv og et læringsperspektiv.

Selv om forfatterne hadde sine antagelser om hvordan studentene håndterte påvirkningen av koronapandemien, var det lite forskning som hverken støttet eller underkjente at dette stemte. Gjennom å velge denne tilnærmingsformen, kvalitativt eksplorerende design, stod forfatterne friere til å gjøre veivalg underveis i oppgaven, etter hvert som man tilegnet seg ny innsikt. Bakgrunnen for den kvalitative metoden knytter seg til forfatternes ønske om å forstå intervjuobjektene vurderinger av sin egen situasjon, hvordan de opplevde våren 2020, og på bakgrunn av deres subjektive opplevelse få en forståelse for de vurderinger de i ettertid valgte å gjøre med tanke på gjennomføring av eksamen. Denne typen

studier, hvor man går fra empiri til teori, betegnes som induktive studier (Johannessen et al., 2011).

3.1 Forskningsdesign og strategi

Denne oppgaven har til hensikt å avdekke hvordan koronapandemien påvirket MBA-studenter ved Nord Universitet. Primær datainnsamling, ble gjort gjennom dybdeintervjuer. Forfatterne anser fenomenologisk metode til bruk i dybdeintervjuene som mest hensiktsmessig design for denne studien. Fenomenologisk tilnærming som kvalitativt design, betyr å beskrive fenomener gjennom øynene til den som opplever fenomenet (Johannessen et al., 2011). MBA-studenter opplevde koronapandemiens konsekvenser ulikt, og forfatterne ønsket gjennom intervju med informantene, å samle mest mulig informasjon om den enkeltes subjektive opplevelse ved å forstå konteksten de befant seg i før og etter pandemien inntraff. Hensikten var å finne underliggende årsaksforklaringer til hvordan studentene innrettet seg, slik at de greide å gjennomføre studiet på normert tid under pandemien.

3.2. Datainnsamlingsteknikk og utvalg

Den metodiske tilnærmingen i denne oppgaven kan beskrives som kvalitativt eksplorerende med et fenomenologisk design. Forfatterne vil i detalj beskrive hvordan dataene er samlet inn, hvilke vurderinger som ligger til grunn for utvelgelseskretsen. Behandlingen og analyseringen av dataene vil også bli redegjort for.

3.2.1 Utvalgsstrategi og utvalgsstørrelse

Utvalgsstrategi, utvalgsstørrelse, samt rekruttering er sentrale punkter ved utvelgelse av informanter til en forskningsoppgave (Johannessen et al., 2011). Utvalget vil i utgangspunktet være alle studenter på 4. semester ved MBA-studiene ved Nord Universitet våren 2020 som gjennomførte vårsemesteret til normert tid. Bakgrunnen for denne populasjonen er kvaliteten på informantene og tilgjengelighet. Med kvaliteten på informantene menes her at de har en spredning i bakgrunn, kjønn og livssituasjon, herunder familie og jobbforpliktelser slik at vi får størst mulig bredde i informasjonsgrunnlaget med færrest mulig intervjuer. Det har vært nødvendig å gjøre denne typen avgrensninger i populasjonen på grunn av studiens omfang. Med tilgjengelighet menes her at terskelen for å

delta i studien er lav, da informantene selv er i en situasjon hvor de er avhengig av informanter igjen til sine studier.

Målet med en kvalitativ studie er å tilegne seg mest mulig relevant informasjon fra en begrenset informasjonsmengde. Utvalgsstørrelsen bestemmes utfra omfanget på studien og bredden i informantene. Noen forskere hevder man bør gjennomføre intervjuer til man når et «metningspunkt», altså at det ikke er noen ny informasjon å hente. Mens andre mener 10-15 er adekvat. Omfanget av studien (både tid og økonomi) setter også begrensninger. Studentprosjekter er et typisk eksempel på dette og man må ofte her begrense seg til færre enn 10 intervjuobjekter. Samtidig er det viktig å gjøre tilstrekkelig intervjuer til at man kan si noe om reliabiliteten og validiteten til studien. Det kan ofte være utfordrende å på forhånd si noe om hva som er nok informanter. For kvalitative studier, er det ikke representativitet som er styrende utvelgelseskriterier, men heller hensiktsmessighet (Johannessen et al., 2011). For vår studie innebærer dette at vi begrenser våre informanter til å være fjerde semester studenter på MBA-linjen. Samtidig var det ønskelig med en kjønnsbalanse blant informantene, dette fordi øvrige ansvarsoppgaver, herunder familieforpliktelser og type arbeid, vil kunne være variabler som påvirker vurderingen studenten gjør. For å ivareta både bredde og variasjon blant informantene valgte vi derfor å rekruttere deltagere av begge kjønn, med jobb eller uten jobb, samt deltagere med og uten barn. Vi har hatt et dynamisk forhold til antall informanter, det vil si at vi startet opp med to informanter, og økte til vi opplevde å ha en god spredning innenfor dimensjonene. Vi la i tillegg inn en dimensjon om hvorvidt de har hatt faget selvledelse eller ikke, og endte på at fire informanter ga tilstrekkelig informasjon til å belyse vårt forskningsspørsmål på en adekvat måte basert på diversiteten i gruppen av informanter.

Informantene ble kontaktet direkte med forespørsel om å delta i studien. Gjennom rekruttering av medstudenter, sikret man også at forskningsobjektene var MBA-studenter på fjerde semester våren 2020. Dybdeintervju ble gjennomført som en videokonferanse på Teams med opptak. Dette materialet ble senere transkribert og sendt til informant for gjennomlesning, korrigerings og godkjenning. Informantene fikk beskjed om at de kunne komme med tilbakemeldinger om de ønsket noe justert innen tre dager, mens de ikke trengte foreta seg noe dersom de aksepterte referatet. En informant ga tilbakemelding med innspill om endringer som ble justert, to sa aktivt ifra at de aksepterte transkribert tekst, mens siste

informant ble en stille aksept. Hensikten med å la informantene korrigere eventuelle feilaktige uttalelser i etterkant av intervjuet, øker reliabiliteten på studien, da vi sikrer at informantens mening og ikke uttalelser sagt i affekt er det som blir stående. Deretter ble dataene behandlet i NVivo for hjelp med koding av teksten.

3.2.2 Datainnsamling og gjennomføring av intervju

Forfatterne ønsket å legge opp intervjuene med informantene som et semistrukturert dybdeintervju. Fordelen med denne metoden er at alle temaene er forhåndsbestemt. Informantene får spørsmål om de samme temaene, tilpasset informantens situasjon og bakgrunnen for at informanten ble rekruttert som kjønn, arbeidssituasjon og privatliv. På denne måten sikrer man at intervjuene i størst mulig grad fanger opp bredden og variasjonen mellom informantene. I tillegg vil man her ha mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål fritt ut ifra hva informanten forteller slik at man kan velge å gå dypere inn på et område om det er ønskelig. På den måten skapes en mer fri samtale, enn et opplevd strukturert intervju, samtidig som man beholder tråden i intervjuet og sikrer at man får den informasjonen man trenger fra informanten. Hensikten med denne intervjuformen er å avdekke potensielt viktig informasjon man kunne mistet gjennom et mer fastsatt spørsmålsoppsett.

| |
|--|
| <p>Intervjuguide Informere om at det ikke søkes etter helseopplysninger</p> <p>Enkle spørsmål:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kjønn2. Alder3. Yrke4. Sivilstatus/familiesituasjon5. Har du bestått emnene våren 2020 <p>Livssituasjon</p> <ol style="list-style-type: none">1. Beskrivelse av livssituasjonen før pandemien<ol style="list-style-type: none">a. Arbeidstider – reisedøgn – arbeidsbelastningb. Familiesituasjon barn – ektefellec. Studiesituasjon2. Beskrivelse av livssituasjonen etter pandemien<ol style="list-style-type: none">a. Arbeidstider – reisedøgn – arbeidsbelastningb. Familiesituasjon barn – ektefellec. Studiesituasjon <p>Studiesituasjon</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fysiske samlinger avlyses2. Overgang fysiske forelesninger vs. selvstudium og steamet opptak3. Manglende sosial kontakt med medstudenter4. Hvordan har du jobbet med oppgaver i denne perioden – vs. før nedstenging <p>Selvledelse</p> <ol style="list-style-type: none">1. Organisering av hverdagen2. Motivere seg selv3. Fordeling mellom jobb – skole – privat4. Atspredelse/Fritidsbeskjeftigelse5. Positivt selvsnakk6. Mestringsstrategier7. Mestringstro8. Visualisering |
|--|

Forfatterne utformet i forkant av intervjuene en intervjuguide som bygger på trestrukturen utledet fra teoridiskusjonen. Her omtaler man kun temaene man ønsker at informanten skal snakke om, da målet er en mest mulig åpen samtale rundt temaet. Respondentene fikk også i forkant av intervjuet, tilsendt informasjon om prosjektet samt et samtykkeskjema. Intervjuet startet med en presentasjon av forskerne, forskningsprosjektet, samt informasjon om databehandlingen. Deretter gikk man over på mer generelle «ufarlige»

spørsmål, for å bygge relasjon- og tillitsforhold med informanten. Intervjuet ble bygget opp med tre emner, jobbsituasjon, studiesituasjon og selvledelse, med tilhørende underpunkter som vist i tekstboksen.

Tjora (2017) anbefaler at dybdeintervjuer holdes på en trygg arena, gjerne på informantens arbeidsplass eller i hjemmet, avhengig av hva innholdet i intervjuet er. Tjora forklarer videre at valg av intervjuoppløst kan virke som en liten detalj, men det viser seg at trygghet og en viss grad av komfort, samt at man kan sitte uforstyrret gjennom intervjuet, har betydning for kvaliteten. En informant som for første gang deltar i et dybdeintervju, og blir oppfordret til å reflektere om personlige forhold, vil kunne ha et ekstra stort behov for trygge rammer (Tjora, 2017). På grunn av pandemien, ble forfatterne tvunget til å gjennomføre samtlige intervjuer på videokonferanse. Dette ble en stor fordel for begge parter. Utvelgelsen av informanter ble ikke hemmet av geografi eller utfordringer med reise og logistikk. I tillegg var de fleste av informantene på hjemmekontor, slik at det var lett å legge intervjuet mellom andre møtepunkter. Intervjuet ble da gjennomført i omgivelser informanten selv valgte og opplevde som trygge. Krav om diskresjon og smittevern ble derfor overholdt på en god måte. For at dybdeintervjuer skal kunne brukes i detaljert analyse må intervjuet som helhet tas opp på bånd før de transkriberes ord for ord. Forfatterne valgte å bruke opptaksfunksjonen i Microsoft Teams®, som inkluderer både lyd og bilde. Problemer med støyende omgivelser vil i noen tilfeller kunne være så kritiske at det er fare for opptakskvaliteten ifølge Tjora. Dette ønsket forfatterne å unngå gjennom å oppfordre informanten til å sitte på et uforstyrret sted med lite bakgrunnsstøy under intervjuet. Forfatterne støttet seg til Johannessen et al. (2011) i sine forberedelser i forkant for å fremstå som mest mulig profesjonelle under selve intervjuet.

3.3. Behandling og analyse av data

I forkant av intervjuene måtte informantene signere et samtykkeskjema. Intervjuene ble tatt opp med lyd og video. Disse ble lagret i en passordbeskyttet mappe på onedrive gjennom vår studentkonto på Microsoft Office 365®. Etter intervjuene ble disse transkribert, altså skrevet ned ord for ord til tekstform. Deretter fikk informantene oversendt det ferdig transkriberte materialet for gjennomlesning og mulighet til å komme med eventuelle korrigeringer og presiseringer. Endringer informanten ønsket gjort ble tatt til følge. Dette ble gjort for å sikre at det var informantens mening som ble stående og på den måten øke

reliabiliteten på oppgaven. Transkribert materiell ble ansett som akseptert etter tre dager, dersom informanten ikke hadde kommet med innspill. Opptaket ble slettet etter transkriberingen og godkjenningen. Alle øvrige data blir slettet etter oppgaven er godkjent for å ivareta informantens personvern (GDPR).

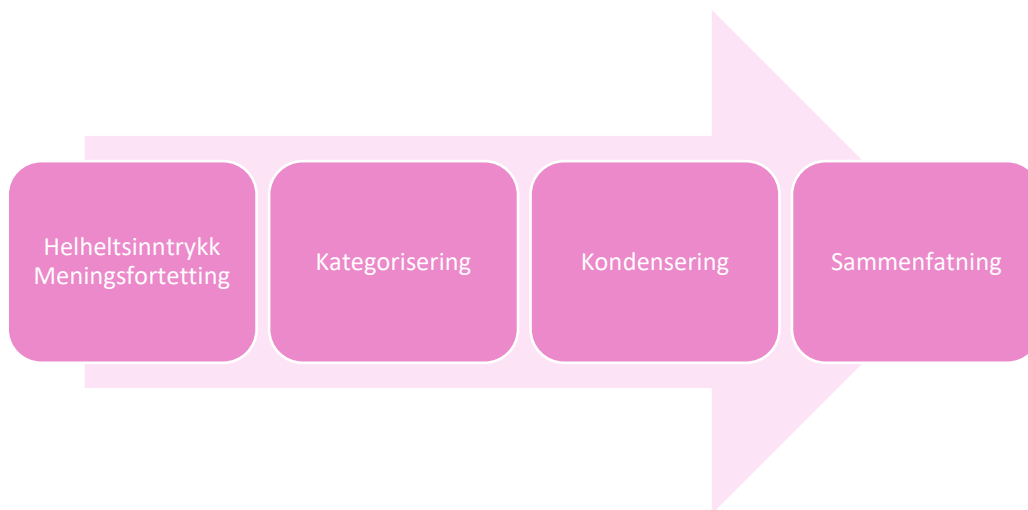
Forfatterne har valgt å strukturere den fenomenologiske tilnærmingen ved hjelp av Malterud (2011) fire hovedsteg; helhetsinntrykk og sammenfatning av meningsinnhold, koder, kategorier og begreper, kondensering og sammenfatning. I den første fasen ønsket forskerne å skaffe seg et helhetsinntrykk av datamaterialet. Her leste man gjennom hele materialet for å finne interessante emner og temaer. Det er viktig å ikke henge seg opp i detaljer, men notere hovedtemaene. Deretter skjer en meningsfortetning ved at forskerne forkorter og komprimerer essensen og meningsinnholdet i informantenes uttalelser (Johannessen et al., 2011; Kvale et al., 2015; Malterud, 2011).

3.3.1 Koding og kategorisering

Det transkriberte materialet ble kodet inn i noder ved hjelp av programmet NVivo. Dette innebærer at man kategoriserer materialet etter innhold, slik at setninger som sier noe om et gitt emne, blir kategorisert sammen. Dette kalles koding. Koding er et verktøy for å påvise og organisere meningsbærende informasjon. Dette tillater oss å finne, ta ut og slå sammen alle tekstdeler som knytter seg til et spørsmål, en forhåndsantagelse, et begrep eller et tema. På denne måten kunne forfatterne enklere organisere og finne frem i materialet slik at det ble lettere å analysere dette, da materialet ble delt inn i klasser og kategorier utfra begreper som er sentrale for analysen. Selve kodingen er en del av fortolkningsprosessen, og ikke en separat oppgave. Det betyr at forfatterne fortolket materialet fortløpende som en del av kodeprosessen. Dette gjør også at kodene ble endret underveis i prosessen fra primært beskrivende til mer tolkende eller teoretiske koder (Johannessen et al., 2011).

Vi skiller mellom induktive og deduktive koder, hvor induktive kommer fra selve materialet, mens deduktive kommer fra forhåndsantagelser, problemstilling og nøkkelbegreper. Som et ledd i databehandlingen, ville forfatterne trekke ut det meningsinnholdet som lå i de etablerte kodene, redusere materialet og ordne dette på nytt. Man så også på

muligheten for å slå sammen kodeord med overlappende meninger. Denne prosessen kalles kondensering og har til hensikt å lage nye kategorier som er mer abstrakte enn de opprinnelige kodene. Den siste fasen i kodejobben var å sammenfatte og utforme nye begreper og beskrivelse. Sagt på en annen måte, skal man påse at det reduserte materialets innhold er i samsvar med det opprinnelige materialets innhold (Johannessen et al., 2011). Som vi kan se av figur 3 under, starter vi med et helhetsinntrykk av det ferdig transkriberte materialet, deretter blir ulike deler av teksten kategorisert etter meningsinnhold. Kondensering innebærer å redusere og slå sammen kategorier til nye mer abstrakte kategorier enn de opprinnelige, før man avslutter med en ny sammenfatning av det ferdige materialet for å sikre at den opprinnelige meningen er ivaretatt. Denne analyseprosessen kan grafisk fremstilles som vist i figur 3 og tar for seg steg for steg i arbeidet med å systematisere informasjonen.



Figur 3: Kodeprosessen

Her vises et eksempel på hvordan man har analysert materialet. Først identifiseres setninger med likt meningsinnhold; «Så sånn som i dag nå, så stod jeg opp tidlig. Jeg har jobbet med oppgaven før vi snakker sammen nå. Jeg fikk ut masse. Så det fungerer» («Singel kvinne»). «Etter ungene hadde lagt, så satte jeg meg ned og var effektiv. Var veldig fornøyd med at jeg hadde klart å holde fokus i hvert fall» («Trebarnsmor»). «Men da hadde vi bestemt oss for et løp som gjorde at vi måtte sitte på kveldene en del å transkribere i ferien og sånn også. Men når liksom høsten kom så var det godt å ha det gjort» («Trebarnsmor»). Disse tre setningenes meningsinnhold kan sammenfattes til «smal wins» eller markering av små seiere. Deler av innholdet kan kodes under organisering, mindfulness, mestringsfølelse

som videre faller under de overordnede kategoriene «planlegging og organisering», «tankemønstre» «energibalanse».

3.3.2 Funn, sammendrag og analyse

Forfatterne har kategorisert funnene og sammenstilt disse for å se om det er samsvar mellom våre antagelser og de funnene som kommer frem av analysen. Forfatterne har gjennom intervjuene og behandlingen av informasjonen i ettertid, forsøkt å komme ned til hva informantene faktisk gjorde, tenkte og hva som drev de til å ta nettopp disse valgene, som sikret at de lyktes med å opprettholde normal studieprogresjon i denne perioden. Det var ønskelig å avdekke hvordan de prioriterte, jobbet, utøvde selvledelse med flere, altså hva de egentlig gjorde og hva de tenkte om hvorfor de gjorde nettopp dette og hvordan dette påvirket dem. Under analysen vil vi trekke inn tilleggsteori der det oppleves hensiktsmessig og relevant for å beskrive eventuelle teorier knyttet opp mot våre funn.

3.4. Studiens kvalitet

Forfatterne har valgt å benytte seg av kvalitativ metode i denne studien. For å kunne belyse problemstillingen og eventuelt avdekke faktorer som er spesielle for den aktuelle informanten trenger forfatterne å kunne stille åpne spørsmål og forfølge informasjon som gis. Dette er ikke mulig i en spørreundersøkelse. Forfatterne ønsket videre at informantene kvalitetssikret innholdet i intervjuet gjennom å godkjenne det ferdig transkriberte materialet, på denne måten sikres det at informantens mening er den som blir stående. Dette gjør at både validiteten og reliabiliteten på studien øker.

3.4.1 Validitet

«Validitet, gyldighet, betyr i hvilken grad man ut fra resultatene av et forsøk eller en studie kan trekke gyldige slutninger om det man har satt seg som formål å undersøke» (Dahlum, 2021). I vanlige ordbøker blir validitet definert som en uttalelssannhet, riktighet, og styrke. En valid slutning er korrekt utledet fra sine premisser (Kvale et al., 2015). Validiteten på studien sier noe om hvor godt, eller relevant, dataene representerer fenomenet man skal undersøke (Johannessen et al., 2011). Validiteten bestemmes ofte ved at man stiller spørsmålet «måler du det du tror du måler» (Kvale et al., 2015). For å sikre at man faktisk får

den informasjonen som er ønsket fra våre informanter, er temaene i intervjuguiden utledet fra teori. På den måten har forfatterne på forhånd sikret seg tilstrekkelig kunnskap om emnet til å vite hva man skal se etter i deres besvarelser. Det er derfor mulig å stille oppfølgingsspørsmål som leder informantene i rett retning, uten å bli for detaljert.

Begrepsvaliditet dreier seg om relasjonen mellom det generelle fenomenet som skal undersøkes og de konkrete dataene. Kvaliteten på behandlingen av intervjuene i form av transkribering og koding er eksempler på dette. Forfatterne må være kritiske til informasjonen som gis av informantene, da informantene kommer fra et smalt utvalg fra egen studiegruppe, noe som potensielt kan påvirke intervjuene og svarene forfatterne har fått (Johannessen et al., 2011).

3.4.2 Reliabilitet

Reliabilitet er begrepet man bruker innen forskning om påliteligheten til studien. Denne knytter seg til nøyaktigheten av undersøkelsens data, hvilke data som brukes, den måten de samles inn på og måten de bearbeides. Det finnes ulike måter å teste dataenes reliabilitet på. Den ene måten er å gjenta den samme undersøkelsen på samme gruppe på to forskjellige tidspunkt, eksempelvis to til tre ukers mellomrom. Hvis resultatene blir det samme er dette tegn på høy reliabilitet og betegnes som «test-retest-reliabilitet». En annen fremgangsmåte er at flere forskere undersøker samme fenomen, dersom flere forskere kommer frem til samme resultat, kan dette tyde på høy reliabilitet og betegnes som «interreliabilitet». Detaljerte redegjørelser for metode, design og fremgangsmåte bidrar til å øke påliteligheten på studien (Johannessen et al., 2011). For å øke reliabiliteten til vår studie, er informantene håndplukket med tanke på spredning i bakgrunn, kjønn og livssituasjon, for å sikre en bredest mulig dekning av meninger, med et lavere antall informanter. Det er en plausibel problemstilling at informantene unnlater å dele informasjon med oss, da vi har en relasjon som medstudenter fra før. Forfatterne sitter derimot igjen med inntrykk av at dette heller har vært til vår fordel enn en ulempe, da man opplevde raskt å skape en psykologisk trygghet i intervjuet, nettopp på bakgrunn av denne relasjonen.

3.4.3 Generalisering

Innenfor kvalitativ forskning, som er metoden forfatterne bruker i denne studien, skiller man ifølge Tjora (2017) mellom tre ulike former for generalisering:

- Naturalistisk generalisering: Her rapporterer og redegjør forfatteren godt nok for detaljene i det som er studert, til at leseren selv kan vurdere gyldigheten av funnene for sin egen forskning.
- Moderat generalisering: Her er det for det meste lagt opp til at forskeren beskriver i hvilke situasjoner (tid, sted, kontekst og andre variasjoner) resultatene kan være gyldige
- Konseptuell generalisering: Man kan ved kvalitativ forskning utvikle konsepter, typologier eller teorier som vil ha relevans for andre tilfeller (caser) enn det (eller de) som er studert (Tjora, 2017).

Forfatterne mener den siste formen, altså konseptuell generalisering, passer best for denne forskningsoppgaven og begrunner dette med at både empirien og teorien lagt til grunn ikke alene knytter seg til MBA studenter ved Nord Universitet, men kan overføres til andre studieretninger og institusjoner for høyere utdanning i Norge eller andre sammenlignbare land, som også gjennomførte tilsvarende nedstengninger som Norge. Temaet som blir undersøkt, altså hvordan studentene har jobbet for å lykkes i denne perioden, vil kunne være aktuelle for andre institusjoner eller organisasjoner utover academia. Konteksten for denne studien har vært deltidsstudenter på MBA-linjen ved Nord Universitet. Disse studentene måtte som følge av pandemien gå over fra et samlingsbasert studie til nettbasert undervisning og gruppearbeid. Dette har påvirket mulighetsrommet til studentene, men har samtidig gitt oss en tydelig kontekst å forske innenfor. Fordi studien ikke har forsket på konteksten, men hvordan studentene som har lyktes, har jobbet, tenkt og handler for å nettopp komme gjennom denne perioden på en god måte, vil funnene være aktuelle også utenfor academia. Dersom man kan finne spekteret og spennet ved tankemønstre, atferd eller holdninger hos informantene, kan dette bidra til nyttig informasjon om hvordan man kan og bør håndtere og navigere i en langvarig kompleks tilværelse og håndtere uoversiktlige situasjoner man ikke kjenner omfanget av. Siden informantene i denne studien er studenter ved samlingsbasert utdanning, som ble tvunget over i nettbasert undervisning vil funnene kunne ha betydning for

oppbyggingen av samlingsbasert undervisning, digital undervisning eller andre former for deltidsstudier.

3.5 Kritisk refleksjon over valgt design og metode

Forfatterne gjorde flere refleksjoner i forkant av denne studien for å finne metoden som var mest formålstjenlig for å oppnå det ønskede resultatet. Forfatterne ønsket å undersøke *hvordan* koronasituasjonen har påvirket studentene, som er vanskelig å besvare med fastlåste spørsmål og svar. Valget for metode falt derfor på en kvalitativ studie i form av en fenomenologisk tilnærming, som ga forfatterne mulighet til å studere informantenes opplevelse av problemstillingen nærmere. Forfatterne ønsket å forstå informantenes opplevelser og håndtering av studiesituasjonen denne våren. Gjennom å velge et semistrukturert intervju, ville forfatterne kunne stille planlagte og supplerende spørsmål for å få en best mulig forståelse av informantenes situasjon. Informantenes bidrag til studien vil kunne variere, og for informanter som er villige til å dele mye, vil deres bidrag også potensielt kunne få dominere vektleggingen av det innsamlede materialet. Dette vil være desto mer aktuelt for små studier med færre informanter som denne studien er (Johannessen et al., 2011).

3.6 Etiske problemstillinger

Forfatterne ønsker å være etisk bevisste i sin forskning og har derfor gjort noen vurderinger rundt følgende fire parametere: Informert samtykke, konfidensialitet, konsekvenser og forskerens rolle. Forfatterne meldte studien inn til Personvernombudet for forskning, NSD, hvor de redegjorde for hensikten og formålet med oppgaven, før dataene ble samlet inn.

3.6.1 Informert samtykke

Informert samtykke betyr at informantene orienteres om undersøkelsens overordnede formål og om hovedtrekkene i designet, samt evt. fordeler og konsekvenser ved å delta i studien. I forkant av intervjuene ble det utarbeidet et samtykkeskjema intervjuobjektene måtte signere før intervjuet fant sted. Samtykkeskjemaet inneholdt informasjon om prosjektets formål og design, samt informasjon om at deltagelse i studien er frivillig, og at man kan

trekke seg fra studien når man måtte ønske. I dette samtykkeskjema ble det også informert om behandling, oppbevaring og destruksjon av data gitt i intervjuet. Her ble det også redegjort for hvem som hadde tilgang til intervjuet og eventuelt annet materiell, samt forskernes rett til å offentliggjøre hele intervjuet eller deler av det (Kvale et al., 2015). Informantene fikk oversendt transkribert intervju for gjennomlesning og godkjenning i etterkant av intervjuet. Her kunne de også justere teksten eller peke på ting de ønsket endret. Disse innspillene ble tatt til etterretning. Transkribert intervju ble ansett som akseptert etter tre dager, dersom informanten ikke hadde kommet med merknader innen dette.

3.6.2 Konfidensialitet

Konfidensialitet i forskningen referer til enigheten med deltakerne om hva som kan gjøres med dataene som blir et resultat av deres deltakelse (Kvale et al., 2015). Informantene ble orientert om at intervjuene blir tatt opp og slettet etter opptaket er transkribert og godkjent. For å bevare konfidensialiteten i studien, var det viktig for forfatterne å gjøre informasjonen så anonymisert som mulig. Forfatterne unngår å bruke navn på intervjuobjektene i sin behandling av dataene. Omtalelse av jobb ble også anonymisert så langt dette var mulig, uten at det gikk på bekostning av reliabiliteten til studien. Med dette menes at navn på arbeidsgiver utelates, men at bransje eller type arbeid vil kunne inkluderes dersom det er relevant for å forstå konteksten studenten befant seg i, men ikke på en slik måte at det vil kunne spores tilbake til enkeltindivider. Informantene ble anonymisert, men tildelt informative navn, som «Singel kvinne», «Småbarnsfar», «Trebarnsmor» og «Permittert mann» for å unngå personidentifiserende data i oppgaven, samt gjøre det lettere for leseren å skille informantene fra hverandre.

3.6.3 Konsekvenser

Som forsker bør man forholde seg til konsekvensene av en kvalitativ undersøkelse både med hensyn til den mulige skade den kan påføre deltakerne og de fordeler de kan forventes å få ved å delta i undersøkelsen. Som forsker bør man reflektere over risikoen studien løper for å skade informanten og eventuelt den gruppen informanten representerer. Samtidig bør summen av mulige fordeler for deltakeren og betydningen av den oppnådde kunnskapen veie tyngre enn risikoen for å skade deltageren. Metoden kvalitativt intervju legger nettopp til rette for å skape en åpenhet og intimitet, som potensielt kan føre til at

informanten deler ting de kanskje senere vil angre på. Forskeres gode lytteevne kan også føre til at intervjuet sklir mer over i en terapirolle som ikke er ønskelig (Kvale et al., 2015). Dette er konsekvenser forfatterne har reflektert over i forkant av intervjuene og forfatterne har landet på at de ønsker å heller fremstå som noe «kalde» enn å trekkes inn i en terapirolle dersom dette skulle skje. Forfatterne har derfor bevisst unngått å stille spørsmål om helseplager og orientert informantene om at dette ikke er tema for intervjuet.

3.6.4 Forskerens rolle

Forskerens rolle som person og dens integritet er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskap og de etiske beslutninger som treffes i kvalitativ forskning. Etiske krav til forskeren innebærer at offentliggjøring av funn er så nøyaktig og representative for forskningsområdet som mulig. Forskningens uavhengighet kan påvirkes både av deltakere og eventuelle sponsorer til prosjektet. På grunn av nære samspill med intervjuobjektene under intervjuet, kan forskerne la seg påvirke av informantene. En bevissthet rundt rollen som forsker står også sentralt hos forfatterne i forkant av intervjuene. Forskerne eller forfatterne i denne studien er også medstudenter av intervjuobjektene, som potensielt kan påvirke eller vanskeliggjøre rollefordelingen i en intervjusetting. Bevissthet rundt dette i forkant av intervjuprosessen vil trolig bidra til å gjøre det enklere å bevare en profesjonell avstand til intervjuobjektene. På den annen side vil det at man har en relasjon fra tidligere, kunne bidra til å trygge informantene i intervjuet ifølge Kvale et al. (2015).

4.0 Resultater

Som tidligere nevnt har forfatterne forsket på MBA studenter ved Nord Universitet med hensyn på hva de studentene som lyktes under pandemien gjorde. Programmet er et deltids masterstudium, og respondentene er derfor voksne med andre forpliktelser, noen kun på jobb, mens andre har familie med barn. Når pandemien kom med total nedstenging av landet mars 2020, ble flere tvungne til å gjøre endringer i hverdagen, både knyttet til jobb, studie og privatliv. Barnehagene og skolene ble stengt, og det kom pålegg om hjemmekontor i tillegg til at studiesamlingene ble avlyst og erstattet med en digital løsning.

Forfatterne brukte dataprogrammet NVivo til å systematisere empirien fra intervjuene. Intervjuene ble tatt opp og transkribert, deretter godkjent av informanten, før den ferdig transkriberte teksten ble ført inn i programvaren og kodet inn i noder, altså underoverskrifter eller temaer som er relevante for oppgaven. Sitater som er relevante for problemstillingen ble også identifisert. Valg av koder er en kombinasjon av hva forfatterne bevisst så etter på forhånd, og områder som ble avdekket under intervjuene.

Identifisering av informantens tankemønstre står sentralt for å kunne finne ut hva de som lyktes tenkte, herunder positivt selvsnakk og bygging av mestringstro. En forståelse knyttet til hvordan de motiverte seg selv vil også være et viktig element inn i denne forståelsen. At flere drev med visualisering og skille av arenaer ble synlig under intervjuene. Forfatterne var også interessert i hvordan de opplevde stress, eventuelt om det var mulig å identifisere teknikker for å motvirke dette. Flere av funnene våre i datamaterialet kan relatere seg på tvers av hvordan vi har valgt og kategorisere stoffet. Dette gjør at enkelte sitater i oppgaven, kan brukes under flere kategorier og at hovedkategoriene på mange måter glir over i hverandre og inneholder elementer fra hverandre. Funnene fra dette kapitlet vil bli analysert nærmere i neste kapittel.

4.1 Utdanning

Flere av informantene opplever at klasseromsundervisningen man hadde på samling holdt en helt annen kvalitet og at utbyttet ved denne også var høyere enn hva man opplevde med digital erstatning, samtidig er det noe ulikt både i hvilken grad man har latt seg affisere

ved dette, og hva man opplever som utfordrende. *«Metode det husker jeg, det var litt kjipt. For det likte jeg jo veldig godt, det faget (...) Selvledelsen (...) synes jeg var litt sånn, eh.. Det var ikke så farlig for meg at det skjedde digitalt. Så det ble jo på en måte ikke like godt gjennomført som om vi hadde hatt det på skolen. Det ble det jo ikke»* («Singel kvinne»). «Småbarnsfar» som selv jobber med undervisning, la i større grad merke til at undervisningen ikke var tilpasset den nye formen den ble gjennomført i, og opplevde at dette ble en meget krevende øvelse. *«Det en egentlig gjorde var at man tok det en skulle være formidle i klasserommet og flytta det inn på zoom. Det var vanvittig slitsomt å følge meg på en skjerm en hel skoledag og attpåtil prøve å være litt engasjert»* («Småbarnsfar»). «Småbarnsfar» opplevde også at det var fordeler og ulemper med de ulike måtene man løste undervisningen på. Den ene foreleseren valgte å kjøre Zoom-møter som erstatning for fysisk samling med livestreamet undervisning, mens den andre la ut forhåndsinnspilt materiell. *«Jeg opplevde vel det at når vi måtte sette av en fastsatt tid som lettere likevel. Det krevde litt mer organisering, litt mer arbeid for å kunne å kunne sette av den tiden, men når en da hadde gjort det, så var en der, og da skulle jeg ikke være noen annen plass. Da var det andre som tok seg av de andre forpliktelsene jeg hadde»* («Småbarnsfar»).

Studentene i denne studien var kommet over halvveis i masterprogrammet på tidspunktet pandemien inntraff. Det gjensto kun en samling og det var en slags forståelse for at masteroppgaven skulle gjøres i stor grad hjemmefra. *«Det var vel bare en samling eller to vi gikk glipp av tror jeg. Men resten var jeg egentlig innstilt på at det kom til å bli mye hjemmearbeid på masteren»* («Permittert mann»). At man hadde kommet så langt gjorde at man hadde etablert kontakt med personer man ønsket å samarbeide med, både i forhold til gruppeinnlevering og masteroppgave og man kjente på en mestring i det å være student som gjorde at de tok overgangen til digital undervisning fremfor samlinger på en god måte. *«Jeg synes det for så vidt var greit jeg. Vi hadde jo på en måte kommet såpass langt i studie også. Og hadde vært tidligere hadde jeg kanskje sett på det litt annerledes. Men i med vi var kommet såpass langt så synes jeg det var greit jeg»* («Singel kvinne»).

Flere av informantene viste til at de ble mest negativt berørt sosialt av de avlyste samlingene. *«Først og fremst var det jo kjedelig å ikke kunne dra på Hundholmen og drikke øl og være sosial, og det var jo nesten det hyggeligste delen av det»* («Permittert mann»).

Dette med å bygge relasjoner til medstudenter og få en god avslutning på tre års studie sammen ble også trukket frem. «Jeg synes det var dumt at vi ikke fikk, på en måte møttes sånn som vi skulle på en siste samling for å kunne liksom ha en avslutning sammen og få litt sånn hyggelig rundt det der da» («Singel kvinne»).

De fleste studentene var positive til at mye av studiet var bygget på gruppearbeid, det både tvang frem et behov for å sosialiseres, men var også en støtte i hverandre. Da dette studiet er et samlingsbasert studie, har det tiltrukket seg studenter fra hele landet. Man ble kjent på tvers av geografisk tilhørighet og dannet grupper uavhengig av hvor man opprinnelig hørte til. Flere var derfor vant til å samarbeide digitalt med oppgaver, og overgangen til heldigitalt samarbeid ble derfor også håndtert på en god måte. «Vi har jo ikke kunne møtes når vi har jobbet med gruppeoppgave, uten å kunne møtes utenom skolen, for de jeg jobber med, de bor jo i Bergen. Så vi er jo vant med å ikke kunne se hverandre. Sånn sett når vi jobber. Så det tenkte jeg ikke noe over, skal jeg være ærlig» («Singel kvinne»). Selv om man ikke fikk den oppstarten på prosjektsamarbeidet som man ville fått ved fysiske samlinger, har man i stor grad tilpasset seg og kommunisert godt på ulike digitale flater for å kompensere for dette. «Så vi har jo stort sett kjørt over Teams og hatt word-dokument hvor vi har hatt masteren, og så har vi hatt sånn felles. Og så har vi i grunn hatt det i en del samlinger over facetime eller Teams eller sånt noe» («Permittert mann»). Småbarnsfar opplevde derimot gruppearbeidet som mer krevende når dette måtte skje digitalt. Samlingene hadde tidligere satt ramme for oppstarten av arbeidet, men også dette måtte nå avtales individuelt. «Å jobbe i grupper altså det er utfordrende for da har du tre stykker som må koordinere sine tider og finne den samme tiden i den grad den vi klarte og på en måte bli enige om at den tiden må vi sette av» («Småbarnsfar»).

4.2 Selvledelse

4.2.1 Planlegging og organisering

Informanten «Småbarnsfar» er en mann i midten av 30 årene med kone og to små barn, som i tillegg til studiet også har to arbeidsgivere. Han opplevde oppstarten av pandemien som sjokkpreget hvor alt var uoversiktlig og alle planer og systemer måtte revideres. Hverdagen slik den hadde fungert frem til nå måtte endres da både jobb og privatliv skulle flyttes og styres hjemmefra. «Da ble det jo mer utfordrende personlig. For da plutselig

så hadde jeg ikke barnehage å levere ungene til, så da måtte jeg jo ta meg av de. Så jeg og kona mi måtte jo fordele dem, vi fordelte det mellom oss, så at vi hadde annenhver dag at vi var hjemme med ungene (...) jeg prøvde i starten å få til å jobbe hjemmefra, men det var pokker umulig, det gikk rett og slett ikke an. Så vi ble jo rett og slett bare innstilt på at annenhver dag skal vi ikke jobbe» («Småbarnsfar»).

Informanten «Trebarnsmor» var alene med tre barn i på hhv 5, 7, 15 år og snakket om hvordan hun utarbeidet timeplaner for familien for å påse at alle fikk gjort det de skulle gjennom dagen, både med tanke på skoleundervisning, jobb og hennes studier i tillegg til aktive pauser. Hun ble sittende på hjemmekontor, men hadde mulighet til å forskyve noe av arbeidet utover kvelden, slik at det var mulig i stor grad å faktisk organisere hverdagen selv. *«Jeg er god på å lage struktur og å porsjonere opp dagene mine. Det følte som det var greit, at jeg har nesten sånn timeplan og så gjør jeg det. Så slipper å ha den dårlige samvittigheten for det burde jeg ha gjort» («Trebarnsmor»)*

Informant «Permittert mann» er samboer uten barn og jobber innenfor luftfart, han ble først permittert i noen måneder, før han ble sagt opp og måtte jobbe de seks månedene oppsigelsesperioden varte. Pga. oppsigelsen var han innstilt på å levere masteroppgaven til jul, altså full studieprogresjon i kombinasjon med full jobb, noe som krevde en viss grad planlegging og koordinering med makkeren han skrev oppgaven sammen med. *«Først var vi jo på å få strukturert oss og få satt ut en plan. Det sprakk jo selvfølgelig umiddelbart, tok mye lenger tid i startfasen enn det vi hadde fryktet. Men heldigvis gikk jo da til gjengjeld denne sluttfasen, den siste delen av oppgaven, den gikk ganske mye fortere enn jeg hadde trodd. Så heldigvis klarte vi da å komme i mål på tid da.» («Permittert mann»).* Organiseringen av arbeidet ble gjort med digitale møter på Teams, noe telefoner og chat, de byttet på å dra lasset litt avhengig av hvem som hadde kapasitet i det øvrige livet. Makker til «Permittert mann» hadde også pappapermisjon i en periode, som gjorde at de måtte tilpasse litt hvordan de jobbet og sørget for fremdriften i oppgaven. *«Det var litt sånn pingpong på en måte mellom oss da, for vi tok litt sånn annenhver fase. Jeg gjorde en del, og jobbet litt, og så overlot jeg det litt til han og så jobbet han ganske mye i en periode, og så sendte vi det frem og tilbake mellom oss. Fikk diskutert ting frem og tilbake og sørget for holde hverandre litt i øra med fremdriften da» («Permittert mann»).*

«Trebarnsmor» snakket om hvordan hun la opp skiller mellom de ulike oppgavene, og blant annet la inn en skitur midt på dagen for å bryte opp og få aktivisert både seg selv og barna. «Så vi var hver dag og gikk skiturer og sånn der. I all slags vær og vind for å si det sånn. Ellers hadde det gått dårlig» («Trebarnsmor»). Informant «Singel kvinne» derimot har ingen familie eller barn, hun har en katt som hun har ansvar for og sitter normalt på kontoret i sin jobb. Hun beskrev nedstengingen som kjedelig, men som i liten grad påvirket livet hennes og ikke krevde noen større endringer. For henne ble det mer krevende først når hun byttet jobb i januar 2021. «Jeg synes egentlig det gikk veldig greit, det er selvfølgelig lett for meg å si. Jeg sammenlikner veldig fort det (nedstengingen red.anm.) med å være i en ny jobb, for det er en helt annen, det er mye verre enn sånn som jeg hadde det da» («Singel kvinne»)

«Småbarnsfar» fortalte om hvordan han opplevde det å skulle sette av tid til å studere som mer krevende når samlingene uteble og alt skulle gjøres hjemmefra. Han opplevde at når skolen satte frister og tider for undervisning var det enklere å delta, enn når alt var opp til han selv. «Jeg fikk organisert det sånn at jeg kunne følge undervisningen, men det var slitsomt (...) Jeg opplevde vel det å måtte sette av en fastsatt tid som lettere likevel. Det krevde litt mer organisering, litt mer arbeid for å kunne å kunne sette av den tiden, men når en da hadde gjort det, så var en der, og da skulle jeg ikke være noen annen plass. Da var det andre som tok seg av de andre forpliktelsene jeg hadde, for det har jeg organisert på forhånd, og da var det kun meg og undervisningen, så da opplevde jeg vel at selv om det var slitsomt å følge det gjennom en skjerm, så var det tross alt bedre enn den andre måten» («Småbarnsfar»).

Flere av respondentene har trukket frem at selv om de ble sittende hjemme, holdt de i stor grad døgnrytmen som før og var flinke til å legge opp en viss grad av struktur og variasjon i hverdagen. «Trebarnsmor» fokuserer mye på fysisk aktivitet, og sosial kontakt med venner også i denne lock-down perioden. «Det var denne skituren, og så hadde jeg et eget treningsopplegg, så man gjorde noe fysisk. Og så avtale jeg med venninner at man møtes på Teams (...) Så ikke dagene bare fløyt i ett. Ble liksom så viktig å føle at dagene gikk til noe meningsfylt» («Trebarnsmor»). «Singel kvinne» snakker om at hun savner litt den «tvungne» fysiske aktiviteten på morgenen som fulgte av å gå til kontoret, men at hun pga. katten har holdt på samme døgnrytme. «Jeg står fortsatt opp tidlig da, for katten min vekker meg jo.

Også kjenner jeg jo litt på det at jeg savner det å gå til kontoret. For da stod jeg på en måte opp. Jeg kunne jo selvfølgelig gått en tur da, men jeg har blitt så treg om morgenen, så jeg prioritert ikke det» («Singel kvinne»). Mens «Småbarnsfar» viser til at barna var en sterk bidragsyter til å holde strukturen i hverdagen når alt foregikk hjemmefra. *«Barna står opp når de mener det er morgen og da får ikke jeg sove mer like vel, så det er jo klart at om de skal i barnehage eller ikke så gjelder det, så sann sett så har vel ungene, hardt å innrømme det, men sann sett har vel de vært til en velsignelse, med å ivareta i hvert fall en viss grad av struktur i hverdagen» («Småbarnsfar»).*

4.2.2 Tankemønstre

«Singel kvinne» er svært bevisst sine egne tankemønstre, hun har tidligere hatt faget selvløsløse, og man hører fra hvordan hun snakker at hun også bruker fagterminologi til å beskrive egne tanker knytte til dette. *«Så tenker jeg også litt rundt tankemønstre, At det også kan ha litt å si for hvordan man takler det, fordi at har man et sånt «growt mindset» så har man en annen tilnærming til ting enn om man har et sånt «fixet mindset». Jeg tenker det også spiller veldig inn på hvordan du ser på utfordringer og vanskeligheter (...) og hvordan man forholder seg til det.» («Singel kvinne»).* «Trebarnsmor» snakket en del om det å forberede seg mentalt på det som kommer, så man er klar til å møte hverdagen. *“Det kom ikke som noe overraskelse at det kom til å bli slitsomt. At man på en måte gikk så oppå hverandre, og at dem ble så lei hverandre og sånt» («Trebarnsmor»).* Samtidig understreket hun at hun aldri kjente på at hun ikke mestret det hun sto i. Den samme mentale forberedelsen finner vi også hos «Permittert mann». Det kan nærmest virke som en mental stålsetting og mobilisering før det braker løs. *«Vi var klar over at det kom til å bli mye jobb på kort tid, så vi var innstilt på at nå blir det innspurt, nå blir det maraton. Det er nå frem til desember, så er vi ferdig. Det kommer mest trolig til å bli litt dritt, men vi kjører på» («Permittert mann»).* «Permittert mann» var veldig åpen om hvordan han tenkte rundt dette å bestemme seg for noe og at når man har bestemt seg, så må man bare gjennomføre og gå for det med alt man har og er.

«Singel kvinne» bruker selvsnakk bevisst og er også svært åpen om dette og sitatet under illustrerer på en god måte hvordan hun aktivt bruker selvsnakk til å påvirke egne tankemønstre. *«Nå må jeg ikke undervurdere meg selv. Jeg har tatt noen grep. For sann som den uken her, så har jeg vært, Så har jeg sagt til meg selv at jeg ikke skal ha så høye forventninger til meg selv i hverdagen. Jeg har drevet med selvsnakk» («Singel kvinne»).* Hun

forteller også hvordan hun selv stopper egne tanker når disse begynner å ta henne andre veier enn hva som hun selv mener er konstruktivt og produktivt for henne. Dette ser man også i samme avsnitt «*Nå må jeg ikke undervurdere meg selv. Jeg har tatt noen grep*» (Singel kvinne), som går rett i kjernen på dette med å bryte negative tankemønstre.

«Permittert mann» snakker om at når han begynte å få uheldige tankemønstre eller tvile på seg selv, tok han kontakt med veileder. «*Innimellom så tenkte jeg at er vi helt på villspor nå. Kommer dette her til å bli noe bra, har vi bommet på metoden (...) man får jo litt sånn kalde føtter, og begynner å tvile. Men vi hadde *navn* som veileder da, og veldig mye god veiledning derifra, så han var veldig nyttig (...) Han var tilgjengelig for oss hvis vi ville, men vi brukte han ganske mye*» («Permittert mann»). Det å stoppe negative tankemønstre når de oppstår er viktig for at man ikke skal miste motivasjon eller bygge ned mestringstroen.

«Trebarnsmor» snakket mye om å tenke positivt og det å fokusere på de tingene man kan gjøre noe med og ikke på det som ligger utenfor ens kontroll. Hun var veldig opptatt av å planlegge, men understreket samtidig behovet for å være realistisk til at livet skjer og ting må endres underveis. Dette kom frem både når hun snakket om jobben og hvilke prosjekter de kunne ta og ikke ta, hvordan hun holdt kontakten med familien gjennom WhatsApp eller som i eksemplet under når hun må avbryte et møte pga. barna «*Egentlig så synes jeg kanskje det vanskeligste var jo det at de gikk jo hverandre på nervene til slutt, de to minste da. Hadde telefonmøte med fylkeskommunen måtte jeg bare legge på, for da ble det jo vill slåsskamp i stua. Så man må bare tilpasse litt sånn*» («Trebarnsmor»). Også «Småbarnsfar» snakket om at han var glad i å planlegge, men at situasjonen nå var av en slik art at de små detaljene uteble og at man måtte justere forventningene både til seg selv og andre med hva som faktisk var mulig å få til. Han var innstilt på at når han hadde ansvar for barna var det begrenset hvor mye annet han faktisk fikk gjort. «*Telefonen kan ringe og det kan være krise den ene eller andre plassen, og det er klart telefonen kan du svare, men det blir det du kan gjøre der og du står*» («Småbarnsfar»).

Både «Singel kvinne» og «Trebarnsmor» var også veldig opptatt av dette med å se muligheter i situasjoner og finne det som også var positivt. «*Man må jo se det positive, sånn som skolesituasjonen deres. Når det er hjemmeskole, så får man jo bedre forståelse for hvordan dem ligger an (...) Man fikk på en måte ta del i ungene sine liv*» («Trebarnsmor»). Hun følte at hun i mye større grad fikk en dybdeforståelse for hvordan barna presterte på

skolen og hva de sto i. Denne identifiseringen av det positive går igjen i flere av «Trebarnsmor» sine beretninger, som når hun fortalte om hvordan hun hadde kommet nærmere sine søsken og mor under pandemien, tross at all kommunikasjon foregikk via Whatsapp. Eller om hvordan karakterer på skolen ble bedre og bedre jo lengre hun studerte, og på jobb hvor hun uttrykker begeistring for at man har kommet mye lengre på et prosjekt enn hun hadde sett for seg. «Singel kvinne» er også opptatt av dette med å ta vare på det som er bra i en arena og ikke la eventuelle negative ting fra en annen arena få komme inn å ødelegge der hun er «*Selv om noe er tøft eller kjipt, hvorfor skal det da få lov til å ødelegge hvordan jeg har det her også nå eventuelt*» («Singel kvinne») Hun forteller om hvordan hun nekter å la et prosjekt på jobben som går på tverke få ødelegge stemningen når hun møter en venninne over et glass vin, hun er veldig tydelig på at det ikke har noe for seg å sitte der å sutre over alt som er dårlig på jobb, da er det bedre å la det bli igjen på jobb og heller kose seg med vinen og venninnen.

4.2.2.1 Mestringstro

Mestringstroen blant informantene var generelt høy når vi snakket om gjennomføringen av studiet. Flere hadde gjort seg erfaringer tidligere i studieforløpet som hadde gitt de troen på at dette ville de greie og det så heller ikke ut til at de lot seg affekttere nevneverdig av at det var en pandemi. «*Jeg vet jeg prestere bra under press, og vanligvis gjør jeg det. Det går alltid fint, selv om jeg skyver f.eks. en eksamen litt ut, så går det jo greit for det, fordi jeg vet klarer det, jeg jobber bra under press og blir ikke stresset*» («Singel kvinne»). Som vi kan se av «Singel kvinne» har hun tidligere erfart at dette mestrer hun og har derfor klokkeetro på at hun skal mestre dette masterprogrammet også. «Trebarnsmor» snakket også om hvordan karakterene har blitt bedre gjennom masterprogrammet og spøkte med at hun derfor burde begynne på et nytt studium nå som hun var blitt så god.

«Permittert mann» er også overbevist om at oppgaven skal inn til fristen, de har i tillegg lagt opp til et kortere studieforløp, som sånn sett krever mer av dem det halvåret de har til rådighet. «*Vi var ganske enige på at failure is not an opinion her, at vi må bli ferdig til desember, da ser oppgaven sånn ut som den ser ut. Men inn skal den uansett. Så det var nesten litt sånn, vi får bare prøve å gjøre så godt vi kan, men den skal leveres for vi må ha den graden, fordi vi blir sparka*» («Permittert mann»).

Flere av informantene snakket åpent om at de ikke bare hadde en forventning om å gjennomføre programmet, men også høye forventninger til karakter. «Singel kvinne» var ærlig om at hun gikk for A selv om dette var mer krevende, så var det like vel ingen grunn til å fire på kravene til tross for at omgivelsene i form av en pandemi og ny jobb var endret siden oppstarten av masterprogrammet. «Permittert mann» la listen noe lavere. For han var det viktigste tross alt å levere, men forventningene og innsatsen sto like vel til en B når regnskapet ble gjort opp i ettertid *«Har vel aldri kjent på noen tvil om å levere. Var vel heller tvil på hvor bra den kom til å bli. For vi var enig om at den skulle leveres. Vi tenkte at får vi en C eller over da er vi happy, det er ambisjonsmål. En A det gidder vi ikke å strebe etter, for en A krever så mye mer enn en B, at det prioriterer vi ikke. Det er ikke det viktigste»*. («Permittert mann») «Småbarnsfar» var derimot villig til å akseptere noe lavere karakterer nå enn før pandemien. Han beskrev opptakten til masteroppgaven som krevende sett i lys av de endringene som følge av pandemien og var åpen om at han trodde dette ville forringe kvaliteten på det produktet han skulle lage *«Men jeg jeg tenker vel at jeg skulle ha klart å få fullført, men jeg tror nok at kvaliteten på det ville vært bedre om jeg hadde sluppet pandemien og lockdown, men i forhold til motivasjon så skulle jeg klart å stå igjennom det, men med litt større kostnader»* («Småbarnsfar»).

«Singel kvinne» snakket om hvordan det å sette seg høye mål var spennende og utviklende, selv om det ikke alltid ble helt slik hun hadde sett for seg. Hun var tydelig på at man må tåle å gjøre feil for å utvikle seg og anerkjenne at det tar både tid og tålmodighet for å bli god når man starter opp med noe nytt. *«Jeg liker utfordringer egentlig, jeg synes det er spennende og kunne prøve også er det noe med det at man må på en måte ikke være redd for å gjøre feil da. Man lærer når man gjør feil, og man lærer når man er ny i situasjoner, og ja det er kjipt og ikke alltid mestre ting, og det er kjipt og føle seg utålmodig fordi man gjerne vil få til ting med en gang. Men da å prøve å minne seg på at man kan ikke forvente like mye av seg selv hele tiden. Det er i hvert fall noe av det jeg måtte jobbe litt med meg selv nå i januar og februar med jobben og alt sånn»* («Singel kvinne»)

4.2.2.2 Visualisering

Å se for seg at man lykkes er et effektivt virkemiddel flere av informantene bruker. Nettopp det at vi tenker i bilder gjør at man kan se for seg utfallet av en hendelse før den skjer og gjennom å styre tankene også hvordan man ønsker at utfallet skal bli. Flere snakket om delmål og det å komme over «kneika» eller når man har knekt koden. *«Dette går seg jo til,*

med en gang vi er over den kneika med refleksiv metode som vi jobber med nå. Så kommer jeg jo til det kjente, så det er bare å komme seg over den kneika. Jeg ser det for meg da, jeg vet at snart så er vi over den kneika, og da er det greit» («Singel kvinne»). Delmål i kombinasjon med visualisering bidrar til å styrke motivasjonen til «Singel kvinne». Hun snakker ikke om når oppgaven er levert, hun snakker om når hun har knekt koden med refleksiv metode, denne nye formen hun ikke er kjent med og hvordan det etter dette er på plass vil bli «plankekjøring». Litt de samme mekanismene ser vi hos «Trebarnsmor» når hun her snakker om eksamenene våren 2020 og overgangen til å jobbe med masteroppgaven. *«Det er jo sånn steg for steg. Man må jo bare komme seg over den ene, og så vet man jo at det blir jo lettere» («Trebarnsmor»).* I likhet med «Permittert mann» har også hun valgt å fremskynde masteroppgaveinnleveringen til november 2020. *«Jeg hadde bare lyst til å kunne ta denne her juleferien» («Trebarnsmor»).* Hun snakket mye hvordan hun så for seg det å ha levert oppgaven og ha kveldene fri i desember og muligheten til å ha en rolig førjulstid uten å ha denne skolen hengende over seg og hvordan det ga henne motivasjon til å jobbe utover kveldene også gjennom sommeren.

«Singel kvinne» snakket mye frem og tilbake mellom skole og jobb, hun var inne i en fase hvor hun i skolesammenheng nå sto i en metode som for henne var ukjent og derfor krevde mer av henne i kombinasjon med et jobbytte kort tid i forkant som også gjorde at mestringsfølelsen på begge arenaene ikke var på topp. *«Jeg vet jo, som jeg har sagt til meg selv og sikkert litt visualisert og. Jeg vet jo at jeg kommer dit. Både på jobb, og at det kommer en dag hvor jeg er inni alt, og fått forståelse for alle disse systemene, og tjenesten, og kunden og alt mulig. Jeg vet jo at alt det kommer» («Singel kvinne»)*

4.2.2.3 Selvsnakk

Å snakke til seg selv er noe alle gjøre i større eller mindre grad, bevisst eller ubevisst. «Singel kvinne» var veldig åpen om at hun gjorde dette bevisst for å justere egne forventinger til seg selv. *«Så nå «nn», nå kan ikke du forvente at du skal levere på samme nivå som du har gjort i forrige jobben, med en annen hverdag. Da hadde du mer overskudd. Nå må du gi deg selv mer tid til hvile, slik at du orker å prestere når du vet du må» («Singel kvinne»).* De andre informantene oppga ikke like åpent at de drev med selvsnakk, i alle fall ikke noe bevisst selvsnakk slik «Singel kvinne» gjør. «Singel kvinne» forteller også hvordan hun bevisst bruker selvsnakk til å skille mellom arenaer og hindre seg selv i å ta med seg utfordringer og negative opplevelser fra en arena over i neste. Hun er svært bevisst på å legge fra seg jobben

når arbeidsdagen er slutt, og være tilstede i nuet. *«Det jeg har sagt litt til meg selv denne uken, er dette med å skille mellom arenaene. At nå er det krevende på jobbarenaen, fordi at det er mye som skjer med opplæring, mye å sette seg inn i, det er i tillegg et sånt systembytte som gjør det veldig komplisert. Det da å ikke ta med seg det inn på skolearenaen for eksempel. Det har jeg også prøvd å si litt til meg selv denne uken her»* («Singel kvinne»). Til tross for at de andre informantene ikke aktivt oppgir at de bruker selvsnakk bevisst, kan man se antydning til at «Permittert mann» trolig også bruker selvsnakk når han skal mobilisere seg selv i forkant av denne seksmåneders perioden hvor det var 100% studieprogresjon og 100% jobb høsten 2020. *«Vi hadde investert veldig mye tid og krefter i dette her allerede, vi var godt over halvveis, og dette var bare innspurten, så å gi seg rett på målstreken. Det tenker jeg altså, det blir for dumt, her må vi bare kjøre på»* («Permittert mann»)

4.2.3 Motivasjon

Økt kunnskap er en motivasjon hos flere av informantene, de har et ønske om å lære noe nytt, men også det å kunne vise til at man faktisk har denne kompetansen formelt. *«Jeg tar dette studie av primært to grunner (...) det ene er jo at jeg ønsker å ha en kvalifikasjon etterpå på papiret (...) Men det er jo klart at jeg ønsker jo genuint sett å lære noe og»* («Småbarnsfar»). «Permittert mann» var på mange måter i en særstilling sammenliknet med de andre informantene, siden han visste at han trolig ville bli nedbemannet som følge av pandemien. Hans motivasjon for å lykkes knyttet seg derfor ikke bare til å lære noe nytt og få papirer på sin kompetanse, men også til vissheten om at uten dette på CV'en ville han trolig slite med å få seg ny jobb. *«Det var litt sånn ytre motivasjonsfaktor da, vi stiller ganske svakt med en bachelor i luftfartsfag som er en veldig tynn bachelorgrad som i utgangspunktet bare kan brukes til å fly. Vi vet jo at vi egentlig ikke har noen sjans på arbeidsmarkedet, særlig under en pandemi hvis vi ikke har mer. Så vi må bare få det papiret i orden da så begge to var veldig motivert på akkurat den biten».* («Permittert mann»).

Forventing til egen prestasjon var også en driver for flere, man hadde satt seg et mål, og da var det bare å levere. *«Jeg er ikke en sånn person som gjør noe halvveis. Jeg gjør ting hundre prosent, og vil helst gjøre det bra når jeg gjør det også. Det er greit nok når det går dårlig, så går det fint, men jeg skal vite at jeg har gjort alt som jeg kunne gjøre for at det skal gå bra. Så jeg motiveres av at jeg skal klare det og at det går bra»* («Singel kvinne»). «Permittert mann» bruker ord som å «svikte seg selv» når han omtaler viktigheten av å levere

masteroppgaven, mens «Singel kvinne» viser igjen hvordan kvalitet og høye ambisjoner driver henne til å pushe seg selv. «*Så var det en indre motivasjon, det med at jeg vil, jeg vil få det til. Jeg har satt meg dette her målet, jeg skal gjennomføre denne her MBA 'en, så jeg kan ikke, ikke få til det. Ikke svikte meg selv på et vis da*» («Permittert mann»). Det å ha bestemt seg, satt seg et mål og gå for deg ser vi også igjen hos «Trebarnsmor» «*Da hadde vi bestemt oss for et løp som gjorde at vi måtte sitte på kveldene en del å transkribere i ferien. Den synes jeg på en måte var tøff (...) Men når høsten kom så var det godt å ha det gjort*» («Trebarnsmor»)

Veilederstøtte har også betydd mye for flere av respondentene, det at man har hatt en veileder som har vært så tilgjengelig når man har stått fast, fått rask tilbakemelding og gode råd har vært med på å løfte motivasjonen når det har buttet. «Trebarnsmor» snakket om at veilederen var alltid så positiv og at det også hadde vært viktig for at de hadde greid å komme i havn når de gjorde. «*Hun som vi hadde som veileder, hun var sånn veldig engasjerende*» («Trebarnsmor»). «Permittert mann» fortalte om støtten de hadde hatt i veileder og hvordan han hadde hjulpet dem både med mestringstroen og å komme i gang igjen når de hadde stått fast. «*Vi var nok flinke når vi tvilte og stod fast å bruke veileder da, Han ga oss mye gode tips, og var bare superrutinert. Bruke han de gangene vi hadde kjørt oss fast i grøfta, tror ikke vi hadde klart å få det til så bra uten litt veiledning altså, for den var kjempegod*» («Permittert mann»).

«Permittert mann» fortalte om hvordan han hadde forventet å bli lei masteroppgaven på et tidspunkt, men at innholdet i oppgaven var så spennende og noe han en genuin interesse for, slik at oppgaven fortsatte å være spennende helt til slutten. «*Vi ble aldri lei temaet i oppgaven. Jeg tror nok det også det bidro til å holde motivasjonen oppe, fordi at vi brant sånn for temaet da. Det var noe vi synes var spennende, så vi kom, vi kom faktisk aldri til det stadiet hvor vi tenkte at nå er jeg så lei oppgaven, og nå begynner vi omtale det som «den jævla masteroppgaven».*» («Permittert mann»).

4.2.4 Energibalanse

«Småbarnsfar» snakket mye om hvordan han er en svært ekstrovert person som henter energi i møte med andre mennesker og den sosiale interaksjonen. For han ble overgangen til

heldigital hverdag svært energikrevende. Han opplevde at han ble tvunget over i en introvert livsstil som følge av isoleringen og at dette påvirket hans energinivå *«Det ligger jo i at jeg er ekstrovert da. For i forelesninger ellers når jeg har de fysisk, så kommer jeg jo ut av forelesningen og er heilt kjempegira. Jeg er jo gira på å jobbe når jeg er ferdig med å jobbe sant. Mens det blir jo snudd totalt på hode i en sånn zoom situasjon da. Da kjenner jeg jo at etterpå åhhh det er godt det er en stund til neste gang liksom, dette er slitsomt»*. («Småbarnsfar»).

«Trebarnsmor» brukte videokonferanser for å holde kontakten med familie og venner. Hun forteller at hun fikk lært opp sin gamle mor i å bruke WhatsApp, slik at hele familien kunne ha videokonferanser sammen. Hun beskrev hvordan de nå fikk mye bedre tid til hverandre, nettopp fordi ingen skulle rekke noe *«Har aldri pratet så mye med søsknene mine i voksen alder som i den perioden. Det var kjempekoselig. Vi ble liksom kjent på nytt, i hvert fall de eldre søsknene mine»* («Trebarnsmor»). «Småbarnsfar» brukte også denne metoden, med digitale videokonferanser i privat kontekst for å bevare litt sosial kontakt. *«Jeg har noen venner av meg som jeg er veldig tette med (...) På grunn av avstand, så har vi faktisk begynt ha zoom møter med de. Men da er ikke de planlagt på forhånd da, men da er det typisk bare med en melding, tid for en blås, en zoom blås liksom, også går vi fysisk ut og gjerne røyker og 10 sigger i sammen mens vi er på videokonferanse med hverandre for å være sammen»*. («Småbarnsfar»).

«Permittert mann» snakket om hvordan han tok pauser og koblet helt av fra både jobb og studier med å reise på hytta. *«Jeg tok jo en og annen tur på hytta for å koble av og gjøre noe helt annet»* («Permittert mann»). Samtidig tok han også pauser fra studiet i hverdagen. Han beskriver hvordan det å legge oppgaven fra seg litt og tenke på noe annet gjorde at han kunne se ting med nye øyne og ny energi og giv. *«Det hente jo at det ble en uke og to faktisk innimellom der, hvor det ikke ble gjort noen ting fordi man ble liksom midlertidig lei eller hadde gått seg fast i et spor og bare la det fra seg lite grann. Tok den opp kanskje en uke senere eller noe sånt noe også, så man plutselig ting i et nytt lys da»* («Permittert mann»).

Når «Singel kvinne» skal beskrive hverdagen sin ser vi at det fysiske aktivitetsnivået har gått noe ned som følge av pandemien. Hun beskriver selv at hverdagen er preget av mye stillesitting, hvor man før gikk fra møterom til møterom og skravlet ved kaffemaskinen, sitter man nå hjemme foran skjermen. I tillegg går hun ikke lengre til og fra jobb, treningssentrene

er stengt og det er svært begrensede muligheter for sosial interaksjon utenfor hjemme siden hun bor i Oslo. *«Mye opplæringsmøter på teams. Så det blir mye mer sånn stillesitting i hverdagen. Også er jeg ferdig med den dagen og så har det vært kanskje litt forskjellige møter og forskjellige ting jeg har hatt opplæring i, og da er jeg kanskje litt sliten da. Så da føler jeg for å se litt på tv da, og late meg litt da».* («Singel kvinne») Etter hun startet i ny jobb er det mye nytt på flere arenaer samtidig som gjør at hun blir mer sliten i hodet enn tidligere som gjør at hun heller prioriterer hvile enn fysisk aktivitet. *«Jeg står fortsatt opp tidlig da, for katten min vekker meg jo. Også kjenner jeg jo litt på det at jeg savner det å gå til kontoret. For da stod jeg på en måte opp. Jeg kunne jo selvfølgelig gått en tur da, men jeg har blitt så treg om morgenen, så jeg prioritert ikke det»* («Singel kvinne»). «Trebarnsmor» er veldig bevisst på dette med fysisk aktivitet og setter av tid til dette i sin hjemmelagede familiekalender *«Det var denne skituren, og så hadde jeg et eget treningsopplegg, så man gjorde noe fysisk»* («Trebarnsmor»). Hun hadde i tillegg bevisst lagt opp dagen med ulike oppgaver, slik at hode fikk hvile fra en oppgave, mens noe annet pågikk.

4.2.4.1 Egentid

Flere av studentene pekte på at overgangen til digitalt samarbeid om oppgavene ikke var noen større utfordring, det var de vant til fra før. Kommentarene knyttet til avlyste samlinger omhandlet primært det sosiale aspektet, byggingen av relasjoner og avbrekket fra «hverdagen». *«Nei disse ukene vi hadde i Bodø var på mange måter en flukt i fra hverdagen min ellers da. Så å miste det avbrekket i fra hverdagen var jo definitivt et tap, uten tvil. Og vi mista det jo på en måte to ganger, ikke bare mista jeg den muligheten til å bli løsreven ifra hverdagen min her og plassert ut for en uke, men i tillegg til det, så var det jo smittevern tiltakene som gjorde at man ikke kunne møtes her jeg var her heller. Så jeg mista jo den sosiale biten dobbelt opp».* («Småbarnsfar»). De samme perspektivene knyttet til medstudentkontakt ser vi også i beskrivelsene fra «permittert mann» som vektlegger teambyggingsaktivitetene høyest når han forteller om hvordan han opplevde at samlinger ble avlyst. *«Først og fremst var det jo kjedelig å ikke kunne dra på Hundholmen og drikke øl og være sosial, og det var jo nesten det hyggeligste delen av det. Og det var jo nesten det kjipeste da, og ikke få den lille pausen og få dra opp dit og prate shit».* («Permittert mann»). Flere av studentene fokuserte på hvor viktig det sosiale aspektet ved studiesamlingene var for å kunne koble av fra hverdagen på som student. Når man var i Bodø var man «tatt ut» av hverdagen sin, flere snakket om den «pausen og avbrekket» og hvordan dette bidro til å fylle opp batteriet på egentidkontoen.

4.2.4.2 Skille arenaer

«Singel kvinne» har et veldig bevisst forhold til å skille arenaer og forteller om hvordan hun ikke tar med seg spesielt negative ting fra en arena over til en annen. *«Selv om noe er tøft eller kjipt, hvorfor skal det da få lov til å ødelegge hvordan jeg har det her også nå eventuelt. Hvorfor skal jeg la det påvirke. For eksempel hvis man skal ut å møte en venninne, hvorfor skal jeg sitte her å surmule og klage. Hvorfor ikke bare la det ligge, og ha en hyggelig kveld og ta et glass vin. Kan liksom ikke la det spise deg opp da tenker jeg»* («Singel kvinne»). Hun er også svært bevisst på hvordan hun skiller jobb og fritid. Dette med å legge fra seg jobb når arbeidsdagen er over og ikke bli sittende å jobbe utover kvelden. *«Det som er fordelene med den nye jobben er at jeg ikke har koblet opp epost og sånn til mobilen, også merker at de har veldig god kultur for det at man ikke sender hverandre epost etter arbeidstid. Der er de veldig flinke til å logge seg av når arbeidsdagen er over. Det var litt annerledes på den andre jobben, der kunne jeg få eposter senere på kvelden også»*. («Singel kvinne»).

«Småbarnsfar» hadde et mindre bevisst forhold til å skille arenaer, men det kom like vel tydelig frem gjennom det han fortalte at det var nettopp det han gjorde. Dette viste seg både i forhold til skole som i sitatet under, men også i forhold til jobbsituasjonen og familie. *«Det med å måtte sette av tid, til en bestemt tid på forhånd, var lettere for da var på en måte ordnet opp. Da handlet om å om å klare å holde konsentrasjonen og holde motivasjonen opp mens det foregikk»* («Småbarnsfar»). Han fortalte også om hvordan han hadde måttet innstille seg på at de dagene han hadde ansvar for barna var det kun barna som sto i fokus, mens når hans kone tok seg av barna trengte han ikke tenke på de, da var det ansvaret delegert bort.

Som det har kommet frem tidligere også var «Trebarnsmor» opptatt av å lage gode strukturerer på hverdagen som nettopp hjalp henne med å kunne mentalt gjøre disse skillene mellom oppgaver og arenaer. *«Etter ungene hadde lagt, så satte jeg meg ned og var effektiv. Men måtte jo lage en timeplan for uka. Det var egentlig godt å gjøre»* («Trebarnsmor»). «Permittert mann» skilte ikke så mye på jobb og skolearenaen, da masteroppgaven var knyttet opp mot arbeidsplassen hans, så her ble det nesten mer en synergieffekt, hvor det at han kunne ta med problemstillinger og innspill mellom arenaene bidro til å løfte kvaliteten på produktet. *«Jeg synes det var veldig gøy å diskutere dette her med, med kollegaer, og de hadde veldig mye nytt å komme med, og mye bra input så sånn sett opplevde jeg egentlig det bare sånn*

positivt da. Det er gøy å snakke om det, for det er noe alle brenner for ikke sant. (...) Så fløy jeg med han kapteinen som hadde utviklet det lederutviklingsprogrammet (som de så på i masteroppgaven sin red.anm.), så tilfeldigvis så snakket vi om oppgaven min da. Så han bare, det er tilfeldigvis jeg som har utviklet det lederutviklingsprogrammet som dere har tenkt å se på. «Oi, shit har du det ja? Vi har noe å snakke om på denne turen for å si det på den måten». Så det var ganske artig da» («Permittert mann»). Men selv om det på mange måter ikke var noen tydelig skille mellom jobb og skolearenaen til «Permittert mann», var det et tydelig skille mellom privat og jobb/skole. Han snakker først om at han ikke har så mye tid til samboeren den høsten «Hun ble litt nedprioritert i fjor høst for at jeg skulle få tid til at disse greiene her da (masteroppgaven red.anm.). Hun fikk kanskje ikke så mye oppmerksomhet det halvåret der sånn, for å si det på den måten. Så det var nok veldig mye hodet i masteroppgaven og dette her med å fullføre så vi ble ferdige» («Permittert mann»). Samtidig sier han videre at han dro på hytta med samboeren for å koble helt av fra jobb og skole innimellom.

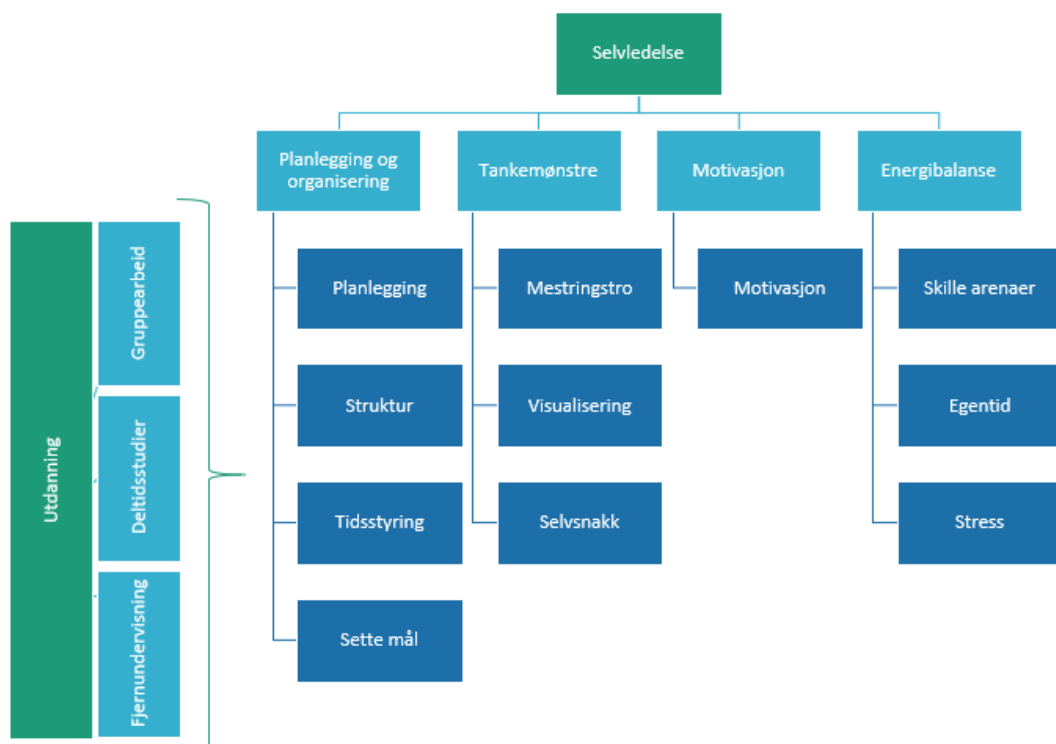
4.2.4.3 Stress

«Trebarnsmor» lager ukeplaner for hele familien med hvem som skal gjøre hva når, for på denne måten sikre at hele familien møter sine forpliktelser på en god måte gjennom uken. Samtidig er hun tydelig på at en plan er kun en plan til den må endres. «Også er jeg flink til å omstille meg tror jeg. På at går det ikke helt etter planen, så får man forskyve på noe eller kutte ut på en del av det som var planlagt. Og kanskje få mer tid på den ene tingen» («Trebarnsmor»). «Trebarnsmor» snakker om hvordan hun aktivt tar over og replanlegger når ting ikke gikk som planlagt fremfor å la seg stresse at av planen gikk i vasken, tar hun aktivt grep for å legge en ny plan. «Småbarnsfar» snakker også om å ta kontrollen. Få oversikt og prioriter innenfor den nye rammen som er skissert opp. «Ok, hvor er de største kunnskaps-hullene mine, jo det er de kapitlene, der har jeg søren ikke peiling på hva det går i, da vil det være maks krise om eksamen handler om nettopp det. Ok, da må jeg i alle fall prøve å få tetta det hullet. Sånn at jeg kan overleve en eksamen hvis det blir tema» («Småbarnsfar»).

Singel kvinne» snakker ikke så mye om planlegging og struktur, men fokuserer mer på hvordan hennes egne forventninger til seg selv og egen prestasjon noen ganger kan få litt overslag. Hun er veldig åpen om at hun stiller svært høye forventninger til seg selv, hun er «vant til» å være flink og prestere. «Jeg legger et press på meg selv, for jeg vil jo gjøre det

bra. Så da blir jeg stresset på grunn av det. Og da blir jeg enda mer sliten» («Singel kvinne»). Samtidig er hun bevisst på dette og bruker selvsnakk til å nedjustere egne forventninger til seg selv, slik at de forventningene hun har ikke skal føre til en stressreaksjon. *«Da kan ikke jeg ha de samme forventningene til meg selv at jeg skal ha de samme forventningene til forståelsen, og forstå ting så fort da... Det merker jeg også da, at jeg må si til meg selv at jeg ikke må, prøve å ikke bli frustrert for at man ikke forstår alt med en gang. Selv om jeg på en måte vil det».* («Singel kvinne»). Nettopp det at hun bruker selvsnakk til å justere egne forventninger og gi seg selv rom og forståelse når hun opplever at det er litt mye kan forklare hvorfor hun i et sitat sier at hun blir stresset og i neste sier at hun ikke føler seg stresset. *«Jeg pleier egentlig ikke, jeg stresser egentlig ikke så mye (...) Det er liksom noe med det når alt er nytt da. Som det føles litt, jeg vet ikke (...) Jeg føler meg ikke stresset, det gjør jeg ikke (...) Men samtidig kjenner jeg på det, det at jeg legger et press på meg selv på dette at jeg nevner at jeg liksom skal forstå alt da»* («Singel kvinne»).

Denne diskusjonen i resultatkapittelet kan oppsummeres av figur 4 som vist under. Her ser man hvordan planlegging/organisering, tankemønstre, motivasjon og energibalanse påvirker studentenes utøvelse av selvledelse i kontekst av fjernundervisning, deltidsstudier og gruppearbeid.



Figur 4: Trestruktur resultater

5.0 Analyse

Forfatterne vil i den videre analysen se på kjernen av våre empiriske funn i sammenheng med eksisterende teori og knytte disse opp mot våre forskningsspørsmål. Forfatterne vil tilstrebe å identifisere atferd, tanker og holdninger hos informantene som har bidratt til at de har lyktes i denne krevende fasen som pandemien har vært for mange. Resultatene er presentert i fem hovedkategorier; undervisning, planlegging og organisering, tankemønstre, herunder mestringstro, visualisering og selvsnakk, motivasjon, energibalanse, herunder egentid, skille arenaer og stress. Analysen vil følge samme inndeling, med unntak av undervisning som er inkorporert i de øvrige kategoriene. Konklusjonen av denne analysen blir presentert i neste kapittel.

5.1 Planlegging og organisering

Å organisere hverdagen står sentralt i teorien om selvledelse, det å planlegge oppgaver man skal gjøre til gitte tider, slik at man har kontroll både på innhold og tid. Denne planleggingen vil ifølge selvledelsesteori ha positiv effekt på stressmestring og produktivitet (Drucker, 2004; Karp, 2016). For «Småbarnsfar» og «Trebarnsmor» påvirket stengingen av skoler og barnehager i stor grad de veletablerte rutiner og strategier i familiene. Her ble alt snudd på hode og hverdagen måtte revideres for å passe inn i de nye rammene gitt av regjeringen i mars 2020. Begge informantene beskriver godt hvordan de løste dette, både rent mentalt, men også praktisk gjennom respektive systemer. «Småbarnsfar» delte opp uken med sin kone slik at de annenhverdag tok seg av barn og hjem, og øvrige dager hadde jobb som prioritert oppgave. «Trebarnsmor» var alene med sine barn, da mannen var på sjøen, noe som gjorde at hun satt med fullt ansvar alene for å legge opp familiens oppgaver gjennom uken. Hun utarbeidet ukeplaner for familien, nettopp for å sikre at hele familien fikk gjort sine oppgaver, samtidig som hun også ivaretok en balanse mellom oppgaver og aktiviteter, herunder aktive pauser. Denne evnen til å omstille seg, og tilpasse seg endringer fortløpende, finner vi igjen i teorien om vekstorientert tankesett, som løfter frem viktigheten av å ta regien på eget liv (Dweck, 2016; Karp, 2016). Begge informantene illustrer også godt hvordan de er bevisst på å skille arenaer når de snakker om denne fasen av pandemien, «småbarnsfar» gjennom hvordan han beskriver at når konen har barna, trenger han ikke tenke på de forpliktelsene, disse er ivare tatt av hans kone. Og på den måten kan han fokusere fullt og helt på den oppgaven han skal gjøre, enten i jobbsammenheng eller knyttet til studiet.

«Trebarnsmor» bruker også dette virkemidlet gjennom sin ukeplanlegging for familien. Gjennom å sette opp en dagsplan/ukeplan for familien, ivaretar hun barnas behov for forutsigbarhet, og sitt eget behov for dedikert tid til ulike oppgaver. Hele familien vet på forhånd hva som skal skje når og hvor lenge, slik at man i større grad kan fokusere på den oppgaven som gjelder frem til neste pause. Dette vil ifølge selvledelsesteori bidra til en bedre energibalanse, da man her også evner å ivareta behovet for hvile, og samtidig ikke sløse ressurser på å huske alt man skal, da dette finnes i planen (Karp, 2016). Vi kommer nærmere inn på energibalanse senere.

«Permittert mann» og hans partner hadde lagt opp til en plan med innlevering i slutten av november 2020. Han fortalte hvordan denne planen sprakk nesten umiddelbart, da startfasen tok mye lengre tid enn forventet og de derfor ble tvungne til å revidere planen for å nå fristen. Organiseringen av arbeidet ble gjort med digitale møter på Teams, noe telefoner og chat, de byttet på å dra lasset litt avhengig av hvem som hadde kapasitet i det øvrige livet. Makker til «Permittert mann» hadde også pappapermisjon i en periode, som gjorde at de måtte tilpasse litt hvordan de jobbet og sørget for fremdriften i oppgaven. Han beskriver arbeidet med oppgaven som en pingpongball som ble sendt frem og tilbake hvor de hver bidro litt inn og sørget for å holde fremdriften avhengig av hvem som hadde ledig kapasitet. Den effekten «Permittert mann» beskriver at de fikk gjennom å jobbe som et par med masteroppgaven understøttes av forskning på feltet. Lysberg og Eggen (2014) fant i sin studie at studentene opplevde sosial støtte og mestring gjennom gruppearbeidet, som er en viktig motivasjonsfaktor. Det å jobbe i grupper ble også beskrevet som en hensiktsmessig læringsstrategi, da møtene hjalp dem å sette av tid og bruke tiden effektivt.

Som vi vet fra forskning er studenters læringsstrategier ulike, noen er gode på selvledelse, mens andre trenger drahjelp og frister fra skolen for å komme igjennom. Våre informanter er deltidsstudenter ved MBA-linjen på Nord Universitet. Dette har gjort at de har måttet gå fra samlingsbasert undervisning til fjernundervisning og gruppearbeid via Teams. De fleste, særlig studenter ved nett- og samlingsbaserte studier sliter ofte med å sette av tid til studier. Forskningen viser også at for voksne studenter, som er nettopp den gruppen forfatterne forsker på, konkurrerer arbeid med studiene, ofte med dagliglivets krav, og det blir ofte forhandlinger på hjemmebane om tid til studier (Ladstein & Toft, 2011; Lysberg &

Eggen, 2014). «Småbarnsfar» opplevde det som mer krevende å følge den digitale undervisningen som var forhåndsinnspilt, enn den som var direktestrømmet, da avsetning av tid var helt opp til han, som nettopp støtter opp under både Ladstein og Toft sine funn fra 2011.

En sunn livsstil med tilstrekkelig søvn og hvile er en nøkkel for suksess ifølge selvlidelsesteorien, at man har en god døgnrytme gjerne kombinert med fysisk aktivitet og et sunt kosthold blir trukket frem som viktige støttefunksjoner for å skape seg et mentalt og fysisk overskudd i hverdagen (Karp, 2016). «Singel kvinne» og «småbarnsfar» blir begge vekket om morgenen av henholdsvis katt og barn som bidrar til å holde døgnrytmen uendret gjennom pandemien og sørger for tilstrekkelig med søvn. Mens «singel kvinne» opplyser at hennes fysiske aktivitetsnivå har gått noe ned, med hjemmekontortilværelse, har «trebarnsmor» derimot vært svært bevisst på å ivareta sin fysiske aktivitet gjennom å legge dette inn i ukeplanen. Hun har aktive pauser hver dag med skitur og eget treningsopplegg i tillegg for å ivareta sin energi. Energibalanse vil også bli nærmere omtalt under dette underkapittelet.

5.2 Tankemønstre

Ordtaket «Det er ikke hvordan man har det, men hvordan man tar det» gir et godt eksempel på nettopp dette med tankemønstre. For selvlidelsesteorien sier at man faktisk kan tenke seg inn i en ønsket sinnstilstand eller fremkalle en ønsket følelse gjennom hvordan man styrer tankene sine, hva man tenker og tror om seg selv og sin rolle inn i sine omgivelser (Karp, 2016). «Singel kvinne» er en dame som i stor grad både er bevisst egne tanker og aktivt bruker tankene sine til å kontrollere egen atferd og følelser. Hun snakker blant annet om dette med å ha et vekstorientert tankesett og hvorvidt man ser på seg selv som en aktør i eget liv vil ha betydning for hvordan man møter utfordringer. Siden «singel kvinne» har hatt faget selvlidelse, bruker hun noen ganger fagterminologiske uttrykk til å beskrive seg selv og egen atferd, mens hun i andre deler av intervjuet ikke er like bevisst på dette, forfatterne mener hun dog er autentisk i sine beskrivelser av egen atferd og tankemønstre, men har et annet vokabular og bevissthet til å uttrykke dette som andre informanter mangler.

Innen selvledelse snakker man om å bli bevisst på tanker og holdninger og hvordan de kan påvirke følelseslivet. Det er jo ikke slik at hjernen enten tenker, føler, husker eller lærer, den jobber parallelt, ikke serielt. Noe skjer ubevisst, andre tanker må styres (Karp, 2016). Perfeksjonisme er et eksempel på en holdning som kan fremkalle tanker og følelser som ikke er hensiktsmessige, som utilstrekkelighet og mindreverdighet eller manglende mestringstro. Å redusere egne forventninger gjennom å aktivt stoppe negative tankemønstre eller bruke positivt selvsnakk kan derfor redusere stress og negative følelser (Karp, 2016). «Singel kvinne» forteller blant annet om hvordan hun sier til seg selv at hun må redusere egne forventninger nå som hun er ny i jobben og på den måten reduserer også eget press på seg selv. Selv under intervjuet avbryter hun seg selv og sier «*Nå må jeg ikke undervurdere meg selv. Jeg har tatt noen grep*» som virkelig tydeliggjør hennes evne til å bryte egne negative tankemønstre og kontrollere disse på en adekvat måte. Mens «singel kvinne» er opptatt av å justere egne tankemønstre, bruker «Trebarnsmor» mer tankene til å forberede seg mentalt på «det som skal skje». I dette tilfelle å være alene med ansvaret for tre barn på hjemmeskole/ barnehage og samtidig jobbe hjemmefra. Tankene og selvsnakken gikk mer på både å lage en strategi for perioden og bygge mestringstro. «Permittert mann» brukte også noen av de samme mekanismene knyttet til å mobilisere og ståls sette seg. Og beskriver hvordan han sier til seg selv at dette blir dritt, men sånn er det, jeg skal levere. Det kan se ut til når man først har bestemt seg mentalt, enten for å levere oppgaven før fristen eller gå for en A, så utløser nettopp dette at man har bestemt seg en ny energi, motivasjon og driv som vi blant annet finner igjen hos personer med GRIT (Duckworth et al., 2007).

5.2.1 Mestringstro

Mestring er en følelse som kommer når man oppnår et mål man har satt seg og jobbet mot. Denne følelsen kan være motivasjon i seg selv, for mestring er med på å bygge opp en sunn selvfølelse og øke selvtilliten, samt gi erfaring man kan dra nytte av neste gang man står i en utfordrende situasjon. Det er opplevelsen av å mestre som gir selvtillit, som igjen kan gi troen på mestring (Karp, 2016). Den mest effektive måten å øke individets mestringstro, er gjennom opplevelser av mestring, altså autentiske mestringsopplevelser (Bandura, 1998). «Singel kvinne» beskriver godt hvordan hun tidligere har opplevd mestring knyttet til eksamener, og har derfor klokke tro på at hun skal mestre dette masterprogrammet også.

«Trebarnsmor» snakket også om hvordan karakterene har blitt bedre gjennom masterprogrammet som trolig har styrket hennes mestringstro. Det å lykkes kan ifølge Bandura gi motivasjon til å jobbe enda hardere for å nå målene videre (Bandura, 1998).

Å snakke til seg selv ser man fra forskningen at bidrar til å bygge mestringstro og utholdenhet som vi blant annet så hos «Permittert mann» i forkant av arbeidet med masteroppgaven, og hos «Trebarnsmor» når hun ble igjen alene med barna. Nettopp denne mestringstroen sto utrolig sterkt blant alle informantene forfatterne har snakket med og sitater som «*jeg vet jo at jeg greier det*» («Singel kvinne») og «*Failure is not an option*» («Permittert mann»), «*Jeg var aldri i tvil om at vi skulle klare det*» («Trebarnsmor») gir et tydelig signal på hvor sterkt dette sto i gruppen.

Mestringstro er kontekstavhengig, som gjør at man kan ha høy selvtillit i en arena, men føle seg usikker i en annen arena, men man kan også ha generelt høy selvtillit og høy mestringstro (Bandura, 1998). For denne studien er konteksten deltidsstudenter ved MBA-linjen som har måttet omstille seg fra et samlingsbasert opplegg til en heldigital hverdag med fjernundervisning og gruppearbeid via nett, mestringstroen må derfor bygges inn i denne konteksten. Nettopp det at man har erfaring tidligere på at det har gått bra å feile, gjør jo at frykten for å feile heller ikke er hemmende, men som «Singel kvinne» uttrykker det, noe man lærer av, som igjen øker sannsynligheten for å lykkes, nettopp fordi man tørr å satse.

5.2.2 Visualisering

Å se for seg at man lykkes er et effektivt virkemiddel for å bygge mestringstro. Vi tenker i bilder og det å styre tankemønstrene til å vise det man ønsker skal skje, er både en fin måte å forberede seg på noe utfordrende, men også en metode for å styrke troen på at man vil nå målet og bygge opp egen motivasjon til å jobbe mot det. Gjennom å styre tankene, kan man visualisere at man lykkes, og stoppe eventuelle tanker om å mislykkes slik at disse ikke får feste. Våre informanter, som er deltidsstudenter ved MBA-linjen ved Nord Universitet, snakket om delmål og det å komme over «kneika» eller når man har knekt koden. På samme måte som Ada Hegerberg visualiserer at hun skårer mål, ser «Trebarnsmor» for seg adventstiden uten skolekrav og kveldsjobbing, og bruker dette som motivasjon til å jobbe gjennom sommerferien. Mens «Singel kvinne» bruker visualisering til å berolige seg selv med at hun

kommer over kneika på jobb og med refleksiv metode og igjen har «full kontroll» på alle arenaer. «Permittert mann» visualiserer også det å levre masteroppgaven, men ikke uten samtidig å se for seg at han også mister jobben. Som han selv beskrev det «*Også var det jo, ikke minst det at det var en overhengende trussel om at jeg står uten jobb når nyttårsrakettene går i været. Så må ha en grad for å kunne stille på arbeidsmarkedet*» Dette ga han også en ekstra motivasjon til å stå på for å bli ferdig innen 30. november.

5.2.3 Selvsnakk

Hvordan vi ser oss selv, kommer i stor grad an på hvordan vi snakker til oss selv, og tenker om oss selv. Den positive psykologien satte fokuset på å jobbe med styrker, forsterke det som er bra, fremfor å utbedre det som er «galt». Den stemmen man bruker når man snakker til seg selv, bør være positiv nysgjerrig og støttende, oppløftende og beroligende for at den skal bidra til å bygge selvtillit og mestringstro og redusere stress (Adriaenssen et al., 2017; Karp, 2016). Selvsnakk finner vi også igjen blant våre informanter «Singel kvinne» bruker selvsnakk bevisst og er også veldig åpen om dette, og forfatterne ser at dette trolig også er med på å redusere opplevelsen av stress, nettopp fordi hun gjennom selvsnakk greier å nøytralisere noe av det presset hun legger på seg selv. Istedenfor at opplevelsen av å ikke mestre nye ting skal få «feste» og utvikle seg til negative tankemønstre, og en følelse av utilstrekkelighet bryter hun disse gjennom selvsnakk om å tillate seg å være ny på jobben. Til tross for at de andre informantene ikke aktivt oppgir at de bruker selvsnakk bevisst, kan man se at «Permittert mann» bruker selvsnakk når han skal mobilisere seg selv i forkant av denne seksmåneders perioden hvor det var 100% studieprogresjon og 100% jobb høsten 2020. Og «trebarnsmor» når hun skal motivere seg selv til å sitte med intervjuer gjennom sommerferien.

5.3 Motivasjon

Økt kunnskap er en motivasjon hos flere av informantene, de har et ønske om å lære noe nytt, men også det å kunne vise til at man faktisk har denne kompetansen. Dette støttes også av forskning på deltidsstudenter, som fant at motivasjon knyttet til læringen sto høyere enn gode karakterer (Lightner et al., 2007). Selv om læringen er hovedmotivasjon, ser vi at «Singel kvinne» setter meget høye karakterkrav til seg selv, og hun er ærlig på at det er ikke grunn god nok til å redusere forventningen til egen prestasjon, at hun har ny jobb og er midt i

en pandemi. «Trebarnsmor» og «Permittert mann» er også ærlige på at de ønsker gode karakterer og at disse forventningene ikke er justert som følge av pandemien tross at de også har fremskyndet innleveringsdatoen for seg selv. Det later faktisk derimot til, at denne beslutningen om både når man skal levere eller den kvaliteten man ser for seg, faktisk virker som en motivasjon for å gjøre en innsats, så fort beslutningen er gjort. At det å ha gjort en beslutning for seg selv blir behandlet som en bindende avtale gjort med en tredjepart og derfor ikke kan brytes uten videre. Dette finner vi også igjen i forskningen, som sier at det å forplikte seg til noe, altså det å skape en psykologisk kontrakt mellom en selv, og det en vil oppnå, eksempelvis et karaktermål, kan ha en egenverdi, da forpliktelser driver en fremover. Det er forpliktelsen som er det sentrale, da forpliktelsen kan virke som en erklæring på at dette vil jeg gjøre (Karp, 2016).

Veilederstøtte har også betyd mye for flere av respondentene, det at man har hatt en veileder som har vært så tilgjengelig når man har stått fast, fått rask tilbakemelding og gode råd har vært med på å løfte motivasjonen når det har buttet. Dette ser vi også fra teorien om jobbkrav-ressursmodellen som sier at dersom man får tilstrekkelig med støtte og veiledning, vil denne kunne demme opp for stress og negative konsekvenser av dette og samtidig øke produktivitet og engasjement gjennom at personen opplever personlig utvikling og mestring (Richardsen & Martinussen, 2008) (Schaufeli & Bakker, 2004). «Permittert mann» hentet også mye motivasjon i at han selv har valgt innholdet i oppgaven og derfor syntes alt han fant ut underveis var både spennende og givende. På de måten ga det han også energi, da han blant annet tok med seg oppgaven på jobb og diskutere med kollegaer som villig kom med innspill. Nettopp denne indre driven og interessen som «Permittert mann» har knyttet til oppgavens innhold, kan beskrives som en indre motivasjon, han har ikke bare lyst til å bli ferdig med graden, men opplever også en mening i å forskningsprosjektet sitt, og beskriver dette som viktig.

5.4 Energibalanse

For å få ting gjort, må vi ha overskudd. Å være bevisst sitt eget energinivå er derfor helt sentralt i det å lede seg selv. Tony Schwartz drar det så langt som at man skal planlegge sin energi, ikke sin tid. Med dette mener han at det er viktig å være bevisst hva som gir deg energi og hva som krever energi, slik at man ikke risikerer å forbruke mer energi enn man

faktisk har, da dette vil resultere i dårligere livskvalitet og produktivitet (Schwartz, 2007). Hvordan de ulike informantene hentet energi, varierte, men det som gikk igjen var at alle gjorde noe i større eller mindre grad for å ivareta dette. «Singel kvinne» brukte bevisst selvsnakk til å regulere egne forventninger til seg selv, og var svært bevisst på å skille arenaer. Hun var også bevisst på å få tilstrekkelig hvile før hun skulle prestere. «Småbarnsmor» hadde god struktur på hverdagen gjennom sin ukeplan, og sørget dermed å få ned alt hun skulle huske og sløste ikke energi på dette. Hun hadde aktive pauser i hverdagen, og sørget for sosial kontakt med familie og venner gjennom videokonferanser». «Småbarnsfar» beskrev hvordan han var en svært ekstrovert person og hentet mye av sin energi i møte med andre. For han ble overgangen til en heldigital hverdag svært energikrevende og han skiller seg på mange måter ut fra de andre informantene her, ved at han ikke i like utstrakt grad greier å finne alternative arenaer å fylle opp energien sin. Men som han selv beskrev, når det kokte som verst ringte han noen kompiser på Zoom for å ta en røyk og få tømt seg mentalt.

Dette med å tilpasse seg den rammen man har, finne mulighetsrommet og fokusere energien og innsatsen på de områdene man kan gjøre noe med blir i selvledelsen ofte referert til som «sirkel av påvirkning» etter Coveys teori. Covey mente at personer som gjorde dette ville ha større påvirkning og ivareta energien sin bedre, ved at de ikke brukte energi på ting de uansett ikke kan gjøre noe med (Covey, 1989; Karp, 2016). «Trebarne mor» forteller at hun er opptatt av å se etter muligheter og løsninger fremfor å fokusere på alt man ikke får gjort, som hun sa, hvis jeg skal tenke på at jeg ikke kan besøke mamma blir det jo trasig. Nettopp dette å fokusere på det man kan gjøre noe med, og ikke bruke energi på det man ikke kan påvirke er også med på å forhindre energilekkasjer ifølge Covey. «Småbarnsfar» beskrev også hvordan han på dager med ansvar for barna ikke fikk gjort noe jobb utover å svare på telefonen om det var en krise, men at det ble med det han kunne bidra med fra der han var.

5.4.1 Egentid

Et viktig ledd å lede seg selv er å reflektere over hva man ønsker å få til og hvordan man bør disponere egne ressurser for å oppnå dette og være bevisst hvorfor dette er viktig. Det innebærer å ta valg, velge bort og sette grenser både i forhold til hva man skal gjøre, men også hva man ikke skal gjøre. Man må lage en strategi for seg selv (Karp, 2016). Mange er også flinke til å organisere hverdagslogistikken, men alle er ikke like bevisst på egne behov

inn i dette. Tiden spises fort opp av forpliktelser, og ofte ble det ikke tid til venner eller aktiviteter som er viktig bare for en selv. Med unntak av «singel kvinne», har flere av informantene gjennom intervjuene, gitt uttrykk for at det de synes var det verste med at samlingene ble avlyst var at de mistet det sosiale. Fordi dette er et samlingsbasert studium, betød dette i praksis at flertallet av studentene ble tatt ut av sin normale hverdag med forpliktelser til jobb og familie, og midlertidig flyttet til Bodø for noen dager. Når skoledagen var over, sto man fritt til å disponere egen tid utfra egne interesser og behov, man hadde fått egentid uten selv å bevisst ta grep for å få dette. Mange valgte å møtes over en øl, mens andre gikk for turer i naturen rundt byen. Begge hadde det til felles at det ga rom for nye relasjoner og bekjenskaper som støttet oppom egne behov og interesser og på den måten også ga energi. Nettopp at man fikk denne egentiden som ofte glipper i hverdagen, med mindre man bevisst setter av tid til den, kan trolig også ligge bak hvorfor nettopp «Øl på Hundholmen» er det som blir pekt på av informantene med familie/samboer.

5.4.2 Skille arenaer

Innen forskning på selvledelse er bevissthet rundt arenaer en ting som går igjen. For å kunne styre energien, bør det være et samsvar mellom hva som er viktig for en selv og hvor man bruker energien sin. Gjennom å bli bevisst hvilke arenaer man har i livet og hvor viktige disse oppleves, kan man enklere gjøre grep slik at samsvaret mellom viktighet og energi inn blir mer optimalt. Eksempler på arenaer kan være jobb, familie, lokalsamfunn og «seg selv». Nettopp det å sette opp «seg selv», i denne listen over arenaer, gjør at man også sikrer egne behov. Maslow utarbeidet en meget kjent teori knyttet til menneskets fem grunnleggende behov. I følge Maslow starter det med fysiologiske behov som sult, tørst, søvn etterfulgt av sikkerhetsbehov, som omfatter både fysisk og følelsesmessig sikkerhet. Sosiale behov dekkes gjennom vennskap, tilhørighet i sosiale grupper og følelsesmessige bånd til andre mennesker. Mens på toppen av pyramiden finner man behov for anerkjennelse som positive tilbakemeldinger, status og prestisje og avslutningsvis behov for selvrealisering, som handler om hvorvidt man får utnyttet egne evner og realisert sitt potensial (Jacobsen & Thorsvik, 2016). Maslow mener at må få dekket de grunnleggende behovene, altså de nederste behovene i pyramiden, før man kan bevege seg høyere opp på skalaen. Dette har han fått mye kritikk for, og flere mener at mennesket er mer dynamisk og vil kunne bevege seg opp og ned i pyramiden flere ganger gjennom livet. Uansett, vil det å prioritere tid til seg selv være viktig for over tid kunne ha en god energibalanse. Men bevissthet rundt arenaer handler ikke bare

om å definere hvilke arenaer man har og fordele mellom dem, det handler også om å skille dem, for å kunne ha fokusert oppmerksomhet innenfor den arenaen man befinner seg i.

Forfatterne så raskt at flere av informantene var gode på å skille arenaer, selv om ikke alle var bevisst på dette selv. «Singel kvinne» fortalte blant annet om hvordan hun bevisst lot jobben være etter arbeidshagens slutt. Hun hadde blant annet ikke koblet opp jobbmailen til mobilen og selv om hun jobbet hjemmefra og på mange måter kunne styre tiden sin selv, logget hun av jobben om ettermiddagen. Hun var også veldig bevisst på at hun ikke skulle la negative opplevelser i en arena få lov til å forplante seg inn i neste arena, og fortalte at hvis hun skulle møte en venninne for et glass vin, ville hun ikke sitte å snakke om utfordringer hun har på jobben eksempelvis, men heller fokusere på å ha en hyggelig kveld. «Trebarnsmor» var også bevisst dette med å skille arenaer, og sørget for dette gjennom hvordan hun strukturerte dagene sine. Hennes timeplan bidro til naturlige skiller i oppgaver og pauser gjennom dagen, samtidig som hun var bevisst på at etter barna var i seng, sto skolearbeid på agendaen. Hun hadde også et eget treningsopplegg hun fulgte og booket vennetid på Teams inn i Outlook kalenderen, slik at hun også skulle ivareta egne behov. Selv om det på mange måter ikke var noen tydelig skille mellom jobb og skolearenaen til «Permittert mann», var det et tydelig skille mellom privat og jobb/skole. Han snakker først om at han ikke har så mye tid til samboeren den høsten, og at tid med henne ble nedprioritert for å gjøre rom for studier, før han beskriver hvordan han dro på hytta for å koble helt av fra jobb og skole innimellom. På disse hytteturene var det jo nettopp samboeren som fikk oppmerksomheten og den arenaen han var koblet på. Forfatterne mener derfor at han slik sett skilte tydelig mellom disse arenaene, men uten selv å være dette bevisst. Selv om hun kanskje fikk mindre oppmerksomhet i det daglige, så fikk hun til gjengjeld kanskje mer kvalitetstid når de først var sammen, nettopp fordi han var mentalt påkoblet henne og den arenaen når de var sammen.

5.4.3 Stress

Alle utsettes for stress, eller stressorer i større eller mindre grad, men det personens evne til å håndtere disse påvirkningene, altså hvordan man reagerer på disse, som avgjør om det er «skadelig stress». Opplevelsen av stress og hvordan vi responderer på denne er individuell og handler ikke om hvor mye stress man «objektivt» utsettes for, men hvor konstruktivt rent psykologisk vi møter disse stressorene (Malterud, 2011; Svartdal & Malt, 2021). Hvordan man fortolker den stressende opplevelsen har også betydning for i hvilken

grad denne får påvirket personen. Dette har vi blant annet vært inne på når vi snakket om «sirkel av bekymring». Hvis man evner å akseptere de tingene man ikke kan få gjort noe med, vil dette redusere både energitap og opplevelsen av stress, noe både «Permittert mann» og «Trebarnsmor» uttrykker veldig godt med sine «sånn er det nå» holdninger når de snakker om arbeidsmengden som kreves for å bli ferdig med masteroppgaven på halve tiden med sine respektive private utfordringer som bakteppe.

Tankemønstre og selvsnakk er teknikker eller mekanismer som aktivt kan brukes til å redusere stress. «Singel kvinne» er veldig åpen om at hun stiller svært høye forventninger til seg selv, hun er «vant til» å være flink og prestere som kan være en kilde til stress og hun er også åpen om at hun noen ganger kan bli litt stresset over at hun skal ha A på eksamen samtidig som det er mye nytt på jobb. Samtidig har hun også aktive mekanismer for å unngå at dette glir over til skadelig stress, hun bruker bevisst selvsnakk til å nedjustere sine egne forventninger når det blir mye og forteller blant annet seg selv at hun kanskje gjør lurt i å nettopp nedjustere forventningene noe for en periode, sett i lys av at belastningen har økt i de andre arenaene. For også hun ser at for høyt press over tid, vil være uheldig. Nettopp denne evnen til å regulere egne forventninger gjennom konstruktiv selvsnakk bidrar trolig til å redusere opplevelsen av stress for «Singel kvinne». Forfatterne tolker dette til at hun bevisst bruker selvsnakk når hun opplever at hun blir litt stresset, til å forhindre at det presset hun legger på seg selv skal få overslag til et dysfunksjonelt stress, og gjennom disse grepene greier hun å balansere stressoren på en adekvat måte slik at hun når sitt maksimale potensial uten å dra det for langt.

6.0 Konklusjon

Forfatterne har sett på hvordan MBA-studenter ved Nord Universitet taklet påvirkningen av koronapandemien som traff landet mars 2020. Utgangspunktet for forskningsoppgaven har vært å identifisere mestringsstrategier blant studentene, enten knyttet til hva de gjorde, tenkte eller hvordan de orienterte seg som kan bidra til å forklare hvordan de gjennomførte dette studiet på normert tid og på den måten bidra med ny kunnskap om hvordan man best kan navigere i komplekse og uoversiktlige situasjoner av langvarig karakter. Under presenteres konklusjonen av funnene fra denne studien og forslag til videre studier.

6.1 Hovedkonklusjoner

Denne studien har avdekket en foretrukken læringsform knyttet til samlingsbasert undervisning, fremfor dirrektesendte eller innspilte forelesninger. Både manglende kontakt med medstudenter og praktiske utfordringer med organisering ligger til grunn for konklusjonen. Dette støttes i stor grad av eksisterende forskning på feltet som peker på viktigheten av å være i et studentmiljø, spesielt for deltidsstudenter, samt at video-undervisningens styrke primært knytter seg til dens fleksibilitet i tid og rom. Samtidig er det ikke overraskende at studenter som i første omgang har valgt seg inn på et samlingsbasert studium, nettopp foretrekker denne læringsformen over andre. Studenter som er gode på selvledelse, og som har utviklet en positiv selvreguleringsatferd, eksempelvis gjennom selvsnakk og styring av tankemønstre vil også i større grad lykkes med digitalundervisning enn øvrige studenter (Bradley et al., 2017).

Forfatterne hadde en antagelse om at studenter med trening i operasjonell ledelse og/eller selvledelse, ville ha en bedre forutsetning for å håndtere denne situasjonen enn øvrige studenter. Blant informantene som har bidratt inn i denne studien, har halvparten hatt faget selvledelse ved Nord Universitet som et ledd i masterprogrammet, den ene av disse har også operativ trening i håndtering av krisesituasjoner gjennom yrkesvalg. Forfatterne kan imidlertid ikke si med sikkerhet i hvilken grad dette har vært utslagsgivende for den enkelte. Man ser at studentene med selvledelseskompetanse har vært mer bevist hvordan de har ledet

seg selv, samtidig har også de andre informantene benytter flere av de samme mestringsstrategiene uten å ha denne formelle kompetansen. Det vil like vel trolig være en fordel for den enkelte å ha noe formell kompetanse på området, da man kan bygge mestringstro også i det å lede seg selv gjennom en grunnkompetanse i bunn.

Stressnivået blant informantene var generelt lavt, tross den kaotiske situasjonen flere befant seg i. Forfatterne mener dette knytter seg i stor grad til gode selvledelsesmekanismer blant informantene for å håndtere stressorer. Informantene evnet i stor grad å reorganisere seg og omprioritere oppgaver som følge av pandemiens utfordringer og tilpasset seg raskt de nye «betingelsene». Tankemønstre, selvsnakk og visualisering ble brukt både for å bygge egen mestringstro og for å mobilisere energi og viljestyrke. Forskning på stress understøtter også at individets reaksjon på stressoren avgjør hvorvidt det oppleves som skadelig stress eller konstruktiv stress.

Denne studien avdekket at flere av studentene opplevde veilederstøtte som svært viktig for å holde motivasjonen oppe og hindre uheldige tankemønstre knyttet til egne prestasjoner under arbeidet med masteroppgaven. Dette funnet støttes blant annet av arbeidslivsforskning som viser at tåleevnen går opp når man opplever lederstøtte. Den tette veilederkontakten spiller trolig også en rolle inn i den lave opplevelsen av stress blant studentene.

Motivasjonen og mestringstroen står meget sterkt i gruppen. Det var ingen usikkerhet knyttet til gjennomføringsevne eller prestasjoner og alle informantene «visste» at de ville greie å levere. Forfatterne mener dette kan henge sammen med den store vekten på oppgavebaserte eksamener gjennom studiet som har bygget opp mestringstroen på oppgaveskriving, samt at man jobbet i grupper som ifølge etablert forskning kan øke gjennomføringsgraden hos studenter. Motivasjonen var primært indredrevet og knyttet seg til ønske om å lære noe nytt som i neste rekke kunne åpne dører for nye og spennende jobbmuligheter. Flere uttrykte også at de hadde nærmest inngått en kontrakt med seg selv om å fullføre. Etablert forskning hevder at voksne studenter gjerne ser på det å studere mer som et privilegium, samt at modenheten kan bidra til økt forståelse for faget. Dette kan også være tilfelle i denne studien.

Informantene i denne studien gjorde flere tiltak for å ha kontroll på egen energi. Evnen til å skille arenaer og være fokusert og påkoblet den arenaen de befant seg i sto frem under intervjuene. Evne til å organisere, planlegge og skape strukturer i hverdagen har også vært avgjørende viktig for opplevelsen av kontroll og forhindre energilekkasjer hos flere. Informantene er tydelige på å ikke bruke energi på ting de ikke kan påvirke eller gjøre noe med, og ser aktivt etter sitt eget mulighetsrom når betingelsene endres og tilpasser seg raskt. Flere er også bevisste på å få tilstrekkelig med søvn og hvile.

Et annet funn ved denne studien knytter seg til informantenes bevisste bruk av positivt selvsnakk og kontroll av egne tankemønstre. Dette knyttet seg til bygging av mestringstro på at man ville greie å gjennomføre til en gitt karakter eller til en gitt tid. Det ble brukt for å mobilisere krefter og preppe seg selv inn i oppkjøringen av oppgaveskrivingen. Men også for å gi seg selv rom til å hvile og ta pauser når man var sliten. Flere var også bevisste på å stoppe negative tankemønstre med selvsnakk, eller søke hjelp hos en medstudent eller veileder når man begynte å tvile på seg selv.

Denne studien har avdekket flere mestringsstrategier blant studentene; De prioriterte og systematiserte oppgaver de skulle gjøre gjennom god organisering. De hadde en tidlig realitetsorientering og hadde en kort sorgperiode knyttet til de større endringene i omgivelsene. De identifiserte mulighetsrommet sitt og brukte ikke energi på områder og oppgaver de ikke kunne påvirke. De lurte seg selv til å investere mer energi gjennom å fokusere på alt de allerede hadde lagt ned av arbeid i dette studiet («sunk cost»). De var bevisst på relasjonsvedlikehold og egenbelønning. De skilte arenaer, påvirket egne tankemønstre, og brukte aktivt positivt selvsnakk til å bygge opp egen mestringstro og selvtillit.

6.2 Teoretiske implikasjoner

Det finnes mye forskning på selvledelse, som alle har til hensikt å bidra til økt produktivitet, effektivitet og mestring gjennom et rikt utvalg av strategier og tiltak. Flere tar sikte på å påvirke hvordan man tenker, som Dwecks teori om vekstorienterte eller fastlåste tankemønstre som skal bidra til at man har den rette grunnholdningen og er åpen for endringer

(Dweck, 2016). Coveys teori om «sirkel av påvirkning» viser til at å bekymre seg eller tenke på ting utenfor eget kontrollområde er bortkastet energi og uproduktivt og gir også en dårlig energibalanse (Covey, 1989). Karp er blant annet opptatt av at man må organisere omgivelsene til å støtte opp om målene. Med dette mener han at det er viktig å skape en struktur og rutiner i hverdagen gjennom prioritering av både oppgaver, tid og hvile og viser blant annet til å skille arenaer, Eisenhowers prioriteringsmatrise og Schwarts energianalyse (Karp, 2016; Schwartz, 2007), som også støttes av funn i denne studien.

Denne studien har avdekket at stress er en langt mindre fremtredende faktor i studentenes liv under pandemien enn hva man i forkant så for seg. Dette kan bero på at studentene hadde gode mekanismer for å håndtere stressorer, men også være et resultat av at forfatterne unngikk direkte spørsmål om stress, da dette kan grense over i helseopplysninger. Motivasjon hos studentene har vært langt mer fremtredende enn forfatterne forutså. Studien har avdekket at motivasjonen har hatt flere former, og kommet til uttrykk både som indre og ytre motivasjon. Det har vært prestasjonsdrevet motivasjon (karakterer), fryktbasert motivasjon (miste jobben), personlig utvikling, ambisjoner og læringsglede for å trekke frem noe.

En annen observasjon gjort i denne studien er viktigheten av fokusert oppmerksomhet eller mindfulness. Forskning antyder at mindfulness er knyttet til bedre fungering på arbeidsplassen. Mindfulness er assosiert med forbedret evne til å fokusere på en oppgave og gjøre denne på en effektiv måte med minst mulig energitap. Empiriske bevis tyder på at mindfulness kan påvirke hvordan vi yter, både knyttet til nivå, variasjon, samt motvirke ytre forstyrrelser (Good et al., 2016). Informantene i denne studien var bevisst på å skille arenaer i form av hva som var viktig for dem, men også knyttet til fokusert oppmerksomhet eller mindfulness. Det handler om å gå helt opp i en oppgave og konsentrere seg fullt og helt om den, men også om å la andre ting, som hører andre arenaer ligge for en periode. Denne evnen til å koble ut, være seg fra et krevende prosjekt på jobben, barna hjemme eller innleveringen av masteroppgaven, og logge på mentalt i den arenaen som sto for tur mener forfatterne er et viktig funn i denne studien. Dette bidrar trolig til økt produktivitet gjennom konsentrert arbeid, men også til bedre energibalanse og økt utholdenhet, da man ikke «spises opp» av utfordringer i ulike arenaer, nettopp fordi man kan la de ligge og mentalt restituere.

Fra økonomien har man utviklet et begrep knyttet til beslutningstaking som omtales som «sunk cost» eller påløpte og tapte kostnader. Dette er irreversible kostnader, altså kostnader som er påløpt og som ikke kan reverseres og på den måten er irrelevante for videre økonomiske analyser knyttet til fremtidig investering i eksempelvis et prosjekt. Begrepet knyttes ofte opp mot beslutningssituasjoner, hvor det bare er fremtidige relevante kostnader som rasjonelt å legge til grunn for videre beslutninger. Samtidig ser man ofte at det er både fristende og naturlig for mange beslutningstakere å videreføre en satsning basert på at man har brukt mye ressurser allerede i prosjektet. Slike prosjekter bør imidlertid uansett skrinlegges dersom framtidsutsiktene er dårlige enn man la til grunn (Haita-Falah, 2017). De samme mekanismene finner vi også igjen i våre informanternes tilnærming til mobilisering av ny energi for å fortsette på studiene. Selv om all innsats så langt er tilbakelagt og ikke vil kunne påvirke fremtidig utfall, ser flere seg nettopp i bakspeilet og viser til at de har brukt mye energi så langt på studiet, at det blir for dumt å gi seg nå, når man har kommet så langt, og sånn sett henter motivasjon gjennom å lure seg selv til å fortsette.

En annen observasjon forfatterne gjorde seg, som vi mener kan ha hatt en sentral betydning for informantenes suksess, var deres evne til en tidlig realitetsorientering. Tiden fra den sjokkpregede beskjedningen om at Norge stengte ned en rekke virksomheter, skoler og barnehager til at informantene hadde greid å ta innover seg den nye realiteten og omstilt seg for å kunne møte den nye hverdagen etter gjeldende spilleregler var kort. De brukte relativt kort tid på å syte over at verden var endret og hvor vanskelig dette var, og gikk raskt over til å identifisere mulighetsrommet og skape en ny struktur og normalitet så langt det lot seg gjøre. Det meste i selvledelsesteorien knytter seg til hva man bør gjøre for å lede seg selv i en normal hverdag hvor alt er på linje, og variasjonen er begrenset. Denne studien ser ikke på en normalsituasjon, konteksten her er deltidsstudenter som gikk fra en samlingsbasert undervisningshverdag til en heldigital undervisningsform som følge av pandemien. Det ble med andre ord et raskt skifte i premissene for disse studentene og de måtte tilpasse seg den nye konteksten. Nedstengingen av landet skapte på mange måter en sjokkbølge, som krevde noe mer enn bare en evne til å balansere energi og oppgaver. Det krevde en evne til å omstille seg raskt, til å akseptere at terrenget var endret og kartet måtte tegnes på nytt. Evnen til å ikke kjempe imot, tviholde på det gamle eller falle ned i selvmedlidenhet, men faktisk akseptere at

man må endre seg har stått seg frem som avgjørende for den raske omstillingen hos disse studentene. Selv om selvledelsesteorien i stor grad sier noe om hvordan man skal lede seg selv under normale forhold, inneholder den like vel aspekter som kan gi verdi i en slik situasjon. Eksempler på dette kan være «sirkel av bekymring», som kort oppsummert skal få studenten til å bruke energien på ting man kan gjøre noe med, og ikke på alt man ikke kan påvirke. Og vekstorientert tankesett som går på å være en aktør i eget liv og se etter muligheter man har innenfor eget handlingsrom. Begge disse teoriene vil kunne bidra til at man lettere komme seg over sjokket og tilpasser seg de nye rammene på en god måte.

I følge Spurkland (2015) er relasjonskompetanse kanskje noe av det viktigste vi som mennesker utvikler. Relasjonskompetanse er kunsten å omgås andre, få venner og etablere nettverk og handler i stor grad om hvordan vi påvirker hverandre og hvordan vi gjør hverandre gode, dårlige eller sårbare (Horverak, 2005). Spurkland definerer relasjonskompetanse som *«ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som etablerer, utvikler, vedlikeholder og reparerer relasjoner mellom mennesker»*. Vi mennesker har et grunnleggende behov for aksept og anerkjennelse for den vi er fra våre omgivelser, og kjenne på at vi er verdsatt. Som følge av dette trenger vi å få tilbakemeldinger fra våre omgivelser som bekrefter dette, både i private og profesjonelle sammenhenger (Horverak, 2005; Livingston, 2000). Nettopp denne investeringen i relasjoner ser vi går igjen hos våre informanter. De har brukt både tid og ressurser på å bevare sine relasjoner gjennom å avtale Teamsmøter og ringe hverandre og være der for hverandre i en periode hvor man ikke har hatt de samme mulighetene for å møtes fysisk. Even til å bevare relasjoner og nettverk gjennom digitale kommunikasjonsformer opprettholder følelsen av en kontinuitet i forholdet til tross for at man ikke er fysisk samles. Relasjonsvedlikehold handler i stor grad om å vise hverandre tillitt og nærhet gjennom deling ting som betyr noe for den enkelte. Vedvarende og kontinuerlig kommunikasjon er essensiell for å bevare en sterk og tillitsfull relasjon (Belus et al., 2019).

Kotter introduserte begrepet «små seiere» i sin teori om endringsledelse. Han hevdet at planlagte og administrerte små seiere underveis i prosjektet kan bidra til å bygge fart, overvinne kritikere og bevise levedyktigheten til visjonen og strategien satt av ledelsen. Han hevdet at disse små seirene er kraftige som en del av et endringsinitiativ; de gir ledere og endringsagenter en mulighet til å lede ansatte til endring i stedet for å måtte stå bak og dytte

dem i ønsket retning. Dette finner vi også igjen i nyere forskning. En artikkel av Amabile and Kramer (2011) viser også til funn om hvor viktig de små seirene er for jobbensgjensjementet og de ansattes opplevelse av glede og fremdrift. Å identifisere små milepæler langs veien mot det store målet og feiring av disse bidrar til å skape motivasjon til å fortsette (Amabile & Kramer, 2011). Våre informanter bruker også små seiere som et element i egen motivasjon, selv om dette kanskje ikke var en bevisst strategi. De er flinke til å sette seg delmål, i form av neste eksamen, ferdig med metodekapittelet også videre. Disse mindre seirene og milepælene langs veien mot mål, og at man anerkjenner disse og markerer de for seg selv, bidrar trolig til å styrke egen motivasjon til videre arbeid.

Selvledelsesteorien har av mange blitt løftet frem som løsningen for et godt liv, men den er også gjenstand for kritikk. Den kanskje vanligste kritikken av teorien om selvledelse, er at den er konseptuelt overflødig og utydelig sammenliknet med mer klassiske teorier om motivasjon og selvregulering. Selvledelse består av en rekke strategier som kan bidra til at enkeltindividet blir mer effektivt. En av de mest sentrale kritikkene viser til at selvledelse ikke kan betegnes som et nytt og unikt fenomen ettersom at det ikke kan skilles fra motivasjonsteoriene. Når kritikere antyder at selvledelse overlapper med andre klassiske motivasjonsteorier forstår de ikke at selvledelse er en normativ modell, snarere enn en beskrivende eller deduktiv teori hvor hensikten er å beskrive hvordan man skal lede seg selv, fremfor effekten av å gjøre det (Neck & Houghton, 2006). En annen kritikk av selvledelsesteorien er at den fordrer en viss grad av frihet til å påvirke egen hverdag, dette kommer i liten grad frem i etablert teori. For studentene i denne studien var graden av frihet varierende med øvrige krav i livet, for «Småbarnsfar» ble reduksjon i egne forventninger til karakter en strategi for å øke andel frihetsgrader i livet, mens for «Singel kvinne» var rammene allerede løse og hun hadde et handlingsrom å lede seg selv innenfor. En annen svakhet ved selvledelsesteorien er at dens fremste premiss er en stabil hverdag. I tilfeller som denne studiens kontekst tar utgangspunkt i, deltidsstudenter under en pandemi som er tvunget over i en digital hverdag, kommer den noe til kort. Den tar i liten grad for seg hvordan man omstiller seg på kort tid og evner å navigere og lede seg selv i en uoversiktlig situasjon. Dens styrke kommer først frem når omgivelsene igjen er mer stabile. Samtidig kan man trekke læring fra selvledelsesteorien som også kan anvendes i denne fasen, eksempelvis vekstorientert tankesett.

6.3 Praktiske implikasjoner

Denne studien har bidratt til å kaste lys på flere momenter knyttet til både hva studieinstitusjoner og lærere bør gjøre for å øke gjennomføringsgraden blant sine deltidsstudenter i høyere utdanning, knyttet både til oppbygging av studiet, bruk av undervisningsmetoder og gruppeoppgaver, men også veilederstøtte. Man ser at tett oppfølging fra veileder under masteroppgaven er viktig for mange, både for å ivareta fremdriften, men også for å bygge mestringstro hos studentene. At studentene har kunnet jobbe sammen i grupper har vært viktig for flere da man har dratt hverandre gjennom.

Fra et undervisningsperspektiv kan det se ut til at studentene med kompetanse innen selvledelse hadde et fortrinn når det kom til å strukturere og balansere egne behov med øvrige forpliktelser. Man ser at studentene med selvledelseskompetanse har vært mer bevisst hvordan de har ledet seg selv, samtidig har også de andre informantene benyttet flere av de samme mestringsstrategiene uten å ha den formelle kompetansen. Studentene med selvledelseskompetanse brukte begreper og hadde et bevisst forhold til selvledelse knyttet opp mot teorien og forfatterne fikk inntrykk av at noe av dette var ervervet kunnskap fra studiet. Ut fra dette kan det tyde på at universiteter bør tilby emner innen selvledelse for studenter som står i langvarige komplekse situasjoner av den typen koronapandemien har vært. Dette vil trolig vil bidra til en økt gjennomføringsgrad på normert tid. Utformingen av undervisningen når denne må gjøres digital, bør også være mest mulig fleksibel for studenter i en tilsvarende situasjon. En mulig løsning på dette er at man setter opp «live-streamede forelesninger» som møter behovene til de som ønsker en fastsatt tid og mulighet for dialog med foreleser. Videre bør disse tas opp og legges ut digitalt til øvrige studenter som er forhindret fra å delta på gitte tidspunkter. På denne måten øker man sannsynligheten for at alle får med seg undervisningen. Oppgavebasert eksamen blir av flere trukket frem som fordelaktig da man får jobbet med faget på en mer helhetlig måte. Man får trening i oppgaveskriving frem mot masteroppgaven og mulighet til å danne grupper med medstudenter for de som ønsker dette. For noen var gruppearbeid forbundet med «mer styr» og en stressor i seg selv, mens andre studenter viser til at dette styrker både motivasjonen og forpliktelsen til å fortsette. Dagens system hvor man selv kan velge å jobbe i gruppe eller ikke later til å fungere på en god måte.

Studien peker også på en rekke faktorer og tiltak hver enkelt student selv kan gjøre for å lykkes i sitt studie, både knyttet til rent praktisk organisering av hverdagen, mentale verktøy knyttet til tankemønstre og selvsnakk, men også tips for å regulere energibalanse og bygge mestringstro og utholdenhet i møte med en krevende og uoversiktlig hverdag. En sterk mestringstro og et vekstorientert tankesett og evnen til raskt å ta innover og tilpasse seg større skifter i omgivelsene trekkes frem. Oppsummert kan man si at studentene prioriterte, systematiserte og skilte arenaer. De gjorde sorgperioden over at verden endret seg kort og hadde en tidlig realitetsorientering. De lurte seg selv med «sunk cost» og investerte energi og regulerte denne gjennom selvsnakk og positive tankemønstre. De var bevisst på relasjonsvedlikehold og egenbelønning og hadde generelt en høy mestringstro.

Forfatterne mener også at denne studien har overføringsverdi til andre personer som sliter med å navigere i komplekse og uoversiktlige situasjoner av langvarig karakter, da de aller fleste funnene i denne studien knytter seg til studentenes egne mestringsstrategier. Selv om strategienes kontekst for denne studien er deltidsstudenter, vil mange av mekanismene kunne brukes av personer i helt andre situasjoner. Kontroll over tankemønstre, evne til å prioritere og organisere, evne til å tilpasse og omstille seg er strategier og mekanismer man kan ha behov for i andre grupper enn kun studenter.

6.4 Kritiske momenter til egen konklusjon

Forfatterne ønsker å påpeke noen forskningsmessige svakheter ved oppgaven med tilhørende konklusjoner. Utvalget til studien er deltidsstudenter med svært variert bakgrunn, hvorav flertallet har tilleggs forpliktelser. Dette gjør at svarene kan være farget av deres behov for å prioritere mellom flere krevende arenaer. Utvalget består også utelukkende av personer som har lyktes med å gjennomføre MBA-studiet på normert tid under pandemien, og man kan derfor ikke utelukke at de samme mestringsstrategiene også finnes i gruppen som ikke lyktes. Konklusjonen bygger på informantenes egne beskrivelser knyttet til hvordan de opplevde påvirkningen av pandemien og hva de tenkte og gjorde i møte med denne. Oppgaven er basert ett dybdeintervju per informant som ble gjennomlest og godkjent av informanten. Oppfølgingsintervjuer vil kunne ha styrket oppgavens konklusjoner. Oppgaven tar ikke for seg spørsmål knyttet til helseopplysninger, herunder nedstemthet, sykkelig stress

eller langvarige negative tankemønstre og fanger følgelig heller ikke opp eventuelle tiltak gjort for å korrigere dette.

6.5 Forslag til videre forskning

Denne studien bygger på et utvalg informanter, selektert på bakgrunn av diversitet knyttet til både arbeidssituasjon og private konstellasjoner (med jobb, flere jobber, uten jobb, familie, samboer og singel, med og uten barn). Videre forskning bør ta sikte på å gjenskape studien i en populasjon med større spredning i bakgrunn, alder og sivilstatus for å bekrefte reliabiliteten til studien. Studien har også utelukkende sett på de som lykkes, altså de som gjennomførte MBA-studiet på normert tid og hva de gjorde for å lykkes. Det kunne være spennende å se på hva de studentene som ikke kom seg gjennom studien på normert tid gjorde, og hvordan de tenkte og prioriterte for å se om det er en forskjell eller om de også bruker de samme strategiene uten å lykkes.

Forfatterne av denne studien, har bevisst unnlatt å stille spørsmål som kan grense mot helseopplysninger. Det kan derfor være aktuelt i videre forskning å gå mer inn på i hvilken grad studentene har opplevd utfordringer knyttet til stress, langvarige negative tankemønstre eller nedstemthet og hvilke strategier de har brukt for å håndtere og få kontroll på denne typen utfordringer.

I denne studien ble det ikke avdekket noen vesentlige ulikheter mellom kjønn, det betyr ikke nødvendigvis at det ikke finnes ulikheter her om man søker bredere, eksempelvis i gruppen som ikke greide seg. Annen forskning, omtalt i starten av oppgaven, har tidligere sett at arbeidsbyrden i hjemmet falt tyngre på kvinnen etter utbruddet av koronapandemien. Det kan derfor være interessant å se om dette også gjelder MBA-studenter, og hvorvidt dette har påvirket gjennomføringsevnen.

Forfatterne oppdaget gjennom denne studien at studentene var flinke til å omstille seg raskt. De brukte kort tid på å syte over at verden endret seg og tilpasser seg raskt til den nye hverdagen. En forskningsoppgave som går dypere inn i disse problemstillingene kunne vært svært nyttig for å forstå denne omstillingsfasen. Å forske på hvordan studentene tenker og

rasjonaliserer for å gjøre sorgprosessen knyttet til endringen kort, samt hvordan de tenker for å flytte fokuset over på muligheter vil være et naturlig neste steg i forskningen.

Litteraturliste

- Adriaenssen, D., Johannessen, D. A. & Johannessen, J.-A. (2017). *Den nye organisasjonspsykologien - positiv psykologi og positivt lederskap*. Fagbokforlaget.
- Amabile, T. M. & Kramer, S. J. (2011). The power of small wins. *Harvard Business Review*, 89(5), 70-80.
- Bandura, A. (1998). *Self-Efficacy*.(71-81)
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9780470479216.corpsy0836>
- Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S. & Baucom, D. H. (2019). Staying Connected: An Examination of Relationship Maintenance Behaviors in Long-Distance Relationships. *Marriage & Family Review*, 55(1), 78-98.
- Borch, O. J. & Andreassen, N. (2020). *Beredskapsorganisasjoner og kriseledelse*. Fagbokforlaget.
- Bradley, R. L., Browne, B. L. & Kelley, H. M. (2017). Examining the influence of self-efficacy and self-regulation in online learning. *College Student Journal*, 51(4), 518-530.
- Covey, S. R. (1989). *The seven habits of highly effective people*. Simon & Schuster.
- Dahlum, S. (2021). Validitet. *Store norske leksikon*. Retrived 25.03.2021 from
<https://snl.no/validitet>
- Drucker, P. F. (2004). What Makes an Effective Executive. *Harvard Business Review*, 59-63.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Dweck, C. (2016). What Having a “Growth Mindset” Actually Means. *Harvard Business Review*, 1-5.
- Friström, L. N. (2000). *Fanget av jobben - hvordan unngå at arbeidet tar styringen over livet*. Genesis.
- Gjengedal, K. (2020). Færre publiseringar frå kvinnelege forskarar etter korona. *kifinfo*.
<https://kifinfo.no/nb/2020/05/faerre-publiseringar-fra-kvinnelege-forskarar-etter-korona>
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A. & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of management*, 42(1), 114-142.

- Haita-Falah, C. (2017). Sunk-cost fallacy and cognitive ability in individual decision-making. *Journal of Economic Psychology*, 58, 44-59.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167487016307346>
- Horverak, J. G. (2005). Relasjonskompetanse - en nyttig ferdighet. *MAGMA - Econas tidsskrift for økonomi og ledelse*.
https://www.magma.no/relasjonskompetanse-en-nyttig-ferdighet?fbclid=IwAR20Y2K3ZTe_aPp0bfjss-xZAETxmbBHdT6ehI3xEmTs-gIK1Gm3UIPMxIQ
- Huseby, J. S. & Henriksen, Ø. (2020). Fjernundervisning, *Store norske leksikon*. Retrived 12.02.2021 fra
<https://snl.no/fjernundervisning>
- Jacobsen, D. I. & Thorsvik, J. (2016). *Hvordan organisasjoner fungerer* (4 ed.). Fagbokforlaget.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2011). *Forskningsmetode for økonomisk-administrative fag* (3 ed.). Abstrakt forlag.
- Karp, T. (2016). *Til meg selv - Det er ikke det jeg sier til andre, men hva jeg sier til meg selv - Om selvledelse*. Cappelen Damm.
- Kaufmann, G. & Kaufmann, A. (2015). *Psykologi i organisasjon og ledelse* (5 ed.). Fagbokforlaget.
- King, Z. (2004). Career self-management: Its nature, causes and consequences. *Journal of vocational behavior*, 65(1), 112-133.
- Kolberg, L. (2020). *Likestilling i Korona-tider – hvem gjør hva?* Likestillingscenteret.
- Kreie, J., Headrick, R. & Steiner, R. (2007). Using Team Learning to Improve Student Retention. *College Teaching*, 55, 51-56.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Rygge, J. & Anderssen, T. M. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 ed.). Gyldendal Norsk Forlag.
- Ladstein, S. & Toft, G. O. (2011). Pisk eller gulrot: Hvorfor gjør ikke nettstudenter det de vet de burde for å lære? *Uniped*, 34(2), 67-78.
http://www.idunn.no/uniped/2011/02/pisk_eller_gulrot_hvorfor_gjoer_ikke_nettsunder_det_de_v
- Leduc, C., Houlfort, N. & Bourdeau, S. (2016). Work-life balance: The good and the bad of boundary management. *International Journal of Psychological Studies*, 8(1), 133-146.
- Lightner, S., Bober, M. J. & Willi, C. (2007). Team-Based Activities to Promote Engaged Learning. *College Teaching*, 55(1), 5-18.

- Livingston, J. S. (2000). Pygmalion in management. *Harvard Business Review on Managing People*, 45-72.
- Lovelace, K., Manz, C. & Alves, J. (2007). Work stress and leadership development: The role of self-leadership, shared leadership, physical fitness and flow in managing demands and increasing job control. *Human Resource Management Review*, 17, 374-387.
- Lysberg, K. & Eggen, I. (2014). *Mer kunnskap til flere* (8). Høgskolen i Hedemark <http://hdl.handle.net/11250/218833>
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring* (3 ed.). Universitetsforlaget.
- Neck, C. P. & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of managerial psychology*, 21(4), 270-295.
- Neck, C. P. & Manz, C. C. (1992). Thought self-leadership: The influence of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of Organizational Behavior*, 13(7), 681-699.
- Panadero, E., Jonsson, A. & Botella, J. (2017). Effects of self-assessment on self-regulated learning and self-efficacy: Four meta-analyses. *Educational Research Review*, 22, 74-98.
- Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Gyldendal undervisning.
- Raukleiv, I. (2007). *Fjernundervisning, Fronter og mappevurdering, gir det god nok studiekvalitet? - En evaluering av studietilbudet ved videreutdanning i psykisk helsearbeid* (10). Høgskolen i Hedemark <http://hdl.handle.net/11250/133752>
- Richardsen, A. M. & Martinussen, M. (2008). Hva skal til for å øke arbeidsglede og motivasjon? En undersøkelse av jobbengasjement i helse- og omsorgsyrker. *Tidsskrift for Norsk psykologiforening*, 45(3), 249-257.
- Rønning, W. M. (2009). *Akademia som læringsarena - utfordringer og mestring: En studie av voksne, fleksible studenters bruk av læringsstrategier og tilnærminger til læring i høyere utdanning* [Doktorgradsavhandling, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet]. NTNU Open <http://hdl.handle.net/11250/269158>
- Schaufeli, W. B. & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.

- Schwartz, T. (2007). Manage your energy, not your time. *Harvard Business Review*, 63-73.
- Seiler, M. J., Seiler, V. L. & Chiang, D. (1999). Professor, student, and course attributes that contribute to successful teaching evaluations. *Financial practice and education*, 91-99.
- Sommer, M., Pollestad, B. & Steinnes, T. (2020). *Beredskapsøving og -læring*. Fagbokforlaget.
- Spurkland, J. (2015). *Relasjonskompetanse som grunnlag for å skape resultater i arbeid og på skole*. Retrieved 02.05.2021 from <http://www.forebygging.no/Global/Spurkelandartikkel%20nr.%202.pdf>
- Svartdal, F. & Malt, U. (2021). Stress, *Store norske leksikon*. Retrived 12.02.2021 from <https://snl.no/stress>
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3 ed.). Gyldendal Norsk Forlag.
- Tønnessen, E. (2021). *Flere bachelor-studenter blir ferdig når de skal, master- og ph.d.-studenter sliter mer*. Retrieved 13.05.2021 from <https://khrono.no/flere-bachelorstudenter-blir-ferdig-nar-de-skal-master--og-phd-studenter-sliter-mer/555664>
- Aarstad, J. (2012). Studentevalueringer i høyere utdanning: Hva kan den internasjonale forskningslitteraturen lære oss? *Uniped*, 35(1), 34-45.
- [Studentevalueringer i høyere utdanning: <emphasis>Hva kan den internasjonale forskningslitteraturen lære oss?</emphasis> - Nr 01 - 2012 - Uniped - Idunn](#)

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Informere om at det ikke søkes etter helseopplysninger

Enkle spørsmål:

1. Kjønn
2. Alder
3. Yrke
4. Sivilstatus/familiesituasjon
5. Har du bestått emnene våren 2020

Livssituasjon

1. Beskrivelse av livssituasjonen før pandemien
 - a. Arbeidstider – reisedøgn – arbeidsbelastning
 - b. Familiesituasjon barn – ektefelle
 - c. Studiesituasjon
2. Beskrivelse av livssituasjonen etter pandemien
 - a. Arbeidstider – reisedøgn – arbeidsbelastning
 - b. Familiesituasjon barn – ektefelle
 - c. Studiesituasjon

Studiesituasjon

1. Fysiske samlinger avlyses
2. Overgang fysiske forelesninger vs. selvstudium og steamet opptak
3. Manglende sosial kontakt med medstudenter
4. Hvordan har du jobbet med oppgaver i denne perioden – vs. før nedstenging

Selvledelse

1. Organisering av hverdagen
2. Motivere seg selv
3. Fordeling mellom jobb – skole – privat
4. Atspredelse/Fritidsbeskjeftigelse
5. Positivt selvsnakk
6. Mestringsstrategier
7. Mestringstro
8. Visualisering

Vedlegg 2: NSD godkjenning

25.4.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Hvordan har MBA studenter ved Nord universitet taklet koronapandemien?

Referansenummer

978414

Registrert

13.02.2021 av Marianne Ekornhol - marianne.ekornhol@student.nord.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Nord Universitet / Fakultet for samfunnsvitenskap / Ledelse og innovasjon

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Bjørn Willy Åmo, bjorn.w.amo@nord.no, tlf: 40466013

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Marianne Ekornhol, mæcor19@hotmail.com, tlf: 41688725

Prosjektperiode

01.03.2021 - 31.12.2021

Status

19.04.2021 - Vurdert

Vurdering (1)

19.04.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 19.04.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD.

Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke 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 NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger frem til 31.12.2021

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 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD 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 viderebehandles 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

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

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).

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

NSD 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).

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Gry Henriksen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)