

Ida Kristin Sæther

## Fysisk aktivitet og livskvalitet

En kvalitativ studie av studenters erfaringer med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen

Masteroppgave i rådgivningsvitenskap

Veileder: Dina von Heimburg

Juni 2023



Ida Kristin Sæther

## **Fysisk aktivitet og livskvalitet**

En kvalitativ studie av studenters erfaringer med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen

Masteroppgave i rådgivningsvitenskap  
Veileder: Dina von Heimburg  
Juni 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet



Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse fra 2022 viser at psykiske helseutfordringer hos studenter har økt fra å gjelde hver. 6 student i 2010, til å nå gjelde mer enn hver 3. student. I tillegg til dette viser undersøkelsen at en stor andel oppgir å savne noen å være sammen med, og at de føler seg ensomme eller utenfor. I forbindelse med et prosjekt i regi av avdelingen for trening ved en av studentsamskipnadene i Norge, ble et gratis tilbud om å komme i gang med fysisk aktivitet opprettet. I denne studien ble studenter som deltok på dette tilbudet intervjuet, hvor hensikten var å svare på følgende problemstilling: *hvilke erfaringer har studenter med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen?*

Det ble gjennomført individuelle semistrukturerte intervjuer av fem studenter. Studentene hadde ulik bakgrunn både fysisk og psykisk, og ble henvist til prosjektet gjennom studentsamskipnadens psykiske helsetjeneste. I denne kvalitative studien var det vitenskapsteoretiske ståstedet fenomenologisk, og analysearbeidet ble utført som en tematisk analyse. Gjennom arbeidet med analysen ble tre tematikker spesielt fremtredende. Den første tematikken, *opplevelse av egen livskvalitet og studenthverdag*, viser til studentenes opplevelser rundt egen studenthverdag og livskvalitet, og hvorvidt fysisk aktivitet spiller en rolle her. Den andre tematikken, *å være av verdi og å tilføre verdi*, belyser deltakernes følelse av betydning og verdi sett i sammenheng med livskvalitet og fellesskap fra studiens problemstilling. Den tredje og siste tematikken, *fellesskap i fysisk aktivitet*, representerer studentenes opplevelse av fellesskap i fysisk aktivitet og hva det gjør for dem.

I oppgavens diskusjonsdel ble deltakernes erfaringer sett opp mot teori om livskvalitet, mattering, tilhørighet, og fellesskap, og tidligere forskning. Hovedpoengene fra diskusjonen var verdien av relasjoner og fellesskapsfølelse blant studenter i hverdagen, og viktigheten av å ha fysiske aktivitetstilbud som er lett tilgjengelige. I tillegg ble fellesskap i fysisk aktivitet og hvordan dette kan ha store positive effekter både psykisk og fysisk, et viktig poeng.

Prosjektet som ble forsket innenfor er relativt nytt. Forhåpentligvis kan denne studien bli et lite bidrag inn i kunnskap om, og utvikling av, lignende tilbud for studenter. I tillegg inneholder studien resultater som kan gi både ny og økt forståelse for studenters hverdag og hva som er viktig for at de skal ha det så bra som mulig, samt hvordan man kan tilrettelegge for det. Dette kan være nyttig innenfor rådgivningsfeltet, spesielt for de som jobber med studenter, og kan også være et eksempel på hvordan ulike fagfelt sammen kan jobbe mot nye metoder for studentvelferd.

## Abstract

The Student's health and well-being survey conducted by several student welfare organisations in Norway in 2022, showed that mental health challenges among students have increased during the past years. From applying to every 6th student in 2010, this now applies to more than every 3rd student. In addition to this, the survey states that a large proportion of students miss someone to hang out with, and often feel lonely or left out. Within a project run by the department for training at one of the student welfare organisations in Norway, a free activity offer to get started with physical activity was created. In this study, students who participated in this offer were interviewed, where the purpose was to answer the following question: *what experiences do students have with physical activity as a source to quality of life and community in their everyday life?*

Individual semi-structured interviews were conducted with five students. The students had different backgrounds, both physically and psychologically, and were referred to the project through the student welfare organisation's mental health services. In this qualitative study, the scientific theoretical standpoint was phenomenological, and the analysis was carried out as a thematic analysis. The analysis resulted in three themes becoming particularly prominent. The first theme, *experience of quality of life and student everyday life*, refers to the students' experiences of their everyday life and their quality of life, as well as whether physical activity had a role to play here. The second theme, *being of value and adding value*, shows the participants' sense of importance and value seen in connection with quality of life and community, relevant to the research question. The third and last theme, *community in physical activity*, represents the students' experience of community in physical activity and what difference it makes for them.

In the discussion of the thesis, the participants' experiences were seen in the light of theories about quality of life, mattering, belonging and community, as well as previous research on the field. The main points from the discussion were the value of relationships and the sense of community among students, as well as the importance of having the opportunity to easily participate in physical activity. In addition, togetherness in physical activity and how this can have major positive effects, both psychologically and physically, were central points.

The project within which the research was conducted is relatively new. Hopefully, this study can be a small contribution to knowledge about, and development of, similar offers for the student population. In addition, the study contains results that possibly can provide both a new and increased understanding of student's everyday life and what is important for them in order to function as well as possible, and how to arrange for that to happen. This can be of use in the field of counselling, especially for those who work with students, and can also be an example on how various fields can work together towards new methods for student welfare.

## Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på studietiden min. Det føles merkelig, men det er også noe jeg har gledet meg veldig til. Masterløpet har vært fullt av utfordringer, prøvelser, ny kunnskap, og gode menneskemøter. Jeg tar med meg alt på veien videre, men før jeg tar fatt på den er det flere jeg har lyst til takke:

Først vil jeg takke studentene som ønsket å delta i studien. Erfaringene dere har delt var av stor verdi for studien og for min egen forståelse, og jeg har tro på at de vil utrette en forskjell inn i de viktige samtalene om studenters livskvalitet og velferd i årene som kommer. Det var en glede å få møte dere! Jeg vil også takke prosjektleder for prosjektet disse studentene deltok på, og resten av de ansvarlige som har fått dette til å skje. Jobben dere gjør er viktig.

Jeg ønsker også å rette en stor takk til veilederen min, Dina von Heimburg. Tusen takk for gode tilbakemeldinger og innspill, for all kunnskapen du har delt og for alt du har lært meg gjennom både denne prosessen, og i masterløpet for øvrig.

De to årene jeg har vært student ved masteren i rådgivningsvitenskap, har jeg fått dele sammen med morsomme, kloke, omsorgsfulle og grepa klassekamerater. Jeg er heldig som har fått møte så fine folk gjennom disse årene.

Til slutt vil jeg takke alle mine gode venner, som har vært til stor hjelp, inspirasjon og oppmuntring, både dere som har vært sammen med meg her i Trondheim, og dere som bor i Oslo, Bergen, og andre steder. En stor takk rettes også til familien min på Røros som bestandig tar meg imot med åpne armer når jeg kommer hjem, og som støtter meg i alt jeg gjør.

*Ida Kristin Sæther*

Trondheim, mai 2023





# Innhold

<b>1. Innledning</b> .....	1
1.1 Begrepsavklaring og avgrensning av oppgaven.....	2
1.1.1. Begrepsavklaring .....	2
1.1.2 Avgrensning .....	3
1.2 Oppgavens struktur .....	3
1.3 Bakgrunn: Tidligere forskning og relevante føringer for feltet.....	4
1.3.1 Tidligere forskning.....	4
1.3.2 Studentenes helse- og trivselsundersøkelse .....	6
1.3.3 Føringer for feltet .....	7
<b>2. Teori</b> .....	9
2.1 Fysisk aktivitet og psykisk helse.....	9
2.2 Livskvalitet og fellesskap .....	9
2.2.1 Livskvalitet .....	9
2.2.2 Mattering.....	10
2.2.3 Fellesskap og tilhørighet.....	12
<b>3. Metode</b> .....	14
3.1 Kvalitativ metode .....	14
3.1.1 Utvalg og rekruttering.....	14
3.1.2 Semistrukturerte intervju .....	15
3.1.3 Transkripsjon .....	16
3.2 Vitenskapsteoretisk ståsted.....	17
3.3 Analyse.....	18
3.3.1 Tematisk analyse .....	18
3.4 Studiens kvalitet og etiske dimensjoner .....	18
3.4.1 Forskerrollen og min forforståelse .....	20
3.4.2 Forskningsetikk.....	22
3.4.3 Informert samtykke.....	22
<b>4. Presentasjon av resultater</b> .....	24
4.1 Opplevelse av egen livskvalitet og studenthverdag.....	24
4.1.1 Fysisk aktivitet og livskvalitet.....	26
4.2 Å være av verdi og å tilføre verdi .....	26
4.2.1 Å være av verdi .....	27
4.2.2 Å tilføre verdi .....	28
4.2.3 Fysisk aktivitet som noe verdifullt .....	29
4.3 Fellesskap i fysisk aktivitet.....	30

4.3.1 Utfordringer ved fysisk aktivitet .....	31
<b>5. Diskusjon</b> .....	33
5.1 Studenthverdagen og forhold til fysisk aktivitet .....	33
5.1.1 Opplevd livskvalitet .....	33
5.1.2 Tilrettelegging av fysisk aktivitet for studenter .....	34
5.2 Fysisk aktivitet og livskvalitet .....	35
5.2.1 Å ikke føle seg av betydning .....	35
5.2.2 Følelsen av å være av verdi .....	36
5.2.3 Fysisk aktivitet som noe meningsfullt .....	36
5.2.4 Prioritering av fysisk aktivitet .....	37
5.3 Fysisk aktivitet og fellesskap .....	38
5.3.1 Fysisk aktivitet sammen med andre .....	38
<b>6. Avslutning</b> .....	40
6.1 Oppsummering av studien .....	40
6.2 Studiens begrensninger .....	40
6.3 Studiens implikasjoner og videre forskning .....	41
6.4 Avsluttende refleksjoner .....	42
Litteraturliste .....	43
Vedlegg .....	47

# 1. Innledning

Fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse gjennomført i 2022, ser vi en økning i psykiske helseutfordringer og forekomsten av disse. Flere studenter opplever dårligere livskvalitet, mange føler seg utenfor, ensomme, isolerte, og savner noen å være sammen med (Studentenes helse- og trivselsundersøkelse, 2022, s. 7). Andelen mennesker med dårligere mental helse er betydelig høyere blant universitetsstudenter enn i populasjonen for øvrig. Det er ulike faktorer som kan forbedre den mentale helsen, og fysisk aktivitet er en mulig strategi (McFadden et. al., 2022, s. 2). Forskning på fysisk aktivitet tilsier at personer som er fysisk aktive vil inneha en betydelig bedre helsetilstand enn de som er fysisk inaktive. Blant annet kan fysisk aktivitet gi lavere forekomst av depresjon, ulike typer kreft, tidlig død, og hjerte- og karsykdommer (Dalene et. al., 2019). Fysisk helse og psykisk helse kan ofte påvirke hverandre. Vi finner dobbelt så mange tilfeller av depresjon hos personer med en langvarig fysisk sykdom, sammenlignet med resten av befolkningen. På den andre siden kan dårlig mental helse også øke risikoen for fysisk sykdom, for eksempel ved at depresjon kan doble risikoen for hjerteproblemer (Cox, 2012, s. 51). Om lag halvparten av den norske befolkningen vil rammes av en psykisk lidelse en eller flere ganger i løpet av livet, og det er dermed sannsynlig at de fleste av oss kommer til å stifte kjennskap til psykiske plager i en eller annen form (Mykletun et. al., 2009, s. 10; Martinsen, 2018, s. 15).

I Meld. St. 15, *Folkehelsemeldinga – nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*, ser vi at det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager blant studenter. I tillegg tyder det på at stadig flere i alle aldersgrupper opplever lite mening i hverdagen og i livet, hvor økningen er størst blant de mellom 18 og 24 år. Etter Covid-19 pandemien har det også blitt oppgitt flere tilfeller av redusert livskvalitet og mer ensomhet blant unge og studenter (Helse- og omsorgsdepartementet, 2023, s. 19). Regjeringen ytrer et ønske om å innhente mer kunnskap om ensomhet og psykiske plager hos studenter, dette for å kunne fatte målrettede tiltak. Generelt finnes det for lite kunnskap om årsakene til studenters psykiske helseutfordringer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2023, s. 77, 78 & 79). For å lykkes med studiene er det en forutsetning at man trives, har gode levekår og at man er en del av et inkluderende og godt miljø. Studenter befinner seg i en mellomfase mellom ungdomstid og det etablerte voksenlivet, og går derfor gjennom store endringer i livet over en kort tidsperiode. Det er behov for at de er rustet til å håndtere dette. Regjeringen peker på at utdanningsinstitusjoner og studentsamskipnader sammen har et felles ansvar i å tilrettelegge for sosiale arenaer og fritidstilbud for studentene (Helse- og omsorgsdepartementet, 2023, s. 58). Verdien av fysisk aktivitet kan være både bedre livskvalitet, og god fysisk og psykisk helse. Fysisk aktivitet kan bidra til at vi fungerer godt i hverdagen, og at vi blir mindre sykdomsutsatte. Friluftsliv og natur er ansett som sentrale elementer i folkehelsearbeidet, og kan også være kilder til god psykisk helse og livskvalitet. I forbindelse med dette understrekes viktigheten av å legge til rette for frivillighet, aktivitet og fellesskap. For å gjøre noe aktivt, må det tilrettelegges for aktivitet. For å gjøre noe sammen, må det tilrettelegges for fellesskap. For å gjøre noe meningsfullt, må det tilrettelegges for engasjement og opplevelser (Helse- og omsorgsdepartementet, 2023, s. 58 & 75)

Gjennom masterløpet mitt i rådgivningsvitenskap har jeg blitt mer bevisst på dette med å føle på mening, og har blant annet stiftet kjennskap til mattering-begrepet fra emnet «relasjonell velferd og livskvalitet». Etter jeg leste flere artikler skrevet om mattering, ble

jeg klar over hvor viktig følelsen av betydning og mening faktisk er for oss mennesker, både i hverdagen og i et større perspektiv. Jeg ble nysgjerrig på hvilke tanker ulike mennesker har om hva som gir oss mening og betydning, og hva vi behøver for å kjenne på at vi er av verdi og at vi har en mening. Kombinert med dette, har jeg i tillegg vært opptatt av hva fysisk aktivitet kan gjøre med vår mentale helse og livskvalitet, og sitter med et stort engasjement for at flere skal kunne finne glede i det. Ut fra dette kom temaet og problemstillingen for denne studien til. Fra Meld. St. 15 (2023) og Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (2022) ser vi at livskvalitet og fellesskap er faktorer som har forbedringspotensiale hva gjelder studenter som gruppe.

På bakgrunn av dette ansees studien å være relevant i dagen samfunnskontekst, og for rådgivningsfeltet. Dette fordi formålet med denne studien er å se på hvorvidt fysisk aktivitet kan være en bidragsyter inn i studenters opplevelse av livskvalitet og fellesskap. Jeg ønsker å få mer kunnskap om hva som bidrar til studenters livskvalitet og opplevelse av betydning, mening og fellesskap, i tillegg til hvilken rolle fysisk aktivitet spiller inn i dette. Hensikten med oppgaven er å utvikle innsikt i studenters livskvalitet og følelse av fellesskap, spesielt med tanke på erfaringene de har rundt fysisk aktivitet i hverdagen og hva dette eventuelt gjør for dem. Dermed søker studien å svare på følgende problemstilling:

*Hvilke erfaringer har studenter med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen?*

I neste delkapittel skal oppgavens struktur presenteres.

## 1.1 Begrepsavklaring og avgrensning av oppgaven

### 1.1.1. Begrepsavklaring

I det følgende vil de mest sentrale begrepene innenfor studien, og hvordan jeg forholder meg til dem, avklares.

*Fysisk aktivitet* er brukt i problemstillingen og i oppgaven for øvrig, dette for å søke meg vekk fra et snevrere fokus som for eksempel kan forbindes ved å skulle benevne *trening* i stedet. Fysisk aktivitet kan defineres som «alle kroppslige bevegelser som resulterer i økt energiforbruk, og inkluderer alle former for fysisk utfoldelse, for eksempel arbeid, idrett, mosjon, trim, trening, kroppsøving, friluftsliv og lek» (Danielsen, 2021, s. 10). Ved å holde denne definisjonen tett gjennom hele oppgaven ønsker jeg å åpne for at fysisk aktivitet nettopp kan være så mangt.

*Psykisk helse* har både en positiv og en negativ dimensjon, hvor god psykisk helse ansees å være en «tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og er i stand til å bidra overfor andre i samfunnet» (Verdens helseorganisasjon, 2004, s. 16; Nes & Clench-Aas, 2011, s. 11). På den andre siden kan for eksempel psykiske utfordringer eller psykiske lidelser være årsaker til dårlig psykisk helse (Nes & Clench-Aas, 2011, s. 11). Jeg har valgt å forholde meg til psykisk helse som noe som kan være både godt og dårlig, og at det heller ikke trenger å defineres på en skala. Derfor vil dette begrepet gjennom oppgaven også bli brukt som «god psykisk helse», «psykiske plager», «psykiske helseutfordringer» og lignende, for å presisere konteksten det er relevant i.

*Mattering* kan defineres som å føle seg av verdi, og å tilføre verdi. Man kan føle seg verdsatt av, og tilføre verdi til, seg selv, andre og samfunnet, noe som er en viktig faktor for

menneskers livskvalitet (Prilleltensky, 2019, s. 1). Mattering som begrep var noe ukjent for deltakerne i denne studien, og det ble derfor oversatt slik de best forsto begrepet, noe som førte til at ord som betydningsfull, meningsfull og verdifull heller ble benyttet. Ut fra hvilke ord forskningsdeltakerne valgte å bruke, vil disse kobles opp mot mattering der det er relevant i diskusjonskapittelet. I resultatkapittelet blir deltakernes egne ord brukt.

*Livskvalitet* har av The Worlds Health Organization Quality of Life blitt definert som «*an individual's perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns*» (Hosseini et. al., 2022, s. 2). Livskvalitet er gjennom oppgaven forstått i tråd med denne definisjonen, og «god» eller «dårlig» livskvalitet vil bli brukt der det er relevant.

### **1.1.2 Avgrensning**

Studien er avgrenset til å kun gjelde studenter. Denne avgrensningen ble gjort av ulike årsaker. Først og fremst fordi en utvidelse til flere grupper kunne blitt et for stort prosjekt i forhold til studiens omfang.

Det er også blitt gjort en avgrensning ved å velge å se på fysisk aktivitet som en mulig kilde til livskvalitet og fellesskap, i stedet for å se på studenters livskvalitet og fellesskap på generell basis. Hovedtrekkene ved forskningsdeltakernes livskvalitet blir likevel beskrevet for å kunne gi en helhetlig forståelse av deres hverdag, noe som kan være relevant for å kunne gi et så tydelig og gyldig bilde av funnene som mulig.

I neste delkapittel blir oppgavens struktur presentert.

## **1.2 Oppgavens struktur**

Masteroppgaven er delt inn i seks kapitler, med tilhørende underkapitler som bidrar til å systematisere innholdet i, og formålet med, hvert kapittel:

Kapittel 1 er innledningen av oppgaven. Her aktualiseres oppgaven opp mot samfunnsrelevans, tidligere forskning og nasjonale føringer. Problemstilling, begrepsavklaringer og avgrensninger presenteres.

Kapittel 2 redegjør for oppgavens teoretiske grunnlag, som består av fysisk aktivitet og psykisk helse, livskvalitet, mattering, fellesskap og tilhørighet.

Kapittel 3 er studiens metodekapittel, hvor de metodiske valgene som er blitt brukt i forbindelse med studien presenteres og vurderes. Vitenskapsteoretisk ståsted, kvalitativ metode, utvalg og rekruttering, intervjuer, transkripsjon, tematisk analyse, og studiens kvalitet og etiske dimensjoner skal her gjennomgås.

Kapittel 4 presenterer studiens resultater gjennom temaene *opplevelse av egen livskvalitet og studenthverdag, å være av verdi og å tilføre verdi, og fellesskap i fysisk aktivitet*. De tre hovedtematikkene inneholder relevante utsagn og sitater fra forskningsdeltakerne.

Kapittel 5 diskuterer studiens funn i lys av teori og tidligere forskning.

Kapittel 6 er oppgavens avslutning. Her skal studien oppsummeres, samt at studiens begrensninger, implikasjoner og forslag til videre forskning også skal reflekteres over.

I neste delkapittel blir tidligere forskning og relevante føringer på feltet knyttet til studiens problemstilling, belyst.

## 1.3 Bakgrunn: Tidligere forskning og relevante føringer for feltet

### 1.3.1 Tidligere forskning

Vanligvis behandles psykiske plager eller lidelser i stor grad ved hjelp av medikamenter og samtalebehandling. Når dette er sagt, har ikke helsevesenet alltid kapasitet til å hjelpe alle når det gjelder omfanget av psykiske utfordringer vi har i dag (Martinsen, 2018, s. 15). Ingen behandlinger er dokumentert til å være effektive for absolutt alle, og det har derfor vært stor interesse for å finne alternative behandlingsmåter (Blumenthal et. al., 2007, s. 2). Det kan være nødvendig med tilbud som er lett tilgjengelige, som man selv enkelt kan benytte seg av for å styrke sin psykiske helse. Fysisk aktivitet kan være en bidragsyter inn i dette, og kan være en mulighet til selvhjelp for å forebygge, lindre, redusere eller mestre psykiske plager (Danielsen, 2021, s. 14). Deltakelse i jevnlig fysisk aktivitet er dokumentert å lede til bedre psykisk helse, for eksempel bedre humør, søvnkvalitet, økt overskudd, redusert stress, angst og depressive symptomer, i tillegg til bedre fysisk helse i form av redusert risiko for hjerteinfarkt og bedre hjertehelse (McFadden et. al., 2022, s. 2; Rådet for psykisk helse, 2018, s. 7). Det har seg likevel slik at en stor andel studenter generelt er lite fysisk aktive, hvor mange ikke møter de anbefalte kravene for fysisk aktivitet (McFadden et. al., 2022, s. 3). Studier har vist at studenter som er fysisk aktive har bedre mental helse, er gladere, sunnere, og gjør det bedre i studiesammenheng sammenlignet med de som ikke er fysisk aktive. Dermed burde fysisk inaktivitet og dårlig psykisk helse blant studenter anerkjennes for å kunne fremme fysisk og psykisk sunnere institusjoner (McFadden et. al., 2022, s. 3).

McFadden et. al. (2022, s. 2) skriver at The Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments har anbefalt fysisk aktivitet som behandling for milde til moderate symptomer på depresjon. Dette kan bekreftes i en studie gjort av Blumenthal et. al. (2007, s. 4) på 202 deltakere, hvor det ble gjennomført tre treningsøkter i uken, enten hjemme eller i gruppe, over en periode på 16 uker. Etter disse 16 ukene, viste 41% av deltakerne ikke lenger symptomer nok til å møte kriteriene for alvorlige depresjoner. I en lignende studie gjennomført 20 år tidligere, i 1987, ble også påvirkningen fysisk aktivitet kunne ha på depresjon undersøkt. Nærmere bestemt ble det dokumentert at både styrketrening og løping tydelig reduserte depresjon blant utvalget bestående av 40 kvinner med moderat til alvorlig depresjon (Doyle et. al., 1987, s. 7).

Det trenger imidlertid ikke være organisert trening i form av løping eller styrke for at det skal bidra positivt. Friluftsliv er et godt eksempel på dette, hvor naturen og opplevelsene og inntrykkene man får der, kan være en viktig kilde til positive følelser og bedre psykisk helse (Martinsen, 2018, s. 36). En annen faktor innenfor fysisk aktivitet er de som tilrettelegger for den. Motivasjon og opplevelse av mestring hos pasienter, klienter eller brukere blir gjenspeilet i motivasjonen hos de som fasiliterer for fysisk aktivitet, og motivasjonen til fasilitatoren kan påvirke deltakelsen hos de som skal være med i stor grad. Ved å gå frem som gode eksempler og vise at bevegelse er noe naturlig og morsomt, kan dette bidra til økt deltakelse. Opplevelse av mestring gjennom fysisk aktivitet i trygge omgivelser, sammen med andre man er trygg på, er viktig for tilhørighet (Martinsen, 2018, s. 177).

I det følgende ønsker jeg å se på to norske studier som tidligere er blitt gjort. Dette fordi de har undersøkt virkningen av fysisk aktivitet på livskvaliteten hos personer med ulike

psykiske helseutfordringer, noe som gjør studiene relevant for denne oppgavens problemstilling. *FIRE – Stiftelsen ett skritt videre*, er et ettervernstilbud for mennesker med rusproblemer og psykiske helseutfordringer. En brukerundersøkelse gjort av Sellereite et. al. (2019) ønsket å se på hvorvidt opplevd mestring, tilhørighet og delaktighet i eget liv hadde økt hos deltakerne etter de ble en del av tilbudet. Bakgrunnen for etableringen av ettervernstilbudet var økt behov for oppfølging, rusfritt nettverk og sunne fritidsaktiviteter etter endt rusbehandling, ettersom steget ut i et «normalt» liv med jobb, relasjoner og økonomi for mange ble stort, sammenlignet med livet de tidligere hadde levd. Tilbudet ble senere utvidet til å også favne mennesker med psykiske lidelser og mennesker som levde i ensomhet (Sellereite et. al., 2019, s. 2). Selve tilbudet baserer seg på fysisk aktivitet, dette som kilde til blant annet relasjonsbygging og oppfølging. Informantene fra undersøkelsen hadde både historikk fra rusproblematikk og psykiske utfordringer. 54,9% av informantene hadde vært innlagt for rusavhengighet, og 25,8% hadde hatt problemer med rus, uten innleggelse. 40,8% av informantene hadde vært innlagt på psykiatrisk institusjon, og 66,7% hadde hatt psykiske problemer, for eksempel depresjon eller angst, uten innleggelse (Sellereite et. al., 2019, s. 5).

For deltakerne ble treningene en arena for etablering av relasjoner. Treningene ble tilrettelagt for å være mestringsfremmende, noe som kunne stimulere til høyere selvtillit og økt tro på mestring også i andre deler av livet (Sellereite et. al., 2019, s. 3). Treningene gjorde at deltakerne måtte forholde seg til faste tider å møte opp på. Den positive endringen i disse faktorene ble overførbare til andre deler av livet, og ga dermed bedre struktur og mestringsfølelse på andre arenaer, som for eksempel i familierelasjoner og jobb. Fra undersøkelsen ble det funnet at deltakerne opplevde mer mestringsfølelse, økt deltakelse i eget liv, og større grad av opplevd tilhørighet i samfunnet etter de ble med på ettervernstilbudet. Skole- og jobbprestasjoner, friluftsliv, økonomi, fysisk form, familie- og vennerelasjoner, og hvordan de håndterer utfordringer og motgang, ble viktigere faktorer for deltakerne enn det tidligere hadde vært (Sellereite et. al., 2019, s. 11).

I en kvalitativ undersøkelse gjort av Danielsen et. al. (2021), ble det også undersøkt hvilken effekt et treningstilbud tilpasset mennesker med psykiske helseutfordringer kunne ha. En viktig del av tilbudet var spesialtilpasset fysisk aktivitet, hvor øktene ble holdt av personale med kompetanse innenfor helse og fysisk aktivitet. Deltakerne trente sammen med andre med psykiske helseutfordringer, og opplegget var skreddersydd til hver enkelts situasjon og funksjonsevne (Danielsen et. al., 2021, s. 5). Informantene besto av fem kvinner og fire menn, alle mellom 20 og 45 år. Aktivitetene foregikk i regi av et aktivitetssenter.

Funnene fra intervjuene viste at flere av deltakerne opplevde et miljø hvor de kunne være seg selv uten å trenge å tilpasse seg, eller føle at de *burde* eller *må* gjøre eller være noen andre enn de er (Danielsen et. al., 2021, s. 8). Erfaringene med å være omgitt av andre i like situasjoner som de selv var i, ble opplevd som positive. Instruktører og andre ansvarlige ble oppfattet som forståelsesfulle, kompetente og investerte, noe som bidro til at deltakerne fikk følelsen av tilhørighet i et miljø som ble opplevd som støttende og sosialt (Danielsen et. al., 2019, s. 9 & 10). Tilbudet var lett tilgjengelig, enkelt å delta på, og gratis, noe som gjorde terskelen enda lavere for mange.

Om effektene av fysisk aktivitet svarte deltakerne at de sov bedre, var gladere, fikk bedre selvtillit, og økt mestringsfølelse. De følte seg mer opplagt og hadde større overskudd i hverdagen, og kjente at de tålte mer enn de gjorde før. Struktur ble også nevnt som en av tingene deltakerne tilegnet seg i større grad, i tillegg til at de følte de hadde noe å gå

til, noen å møte – en grunn til å stå opp om morgenen (Danielsen et. al., 2021, s. 8). Flere av deltakerne understreket erfaringen de fikk med seg fra tilbudet som overførbare inn i andre deler av livet. De så på det som en måte å skaffe seg nok selvtillit til å kunne begynne å trene på vanlige treningssentre og å komme seg tilbake på jobb og skole (Danielsen et. al., 2021, s. 11). Deltakerne beskrev seg selv som glade når de var på aktivitetssenteret, som kunne tyde på en følelse av håp og mening for fremtiden, sammen med økt følelse av tilhørighet og identitet (Danielsen et. al., 2021, s. 13). Aktivitetssenteret ble sett på som et «mellomstadie», eller et springbrett, mot veien fremover.

Selv om fysisk aktivitet i stor grad slår ut positivt hva gjelder psykisk helse, finnes det også negative konsekvenser, for eksempel ved overdreven trening eller spiseforstyrrelser. Disse tilfellene er negative, både for hodet og kroppen (Martinsen, 2018, s. 134). Ved for eksempel treningsavhengighet eller tvangspregert trening, kan en person trene for mye til tross for sosiale, arbeidsmessige eller medisinske forhold som tilsier at man burde stoppe. Årsaken til treningsmengden kan blant annet være at det er fysisk og psykisk ubehagelig å slutte, og at man derfor setter treningen først når man har ledig tid. Treningsavhengighet kan også preges av abstinenser eller psykologiske symptomer som angst og depresjon, hvis man ikke får trent (Martinsen, 2018, s. 137). Når en inaktiv person som lider av depresjon begynner med trening, er sannsynligheten stor for at depresjonen vil avta. Men, når treningsmengden når det maksimale av hva man tåler, kan man risikere å bli overtrent som igjen kan gi symptomer som ligner på depresjon (Martinsen, 2018, s. 137).

### **1.3.2 Studentenes helse- og trivselsundersøkelse**

Ettersom denne studien primært fokuserer på studenter, ønsker jeg her å presentere et utvalg relevante funn fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse fra 2022 (SHoT). Dette er den nyeste undersøkelsen som er blitt gjennomført. Undersøkelsen har blitt gjort hvert 4. år siden 2010, foruten om i 2021 hvor det ble gjennomført en tilleggsundersøkelse på bakgrunn av Covid-19 pandemien. Initiativet til undersøkelsen ble gjort som følge av Helse- og omsorgsdepartementets utredning av studentenes psykiske helsetjenestetilbud, hvor det ble anbefalt at nasjonale undersøkelser jevnlig burde gjennomføres, og at årsakene til studenters psykiske helseproblemer må kartlegges (Studentenes helse- og trivselsundersøkelse, 2022, s. 3).

SHoT-undersøkelsen er en undersøkelse som sendes ut til studenter for å kartlegge deres helse og trivsel. Det er Studentsamskipnaden i Oslo (SiO), Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen) og Studentsamskipnaden i Trondheim (Sit) som står bak undersøkelsen. Gjennomføring av undersøkelsen gjøres av Folkehelseinstituttet på vegne av studentsamskipnadene. Med en gjennomsnittsalder på 24 år, besto deltakerne av 66,4% kvinner og 32,9% menn. Resterende 0,7% oppga annen kjønnsidentitet. Undersøkelsen viser flere oppløftende resultater, blant annet at 75% av studentene er fornøyde med studiestedet sitt, og at 86% ble godt mottatt på studieprogrammet sitt. 74% av studentene rapporterte at de har god eller svært god helse.

På den andre siden, har det vært en tydelig økning i psykiske plager rapportert inn fra 2010-undersøkelsen og frem til 2022-undersøkelsen. Forekomsten av psykiske plager har økt fra omtrent hver 6. student i 2010, til over hver 3. student i 2022. 6 av 10 studenter opplever å ha dårlig livskvalitet, som er en klar økning sammenlignet med tidligere år (Studentenes helse- og trivselsundersøkelse, 2022, s. 7). Forekomsten og graden av psykiske plager er langt høyere blant kvinnelige studenter (Studentenes helse- og trivselsundersøkelse, 2022, s. 73). Totalt 21% oppgir at de har søkt hjelp for psykiske plager det siste året, dette gjelder flest kvinner. 14% går til psykolog, og 37% av disse



bruker psykolog hos studentsamskipnaden. Hva gjelder selvrapporterte psykiske lidelser, er det også her en stor økning. På undersøkelsen i 2022 oppga hver 5. student at de har en psykisk lidelse. En av tre studenter oppfyller formelle kriterier for insomni, dette gjaldt flest kvinner.

Om fysisk aktivitet og trening, finner vi at tre av fire studenter trener 2-3 ganger i uken eller mer, som er en økning fra 2018, men en nedgang fra 2021. 4% oppgir at de aldri mosjonerer. Undersøkelsen viser at 37% er overvektige, som er en signifikant økning fra tidligere. Sammenlignet med 2010 er overvekt gått opp med 14%, og med 5% fra 2021. Innenfor sosiale forhold, viste undersøkelsen at litt over halvparten av deltakerne rapporterer at de har mange eller en del venner, mens 34% oppgir at de har få venner, og 7% svarer at de har ingen venner. 29% oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med, og 20% rapporterer at de ofte føler seg utenfor og isolerte. Man kan her se at ensomhet har hatt en nedgang siden Covid-undersøkelsen i 2021, men at nivået på ensomhet fortsatt er høyere enn det var i 2018.

### **1.3.3 Føringer for feltet**

I Norge har fysisk aktivitet fått stadig større anerkjennelse som et viktig tema innenfor folkehelsepolitikken, spesielt de siste årene (Helsedirektoratet, 2014, s. 9). I Folkehelseloven finner vi at «*folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold, og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse*» (Regjeringen, 2012). Folkehelseloven er tenkt å bidra til et samfunn som i større grad fremmer folkehelse, og fastsetter at folkehelsen er et ansvar i alle sektorer, og på alle nivåer, både i kommuner, fylkeskommuner og i statlige myndigheter (Regjeringen, 2012). Loven krever at helse skal fremmes innen de oppgaver og virkemidler som er tillagt, og at dette også inkluderer å ha god oversikt over helsetilstanden til befolkningen i kommunen eller fylkeskommunen det er snakk om (Regjeringen, 2021).

En god psykisk helse kan vedlikeholdes og styrkes gjennom et samfunn som tilrettelegger for at individer opplever mestring, tilhørighet, trygghet, identitet, selvspekt, fellesskap, og mening i livet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, s. 26). I Stortingsmelding nr. 19, «*Mestre hele livet*», som er Regjeringens strategi for god psykisk helse, er fysisk aktivitet som en sentral del av psykisk helsearbeid viet stor plass i strategien (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 16). Helsedirektoratet mener at en av de viktigste områdene å fremme fysisk aktivitet på, er ved å styrke helse- og omsorgstjenesten gjennom å bruke fysisk aktivitet i arbeid med forebygging, behandling og rehabilitering, og som helsefremmende aktivitet (Helsedirektoratet, 2014, s. 15 & 16). Det er likevel flere forutsetninger som må være på plass for at et mer aktivitetsfremmende samfunn skal vokse frem, noe som krever tilrettelegging på tvers av flere sektorer (Helsedirektoratet, 2014, s. 9). I Stortingsmelding nr. 19 ytrer Regjeringen et ønske om å ta større hensyn til menneskers helse og behov for bevegelse, og at dette skal tas mer i betraktning innenfor samfunnsutviklingen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, s. 54). Her nevnes blant annet både idrett, lokale idrettslag og treningscenterbransjen som viktige aktører. Helse- og omsorgsdepartementet (2015, s. 58) skriver at treningscentre innehar en kompetanse som gjør dem til en samarbeidspartner for den kommunale helse- og omsorgstjenesten rundt ulike aktivitetstilbud, for eksempel styrketrening eller gruppetrening.

Andre føringer som ansees som relevante i denne konteksten, er FNs bærekraftsmål. Bærekraftsmålene er en felles arbeidsplan for verden laget for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet, og å stoppe klimaendringene innen 2030. Bærekraftsmål nr. 3, *God helse og livskvalitet*, er bærekraftsmålet som er mest relevant for denne oppgaven. God

helse er en forutsetning for at mennesker skal nå sitt fulle potensial, som igjen kan føre til at de er mer kapable til å bidra til samfunnets utvikling (FN, 2023). Fra bærekraftsmål nr. 3 finner vi at helse kan påvirkes av ulike faktorer, som miljø, økonomi og sosialt liv. Bærekraftsmålet har som hensikt å ivareta alle disse dimensjonene, samtidig som det også er viktig at mennesker i alle aldersgrupper skal tas hensyn til i prosessen. FN skriver at det på dette området er skjedd store fremskritt de siste tiårene, men at det fortsatt er en jobb som må gjøres for at målene skal nås, noe som vil kreve innsats fra samfunnet, næringslivet og politikken (FN, 2023). Det er flere grunnleggende faktorer som inngår i dette arbeidet, hvor det å fremme gode levesett er en av dem.

Som følger av koronapandemien ble mye av utviklingen stanset eller reversert i flere land, og de som allerede var ansett som sårbare, har nå blitt enda hardere rammet. FN ser på dette som en trussel mot helsetilstanden hos verdens befolkning (FN, 2023). Stadig flere rammes av psykiske utfordringer og lidelser, som blant annet er ett av problemene som blir trukket frem hva gjelder forbedringspotensialet vi har i Norge. Blant tiltak individer selv kan gjøre for å bidra inn i bærekraftsmål nr. 3, blir fysisk aktivitet og et sunt kosthold nevnt (FN, 2023). For mye inaktivitet er en av faktorene som påvirker helseutfordringene vi har i Norge. FN oppfordrer til å være fysisk aktiv, for eksempel utendørs, slik at man får både fysisk aktivitet, frisk luft og dagslys, som igjen vil bidra til psykisk og fysisk god helse (FN, 2023).

## 2. Teori

I dette kapitlet vil oppgavens teoretiske grunnlag presenteres. Denne studien søker å se på hvilke erfaringer studenter har med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen. Jeg vil derfor først presentere teori knyttet til fysisk aktivitet og psykisk helse, samt fysisk aktivitet som en mulig kilde til bedre livskvalitet. Deretter skal livskvalitet og fellesskap presenteres, hvor mattering og tilhørighet også skal belyses innenfor dette.

### 2.1 Fysisk aktivitet og psykisk helse

Det første underkapitlet i studiens teorikapittel omhandler fysisk aktivitet og psykisk helse. Fysisk aktivitet kan være alle typer kroppslig bevegelse, for eksempel fysisk arbeid, lek, friluftsliv, mosjon eller trening, for å nevne noe (Danielsen, 2021, s. 10). Begrepene fysisk aktivitet og trening kan ofte gå inn i hverandre, men kan skilles ved at trening er fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og gjentatt regelmessig. Formålet med trening er ofte å bedre eller vedlikeholde helse, prestasjoner, eller fysisk form (Danielsen, 2021, s. 10). Ulike mennesker kan ha forskjellige formål med trening, og trening for mennesker med psykiske helseutfordringer, for eksempel, strekker seg først og fremst mot oppnåelse av bedre helse og økt følelse av glede, ikke nødvendigvis gode idrettsprestasjoner (Martinsen, 2018, s. 179). Sannsynligvis vil de aller fleste oppleve psykiske helseutfordringer i løpet av livene sine, enten ved at noen rundt en har utfordringer, eller at man selv blir rammet (Danielsen et. al., 2021, s. 1). Psykisk helse som begrep kan stå for både god og dårlig psykisk helse. God psykisk helse kan for eksempel være når man føler at man er i stand til å håndtere ulike situasjoner i livet, fungerer godt og produktivt i hverdagen, og at man bidrar ovenfor andre i samfunnet (Verdens helseorganisasjon, 2004, s. 16). Psykiske lidelser eller plager kan på den andre siden være faktorer som gjør at man har dårligere psykisk helse (Nes & Clench-Aas, 2011, s. 11). Dermed ser vi at begrepet kan være kontekstavhengig, og at psykisk helse som begrep ikke kun trenger å assosieres med dårlig psykisk helse, slik det ofte blir (Jahoda, 1958, s. 14). Psykisk god helse eller psykisk dårlig helse trenger derfor ikke å være polariteter som individer må plasseres i, for avhengig av kontekst kan man oppleve variasjon ut fra situasjonen man befinner seg i (Jahoda, 1958, s. 14).

Når utfordringer med den mentale helsen oppstår kan dette påvirke hele mennesket, og det kan derfor ha konsekvenser for ens tanker, følelser, atferd, deltakelse, og sosiale interaksjon med andre. I så måte kan psykiske helseproblemer redusere livskvalitet og hvor godt en fungerer i hverdagen, og påvirke hvorvidt man er i stand til å møte opp på skole eller jobb (Danielsen et. al., 2021, s. 1). Ifølge Danielsen et. al. (2021, s. 1) viser studier også til påvirkningskraften psykiske plager kan ha på identitet og positive roller i livet, i form av at man kan oppleve tap av identitet eller tap av de positive rollene man spiller i eget liv. Livskvalitet og fellesskap er viktige faktorer for psykisk helse, som vi skal se i neste underkapittel.

### 2.2 Livskvalitet og fellesskap

#### 2.2.1 Livskvalitet

God livskvalitet blir assosiert med positive følelser, som å være lykkelig, ha god helse og å være fornøyd med de ulike aspektene av livet. På denne måten er livskvalitet nært koblet

sammen med psykisk helse. Tanker om hva som er et godt liv, er nært knyttet til kulturen du er en del av. I den vestlige kulturen er ofte følelse av lykke, tilfredsstillelse av behov og å fungere i sosiale kontekster, viktige deler i å ha et godt liv (Ventegodt et. al., 2003, s. 2). Fra et norsk perspektiv skriver Folkehelseinstituttet (FHI) fra sin rapport om livskvalitet her til lands, at begrepet livskvalitet brukes ulikt. Innenfor psykologi og helsefag brukes livskvalitet for å dekke subjektive opplevelser, som glede, mestring, mening og tilfredshet, men også fravær av psykiske plager og negative følelser (FHI, 2021). I andre sammenhenger kan livskvalitet brukes om det objektive, som levekårsforhold, sosial deltakelse, inntekt og boforhold. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) vurderer livskvalitet til å omfatte begge deler, både subjektive og objektive faktorer (FHI, 2021).

Den *subjektive livskvaliteten* kan sies å handle om hvordan livet oppfattes for en person, både vurderinger av livet generelt, og av sentrale arenaer i livet, for eksempel tilfredshet med samliv, arbeid og økonomi, hvordan man fungerer i det daglige, og følelser av glede eller tristhet. Subjektiv livskvalitet er inndelt i tre dimensjoner: kognitiv, affektiv og eudaimonisk livskvalitet (FHI, 2021). Den *kognitive livskvaliteten* referer til tilfredshet med livet og med viktige arenaer som helse, økonomisk situasjon og sosial kontakt. Den *affektive livskvaliteten* dreier seg om tilstedeværelse av positive følelser, og fravær av de negative. Den *eudaimoniske livskvaliteten* handler om ulike aspekter ved psykologisk fungering, for eksempel hvorvidt man opplever mening og engasjement. Den *objektive livskvaliteten* handler om livssituasjonen og sentrale sider ved den, som trygghet, fellesskap, helse, frihet og muligheter for å utvikle seg selv (FHI, 2021). Disse tingene er viktige menneskelige behov, og tilfredsstillelse av disse er et viktig grunnlag for den subjektive livskvaliteten. I Norge er livskvaliteten generelt høy, men ulikt fordelt. Rapportene viser at personer med levekårsrelaterede problemer, som dårlig økonomi, uførhet, nedsatt funksjonsevne, arbeidsledighet og redusert fysisk eller psykisk helse har høyere risiko for å oppleve dårligere livskvalitet (FHI, 2021).

Teorigrunnlaget for livskvalitet er ansett som komplekst og bestående av flere ulike faktorer, hevder Hoseini et. al. (2022, s. 2). At livskvalitet som konsept er komplekst, kan være en utfordring med tanke på at den inkluderer alle aspektene i livet, som kultur, økonomi, miljø og bosted. Livskvalitet beskriver også tilfredshet med flere ulike behov, som materielle og spirituelle behov, men også trygghet og ambisjon. En persons opplevde livskvalitet beskriver ulike verdier og behovshierarkier for individer eller grupper fra ulike bakgrunner, og vil dermed variere ut fra hvor man bor og hvilken livssituasjon man befinner seg i. Denne variasjonen gjør det utfordrende å bestemme et sett med nøkkelfaktorer og hvor mye hver av skal dem vektlegges, for å kunne måle og sammenligne livskvalitet (Szydlo et. al., 2020, s. 2).

På bakgrunn av dette, at livskvalitet kan være komplekst og bestående av ulike områder ut fra hvem du er, hva du gjør og hvor du bor, vil jeg videre prioritere å se på faktorer som viste seg relevante for forskningsdeltakernes livskvalitet.

### **2.2.2 Mattering**

I denne studien, som undersøker livskvalitet og fellesskap i sammenheng med fysisk aktivitet, har jeg valgt å bruke mattering som teoretisk grunnlag fordi mattering kan sees å være nært tilknyttet livskvalitet. Mattering består ifølge Prilleltensky (2019, s. 1) av to komplementære følelser: å føle seg av verdi, og å tilføre verdi. Mennesker kan føle seg verdsatt av, og tilføre verdi til, andre, seg selv, og samfunnet. Mattering handler om å føle seg betydningsfull og verdsatt, og når man føler seg verdsatt innebærer dette at man er

respektert, inkludert, og at man hører til, noe som er viktige faktorer for menneskers velferd og livskvalitet, skriver Prilleltensky (2019, s. 2). Mennesker har et fundamentalt behov for å kjenne på at de er av betydning, og fraværet av denne følelsen kan ha flere negative konsekvenser. Slik sett kan mattering være en av de viktigste faktorene i en persons identitet (Flett et. al., 2020, s. 1). Fysisk og psykisk helse kan på flere måter bli påvirket av mattering. Forskning tilsier at mattering spiller en rolle i selvrappporterte helsesyntomer, og er assosiert med høyere nivåer av helserelatert livskvalitet hos unge voksne. Å ikke føle seg av betydning kan spille inn negativt på den fysiske helsen (Flett, 2022, s. 15). Mennesker som er ensomme og isolerte, og som har fravær av mattering, vil i mindre grad engasjere seg i å ta vare på seg selv, og de vil ikke inneha ressursene de trenger for å håndtere stress eller negative følelser (Flett, 2022, s. 16).

Prilleltensky (2019, s. 1) skriver at for å få behovet for mattering tilfredsstillt, er det viktig å balansere følelsen av å være verdsatt med følelsen av å tilføre verdi. Man må tilføre verdi til seg selv og eget liv, men også til andre. Mattering er dermed følelsen av at vi er en del av, og har en plass i, verdenen rundt oss. En sentral del av hvem vi er og hvor vi føler at vi passer inn er å vite at andre tenker på oss, bryr seg om hvordan vi har det, eller søker vår hjelp (Elliott et. al., 2004, s. 2). Dette kaster lys over den gjensidige delen av mattering, og at mattering er en prosess som involverer både å gi og å ta for å gjensidig føle seg verdsatt av hverandre i en relasjon. Ifølge Flett (2022, s. 7) tilfører dette handlekraft til mattering som konsept, ved at følelsen av å være betydningsfull kan være selvbestemt, men den kan også komme frem ved å dedikere tid og energi til andres ve og vel.

Schlossberg et. al. (1989, s. 4) har definert flere dimensjoner innenfor mattering, hvor fire av dem her skal presenteres. Disse fire dimensjonene blir inkludert på bakgrunn av resultatene for studien, og viste seg å være relevante i forbindelse med forskningsdeltakernes utsagn. Dermed var de også relevante for å kunne svare på studiens problemstilling. Den første dimensjonen er *oppmerksomhet*, og sikter til følelsen av at andre mennesker legger merke til deg og er interessert i deg, for eksempel ved å gjøre en innsats for å inkludere og anerkjenne deg. Den andre dimensjonen, *betydning*, kjennetegnes av at andre bryr seg om dine ønsker, tanker og handlinger, blant annet ved å verdsette din mening, og tar seg tid til å lytte til deg (Amundson, 1993, s. 1). Den tredje dimensjonen er *avhengighet*, som viser til følelsen av at man bidrar til noe, og at andre avhenger av at du gjør nettopp det. Den siste dimensjonen, *egoforlengelse*, omhandler opplevelsen av at andre bryr seg om hva som skjer i livet ditt, være seg dine oppturer og nedturer, og at de bryr seg og er tilstedeværende gjennom det du går igjennom (Amundson, 1993, s. 1).

I kontrast til disse dimensjonene, kan opplevelsen av at andre ikke lytter eller ikke er interesserte, føre til en følelse av ubetydelighet eller at man ikke har noen verdi. Man kan sitte igjen med følelsen av at verden klarer seg uten en, og at man ikke er relevant. Ifølge Elliott et. al. (2004, s. 2) kan en slik følelse være skremmende for de aller fleste, og man kan ty til drastiske handlinger i forsøk på å gjenopprette følelsen av å bli sett. Konsekvensene av at mattering er fraværende i noens liv kan i verste fall være svært negative, og det er viktig å forebygge dette fraværet for å unngå negative konsekvenser for de menneskene dette gjelder (Elliott et. al., 2004, s. 2). Mennesker som lever uten følelsen av å være verdifull for andre vil mangle den grunnleggende følelsen av sin personlige betydning, sosiale aksept, og tilknytning til andre mennesker. Alle disse faktorene er viktige for å blomstre som menneske, hevder Flett (2022, s. 2). Mye kan tyde på at redselen for å ikke være av betydning er nært assosiert med følelsen av ensomhet

(Flett, 2022, s. 7). Motsatsen til ensomhet, fellesskap og tilhørighet, skal i det følgende presenteres.

### **2.2.3 Fellesskap og tilhørighet**

Videre skal det gås nærmere inn på fellesskap og tilhørighet. Spesielt vil jeg fokusere på teoretiske konsepter med relevans for studenter og deres hverdag.

Et kjennetegn ved god psykisk helse, er opplevelsen av å være verdsatt, engasjert, involvert og trygg med den aktiviteten og de omgivelser man befinner seg i (Tangvald-Pedersen & Bongaardt, 2011, s. 6). Dette er en opplevelse av å høre til, av å være i en verden man passer inn i og verdsettes av. Tilhørighet er en følelse av å være i ett med seg selv og sine omgivelser (Tangvald-Pedersen & Bongaardt, 2011, s. 6 & 7). Følelsen av å høre til skapes ofte i relasjoner med de rundt oss. Vi lærer, vokser og utvikler oss i relasjoner med andre mennesker – i et fellesskap (Kvalsund & Meyer, 2005, s. 7). Et fellesskap er noe som skapes sammen med flere personer. Dette kan knyttes til *samskaping*, som beveger seg fra selvaktualisering, til å heller aktualisere seg sammen, og skape mulighet for å sammen bidra til økt verdiskaping (Kvalsund & Fikse, 2015, s. 169). Inkludering er en viktig del i fellesskaps- og relasjonsbygging. Det er vist at fravær av inkludering har store konsekvenser, både for individer, relasjoner, organisasjoner og samfunn (Heimburg et. al., 2021, s. 2).

Studenter kan sies å være i en læringsprosess som stadig er i endring hva gjelder fellesskap, tilhørighet og identitet, spesielt som nye studenter (Haddow & Brodie, 2023, s. 3). Å føle på tilhørighet er en dynamisk, relasjonell og ikke-lineær prosess. Kvaliteten i relasjonene med andre studenter er preget av støtte, omtanke og å bli verdsatt, og tilhørighet etableres nettop ved å få støtte gjennom interaksjoner med andre (Haddow & Brodie, 2012, s. 3). Tilhørighet er komplekst og finnes på mange ulike steder og settinger, for eksempel på et studieprogram, på utenomfaglige aktiviteter, men også i mer individuelle kontekster i forhold til studentenes identitet, og hvor de befinner seg. Det finnes tydelige sammenhenger mellom følelsen av å høre til og å føle på fellesskap. Innenfor høyere utdanning er fellesskap blitt definert som «the feelings of students regarding their spirit, cohesion, trust, safety, interaction, interdependence and sense of belonging» (Rovai & Wighting, 2005, s. 101). Tiltak for å fremme tilhørighet har ofte blitt fokusert rundt å skape muligheter for å etablere og styrke fellesskap gjennom å finne et felles grunnlag eller mål. Å høre til i et fellesskap har positive utfall for studenter, for eksempel i form av høyere engasjement, identitetsutvikling, og at studentene fortsetter på universitetet, studieprogrammet eller aktiviteten de er en del av.

Å høre til spiller dermed en viktig rolle i velferden hos studenter, spesielt som en faktor for bedre mental helse, høyere akademisk motivasjon og bedre livskvalitet i studenthverdagen (Haddow & Brodie, 2023, s. 4). Tilhørighet påvirker langt mer enn kun akademiske forhold, og støtter opp under en bredere form for inkludering, også utenfor studieprogrammet og utdanningsinstitusjonen. I sammenheng med at denne studien tar for seg fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap for studenter, skriver Helse- og omsorgsdepartementet (2015, s. 58; 2023, s. 42) at idrett og fysisk aktivitet i stor grad handler om å delta i sosiale fellesskap, og er en av de viktigste inkluderingsarenaene i samfunnet vårt.

Det er viktig å belyse at det imidlertid ikke finnes noen fasit på hvordan man skal fremme tilhørighet og fellesskap, ettersom ulike grupper har ulike behov og erfaringer. Forskning på tilhørighet og fellesskap i forbindelse med Covid-19 pandemien, for eksempel, viste at digitale undervisninger, redusert sosial kontakt, og å ikke kunne møte opp på campus

fysisk, har hatt stor negativ innvirkning på tilhørighet og felleskap. Så, selv om hver enkelt har ulike kriterier og behov for å føle på tilhørighet og felleskap, tyder mye på at sosial kontakt og interaksjon har en positiv innvirkning for de fleste. Haddow og Brodie (2023, s. 12) understreker viktigheten av at studenter får muligheten til å ha meningsfulle interaksjoner med andre, for å skape, og opprettholde, en relasjon, som i sin tur kan føre til økt følelse av å høre til. For eksempel kan deling av interesser, aktiviteter og erfaringer skape grobunn for tilhørighet.

## 3. Metode

Det følgende metodekapittelet vil gå nærmere inn på studiens design og vitenskapsteoretiske ståsted, inkludert begrunnelser for valg av metode og utvalg, samt beskrivelser av prosessene med rekruttering og gjennomføring av intervjuer.

### 3.1 Kvalitativ metode

Denne studien er designet som en kvalitativ intervjustudie. Kvalitativ forskning er en måte å lære om den sosiale virkeligheten på, og den kvalitative tilnærmingen kan anvendes på tvers av ulike fagfelt for å studere en stor variasjon av tema (Leavy, 2014, s. 2). En kvalitativ tilnærming kan bidra til å i større grad forstå meningene som vi mennesker tilskriver til aktiviteter, situasjoner eller hendelser, og etablerer en forståelse for noen av aspektene ved det sosiale liv (Leavy, 2014, s. 2). Ifølge Postholm (2004, s. 7) er et av målene for kvalitative forskere å få frem deltakerperspektivet, hvor perspektivet belyses gjennom samarbeidet mellom forskeren og informanten. Prosessen som foregår, og samarbeidet som blir til i forskningen, viser at kvalitativ forskning står for et epistemologisk ståsted. Dette betyr at kunnskap og forståelse blir skapt i interaksjonen mellom forskeren og informanten (Postholm, 2004, s. 7). Kvalitative studier kan bidra med en større forståelse av årsak-virkning, og verdien i den kvalitative metoden ligger dermed i dens bidrag til større vitenskapelig innsikt (Dahler-Larsen, 2007, s. 16). Gjennom kvalitative intervju er forskerens jobb å komme frem til de objektive beskrivelsene av temaet det snakkes om gjennom å analysere det forskningsdeltakerne forteller. Ved å forsøke å forstå deltakernes posisjon, kan man få større innsikt i hvordan deres tilpasning til omgivelsene former det de formidler i intervjuet, og hvordan de formidler det (Fjær, 2018, s. 14).

#### 3.1.1 Utvalg og rekruttering

Ut fra forskningsspørsmålet om hvilke erfaringer studenter har med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen, ble det naturlig å rekruttere studenter til studien. Utvalget i denne studien ble rekruttert ut fra deltakere i et prosjekt tilhørende en studentsamskipnad tilknyttet et stort universitet i Norge. Innenfor studentsamskipnaden er det avdelingen for trening som er ansvarlige for prosjektet, hvor formålet er å få flere studenter i aktivitet. Tilbudet kan være for de som trenger hjelp til å komme i gang, behøver mer kunnskap om trening, har psykiske plager av ulik alvorlighetsgrad, eller bare ønsker veiledning og motivasjon til å være mer aktive. Generelt kan hvem som helst ta del, selv om de fleste av deltakerne var rekruttert via den psykiske helsetjenesten hos studentsamskipnaden, og har blitt opplyst om tilbudet av helsesøster, rådgiver eller psykolog. Selv om tilbudet er for alle, var det også tiltenkt at det spesielt skulle være til hjelp for de som kunne ha ekstra nytte av det i hverdagen med tanke på livskvalitet og psykisk helse. Tilbudet ble startet opp høsten 2022, og er dermed relativt nytt. Foreløpig består tilbudet av tre veiledninger eller treninger sammen med prosjektleder, fulgt av to måneder gratis trening for å komme i gang på egenhånd. Ved første møte kartlegges deltakerens behov og ønsker for å sammen tilrettelegge treningen. Avdelingen har flere treningssentre spredt utover studiebyen, og prosjektet har foregått på ett eller flere av senterne.

Prosjektlederen i prosjektet utvalget ble rekruttert fra bidro med rekruttering ved å opplyse om studien for de deltakende studentene på veiledning nummer tre, dette for å ha mest mulig grunnlag fra deltakelsen i prosjektet. Informasjonsskriv ble tilsendt de som var interesserte. Deretter tok jeg kontakt med de som meldte sin interesse, og avtalte tid og



sted for intervjuet ut fra hva som passet best for forskningsdeltakeren (Postholm, 2005, s. 82). Intervjuene varte i omtrent 30-45 minutter, og ble tatt opp på diktafon-app. Det ble ikke satt noen rammer for hvor lang tid intervjuene skulle ta, så lengden på intervjuene ble til ut fra hvor utfyllende og lenge deltakerne ønsket å prate. Utvalget besto av fem kvinnelige studenter mellom 20 og 39 år. Forskningsdeltakerne hadde ulike bakgrunner både i form av studieløp, tidligere forhold til fysisk aktivitet, fysiske og psykiske helseutfordringer, med mer. At alle deltakerne var kvinner ble en tilfeldighet i form av at det kun var kvinner som var deltakere i prosjektet på tidspunktet rekrutteringen foregikk. Disse deltakerne var interessante for studien fordi de, ved deltakelsen, fikk komme i gang med fysisk aktivitet sammen med en profesjonell som ga de en retning med treningen og tilpasset opplegget spesielt til dem. Det var derfor ekstra interessant å se på hva fysisk aktivitet gjorde for deltakerne som ikke var inne i noen spesifikke treningsrutiner på forhånd, og som kanskje kunne se mer tydelige forskjeller i forhold til faktorene formulert i forskningsspørsmålet – livskvalitet og fellesskap.

### **3.1.2 Semistrukturerte intervju**

I denne masteroppgaven ble det benyttet semistrukturerte intervju for å besvare problemstillingen. Semistrukturerte intervju defineres av Kvale og Brinkmann (2015, s. 357) som «*en planlagt og fleksibel samtale som har som formål å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden med henblikk på fortolkning av meningen med de fenomener som blir beskrevet*». Om semistrukturerte intervju, legger Leavy (2015, s. 278) vekt på samtalen. Samtaler er en god kilde til kunnskap om personlige og sosiale aspekter ved livene våre, og når man bruker samtalen som en kilde til å få mer kunnskap om noe, kan dette betegnes som et intervju. I en intervjusituasjon finnes det ikke noe som heter ikke-ledende spørsmål – alle spørsmålene som blir stilt leder intervjuobjektet i en viss retning, ifølge Leavy (2015, s. 285). Dermed er det utfordrende å unngå å ha noen form for struktur i et intervju, men det er mulig å lage en struktur som er så fleksibel at intervjuobjektet kan snakke om ulike temaer med egne ord, og fra egne perspektiver (Leavy, 2015, s. 285).

Et semistrukturert intervju benyttes gjerne når temaer fra hverdagslivet skal forstås ut fra intervjuobjektets eget perspektiv, slik jeg var ute etter ved å besvare oppgavens problemstilling. Derfor ble semistrukturerte intervjuer mest hensiktsmessig for denne studien. Denne typen intervju har som hensikt å hente beskrivelser fra intervjuobjektets livsverden, spesielt tolkninger av meningen med fenomenene som snakkes om. Livsverdenen er verden slik vi møter den i hverdagen, og måten den viser seg i middelbare og umiddelbare opplevelser, skilt fra alle *mulige* forklaringer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46). At et intervju er semistrukturert, gjør at det verken er en åpen samtale eller en lukket spørreskjemasamtale, men utføres sammen med en intervjuguide som peiler en inn på bestemte temaer og mulige spørsmål som kan stilles (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46). I mitt tilfelle medførte fleksibiliteten i intervjumetoden at jeg i større grad kunne gå nærmere inn på opplevelser og samtaleemner som jeg ikke hadde planlagt for opprinnelig. Intervjueren i en kvalitativ undersøkelse bør legge til rette for at intervjuobjektet beskriver det de opplever og føler, og hvordan de handler, på en nøyaktig måte. For å få så nøyaktige beskrivelser som mulig stilte jeg oppklarende oppfølgingsspørsmål gjennom intervjuene. Intervjuerens hovedoppgave er nettopp å finne ut hvorfor intervjuobjektet opplever og handler som de gjør. Det er sentralt at intervjueren forholder seg åpen for nye og uventede ting som oppstår gjennom intervjuet, i stedet for å ha ferdige kategorier som er laget på forhånd (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 48). På den måten kan man potensielt få tak i informasjon som man ikke forestilte seg på forhånd, ettersom forskningsdeltakeren er med på å styre intervjuets retning (Postholm, 2005, s. 72). Dette ble for meg en essensiell del av datainnsamlingen. Ved å forsøke å holde meg åpen og å følge det forskningsdeltakerne

delte med meg, fikk jeg tilgang på ny kunnskap jeg ikke på forhånd hadde sett for meg at skulle ta så stor plass i studien. I det første intervjuet erfarte jeg at det var vanskeligere å vite når jeg skulle «grave» og følge opp mer, noe som løsnet merkbart fra det andre intervjuet og fremover.

Semistrukturerte intervjuer kan i større grad utnytte potensialet som ligger i dialogen med intervjuobjektet, gjennom å skape mer rom for å følge opp det intervjuobjektet forteller. I tillegg kan den som intervjuer ta mer plass i det å skape kunnskap, i stedet for å gjemme seg bak en satt intervjuguide (Brinkmann i Leavy, 2014, s. 286). Intervjueren har også større frihet til å fokusere på de tingene som er viktig i relasjon til forskningsspørsmålet, og kan følge opp eller grave dypere i det som er interessant for studiens anliggende. I arbeidet med intervjuguiden (vedlegg 2) var jeg opptatt av å formulere spørsmålene så åpent som mulig for å gi rom for deltakernes opplevelse, uten å lede dem i en spesifikk retning. Dette kunne tidvis være utfordrende å gjennomføre i praksis, men jeg opplevde større mestring i dette desto flere intervjuer som ble gjennomført. Ettersom jeg foreløpig har lite erfaring som forsker, merket jeg at læringskurven var bratt og at jeg utviklet meg for hvert intervju. Et eksempel på dette kan være spørsmålene omkring å være av verdi og å tilføre verdi. Dette ble av meg referert til som mattering slik det er presentert i teorikapittelet, og jeg spurte forskningsdeltakerne om hvordan de forsto dette begrepet eller om de ønsket at jeg skulle forklare hovedessensen. Dette medførte at hver enkelt deltaker oversatte mattering-begrepet slik de selv forsto det, og deres egne ord ble heller «betydningsfull», «meningsfull», eller «verdifulle», noe som går igjen i transkripsjonene og analysen.

Intervjuer kan potensielt føre med seg ulike utfordringer knyttet til kontroll og maktforhold, noe det er viktig å reflektere over, både av epistemiske og etiske årsaker (Leavy, 2015, s. 287). Jeg var bevisst min egen rolle gjennom intervjuprosessen, og reflekterte over hvordan jeg fremsto, opptrådte og hvordan jeg responderte på deltakernes svar, både med språk, paraspråk og kroppsspråk. Dette anså jeg som viktig for å skape et trygt og åpent miljø i intervjusituasjonen hvor deltakeren ikke skulle føle at noe svar var «feil», eller at jeg satt med noen fasit eller ønsker for hva de skulle fortelle. Det var også viktig for meg å være transparent rundt min egen rolle i studentsamskipnaden som var ansvarlig for prosjektet ettersom dette var min egen arbeidsplass, for eksempel ved å understreke at jeg ikke hadde deltatt sentralt i selve prosjektet og at dette også var helt nytt for meg, slik det var for deltakerne. Dette bidro forhåpentligvis til at min rolle ble en forskerrolle i større grad, hvor jeg ønsket å få vite mer om deres opplevelser, heller enn at jeg skulle evaluere.

### **3.1.3 Transkripsjon**

Kvalitet i transkripsjonene av intervjuene man har gjennomført er vel så viktig som kvaliteten i selve intervjuene, skriver Kvale og Brinkmann (2015, s. 204). I en transkripsjon blir samtalen mellom forsker og forskningsdeltaker gjentatt i skriftlig form, og denne prosessen forutsetter flere beslutninger og vurderinger. Gjennom å transkribere intervjuer blir det enklere å strukturere datamaterialet, noe som bidrar til en bedre oversikt for å kunne analysere dataen. Når man transkriberer så transformerer man en form til en annen, fra muntlig språk til tekst. Ofte kan intervjutranskripsjoner ha vanskelig for å formidle innholdet på samme måte som den muntlige samtalen, blant annet fordi man, i det sosiale samspillet som skjer i et intervju, også kan få med seg kroppsspråk, toneleie, gester, ironi, og andre viktige faktorer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 205). Dermed må man også velge hvilke deler av det muntlige intervjuet som skal tas med i transkripsjonen, for eksempel pauser eller latter. Det er svært viktig at transkripsjonene gjengir

informasjonen som ble gitt i intervjuet, og dette på en måte som er ærlig og ekte i forhold til hvordan det framsto muntlig (Braun & Clarke, 2006, s. 13). Derfor er tiden man bruker på transkribering svært viktig, påpeker (Braun & Clarke (2006, s. 13), nettopp fordi det er det første stadiet i analyseprosessen, og man blir kjent og innforstått med innholdet i dataen.

I transkriberingen av intervjuene jeg foretok i forbindelse med denne masteroppgaven, ble de fem intervjuene transkribert nøye ved å høre igjennom opptakene nøyaktig, stoppe opp, transkribere, høre det på nytt, og passe på at jeg fikk med meg alle detaljer som kunne være essensielle. Jeg inkluderte latter, tenkepauser og andre ikke-verbale deler for å få med helheten i forskningsdeltakernes utsagn. Selv om transkripsjonene ble gjort nøyaktig, ble jeg nødt til å jobbe ytterligere med sitatene som skulle inkluderes i analysen slik at de ble så enkle å forstå som mulig. Jeg samlet opp setninger som ble avbrutt av pauser, og tok vekk ekstraord som «på en måte», «da» eller «liksom».

I neste underkapittel skal det vitenskapsteoretiske ståstedet for studien presenteres.

### 3.2 Vitenskapsteoretisk ståsted

I denne masteroppgaven ble et fenomenologisk perspektiv inntatt. Fenomenologi er studien av et fenomen slik det fremstår for mennesker (Leavy, 2014, s. 22). Fenomenologiens grunnleggende tanke er at vår kunnskap og forståelse av verden stammer fra erfaringene våre, og innenfor fenomenologien ligger fokuset på de menneskelige erfaringene. Interesseområdet ligger ikke på hendelser i seg selv, men *på hvilken måte* vi erfarer ting, og meningen disse erfaringene skaper for oss. Hensikten med en fenomenologisk studie er dermed å forsøke å få tak i forskningsdeltakerens opplevelse eller perspektiv av erfaringer i en naturlig setting (Postholm, 2005, s. 43).

Innenfor fenomenologien legger forskeren sin egen forforståelse til side, dette for å komme frem til en fordomsfri beskrivelse av fenomenet (Leavy, 2014, s. 23). Dermed kan man studere erfaringen av hvilket som helst menneskelig fenomen, uten å ta et standpunkt til hvorvidt fenomenet er ekte, legitimt eller falskt – det er subjektets erfaring som er den viktige fenomenologiske virkeligheten (Leavy, 2014, s. 23). Erfaringene kan ikke observeres av forskeren direkte, ettersom man i fenomenologien forsker på avsluttede erfaringer. For å få tak i de underliggende meningene i en opplevd erfaring hos noen andre, må man derfor ha en samtale eller et intervju. På bakgrunn av dette er det et kriterie at forskningsdeltakerne har opplevd erfaringen som skal studeres (Postholm, 2005, s. 78). Ved en fenomenologisk tilnærming er det sentralt at forskeren forholder seg åpen, og tar inn det forskningsdeltakeren forteller. Når man forholder seg åpen til temaet det snakkes om, kan dette bidra til ny kunnskap (Drageset & Ellingsen, 2010, s. 5). Gjennom intervju tar man utgangspunkt i et forskningsspørsmål som gir retning for studien, og som man forsøker å besvare. I en fenomenologisk undersøkelse er det ifølge Postholm (2005, s. 78) mest vanlig å benytte seg av intervju for å samle inn data. Spørsmålene som stilles i intervjuet utarbeides med utgangspunkt i teori og forskerens erfaringer (Postholm, 2005, s. 78). På bakgrunn av at jeg ønsket å vite mer om forskningsdeltakernes subjektive erfaringer rundt fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen, anså jeg en fenomenologisk tilnærming som mest hensiktsmessig for min undersøkelse.

## 3.3 Analyse

### 3.3.1 Tematisk analyse

Gjennom analysen ble en abduktiv tilnærming inntatt, dette fordi spørsmålene fra intervjuguiden hadde en viss teoretisk retning. Abduksjon vil si å være åpen for hvilken teori som passer best til å belyse empirien man skal jobbe med. En abduktiv tilnærming tar dermed utgangspunkt i at det er dialog mellom teori og empiri, slik at teorien hjelper med å forstå empirien, og at empirien og analysen også bidrar med å utvikle teorien (Mathiesen & Volckmar-Eeg, 2022, s. 3). Ved å bruke en abduktiv tilnærming har jeg jobbet med analysen som en kreativ prosess hvor jeg har tolket empiri og teori i lys av hverandre, noe som åpnet opp for nye forståelser (Mathiesen & Volckmar-Eeg, 2022, s. 11).

Analysen ble gjennomført som en tematisk analyse. Tematisk analyse ble den mest hensiktsmessige analysemetoden for å utforske og analysere de ulike tematikkene i dataen jeg samlet inn. Dette fordi jeg kunne bevege meg frem og tilbake i datamaterialet for å finne sammenhenger og mønstre som etter hvert ble tematikkene som presenteres i resultatkapittelet (Braun & Clarke, 2006, s. 4). Et tema holder viktige aspekter ved dataen i relasjon til forskningsspørsmålet, og representerer mønstre innenfor datasettet (Braun & Clarke, 2006, s. 4). Braun og Clarke (2006, s. 4) vektlegger at tematisk analyse skal være en flytende og kontekstuell prosess. Selv om de har formulert seks faser innenfor tematisk analyse, vil det ikke nødvendigvis bestandig føre til et godt resultat om disse fasene følges slavisk.

Data ble analysert i tråd med de seks fasene for tematisk analyse presentert av Braun og Clarke (2006, s. 12): *1. bli kjent med dataen, 2. generere koder, 3. søke etter tema, 4. vurdere tematikkene, 5. navngi tematikkene, og 6. rapportere analysen.* Fase 1 besto av å transkribere intervjuene og å aktivt lytte og lese slik at jeg ble bedre kjent med datamaterialet. Fase 2 gikk ut på å lese transkripsjonene ytterligere, samtidig som jeg noterte koder ved siden av utsagn som var interessante eller gjentakende. Fase 3 innebar å sortere kodene inn i potensielle tematikker som kom til uttrykk gjennom kodene jeg hadde notert, og hang sammen med fase 4 hvor jeg gikk igjennom tematikkene og dataen innenfor dem, for å vurdere om noe burde flyttes på eller justeres. Fase 5 besto av å finjustere temaene og å navngi dem for å tydeliggjøre hva hvert tema handlet om. Her fokuserte jeg på å identifisere hva som er interessant i relasjon til forskningsspørsmålet, og å sette navn på tematikkene som best beskrev innholdet. Fase 6, å fortelle om dataen på en måte som systematiserer og validerer analysen, vil gjøres i kapittel 4, hvor resultatene presenteres. I arbeidet med analysen jobbet jeg med å aktivt reflektere rundt hvordan jeg tilnærmet meg fasene, og var også bevisst på hva jeg gjorde i prosessen, og hvorfor (Braun et. al., 2019, s. 5). Det finnes ikke kun én måte å gjøre mening ut av data på. Det er det forskeren bidrar med som former hvordan man gjør mening ut av den og hvilken historie man vil fortelle, noe som i min prosess krevde refleksjon på forhånd rundt hva jeg ønsket å få innsikt i og hvordan jeg ville videreformidle det til leseren (Braun et. al., 2019, s. 13).

## 3.4 Studiens kvalitet og etiske dimensjoner

Verdier for kvalitet i forskning er stadig i forandring og er farget av pågående diskusjoner og kontekster innenfor gitt felt. Det er imidlertid viktig å snakke om hva som ligger til grunn for god kvalitativ forskning (Tracy, 2010, s. 837). Tracy (2010) har formulert åtte kriterier for kvalitet i kvalitativ forskning som hun mener illustrerer den kreative kompleksiteten som ligger i kvalitative metoder, og som er fleksible nok til å benyttes

uansett mål, kontekst, teoretisk rammeverk og prosjekt. Disse står i kontrast til kvantitative metoder som ofte bruker begrep som validitet, reliabilitet, generaliserbarhet og objektivitet. De åtte kriteriene er her oversatt til norsk, og blir herfra omtalt som *verdige tema, grundighet, oppriktighet, kredibilitet, resonans, verdifullt bidrag, etikk og meningsfull sammenheng*. I det følgende skal de åtte kriteriene diskuteres opp mot egen forskning.

Det første kriteriet, *verdige tema*, står for at forskningstemaet er relevant og interessant, i tillegg til at det har en viss signifikans innenfor tiden forskningen gjøres i (Tracy, 2010, s. 840). Som presentert i introduksjonen av denne masteroppgaven er psykiske helseproblemer en stadig økende utfordring blant studenter, og faktorer som kan påvirke befolkningens psykiske helse må kastes lys over (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, s. 23). Også hos studenter ser man en økning i psykiske helseutfordringer, og av tiltak som kan bidra i positiv retning blir fysisk aktivitet nevnt (Studentenes helse- og trivselsundersøkelse, 2022, s. 7; FN, 2023). Dette ser jeg på som gode argumenter for at denne studien er relevant og betydningsfull for samfunnet og rådgivningsvitenskap som fagfelt. Ettersom prosjektet forskningen er gjort innenfor er relativt nytt, tror og håper jeg at studien kan bidra med noe nyttig for fremtiden og at leseren finner den interessant.

*Grundighet* er kjennetegnet av bred kunnskap, datamateriale, eksempler og kontekster, og sikter til forskerens innsats og tid brukt på eget arbeid. Grundighet i kvalitativ forskning er dermed oppnådd ved mangfoldighet og god kjennskap til eget felt og arbeid (Tracy, 2010, s. 841). Faktorer som blir sentrale her er for eksempel hvorvidt det er nok data til å understøtte påstander, om forskeren brukte nok tid på å samle interessant og verdifull data, og om konteksten er passende i forhold til studiens mål (Tracy, 2010, s. 841). Sett i sammenheng med egen forskningsprosess må omfanget av en masteroppgave og tiden man har til rådighet tas i betraktning. Gjennom hele forskningsprosessen har jeg forsøkt å være bevisst egne valg og beslutninger, og å bruke tiden jeg har hatt så godt som mulig for å sikre studiens kvalitet og nøyaktighet. Et annet mål har vært at forskningsdeltakernes bidrag skal legges frem på en så god måte som mulig, samt at studien forhåpentligvis skal kunne bidra til utvikling av ny kunnskap basert i problemstillingen.

*Oppriktighets*-kriteriet kan oppnås gjennom sårbarhet, transparens og ærlighet, og ved å opptre autentisk og genuin (Tracy, 2010, s. 841). Dette kriteriet er i tråd med metodekapittelet, hvor jeg tar opp intervjuer, utvalg og rekruttering, transkripsjon, studiens kvalitet, egen forforståelse, og forskningsetikk. Hensikten med å ta leseren grundig igjennom alle disse faktorene i egen forskningsprosess er å være transparent og ærlig om egen rolle og forforståelse, samt å vise hvordan jeg har gått frem i alle deler av forskningsprosessen. Selv om mange beslutninger helt sikkert kunne blitt gjort annerledes, spesielt av andre som har mer forskerererfaring enn hva jeg selv har, håper jeg denne transparensen kan bidra til å vise oppriktighet.

*Kredibilitet* refererer til hvor pålitelig, plausibel og troverdig forskningsfunnene er (Tracy, 2010, s. 842). Dette kan oppnås ved å gi rike beskrivelser og detaljer av dataen man har samlet inn, og å yte den rettferdighet ved å gjøre rede for konteksten den hører til i. Som Tracy (2010, s. 843) skriver, kan alt som skiller fra konteksten sin plutselig bety hva som helst, noe jeg gjennom analysen og diskusjonen i denne oppgaven har vært bevisst på. Når man skal hente utdrag og sitater fra en hel samtale og presentere det for leseren, har det vært viktig for meg å hele tiden sikre at meningen bak sitatet ikke ble tatt ut av sin kontekst, men fortsatt står for det det var ment til å gjøre. Mangfold er også en viktig del av kredibilitetskriteriet, hvor åpenhet for at forskningsdeltaker og forsker har ulike

bakgrunner og utgangspunkt er sentralt, og kan bidra til ulike meninger og synspunkter. Kredibilitet kan her oppnås ved at forskningsfunnene gjenspeiler muligheten for at disse tingene kan skje (Tracy, 2010, s. 844).

*Resonans* står for forskningens evne til å påvirke leseren, for eksempel gjennom at den kjenner seg igjen i temaet som blir tatt opp, eller at det engasjerer leseren (Tracy, 2010, s. 844). Det er muligheter for at ansatte innenfor studentvelferd, for eksempel innenfor rådgivnings- og psykisk helsetjenester, eller ulike utdanningsinstitusjoner, kan dra nytte av denne studien. Potensielt kan også andre studenter finne verdi i å lese om andre studenters erfaringer og tanker. Dette er imidlertid opp til leseren å vurdere, og jeg håper at min fremstilling bidrar til at funnene er noe man kan ta med seg videre.

*Verdifullt bidrag* sikter til om studien ansees som nyttig og om den kan bidra til for eksempel ny kunnskap, forbedrer nåværende praksiser eller ser nåværende teorier eller konsepter i nye lys (Tracy, 2010, s. 846). Disse tingene kan bidra til vår forståelse av sosialt liv, noe jeg her har forsøkt å gjøre ved å hente tak i studenters opplevelse av sin studenthverdag, hva som gjør hverdagen bedre, og hvorvidt fysisk aktivitet spiller inn på deres livskvalitet og følelse av fellesskap. Intervju av flere studenter, for eksempel også i andre deler av landet, kunne bidratt til å gjøre studiens verdi enda større.

*Etikk* som kriterium forstås gjennom tre ulike typer etikk. Den første er *prosedural etikk*, som referer til etiske retningslinjer bestemt av større organisasjoner eller statlige organer (Tracy, 2010, s. 847). Dette kan sees i sammenheng med at dette forskningsprosjektet ble godkjent (vedlegg 3) av Norsk senter for forskningsdata (NSD), som sikrer at forskningsdeltakerne ble informert om studiens hensikt og mulige konsekvenser, at de deltar frivillig, at de blir anonymiserte og at de til enhver tid har rett til å trekke seg. Den andre typen etikk er *situasjonsbestemt etikk*, som refererer til de uforutsette tingene som kan oppstå i en forskningsprosess. Hver omstendighet er ulik, og forskeren må gjentatte ganger reflektere og vurdere sine etiske beslutninger opp mot situasjonene man står ovenfor (Tracy, 2010, s. 847). Et eksempel på dette gjennom egen forskningsprosess kan være mitt fokus på å fremstille deltakernes bidrag så virkelighetsnære som mulig, da en viktig etisk faktor for meg har vært å ikke vri noen sine utsagn ut av sin opprinnelige kontekst. Den siste typen etikk er *avsluttende etikk*, og handler om hvordan forskeren viser frem sine funn. I tråd med eksempelet fra egen forskningsprosess som ble gitt ovenfor, om å yte rettferdighet til deltakernes bidrag i studien, kan ikke forskeren ha full kontroll over hvordan leseren tolker det som presenteres, men man kan forsøke å presentere forskningen så godt som mulig for å unngå uheldige eller utilsiktede konsekvenser (Tracy, 2010, s. 847). Forskningsetikk skal gjennomgå ytterligere senere i metodekapittelet.

Det siste kriteriet, *meningsfull sammenheng*, innebærer at studien oppnår målet som er satt, bruker metoder som passer med anvendte teorier og paradigmer, og kobler sammen litteratur, forskning, metoder og funn (Tracy, 2010, s. 848). Dette er noe som forhåpentligvis har blitt argumentert for gjennom metodekapittelet og resten av masteroppgaven, og at mitt fokus på å holde meg nære problemstillingen for studien kommer tilstrekkelig frem i alle valg som er blitt tatt.

I det følgende vil forskerrollen og min forforståelse presenteres.

### **3.4.1 Forskerrollen og min forforståelse**

Forskerens rolle som person kan være avgjørende for kvaliteten på studien som gjennomføres, og for de etiske beslutningene som tas underveis. I intervju er det forskeren

som er det viktigste verktøyet i å innhente kunnskap, noe som øker betydningen av forskerens rolle når det er kvalitative intervju som skal gjennomføres (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108). Det er forskerens integritet som er den avgjørende faktoren – hans eller hennes erfaring, ærlighet, rettferdighet og kunnskap. Etske krav som holdes til forskeren er dermed overførbare til kvaliteten på forskningen som skal presenteres. Gjennom hele forskningsprosessen har bevissthet rundt min egen rolle og forforståelse vært svært viktig. Jeg hadde kjennskap til prosjektet informantene deltok på fra før av, og fulgte både oppstarten og utviklingen da prosjektet ble igangsatt ettersom prosjektet foregikk på min egen arbeidsplass. Jeg hadde innsikt i visjoner og mål for prosjektet, som potensielt kan føre til at det er visse ting man gjerne *ønsker* skal komme frem. Min egen bakgrunn og kunnskap ble reflektert over i forkant av intervjuene som ble holdt, og jeg tok med meg refleksjonene og bevisstheten rundt dette med meg videre inn i arbeidet med analysen.

Det er høyst viktig at det som legges frem er nøyaktig, og man bør sikte på å være så transparent som mulig i hva som ligger til grunn for det man presenterer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108). Forskeren bør gi informasjon om hvilket utgangspunkt og hvilken erfaringsbakgrunn han eller henne har rundt forskningsfeltet. Hvilke interesseområder forskeren har vil også gi leseren informasjon om bakgrunnen for at det er akkurat dette området som undersøkes. Alt dette handler om at forskerens subjektivitet skal gjøre synlig. Innenfor forskerrollen snakker Kvale og Brinkmann (2015, s. 108) om *forskningens uavhengighet*, som de anser som påvirkelig av de som er involvert i prosjektet. Dette kan være både interessenter, deltakere og forskeren selv. Ulike årsaker kan gjøre at forskningens uavhengighet blir rammet, for eksempel hvis forskeren velger å ignorere visse funn til fordel for andre. Dette kan gå på bekostning av en nøytral og fullstendig undersøkelse av fenomenet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108).

Ifølge Leavy (2014, s. 88), kan man ikke, som forsker, anta at man på forhånd vet hvilke meninger mennesker har om ulike hendelser. Jobben til forskeren er å avdekke hva folk tar for gitt, og å ikke gjøre antakelser om hvordan ting er. For å lykkes med dette, må forskeren forstå sine egne antakelser og forforståelser, og før vi kan analysere dataen vår, må vi først utforske våre egne forforståelser eller de tingene som vi tar for gitt (Leavy, 2014, s. 88). Når det er sagt: det kan selvfølgelig være utfordrende, nesten umulig, å jobbe helt adskilt fra våre egne erfaringer og antakelser, men selvrefleksjonen forskeren gjør bidrar til å ha forforståelsen i bakhodet gjennom prosessen, og skaper bevissthet rundt den (Leavy, 2014, s. 89). I likhet med dette sier også Postholm (2005, s. 127) at forskeren ikke kan legge bort sine egne forforståelser, men bli dem bevisst, og gjøre de til kjenne for leseren. Når forskeren er klar over egen subjektivitet og forforståelse, kan man gå inn i forskningsfeltet mer upåvirket og åpen.

Ettersom prosjektet informantene er rekruttert fra er i regi av min egen arbeidsplass, har refleksjoner rundt egen forforståelse og rolle vært en prioritet gjennom hele prosessen. Som nevnt innledningsvis, er livskvalitet og mattering satt i sammenheng med fysisk aktivitet et stort interesseområde for meg. Min kjennskap til prosjektet anser jeg som utelukkende positivt inn i denne studien, da muligheten til å intervju noen av deltakerne forhåpentligvis kan være nyttig i videre i utvikling og satsning på både dette tilbudet, og andre lignende tiltak. Dermed var det også viktig for meg å formidle forskningsdeltakernes stemme så ærlig og nøyaktig som mulig for å kunne skape et ekte og virkelighetsnært bilde av deres erfaringer. Derfor har jeg fokusert på å inkludere *alle* deltakernes opplevelser og tanker, nettopp fordi jeg anser dette som essensielt for å kunne bidra med ny innsikt som kan hjelpe flere i fremtiden. Samtalene med deltakerne har bidratt med ny kunnskap inn i min egen forståelse, og jeg opplevde det som svært interessant å få snakke

med andre studenter om deres erfaringer med studenthverdagen, livskvaliteten og fellesskapsfølelsen som student, og deres forhold til fysisk aktivitet.

Sett bort ifra at jeg har kjennskap til prosjektet, både i oppstartfasen og nå når det har kommet i gang, har jeg ikke hatt noen medvirkning i det for øvrig. Mine arbeidsoppgaver har ikke vært knyttet til prosjektet, og jeg hadde aldri møtt noen av forskningsdeltakerne tidligere. Når jeg møtte dem til intervju begynte vi med «blanke ark». Jeg har holdt en god dialog med prosjektlederen gjennom hele prosessen, og vi har sammen diskutert etiske forbehold og hvordan denne studien kunne gjennomføres på best mulig måte med hensyn til deltakerne. Det har for eksempel vært svært viktig å forsikre oss om at utvalget var stort nok til at de fem som deltok ikke ble for sårbare. At de følte på en egen motivasjon til å delta uten å kjenne at de «burde» bidra fordi de har benyttet seg av tilbudet, og at de selv skulle snakke om sine opplevelser rundt temaene uten å tenke på at noe var «riktig» eller «feil» svar, var også viktige punkter.

### **3.4.2 Forskningsetikk**

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 97) er det viktig å ta hensyn til mulige etiske problemstillinger helt fra man begynner undersøkelsen sin, og frem til rapporten er ferdig. Det fører med seg mange komplekse etiske problemstillinger i forskning hvor mennesker er deltakere, noe jeg har forsøkt å være bevisst på gjennom hele forskningsprosessen. Det menneskelige samspillet som foregår i en intervjusituasjon kan påvirke forskningsdeltakeren, og kunnskapen som produseres i intervjuet påvirker synet vi har på menneskets situasjon. På grunn av dette, kan det dukke opp flere etiske og moralske spørsmål i forbindelse med forskning.

I kvalitativ forskning kan det oppstå spenninger rundt dette med å ta etiske hensyn samtidig som man ønsker å oppnå kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 95). Når man har en kvalitativ tilnærming til forskningen, kan dette innebære møter mellom mennesker som har ulike bakgrunner, levekår, livserfaringer, tradisjoner og verdier. Kontekst og relasjoner er dermed sentrale elementer i utviklingen av kunnskap. Det er viktig at forskeren trår varsomt og forholder seg åpen, noe som vil prege kvaliteten på dataene som kommer frem (Drageset & Ellingsen, 2010, s. 4 og 5). Informasjon som er privat, eller i verste fall til skade for deltakerne, skal enten fjernes, eller legges frem på en slik måte at deltakeren blir ivaretatt. Dette kan medføre at forskeren må vurdere å holde tilbake informasjon eller resultater av forskningsetiske hensyn, selv om de kan være relevante for studien. Når det gjelder å presentere de resultatene jeg har valgt å inkludere, var jeg opptatt av å gjengi sitater på en korrekt måte, og å ikke tilskrive forskningsdeltakerne noe de ikke egentlig mente eller fortalte (Postholm, 2005, s. 131).

### **3.4.3 Informert samtykke**

Informert samtykke vil si at forskningsdeltakerne er informert om formålet til undersøkelsen, og sikrer at deltakerne er med frivillig og har rett til å trekke seg når som helst (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 104). I denne studien har alle forskningsdeltakerne blitt tilsendt et informasjonsskriv (vedlegg 1) med utfyllende informasjon om undersøkelsen, hvem som får tilgang til dataen, og deltakerens rettigheter og ivaretagelse. Det ble også informert om, både i informasjonsskrivet og i intervjuene, at deltakeren er anonym og at vedkommendes identitet er beskyttet. Etter informasjonsskrivet var lest av deltakeren, fikk jeg tilbakemelding på om de ønsket å delta eller ikke. Både før og etter intervjuet ble det åpnet for eventuelle spørsmål, oppklaringer, eller andre ting deltakeren måtte ha behov for. I rekrutteringsprosessen var det et ledd mellom meg og



forskningsdeltakeren, og jeg hadde dermed kun kontakt med de som ønsket å delta, og har ingen informasjon om de andre som har deltatt i prosjektet.

## 4. Presentasjon av resultater

I dette kapittelet skal studiens funn presenteres.

Tre hovedtematikker kom til uttrykk for å besvare problemstillingen: *hvilke erfaringer har studenter med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen?* Tematikkene er kalt *opplevelse av egen livskvalitet og studenthverdag, å være av verdi og å tilføre verdi, og fellesskap i fysisk aktivitet.* Temaene er tenkt å fortelle noe om forskningsdeltakernes erfaringer i relasjon til problemstillingen. Temaene tar for seg ulike deler av studentenes hverdag, både hvilke tanker og opplevelser de har rundt egen livskvalitet, hva som gjør at de føler seg av verdi, og hva fysisk aktivitet bidrar med inn i hverdagen. Forskningsdeltakerne er kalt Hilde, Julie, Mari, Kristine og Gina, som er fiktive navn tatt i bruk for å bevare deres anonymitet.

Første tema som skal presenteres er *opplevelse av egen livskvalitet og studenthverdag.*

### 4.1 Opplevelse av egen livskvalitet og studenthverdag

Opplevelse av egen livskvalitet og studenthverdag er som tema tenkt å samle informantenes opplevelser av studiehverdagen og livskvaliteten sin, samt hvordan en typisk hverdag ser ut og hva de prioriterer for egen velferd. Innenfor temaet er det én underkategori som sier noe om hvilken rolle de opplever at fysisk aktivitet har på hverdagen og livskvaliteten.

Samtlige av deltakerne kunne fortelle at hverdagen i stor grad består av mye skolearbeid, enten på skolen eller hjemmefra. Blant annet fortalte Kristine at hun er oppe tidlig om morgenen, og er på skolen åtte timer om dagen. På kvelden varierte hun mellom å tilbringe tid med venner, slappe av, eller trene – dette tok hun litt som det kom. Gina forteller også at hun vier mye av hverdagen sin til skolearbeid:

*En vanlig dag for meg er å stå opp tidlig, komme seg på skolen. Jeg har en del fysiske forelesninger, det er veldig vanlig på studiet mitt. Og da blir man jo gjerne på skolen fra 08.00-16.00, eventuelt lengre, også drar man hjem igjen. Så er det å spise middag, sitte mer med skole, og gå å legge seg. (...) Jeg prøver alltid å komme meg litt ut hver eneste dag, jeg skal ikke bare sitte inne, og bare med skole. (...) Livskvaliteten er jo grei, men jeg føler samtidig at.. jeg kunne jo gjort litt mer spennende ting, og litt mer utenfor studiehverdagen, sånn at jeg ikke bare ble sittende med skole. Men det er jo litt opp til hva man har også, å gjøre (Gina).*

Ut fra hva Gina forklarer om sin hverdag som student, ser vi at hun forsøker å komme seg ut litt hver dag, slik at hun ikke kun blir sittende inne med studiene. Hun kjenner på at hun kunne gjort mer ut av hverdagen, men at dette også kommer an på hva det finnes muligheter til å gjøre, og at hun har mange ting hun må få gjort i forbindelse med studiene. I likhet med dette, forteller Kristine at også hun prioriterer å komme seg ut, i tillegg til å bruke tid med venner eller å være i fysisk aktivitet. Hun opplever at disse prioriteringene hennes bedrer livskvaliteten hennes:

*Jeg prioriterer skole veldig mye, men prøver også å sette av tid til venner, og å trene eller gå en tur. (...) Synes det hjelper veldig [å være sosial eller i aktivitet], jeg må ha sånne pauser som er litt avkoblinger. (...) Familie og venner får meg til å føle meg veldig vel, eller på en fredagskveld hvor jeg ser på film og spiser godteri – jeg blir veldig glad*

*av det og. Eller å komme meg ut i frisk luft, det merker jeg er veldig bra for humøret mitt. (...) Jeg er veldig fornøyd med livskvaliteten min akkurat nå (Kristine).*

Her forteller Kristine at hun er veldig fornøyd med livskvaliteten sin på dette tidspunktet, og at hun har funnet ut av at hun trives godt når hun prioriterer å bruke tid med de rundt seg eller å være i aktivitet, men også når hun har litt alenetid. Frisk luft nevnes også som en faktor som bedrer humøret hennes positivt. Flere av forskningsdeltakerne nevner dette med å være ute i dagslys og gå en tur som noe de merker at de har godt av. En deltaker fortalte at:

*En vanlig dag for meg er å dra på forelesning, også dra hjem og lage middag, jeg sitter egentlig veldig lite på skolen. Også bor jeg med to andre, så det er egentlig mest å kose meg hjemme med dem, og jobbe litt hjemme og sånn. Jeg er ikke så mye ... ute på fritida, som mange andre er kanskje. (...) Jeg prioriterer mye venner, egentlig, jeg har ikke så mye.. jeg har ikke noe sånne fritidsaktiviteter som jeg gjør. (...) Relasjoner er viktig for meg. Å gå en tur kanskje, det liker jeg veldig godt. [...] Til tider er livskvaliteten min bra, men det er litt opp og ned, jeg kunne ønske jeg var mer aktiv. Jeg føler det har mye å si [på livskvaliteten]. Så jeg føler jo at den er jevnt over bra, men ikke sånn ... den kunne vært bedre (Mari).*

Mari trekker frem flere ting som får henne til å føle seg bra i hverdagen, for eksempel relasjoner, eller å gå en tur, slik Kristine og Gina også nevnte. Mari sier at relasjoner er viktig for henne, noe flere av forskningsdeltakerne opplevde, for eksempel i form av venner og familie. I tillegg nevner Mari at hun kunne ønske at hun var mer aktiv, på bakgrunn av at hun opplever at det har mye å si på livskvaliteten hennes. I likhet med dette, kunne en av deltakerne fortelle at fysisk aktivitet inngår som noe hun ønsker å gjøre mer av for å bedre hverdagen, og sa dette i snakk om hvordan hun opplever egen livskvalitet:

*Livskvaliteten min er på minussiden. Jeg er ikke fornøyd med hverdagen min slik den er nå. Jeg føler at det er veldig mye jeg «bør» og «må» gjøre, og når det ikke er det, er jeg så sliten at jeg bare sover. Så det blir ikke så mye «vil», på en måte. (...) Nå har jeg litt sånn «prosjekt: bedre livet», så da inngår det [fysisk aktivitet] litt der. Så håper jeg jo på en måte at det kan gjøre at hverdagen får litt mer mening (Julie).*

I sitatet over forklarer Julie at hun anser livskvaliteten sin som at den er på minussiden, og at hun kjenner på ulike ting hun *bør* eller *må* gjøre, i stedet for at det er ting hun selv *ønsker* å gjøre. Hun nevner også at fysisk aktivitet er en av delene hun *ønsker* å fokusere på for å kunne få det bedre. Generelt kan deltakerne fortelle at de bruker mye av tiden sin på *gjøremål* knyttet til studiene gjennom hverdagen, men at frisk luft og fysisk aktivitet i noen form går igjen som en prioritet for å føle seg bra. De diskuterte turgåing og å være i aktivitet som noe som bedret humøret deres og var viktig for dem. For Julie og Mari var dette også noe de ytret et ønske om å gjøre mer av for å bedre egen livskvalitet.

Forskningsdeltakerne var fysisk aktive i noen form opp til flere ganger i uka. De fleste av dem gikk seg en tur omtrent hver dag, og etter de var ferdig med alle veiledningene innenfor prosjektet og gikk inn i perioden med gratis trening i to måneder, fortalte de at de var på treningssenteret 1-3 ganger i uken. Fra tidligere hadde alle deltakerne vært delaktig i ulike former for fysisk aktivitet fra ung alder, for eksempel i form av svømming, fjellturer, skigåing, volleyball og håndball. Ingen av dem hadde fortsatt med organisert trening i form av svømming eller ballsport som en del av studenthverdagen, men noen av dem hadde vurdert å bli med i studentidrettslaget. Et fåtall hadde vært innom treningssenter tidligere, blant annet Julie som forteller at hun «har hatt perioder hvor hun

har trent, kanskje gått litt hardt ut og hatt høye forventninger, også har motivasjonen dødd». Gina kunne fortelle at hun var veldig aktiv som ung, men nevner «systemet» rundt en som barn og ungdom som en viktig faktor:

*(...) Når systemet fra barne- og ungdomsskole forsvant så mister man jo den idrettsdelen. Gym og sånne ting går jo også bort. Da får man jo mye mindre rundt seg som sier at man må trene.. så jeg vil jo si at jeg er blitt dårligere på det nå, enn da jeg var yngre (Gina).*

#### **4.1.1 Fysisk aktivitet og livskvalitet**

Etter å ha sett på hvordan forskningsdeltakerne beskriver sin generelle hverdag og livskvalitet som studenter, vil fokuset i underkategorien for dette temaet være på hva de tenker om fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet. Dette anses spesielt som viktig i relasjon til forskningsspørsmålet om hvilke erfaringer studenter har med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet. Alle deltakerne hadde erfart ulike effekter av fysisk aktivitet som ga innvirkning på deres livskvalitet og hverdag:

*Jeg får mer energi. Mer matlyst. ... Blir mer glad kanskje. Man får jo sånn god følelse i kroppen, kanskje litt sånn mestring – at man har gjort noe. (...) Du fyller hverdagen.. og rutiner er jo alltid bra (Mari).*

Mari opplever at hun får mer energi og matlyst av å være fysisk aktiv, at humøret kan bli bedre, og at hun synes det er en god følelse å ha rutiner. I likhet med Mari, kjenner Gina også på mye av de samme tingene, og nevner i tillegg at hun kjenner på bedre søvn, og at hun liker å få mestringsfølelse og rutiner:

*Det gir mestringsfølelse blant annet, at man føler at man får til noe som man kanskje ikke har fått til før. Andre ting er jo søvn for eksempel, jeg merker at jeg kan sove litt kortere, men fortsatt være uthvilt. Også er det kanskje selvfølelse også, at man kan føle seg litt bedre, men det varierer jo sikkert litt ut fra hvem man er. (...) Det merkes når det har vært perioder hvor jeg ikke har trent, da blir man sliten fortere og sover dårligere. Jeg merker selv at da har jeg ikke noen rutine, så det å kunne være fysisk aktiv hjelper jo også på å planlegge (Gina).*

Samtlige av forskningsdeltakerne hadde like opplevelser knyttet til å få mer energi av å være fysisk aktiv. Mindre stress var en annen ting som ble trukket frem:

*Jeg merker, hvertfall etter trening, at jeg får sånn energi, og at jeg blir i mye bedre humør, kroppen min føles roligere, hvertfall i stressende perioder, for eksempel i eksamensperioder. Da er det sånn kaos i hodet, og da merker jeg at når jeg trener, føler jeg meg mye mer rolig etterpå, og at tankene ikke er så intense. Og at jeg ofte også kan sove bedre (Kristine).*

En fellesnevner for alle deltakerne var at de opplevde å få mer energi ved å være fysisk aktive. I tillegg var bedre søvn, mindre stress og å ha fysisk aktivitet som en del av rutinen i hverdagen noe de verdsatte. Disse faktorene kan knyttes til livskvalitet, i likhet med den neste tematikken, å være av verdi og å tilføre verdi.

## **4.2 Å være av verdi og å tilføre verdi**

Temaet å være av verdi og å tilføre verdi handler om studentenes følelse av mening og betydning. Temaet er delt i tre, hvor jeg først skal presentere forskningsdeltakernes opplevelse rundt dette med å føle at man er av verdi. Deretter belyser jeg deres tanker

om å tilføre verdi, og til slutt vil jeg se på opplevelsene rundt fysisk aktivitet som noe verdifullt. Grunnlaget for at *å være av verdi* og *å tilføre verdi* blir viet plass i kapittelet, er for å fremheve forskningsdeltakernes tanker om betydning og mening i hverdagen som student, knyttet til livskvalitet og fellesskap i tråd med problemstillingen for studien. Fysisk aktivitet blir også trukket inn for å binde sammen hele problemstillingen.

#### **4.2.1 Å være av verdi**

For deltakerne fantes det mange ulike måter å føle seg verdifull på. Enten det omhandler å gjøre noe med mening for en selv, eller at andre på ulike måter bidrar til at man føler at man er av verdi. For Hilde, for eksempel, kommer følelsen av mening og verdi blant annet gjennom studiet hennes:

*Jeg føler at jeg gjør noe med mening via studiet. (...) Jeg tror, når jeg kommer i jobb, så er det en god ting, og jeg kommer til å føle meg av betydning når jeg har noe å gå til. Men det føler jeg nå når jeg jobber med skole også, jeg føler meg nyttig og at jeg betyr noe (Hilde).*

Hilde finner mening i egne valg knyttet til studiet sitt, og ser også for seg at hun kommer til å føle seg av betydning når hun får en jobb etter endt studietid. For Mari er det blant annet relasjonene hun har med andre som gjør at hun kjenner på mattering, for eksempel at noen ringer henne, spør om de skal møtes, og anerkjenner og lytter til det hun sier. Generelt kjenner hun seg verdifull når andre ønsker å bruke tiden sin på henne, men også når hun gjør ting alene som hun koser seg med, for eksempel å gå seg en tur, strikke eller bake. Men hun opplever også relasjonene i studiesammenheng som noe utfordrende, og forteller at dette kan ha en sammenheng med oppveksten hennes:

*(...) Det har vært en del av sammenhenger hvor jeg ikke har følt meg av verdi også. Mye i oppveksten, mye utfrysning og sånne ting. Men det er jo kanskje ikke nå, det var mer før. Eller, jeg har følt på det en del i studiesammenheng også, at jeg blir kjent med folk, men at de ikke er interessert i å være noe mer enn det, eller å sitte sammen i forelesning og sånne ting. Så jeg har vært mye alene i forelesning. Men på fritida har jeg jo et vennenettverk, så det er jo kanskje ikke så aktuelt nå som det var før. [...] Men på grunn av alt det [fra oppveksten] er jeg veldig, veldig usikker. Det påvirker også sikkert hvor åpen man er eller hvor lett man åpner seg for folk (Mari).*

Mari forteller her at hun tidligere i livet har opplevd å ikke føle seg verdifull, i form av ekskludering og utfrysning i oppveksten. Hun kjenner på at dette har gjort henne mer usikker i sosiale sammenhenger, og reflekterer over at dette kan påvirke hvor åpen hun er i nye relasjoner eller sosiale settinger. Selv om hun føler at hun har et godt vennenettverk utenfor studiene, kjenner hun seg ofte alene i forelesning fordi hun ikke føler hun har etablert noen nære relasjoner med de hun studerer med.

Gina forteller om at hun føler seg betydningsfull når hun får til ting, og når dette leder til mestringfølelse. Hun føler at hun kan gi seg selv en klapp på skuldra når hun har blitt ferdig med et vanskelig prosjekt, eller når hun klarer å motbevise seg selv ved å klare noe hun ikke trodde hun skulle få til. Samtidig nevner også hun hva relasjoner for henne kan bidra med inn i å føle seg verdifull:

*(...) Andre kan få meg til å føle meg verdifull ved å generelt legge merke til meg. (...) Man er jo ofte på for eksempel skolen, og man møter jo mange, men det er jo aldri sånn at man faktisk stopper og snakker med hverandre. Det er viktig for meg å føle meg av betydning, for det er jo litt sånn ... mister man mål og mening så er det litt sånn «hva*

*er vitsen med det hele da».. Om man skal ta det så langt. Så det er en viktig del, bare det å føle at man betyr noe (Gina).*

Sett i skolesammenheng sier hun at hun ofte ikke opplever at man stopper opp for å prate om hun møter noen hun kjenner. Hun forteller også om en situasjon hvor hun direkte kjente på at hun ikke ble sett:

*Jeg husker jeg var i en setting en gang hvor noen andre fikk meg til å føle at jeg ikke var av betydning. Da var jeg på en omvisning, og la der merke til at han som pratet, bevisst ikke pratet med meg. Han kunne snu ryggen til meg og litt sånne ting, og da følte jeg litt på at jeg ikke hørte til der eller burde vært der. Det blir veldig sånn mindreverdig når noen ikke prater med deg, og det føltes veldig avvisende (Gina).*

I eksempelet Gina forteller om i sitatet over, blir det tydelig at det er viktig for henne at hun blir anerkjent og inkludert i settingene hun er i, og at andres oppførsel kan påvirke henne og hennes følelse av betydning. Julie forteller om at kilden til å føle seg betydningsfull utelukkende er relasjonene hun har i livet sitt og å stille opp for de hun er i relasjon med. Hun finner mye glede i å kunne positivt påvirke andre i ulike settinger, men erkjenner også at hun har en tendens til å sette andre før henne selv:

*(...) Jeg føler på mening hvis jeg får tilbakemelding på at måten jeg stilte opp for andre på utgjorde en forskjell, og jeg kjenner at når jeg føler meg betydningsfull, så gjør det veldig mye med meg. Det er kanskje enklere å kjenne på hvor mye det betyr når man ikke kjenner så mye på det ellers også. Ja, det betyr mye (Julie).*

Hun forteller på den andre siden om at hun kan oppleve fravær av betydning i mange sammenhenger, og at dette kommer av hennes manglende evne til å huske å ta vare på seg selv:

*Jeg føler ofte på at jeg ikke føler meg av betydning, det kan være i sosiale settinger, i arbeidssammenheng, alene, i de aller fleste settinger. (...) Det handler jo om meg og min manglende evne til å ha omsorg for meg selv (Julie).*

Også Kristine nevner at hun føler seg av betydning når hun føler seg sett av andre, og å kunne ha gjensidige relasjoner hvor man stiller opp for hverandre:

*Jeg føler meg betydningsfull når jeg får litt anerkjennelse fra andre kanskje. Og tilhørighet, å ha folk rundt meg som jeg kan hjelpe litt, og at de kan hjelpe meg, og føle at jeg kan gi tilbake til noen andre. (...) Litt det at man kan gi til andre også, da føler man at man betyr noe (Kristine).*

Alle forskningsdeltakerne nevnte relasjoner og andre mennesker som en stor faktor i dette med å føle seg av verdi, samtidig som flere av dem i tillegg var opptatt av å mestre det de driver med til daglig og å kjenne på at de utretter noe i hverdagen. Det var mange av dem som fortalte at det å kunne gi til andre gir dem følelse av verdi, og at de satte pris på å kunne være til hjelp eller støtte for menneskene i livet sitt.

#### **4.2.2 Å tilføre verdi**

Å tilføre verdi ble av forskningsdeltakerne tolket som å tilføre verdi til andre, altså hva de kan gjøre for at andre skal føle seg verdifulle og betydningsfulle. I snakk om hva forskningsdeltakerne gjør for å tilføre verdi til andre, er anerkjennelse, omsorg og oppmerksomhet et gjentakende tema:

*For at andre skal føle seg verdifulle så pleier jeg alltid å stoppe opp og prate hvis det er noen jeg kjenner, og si hei. Og om jeg vet noen har det litt vanskelig så spør jeg om vi skal finne på noe eller om vi skal komme oss ut, for å gjøre noe annet. Så det er viktig, hvertfall hvis det er noen jeg er godt kjent med, at man dem får ut av den bobla de er i (Gina).*

Mari nevner også flere måter hun liker å vise omsorg for andre på:

*For at andre skal føle seg betydningsfulle bruker jeg å for eksempel ringe folk ... jeg er veldig sånn at jeg spør hvordan dagen har vært eller om hvordan de har det, også er jeg veldig glad i å gi ting. Men ellers bare ... vise at man bryr seg, eller at man vil være med de (Mari).*

Fra sitatene over ser vi at forskningsdeltakernes umiddelbare tanker rundt dette med å få andre til å føle seg verdifulle, er nært knyttet til å opptre omtentksomt og å stille opp for de rundt seg. Dette viste seg å være fremtredende i alle deltakernes svar. Dette kan gi grunnlag for å si at mange av dem satte pris på å anerkjenne og sette av tid til andre, på samme måte som de også verdsatte å få dette tilbake.

#### **4.2.3 Fysisk aktivitet som noe verdifullt**

Om hvorvidt fysisk aktivitet kan gi økt følelse av verdi og mening i hverdagen, hadde deltakerne flere innspill. Dette både knyttet til at de opplever mestring og gode følelser når de skaper seg treningsrutiner, men også at noen av dem opplever det som slitsomt å skulle etablere nye rutiner. Mari var en av dem som erfarte at fysisk aktivitet er meningsfylt for henne, men at «per nå synes jeg ofte at det er veldig ork». Hun forteller at hun ikke har kommet dit at hun har lyst enda, og at det er tungt å komme seg til treningssenteret. Hun mener det kan være flere årsaker til dette:

*På treningssenter for eksempel, er jeg veldig selvbevisst. Så jeg har ikke den godfølelsen når jeg drar derfra nødvendigvis, fordi jeg blir så ... selvfokusert. Jeg tror at alle ser på meg og jeg blir veldig stressa. Så jeg får ikke noe ro over det der, men jeg tror at jeg kunne likt det. Sånn fysisk aktivitet i seg selv synes jeg er veldig meningsfullt. Men per nå tror jeg at jeg får mer ut av å gå en tur alene enn å dra på treningssenteret. For da er jeg mer avslappa. Men det er jo nå da (Mari).*

Mari forteller her at å gå på treningssenter kan være en terskel fordi hun blir selvbevisst og stressa av tanken på at andre ser på henne, og hun føler at hun ikke klarer å finne roen. På grunn av dette sier hun at hun får mer ut av å gå seg en tur ute der hun kjenner seg mer avslappet. På samme måte, opplever Julie også at fysisk aktivitet er meningsfullt, og reflekterer over hvorfor hun likevel ikke setter av nok tid til det:

*Det blir liksom veldig meningsfullt når jeg gjør det. Samtidig er det ikke nok meningsfullt til at jeg faktisk setter av tid til det. (...) Jeg tror det handler mye om vane ... det har ikke vært en del av hverdagen min hele livet, så det er litt rart å skulle endre på hele hverdagen og sette det inn (Julie).*

Gina, som også tidligere har trukket frem mestring som en følelse hun verdsetter høyt, forteller at hun opplever fysisk aktivitet som en kilde til å føle seg verdifull, blant annet på grunn av mestringsfølelsen hun får:

*Du får jo den følelsen av at du mestrer noe ofte når du er fysisk aktiv. Jeg gjør jo mest styrketrening, og da er det litt sånn.. når du klarer å ta den vekta litt mer hver eneste gang, så er det jo mestringsfølelse. Så det er jo definitivt noe jeg vil si at man får ut av det (Gina).*

Kristine sine erfaringer virker å være utelukkende positive hva gjelder hva hun får ut av å være fysisk aktiv:

*For min del er det veldig meningsfullt og jeg får mye ut av det, og jeg merker på meg at det er noe veldig bra. At jeg trenger det, på en måte for å leve eller hva jeg skal si [latter] ... at det gjør livet bedre (Kristine).*

Relasjoner og felleskap med andre ble trukket frem av samtlige deltakere i snakk om å føle seg av verdi og å tilføre verdi. Relasjoner og felleskap vil bli ytterligere presentert i kombinasjon med fysisk aktivitet i det siste underkapittelet, *fellesskap i fysisk aktivitet*.

### 4.3 Fellesskap i fysisk aktivitet

Tematikken *fellesskap i fysisk aktivitet* skal gjenspeile forskningsdeltakernes opplevelse av fellesskap knyttet til fysisk aktivitet, hvor mye de vektlegger det, og hva det har å si for dem. Gjennom intervjuene ble fellesskap og det sosiale aspektet et gjentakende samtaleemne i ulike kontekster i forbindelse med fysisk aktivitet, spesielt på treningssenteret. Gina reflekterte over, for dem som har en høy terskel for å dukke opp på trening, at det kan være fint og betryggende å ha en person å lene seg på slik at man ikke føler seg så alene. Hun kjenner også på dette for sin egen del:

*Jeg personlig har ikke trent så mye på treningssenter før nå egentlig, og hvertfall ikke alene, jeg har alltid hatt en eller annen person. Så da er det litt sånn [når hun er alene] «hvordan gjør jeg disse øvelsene, hva er det jeg burde trene», og bare det er jo litt vanskelig å finne ut av selv. (...) Jeg tror for mange at det å ha en avtale, som for meg, at det er noe du faktisk må gjennomføre. At det hjelper (Gina).*

Hun synes det kan være fint å dra sammen med noen andre på trening, av flere ulike årsaker. Både for å ikke føle seg alene, slik at man har noen å støtte seg på, men også for å finne ut av selve treningen sammen med en annen. I tillegg mener hun at avtaler kan bidra til at det er lettere å møte opp og å gjennomføre treningen, noe Hilde også nevner:

*Det hadde definitivt vært bedre for meg å gå på trening på senter hvis jeg skulle trent med noen andre. Når du har avtalt med noen til en viss tid, da kommer du jo (Hilde).*

Mari delte også disse tankene, men påpekte i tillegg at det morsomme aspektet ved trening falt bort når hun måtte dra alene:

*Jeg hadde ikke klart det [å begynne å trene] uten å dra med noen. (...) Jeg synes jo det var veldig gøy når vi var der sammen [med prosjektleder], da følte jeg veldig mestring etterpå. Men når man er der alene er det litt annerledes merker jeg (Mari).*

I likhet med Mari, verdsetter også Hilde å kunne ha det gøy sammen med andre på trening:

*Jeg tror jeg er en veldig sånn.. utadvendt, sosial person, og hvis jeg går med noen andre så (...) når jeg var der med [prosjektleder] så hoppet vi på sånne bokser og prøvde å gjøre pullups og det var mer sånn.. gøy. Enn å.. gå der alene og gjøre masse sånne maskin-greier (Hilde).*

Julie har også tanker rundt dette med å trene sammen med andre, og har erfart at det gjør det enklere for henne:

*Det er mest det å gå å møte noen som hjelper. [...] Jeg har jo gjort det tidligere også når jeg har vært på treningssenteret, at jeg har gått med noen. Føler det blir mye mer*



*lystbetont, går ikke så mye oppi hodet mitt og grubler. Tenker litt mindre på «ser noen på meg, gjør jeg noe feil?». Litt mindre selvbevisst, hvis det er noen man kan stå å kødde litt med og sånn (Julie).*

Selv om det er tydelig at også Julie kjenner på positive effekter av å trene sammen med noen andre, nevner hun også en annen faktor, nemlig at hun blir mindre selvbevisst og «oppi eget hode» når hun er der sammen med noen. Dette kan tolkes som at hun blir tryggere i situasjonen og i omgivelsene når hun har noen andre å lene seg på, og at hun ikke i like stor grad kjenner på usikkerheten av hvordan man skal te seg på treningssenter og hva som er kulturen der.

Som vi har sett, har fire av forskningsdeltakerne lagt stor vekt på at det å trene med andre, å etablere et fellesskap rundt fysisk aktivitet, kan være til stor hjelp både på motivasjon, mestring og trygghet. Kristine forteller at hun føler på et slags fellesskap rundt trening også utenfor treningssenteret, og kjenner på at hun ønsker å være en del av det fordi at mange andre snakker om, og driver med trening:

*Veldig mange rundt meg trener og snakker mye om det, og da føler man jo veldig på at «det burde jeg også gjøre», spesielt i studentmiljøet [latter]. (...) Så jeg tror jeg trener mest for andre, ja. Det er jo så mange studenter som driver med det, også blir man jo litt påvirket, og jeg kjenner at «oi, nå må jeg også bli en del av det». Men jeg vet jo at det er bra for fremtidige meg også, for å ta vare på kroppen slik at jeg ikke får så mye problemer når jeg blir eldre (Kristine).*

Fra sitatet over sier Kristine at hun trener mest for andre, men at hun også erkjenner helsegevinstene fra fysisk aktivitet. Hun opplever at mange studenter i kretsen rundt henne er opptatt av trening, noe som gjør at hun selv kjenner på at det er noe hun burde være en del av. Hun forteller at hun har oppfattet et slags fellesskap og miljø rundt trening blant andre studenter, som hun kjenner at hun vil, og burde, delta i.

#### **4.3.1 Utfordringer ved fysisk aktivitet**

Selv om fellesskap og fysisk aktivitet var noe forskningsdeltakerne satte høyt og anså som viktig for sin trivsel, motivasjon, og gjennomføring, kan det at det er mange ukjente mennesker på treningssenteret oppleves som en utfordring for noen av dem. Faktorene som bidro til at fysisk aktivitet kunne være en høyere terskel for dem var dermed både knyttet til andre mennesker, men også til følelsen av manglende kunnskap, og å befinne seg på et sted hvor de ikke følte seg helt kjent. Julie forteller at hun «*kjenner det er litt utfordrende hvis det er mye folk på treningssenteret, og da blir jeg litt usikker på om jeg må stå å vente hvis det er kø, hva er normene her, jeg er ikke vant med dette*». Julie opplever at det kan være en utfordring om det er folksomt når hun skal trene på treningssenter, og at hun kan bli usikker på hva som er kulturen, ettersom dette er en uvant setting for henne. Kristine kjenner også på at ukjente omgivelser og usikkerhet rundt hva man burde gjøre på trening, kan bidra til at det er ekstra tiltak:

*På treningssenter, hvertfall når man ikke er så kjent der, og med apparatene, hvordan man skal bruke dem og hvor mange repetisjoner man burde gjøre, og hvor tungt man burde trene. Hvertfall i starten synes jeg var litt vanskelig og litt tiltak [latter] å finne ut av. (...). Hvis de jeg trener med er mye flinkere enn meg, så har jeg kanskje ikke så lyst til å trene med de. Også liker jeg ofte å trene der det ikke er så mange folk hele tiden, så det påvirker om jeg velger å trene eller ikke. Hvis det er på kvelden og det er helt stappa der [på treningssenteret], så velger jeg heller å ikke trene (Kristine).*

Kristine kjenner på at hun var usikker på hva hun burde gjøre på treningssenteret, og at hun i starten kjente på at hun var på et ukjent sted hvor hun ikke følte seg trygg på at hun hadde nok kunnskap. I likhet med Julie, syntes Kristine at det er en utfordring med mange andre inne på senteret samtidig, og at dette påvirker om hun drar på treningssenter eller ikke. Gina nevner blant annet nivå eller type treningsform som en potensiell utfordring for henne. For eksempel kjenner hun på at hun har en høyere terskel for å møte opp hvis hun skulle dratt på en gruppetime hvor det foregår noe hun ikke er så god på. Dette gjør noe med motivasjonen hun har for å møte opp, og understreker at det er viktig å finne noe man liker. Hun nevner også andre og deres nivå:

*Nivået har litt å si, det merker man når man er på treningssenteret også, at hvis det er noen som er veldig sterke, så blir det sånn «jaja, jeg skal bare ta den lille vekta her» [latter]. Så tror jo det er viktig å være på likt nivå med andre, at man ikke føler seg sånn: «dette er kanskje ikke helt for meg, fordi jeg er ikke på det nivået enda» (Gina).*

Gina opplever det som viktig å gjøre noe man liker og som man kan mestre, og at hun ville vært mindre motivert til å møte opp til treningen dersom hun skulle gjøre noe hun ikke føler seg så god på. Oppsummert kan det virke som at fellesskapet og det sosiale i fysisk aktivitet er det som gjør det enklere og mer lystbetont for forskningsdeltakerne å møte opp. Samtidig viser funnene at de synes det er utfordrende med mye folk på treningssenteret, og at de gjerne ønsker å gjøre noe som de føler de mestrer, sammen med noen som er på omtrent likt nivå.

## 5. Diskusjon

Denne studien har belyst følgende problemstilling: *hvilke erfaringer har studenter med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen?*

I dette kapittelet diskuteres studiens funn i lys av teoretisk rammeverk og tidligere forskning. Jeg har valgt å strukturere diskusjonen i tre fokusområder, som i sum representerer kunnskapsbidraget fra denne masteroppgaven. I delkapittel 5.1 vil det tas utgangspunkt i forskningsdeltakernes hverdag og livskvalitet som studenter, deres tidligere forhold til fysisk aktivitet og behovet for tilrettelegging av fysisk aktivitet for studenter. Delkapittel 5.2 tar for seg å være av verdi og å tilføre verdi, samt hvordan fysisk aktivitet kan være noe meningsfullt og hvorfor forskningsdeltakerne ønsker å prioritere det. Siste delkapittel, 5.3, handler om fellesskap og fysisk aktivitet, og tar utgangspunkt i forskningsdeltakernes opplevelser med å være fysisk aktiv sammen med andre, hvilke følelser som kommer opp når man trener alene på treningssenter, og å kjenne på at man vil inkluderes i samtalene om trening som foregår også utenfor treningssenteret.

### 5.1 Studenthverdagen og forhold til fysisk aktivitet

For å svare på problemstillingen best mulig, anså jeg det som viktig å skape en forståelse rundt hvordan deltakerne anså livskvaliteten og hverdagen sin slik som den var da intervjuene ble holdt. I forbindelse med dette kom ulike samtaleemner frem, både i relasjon til hva studenthverdagen deres besto av, hva de prioriterte for å ha det bra, og hva som kunne bidra til at de kunne få det enda bedre. Forholdet deres til fysisk aktivitet fra før av ble også et tema, noe som viste seg å gi interessante perspektiver på deltakernes bakgrunn, og hvilke utfordringer som kan oppstå når systemet med gym, idrett og fritidsaktiviteter gjennom barneskole og videregående faller bort.

#### 5.1.1 Opplevd livskvalitet

Forskningsdeltakerne fortalte at de opplevde egen livskvalitet som varierende. Gjennom intervjuene kom det frem at de fleste av dem anså livskvaliteten sin som midt på treet, mens én deltaker opplevde lav livskvalitet, og én opplevde den som veldig bra. Blant det de prioriterte for sin egen del gjennom hverdagen, ble skolearbeid, venner, og å gå tur nevnt. Alle deltakerne svarte at det var viktig for dem å komme seg ut i løpet av dagen, både for å få rørt seg og for å få dagslys og frisk luft. Bakgrunnen for at de var bevisste på at dette var viktig, var at de følte seg bedre av det og kjente på at de hadde godt av det. I tråd med Danielsen (2021, s. 10) sin definisjon av fysisk aktivitet, som var «alle kroppslige bevegelser som resulterer i økt energiforbruk, og inkluderer alle former for fysisk utfoldelse, for eksempel arbeid, idrett, mosjon, trim, trening, kroppsøving, friluftsliv og lek», var deltakerne altså allerede fysisk aktive i form av å gå tur utendørs før de deltok i prosjektet. Kristine fortalte at «det hjelper veldig å være i aktivitet», og «å komme meg ut i frisk luft, det merker jeg er veldig bra for humøret mitt». Dette kan illustrere at det ikke nødvendigvis er store grep som skal til for å kunne bedre humør og livskvalitet, og at det ikke trenger å være trening i form av for eksempel styrke eller løping for at det skal kunne bidra positivt. Friluftsliv og natur kan også være en god kilde til positive følelser og en bedre mental helse (Martinsen, 2018, s. 36). Det sosiale aspektet viste seg også å være en sentral del av forskningsdeltakernes livskvalitet, og skal tas opp nærmere senere i diskusjonskapittelet.

Deltakerne hadde ulike forutsetninger og bakgrunner fra tidligere, både psykisk og fysisk. Felles for alle var at de prioriterte å gå tur utendørs for egen mentale helse, noe som kan

knyttet til det Martinsen (2018, s. 179) skriver om at ulike mennesker har ulik motivasjon for fysisk aktivitet, og for de som har psykiske helseutfordringer i noen form, for eksempel, kan målet være å oppnå bedre helse og økt følelse av glede, og ikke nødvendigvis å skulle prestere. Fra teorikapittelet så vi at fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge dårlig mental helse hos studenter, og at studier har vist at de studentene som er fysisk aktive *har* bedre psykisk helse, og de føler seg sunnere, gladere, og presterer bedre studiemessig enn de som er inaktive (McFadden et. al., 2022, s. 3). Innledningsvis gjennom intervjuene ble det tydelig at forskningsdeltakerne i stor grad opplevde positive effekter av å være fysisk aktiv ettersom de prioriterte det som en del av hverdagen. Alle deltakerne hadde tidligere vært fysisk aktive fra ung alder, for eksempel i form av svømming, ballsport eller ski- og turgåing. Dette kunne imidlertid bli vanskeligere å opprettholde som student, for eksempel når «systemet fra barne- og ungdomsskole forsvant, for da mister man idrettsdelen som i barne- og ungdomså var litt lettere tilgjengelig», som Gina fortalte. Når man får mindre rammer for fysisk aktivitet når man går inn i studenttilværelsen, opplevde noen av deltakerne at de ble dårligere på det enn når det var mer tilrettelagt for i hverdagen.

### **5.1.2 Tilrettelegging av fysisk aktivitet for studenter**

En sentral del av både funnene og diskusjonen i denne studiens problemstilling, er tilgjengeligheten av fysiske aktivitetstilbud blant studenter. McFadden et. al. (2022, s. 3) understreket at dårlig mental helse og fysisk inaktivitet blant studenter burde anerkjennes, slik at fysisk og psykisk sunnere institusjoner kan fremmes. Et prosjekt likt det disse forskningsdeltakerne deltok på kan tenkes å være et steg i riktig retning hva gjelder å bidra til studenters mentale og fysiske helse. Et viktig poeng å ta med inn i diskusjonen vil derfor være at et tilbud likt det disse deltakerne var med på kan være et viktig bidrag inn i studentmassen og utdanningsinstitusjonen det er knyttet til. Dette både for forskningsdeltakerne i denne studien, resten av deltakerne i prosjektet, og ved å være et eksempel for andre institusjoner knyttet til høyere utdanning og studentvelferd. En av forskningsdeltakerne ytret et ønske om å være mer fysisk aktiv fordi hun «føler det har mye å si på livskvaliteten». Dette utsagnet kan være et eksempel som belyser at å få hjelp til å komme i gang kan være svært viktig for dem som opplever at det er utfordrende å begynne på egenhånd. Det kan tenkes at slike tilbud er det mange studenter behøver for å komme nærmere å implementere mer fysisk aktivitet inn i studenthverdagen. Dette kan spesielt sees i sammenheng med opplevelsen av at rammene for fysisk aktivitet og idrett forsvant etter hvert som man blir eldre, i sammenligning med gym eller fritidsaktiviteter når man var yngre. På bakgrunn av dette kan det virke som om det også er behov for å tilrettelegge for fysisk aktivitet også blant studenter. Fra tidligere forskning gjort av Danielsen et. al. (2019, s. 9 & 10) så vi at et likt type tilbud som var lett tilgjengelig, enkelt å delta på, og som ikke kostet noe, gjorde terskelen enda lavere for å delta.

Som nevnt, var det et faktum at forskningsdeltakerne allerede var fysisk aktive i noen form, men at alle hadde et ønske om å sette det mer i system i form av trening på for eksempel treningssenter, og at de ønsket å ha det som en del av sin rutine. I neste delkapittel vil derfor fokuset ligge på faktorer ved forskningsdeltakernes livskvalitet, spesielt følelsen av verdi, betydning og mening. Jeg skal også diskutere hvordan fysisk aktivitet kan være noe betydningsfullt, og hva deltakerne opplever å få ut av fysisk aktivitet som grunnlag for at de ønsker å prioritere det.

## 5.2 Fysisk aktivitet og livskvalitet

I forbindelse med livskvalitet ble dette med å føle seg av verdi og å tilføre verdi trukket frem som et gjennomgående fokusområde i denne studien. I det følgende diskuteres ulike aspekter ved mattering i relasjon til deltakelse i fellesskaper koblet til fysisk aktivitet gjennom de fem intervjuene.

Fra teorien blir å føle seg av betydning, verdi, eller å føle at noe er meningsfullt, knyttet til begrepet mattering (Prilleltensky, 2019, s. 1). Fra teorikapittelet ser vi at mattering handler om å føle seg betydningsfull og verdsatt, og at hvis disse tingene er på plass, føler man at man er inkludert og respektert, og at man hører til (Prilleltensky, 2019, s. 2). I den vestlige kulturen kjennetegnes ofte god livskvalitet av å være lykkelig, å ha behovene sine dekt, og å fungere godt i sosiale kontekster (Ventegodt et. al., 2003, s. 2).

### 5.2.1 Å ikke føle seg av betydning

Mattering er en viktig og relevant faktor å ta opp i diskusjoner om studenters livskvalitet fordi mattering, blant annet, kan være en av de viktigste faktorene i en persons identitet og livskvalitet (Flett et. al., 2020, s. 1). Mari kunne fortelle at det «har vært en del av sammenhenger hvor jeg ikke har følt meg av verdi, mye i oppveksten», noe hun så på som en mulig årsak som kan påvirke «hvor åpen man er, eller hvor lett man åpner seg for folk». Hun knyttet disse følelsene mest til oppveksten, men opplever også fra studiesammenheng at hun sitter mye alene i forelesning og at hun ikke føler hun har blitt så godt kjent med de hun går samme studie som. Utsagnene kan anses som eksempler på at fravær av å føle seg betydningsfull kan ha flere negative konsekvenser og at det kan påvirke unge voksnes livskvalitet (Flett et. al., 2020, s. 1). Dette fordi å føle seg betydningsfull bidrar til at man opplever å være inkludert, respektert og å høre til, som er viktige faktorer for menneskers livskvalitet (Prilleltensky, 2019, s. 2).

Resultatene fra min studie tydet på at deltakerne hadde erfart avvisning ved flere anledninger, noe som ble koblet til følelser av å være mindreverdige. Dette kan sees i lys av én av de fire dimensjonene som ble presentert innenfor mattering i teorien, oppmerksomhets-dimensjonen, som sikter til følelsen av at andre legger merke til deg og er interessert i deg, for eksempel ved å inkludere deg og å gi deg oppmerksomhet når du er til stede (Amundson, 1993, s. 1; Schlossberg et. al., 1989, s. 4). Fraværet av å bli inkludert og lagt merke til kan føre til at man føler seg mindreverdig og avvist. Når man får følelsen av at det ikke spiller noen rolle om man er til stede eller ikke, kan dette gjøre at man ikke føler seg av verdi i settingen eller for de som er til stede i den med deg. Opplevelsen av at andre ikke inkluderer eller lytter til en kan medføre følelse av ubetydelighet, og fravær av mattering kan i verste fall ha konsekvenser for både selvfølelse, opplevelsen av sin personlige betydning, sosiale aksept, og tilknytningen til andre (Elliott et. al., 2003, s. 2).

Funnene som omhandlet å ikke kjenne seg av verdi eller betydning ble i utsagnene ovenfor knyttet til andre mennesker og deres handlinger. Til forskjell fra dette kunne Julie fortelle at hun «ofte ikke føler seg av betydning» og at det «kan skje i de aller fleste sammenhenger». Hun la til at «det handler om meg og min manglende evne til å ha omsorg for meg selv». Her ser vi at det fins ulike årsaker til at man ikke føler seg betydningsfull, det kan komme både innenfra, og fra andre. For noen av deltakerne var den største kilden til å føle på betydning å stille opp for andre, og som Julie fortalte «når jeg kjenner på at jeg føler meg betydningsfull, så gjør det veldig mye med meg». Mattering-begrepet handler, blant flere ting, om en slags gjensidighet. Mattering er en prosess som består av å både gi og ta, for å gjensidig føle seg verdsatt av hverandre i en relasjon. Man kan derfor

si at mattering som konsept består av at følelsen av å være betydningsfull både kan være selvbestemt, men at den også kan komme av å dedikere tid til andre (Flett, 2007, s. 22). Fra utsagnene ovenfor kan det tyde på at det hos noen er å dedikere tid til andre som gir mest følelse av mening og betydning, og at en selv alene ikke alltid er nok for å få tilstrekkelig av disse følelsene.

### **5.2.2 Følelsen av å være av verdi**

Som vi så ovenfor kan å stille opp for andre være en kilde til å føle seg verdifull, og relasjoner blir dermed en viktig bidragsyter for ens opplevde egenverdi. Uansett *hva* som gjorde at forskningsdeltakerne følte seg av verdi, var følelsen i seg selv svært viktig for dem. Resultatene fra denne studien viste at deltakerne føler seg betydningsfulle når de får anerkjennelse fra andre, og ved å føle tilhørighet, for eksempel ved å ha folk rundt seg som de kan hjelpe, og at de får hjelp tilbake når de trenger det. Å kunne gi til andre gjorde at de følte at de betydde noe. Å tilføre verdi til andre viste seg å være viktig for alle forskningsdeltakerne, og de hadde flere tanker om hva de gjorde for andre for å ivareta dem, og å gi dem støtte, omsorg og oppmerksomhet. Mari var opptatt av å bry seg om de rundt seg, for eksempel ved å «ringe folk, eller spør hvordan dagen deres har vært, og vise at man bryr seg og at man vil tilbringe tid med dem». Gina nevnte at hun er opptatt av å «stoppe opp å prate, og å si hei». Om noen rundt henne har det vanskelig var hun opptatt av å «spørre om vi skal finne på noe eller komme oss ut». Flere av forskningsdeltakerne knyttet å være av verdi og å tilføre verdi til tilhørighet, relasjoner og fellesskap. Å høre til ansees som viktig i studenters velferd, for eksempel for bedre psykisk helse og livskvalitet, men også for den akademiske motivasjonen. Likevel påvirker tilhørighet mye mer enn kun de akademiske forholdene hos studenter, og gir en bredere følelse av inkludering som strekker seg utenfor studieprogrammet og utdanningsinstitusjonen man tilhører (Haddow & Brodie, 2023, s. 4). For studenter er meningsfulle interaksjoner og etablering av relasjoner sentralt for å føre på tilhørighet, for eksempel i sammenheng med delte interesser, å møtes gjennom en aktivitet eller gjennom noe man engasjerer seg i (Haddow & Brodie, 2023, s. 12).

I tillegg til tilhørighet og fellesskap, fortalte Hilde at studiet hennes gir henne mye mening i hverdagen, og at å «komme i jobb blir en god ting, for da kommer jeg til å føle meg av betydning og at jeg har noe å gå til». Dette illustrerer det Prilleltensky (2019, s. 1) påpekte om at behovet for mattering kun kan bli tilstrekkelig tilfredstilt dersom man evner å balansere forholdet mellom å føle seg av verdi og å tilføre verdi. I avsnittet over så vi flere eksempler på at andre kan tilføre verdi til livet vårt, og at man kan tilføre verdi til dem, men å tilføre verdi til seg selv uten andres påvirkning, er også en faktor. I Hilde sitt utsagn om at studieprogrammet og en fremtidig jobb bidrar til å gi henne mening i hverdagen, ser vi at individuelle valg som studieretning eller karriere, også er en kilde til mattering. Hvilke valg man tar for seg selv og sitt eget liv for å kjenne på mening kan dermed være med på å bidra til hvorvidt man opplever disse følelsene, og at man ikke kun får dem primært fra relasjoner og fellesskap med andre.

### **5.2.3 Fysisk aktivitet som noe meningsfullt**

Mari kjente på at «fysisk aktivitet i seg selv er veldig meningsfullt», men at hun er veldig selvbevisst på treningssenter, og «har ikke godfølelsen» når hun drar derfra fordi hun «blir så selvfokusert», dette når hun trener alene. Hun fortalte at settingen på treningssenter kan gjøre henne stressa, slik at hun foreløpig får mer ut av å gå en tur fordi dette gjør henne mer avslappet. Fra tidligere forskning så vi at deltakerne på tilbudet som ble forsket på av Danielsen et. al. (2021, s. 11) verdsatte å være i aktivitet sammen med andre, noe som blant annet gjorde dem tryggere på å kunne begynne å trene på treningssenter på

egenhånd. Dette kan illustrere at det for mange kan være overveldende å skulle komme i gang med trening på senter helt på egenhånd, og at å trene sammen med andre mennesker kan være til hjelp for å føle seg bedre rustet for å bli tryggere på egenhånd.

I likhet med dette, opplevde Julie at fysisk aktivitet er «veldig meningsfullt når jeg gjør det», men at hun samtidig ikke synes hun setter av nok tid til det. Hun mente dette «handler mye om vane, og når det ikke har vært en del av hverdagen hele livet så er det rart å skulle endre på hverdagen for å sette det inn». Dette er en annen faktor som kan spille inn på å gi fysisk aktivitet en høyere terskel selv om man i utgangspunktet opplever det som meningsfullt. Motivasjon og endring av rutiner kan for mange være en stor del av utfordringen med å komme i gang med fysisk aktivitet, og et lavterskeltilbud likt det deltakerne var med på, kan være én mulig måte å gjøre dette enklere på (Danielsen, 2021, s. 14). Som vi skal se senere i diskusjonskapittelet, mente forskningsdeltakerne at det var mange fordeler ved å trene sammen med andre eller å ha en avtale når det gjaldt trening.

#### **5.2.4 Prioritering av fysisk aktivitet**

Deltakerne hadde ulike grunnlag og opplevelser som gjorde at de ville prioritere fysisk aktivitet. Mari fortalte at hun merket at hun får «mer energi, mer matlyst» og at hun «blir mer glad, får en god følelse i kroppen og opplever mestring». Gina nevnte mestringsfølelse som en viktig faktor for henne, og å «få til noe som man kanskje ikke har fått til før». Fra tidligere forskning ble det funnet at fysisk aktivitet som er tilrettelagt for å være mestringsfremmende for deltakeren kunne gi høyere selvtillit og økt tro på mestring, både i forhold til trening og andre deler av livet (Sellereite et. al., 2019, s. 3). På bakgrunn av dette kan man gjerne argumentere for at fysisk aktivitet kan være en mulig kilde til bedre livskvalitet, på bakgrunn av opplevd mestringsfølelse og hvordan dette kan bidra til økt mestringsforventning og tro på seg selv også i andre aspekter av livet.

Bedre søvn og bedre selvfølelse ble også trukket frem av forskningsdeltakerne. Bedre søvn og selvtillit var noen av effektene som ble funnet også i undersøkelsen gjort av Danielsen et. al. (2021, s. 8), som kan bekrefte at flere opplevde de samme effektene som deltakerne i denne studien. Gina fortalte at «når det har vært perioder hvor jeg ikke har trent, blir jeg sliten fortere og sover dårligere, jeg merker at jeg ikke har noen rutine, så det å være fysisk aktiv hjelper også med planlegging». Mari erfarte at hun likte å «fylle hverdagen» ved å være mer fysisk aktiv, for «rutiner er jo alltid bra». Fra en tidligere undersøkelse så vi at deltakerne opplevde å få mer struktur i hverdagen av å være fysisk aktiv, spesielt ved å delta på treninger hvor de skulle møte andre til en viss tid (Danielsen et. al., 2021, s. 8). Å ha noe å gå til kan potensielt bidra til økt struktur i hverdagen, og gir en følelsen av at man har en grunn til å stå opp morgenen, og en grunn for å legge en plan for dagen (Danielsen et. al., 2021, s. 8). Det kan argumenteres for at man gjennom dette opplever økt deltakelse i eget liv ved å etablere rutiner for å få gjort det man skal, og at man opplever mestring når man gjennomfører rutinene man har satt. Det er heller ikke umulig at bedre søvn og selvtillit, samt mer energi og mestringsfølelse i hverdagen bidrar til økt gjennomføringsevne i forbindelse med rutiner og gjøremål. En annen faktor som kom til syne gjennom intervjuene var at fysisk aktivitet ble en måte å redusere stress på. Kristine opplevde, spesielt i forbindelse med eksamenstid, at hun hadde «kaos i hodet», men at «når jeg trener så føler jeg meg mye mer rolig etterpå, tankene er ikke så intense og jeg får også sove bedre». På bakgrunn av dette var hennes erfaring med fysisk aktivitet at det «gjør livet bedre, og jeg får mye ut av det». Mer energi, overskudd og opplevelsen av å «tåle mer» var også funn som ble gjort i tidligere forskning på lignende tilbud (Danielsen et. al., 2021, s. 8).

Det ble tydelig at forskningsdeltakerne anså fysisk aktivitet som noe meningsfullt, og at de ønsket å etablere faste rutiner for trening, men at det for mange kan være vanskelig å komme i gang eller å føle seg trygg på nye vaner. Trygghet rundt treningen og selve treningssenter-settingen var også en faktor for deltakerne. Som vi skal se i siste del av diskusjonskapittelet, var fellesskap og andre mennesker en stor pådriver til oppmøtet og gjennomføringen av trening eller fysisk aktivitet.

## 5.3 Fysisk aktivitet og fellesskap

Helse- og omsorgsdepartementet (2023, s. 42) hevdet at fysisk aktivitet og idrett kan være en arena for sosiale fellesskap og inkludering, noe som er relevant for denne studiens problemstilling. Det viste seg at påvirkningen som fellesskap og sosial aktivitet hadde i forbindelse med fysisk aktivitet var stor for forskningsdeltakerne. Dette gjaldt både for hvor ofte de var fysisk aktive, motivasjonen for å møte opp og å gjennomføre trening, hvor morsomt de synes det var, og forskjellen i hvordan de følte seg på et treningssenter. Dette kan sees i sammenheng med at en god mental helse kan kjennetegnes ved å føle seg verdsatt, involvert og trygg med den aktiviteten og de omgivelsene man befinner seg i. Når man føler seg verdsatt og trygg føler man at man hører til, og dette er en følelse som ofte skapes i fellesskap og relasjoner med andre (Tangvald-Pedersen & Bongaardt, 2011, s. 6 & Kvalsund & Meyer, 2005, s. 7). Med trygghet kan også miljø for mestring og glede vokse frem, noe som kan bidra til at man kommer tilbake til aktiviteten og stedet den foregår på. Hilde kunne fortelle at «det definitivt hadde vært bedre å gå på trening hvis jeg skulle trent med noen andre» og «når man har en avtale, så møter man jo opp». Også for Mari var dette essensielt, og hun mente at hun «ikke hadde klart å begynne å trene uten å dra sammen med noen». Dette var synspunkter alle fem forskningsdeltakere delte, og noe de la stor vekt på. Fra tidligere forskning så vi at deltakerne på lignende tilbud også anså treningene de var med på som en arena for å etablere relasjoner og at dette var en faktor for å oppleve miljøet som tryggere (Sellereite et. al., 2019, s. 3).

### 5.3.1 Fysisk aktivitet sammen med andre

Deltakerne hadde flere grunner til hvorfor de kjente at å trene eller være aktiv sammen med noen var positivt. Julie kjente på at å ikke være alene i settingen rundt trening og treningssenter hjalp mye på hele opplevelsen, og hun følte det «blir mye mer lystbetont» og hun tenkte «litt mindre på om noen ser på meg eller om jeg gjør noe feil». Danielsen et. al. (2021, s. 8) sin undersøkelse viste også at deltakerne verdsatte å være i et miljø hvor de kunne være seg selv, uten å trenge å tilpasse seg eller å føle at de burde være noen andre enn de er. Ved å være der sammen med andre ble flere av deltakerne mindre selvbevisst, og de klarte å ha det mer morsomt når de kunne støtte seg på en annen person i en setting som var relativt ny. Julie fortalte at det kan være utfordrende hvis hun trener alene og det er mye folk på treningssenteret. Hun fortalte at «jeg blir litt usikker på om jeg må stå å vente hvis det er kø, hva er normene her». Det blir her tydelig at det kan være enklere å stå trygt i situasjonen, og i å lære mer om trening og kulturen på treningssenter dersom det blir gjort i fellesskap. Dette kan sees i sammenheng med det Kvalsund og Meyer (2005, s. 7) sier om at vi lærer, vokser og utvikler oss i relasjoner. Som vi fra teorikapittelet har sett, er relasjoner en stor del av fellesskap og tilhørighet, og relasjonskvalitet blir i stor grad påvirket av hvorvidt man opplever å få støtte, omtanke og å bli verdsatt (Haddow & Brodie, 2012, s. 3). Det er dermed grunnlag for å si at fysisk og sosial aktivitet samtidig var svært virkningsfullt på flere måter for deltakerne.



Flere av forskningsdeltakerne verdsatte trening som noe felles fordi det ble morsommere, for eksempel for Hilde, som fortalte at trening sammen med prosjektlederen gjorde øvelsene og treningen mer morsomt enn «å gå alene og trene på apparater». I likhet med dette kunne Mari fortelle at hun synes det var veldig gøy når hun var der sammen med prosjektlederen, og at hun «følte mestring etterpå». Hun kjente en tydelig forskjell på å trene sammen med prosjektlederen og å trene alene, for «når man er alene er det litt annerledes» merket hun. I så måte kan dette sees i lys av det Martinsen (2018, s. 177) skriver om at motivasjon og opplevelse av mestring hos deltakeren i stor grad blir gjenspeilet av den som fasiliterer for fysisk aktivitet og hvordan vedkommende fremtrer. Opplevelse av mestring gjennom fysisk aktivitet i omgivelser som er trygge, sammen med andre man er trygg på, er viktig for opplevelsen av tilhørighet. Ved at fasilitatoren viser at fysisk aktivitet er noe som kan være morsomt og naturlig, kan dette bidra til økt deltakelse og engasjement (Martinsen, 2018, s. 177). Som en forlengelse av dette, kunne også det å trene med andre, spesielt med for eksempel prosjektlederen eller andre som har kunnskap om trening, gjøre etableringen av treningsrutiner enklere. Blant annet for Gina, som fortalte at hun synes «det var vanskelig å finne ut av hva hun burde trene og hvordan hun gjorde øvelsene» på egenhånd. Tidligere forskning på feltet viste at hvis fasilitatoren ble opplevd som kompetent, investert og forståelsesfull, bidrar dette til et mer sosialt og støttende miljø (Danielsen, 2019, s. 9 & 10). Det var imidlertid ikke kun sammen med prosjektleder at deltakerne i denne studien fikk mer motivasjon til å trene. Hvis de dro sammen med for eksempel venner, kjente de også på en helt annen lyst til å møte opp og gjennomføre treningen, og de opplevde det som tryggere og morsommere.

Det var ikke kun felleskap i form av å trene sammen med andre på treningssteder som kom frem gjennom intervjuene. Et annet type felleskap som ble snakket om, er fellesskapet rundt trening som eksisterer *utenfor* treningsstedet. Kristine opplevde at mange av de rundt henne i studentmiljøet trener, og at de snakker mye om trening. Dette førte til at hun «føler på at jeg også burde gjøre det». På bakgrunn av dette sier Kristine at «jeg tror jeg trener mest for andre, det er jo så mange studenter som driver med det, så man blir jo litt påvirket og kjenner at jeg også burde bli en del av det». Dette er en annen innfallsvinkel på felleskap og fysisk aktivitet, som er ulik det resten av forskningsdeltakerne valgte å trekke frem. Ettersom tilhørighet er en viktig del av studenters velferd, kan det tenkes at man på den andre siden føler seg utenfor om man ikke kan delta i samtaler eller opplevelsene som en gitt aktivitet gir (Haddow & Brodie, 2023, s. 4). Da blir ikke motivasjonen og viljen til å være fysisk aktiv lenger noe som kommer innenfra, men heller noe som man burde være en del av for å «passe inn» eller føle seg inkludert i. Når dette er sagt, kjente Kristine også på positive helseeffekter av fysisk aktivitet, og hun «vet at det er bra for fremtidige meg, for å ta vare på kroppen min slik at jeg ikke får så mye problemer når jeg blir eldre».

## 6. Avslutning

Formålet med denne studien var å undersøke hvilke erfaringer studenter har med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap. Problemstillingen for masteroppgaven var:

*Hvilke erfaringer har studenter med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen?*

Dette siste kapittelet oppsummerer studien og dens kunnskapsbidrag. I tillegg vil jeg presentere mulige begrensninger for studien, samt studiens implikasjoner og forslag til videre forskning. Helt til sist vil noen avsluttende ord bli gitt.

### 6.1 Oppsummering av studien

I denne studien var det spesielt tre sentrale resultater som ble knyttet til studenters erfaring med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap. Den første tematikken, *opplevelse av egen livskvalitet og studenthverdag*, belyser forskningsdeltakernes tanker og opplevelser omkring egen studenthverdag og livskvalitet, samt hvordan de opplever at fysisk aktivitet kan påvirke hverdagen og livskvaliteten. Deltakerne fortalte at dagene i stor grad besto av skolearbeid, og at gåturer for å få mosjon og frisk luft var sentralt i hverdagen. Samtlige ytret flere et ønske om å være mer aktiv fordi de opplevde at dette hadde stor positiv effekt på deres livskvalitet og velferd. I den andre tematikken, *å være av verdi og å tilføre verdi*, presenteres deltakernes følelse av mening og betydning, som ble sterkt knyttet opp mot deres livskvalitet. Relasjoner og fellesskap med andre var blant de tingene som gjorde at deltakerne følte at de var av verdi. Hvordan fysisk aktivitet kan være noe meningsfullt ble også presentert, og det ble her trukket frem faktorer som mestringsfølelse, mer energi, bedre søvn, og rutiner, blant annet. Den siste tematikken, *fellesskap i fysisk aktivitet*, innebærer deltakernes opplevelse av fellesskap i fysisk aktivitet og hva det har å si for dem. Min studie tyder på at fellesskap og sosial aktivitet i forbindelse med fysisk aktivitet er en viktig kilde til motivasjon og trygghet, i tillegg til at det var en pådriver til å møte opp og å gjennomføre aktiviteter som kan ha betydning for studenters livskvalitet.

### 6.2 Studiens begrensninger

Hva gjelder begrensninger, kan det trekkes frem at studentene som ble intervjuet bodde i samme by, hadde deltatt i samme prosjekt, og er knyttet til samme utdanningsinstitusjon. Dette kan ha påvirket studiens resultater. Funnene vil være relevante for leseren som er knyttet til prosjektet som ble forsket innenfor, eller som er knyttet til den tilhørende utdanningsinstitusjonen. Det kan likevel tenkes at større variasjon i studieby og utdanningsinstitusjon ville gitt andre resultater og et annet inntrykk, for eksempel i relasjon til kontekst eller type aktivitetstilbud som er tilgjengelig. Inkludering av deltakere som har vært med på lignende prosjekt i andre studiebyer ville også gitt større grunnlag for implikasjoner og konklusjoner på nasjonal basis. Hvilke ressurser og midler som er tilgjengelige ved hver studentsamskipnad eller utdanningsinstitusjon vil også være et viktig poeng. Omfanget av eksisterende tilbud eller aktiviteter for studenter kan være varierende, og kan dermed gi andre resultater enn hva som kom frem i denne studien.

Utvalget besto av fem kvinnelige studenter, som potensielt kan være en begrensning i form av at det kunne vært større variasjon i resultater dersom flere studenter ble

intervjuet, og at flere menn ble inkludert. Selv om Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (2022, s. 73) viste at psykiske plager var høyere blant kvinner, er det like så viktig å skulle se på studentmassen som helhet for å kunne danne et så helhetlig bilde som mulig. I tillegg var utvalget relativt lite, og de deler av egne erfaringer, som potensielt ikke trenger å være representativt for andre som har andre utgangspunkt og erfaringer.

### 6.3 Studiens implikasjoner og videre forskning

Denne studien har vist betydningen av fysisk aktivitet som en del av studenters hverdag, både som en kilde til livskvalitet, og til felleskap med andre. På den andre siden ble et viktig poeng også gjort ut av at fellesskap kan bidra til at man er mer fysisk aktiv gjennom å føle seg tryggere med aktiviteten og omgivelsene den foregår i. I tillegg blir det morsommere og mer lystbetont sammen med andre. Fysisk aktivitet kan være både å gå en tur, spille fotball, gå på ski eller trene på treningssenter, og forskningsdeltakerne var fysisk aktive på flere måter gjennom sin hverdag. Dermed finnes det utallige måter å tilrettelegge for fysisk aktivitet på for studenter, både innendørs og utendørs. Et av studiens bidrag blir kunnskapen om hvor stor effekt lett tilgjengelige tilbud kan ha på studenthverdagen, og at det ikke trenger å koste mye, verken for arrangører eller for studentene. Både å få hjelp til å komme i gang med trening på treningssenter sammen med en profesjonell, eller å trene sammen med venner eller andre studenter, utgjorde en stor forskjell i hvor enkelt det var å møte opp og å gjennomføre.

Generelt ble relasjoner og andre mennesker trukket frem som en sentral kilde til studentenes livskvalitet og velferd, både i studiesammenheng, på fritiden, og i forbindelse med fysisk aktivitet. Betydningen av å bli anerkjent, lyttet til og regnet med ble diskutert, samt de konsekvenser som kan følge om man ikke opplever disse tingene. Med støtte i teori av Flett et. al. (2020, s. 1) og Elliott et. al. (2004, s. 2) kan opplevelsen av å ikke være av betydning ha flere negative konsekvenser som kan påvirke livskvaliteten hos unge voksne, og i verste fall føre til svekket selvfølelse, tilknytning til andre, eller at man opplever å være ubetydelig. Tilhørighet ble en viktig faktor for trivsel og livskvalitet, og følelsen av å høre til kan ha positive ringvirkninger som strekker seg utenfor kun studierelaterte forhold (Haddow & Brodie, 2023, s. 3). Det virker derfor å være hensiktsmessig for studenter som gruppe å ha tilgang på aktiviteter eller tilbud som gjør at man møter andre studenter. Dette, blant annet, på bakgrunn av at sosial interaksjon og etablering av relasjoner kan foregå i sammenheng med en delt interesse eller aktivitet (Haddow & Brodie, 2023 s. 12).

Ettersom studentenes helse- og trivselsundersøkelse fra 2022 viste en tydelig økning i blant annet psykiske plager og ensomhet, understøtter dette behovet for å videre undersøke hva som kan bidra til å bedre livskvalitet og felleskap hos studenter, både i forbindelse med fysisk aktivitet, og på generelt plan. Denne studien har belyst at fysisk aktivitet kan være en av flere bidragsyttere, og som presentert gjennom resultater og diskusjon, er dette et felt med endeløse muligheter som potensielt kan utgjøre en stor forskjell. Dette på bakgrunn av de positive helseeffektene fysisk aktivitet kan ha både fysisk og psykisk, men også på grunn av hvordan fysisk aktivitet og fellesskap positivt påvirker hverandre. Videre forskning på, og utvikling av, tilbud, prosjekter og aktiviteter for studenter kan dermed være svært hensiktsmessig for flere aspekter ved livskvalitet og studenthverdagen. Jeg ønsker også å komme tilbake til at utvalget kun var bestående av kvinner, og at det i videre forskning ville vært interessant å se på eventuelle forskjeller på

kvinner og menn i funn rundt livskvalitet og studenthverdag, samt tanker og opplevelser rundt fysisk aktivitet som en del av dette.

## 6.4 Avsluttende refleksjoner

Jeg håper at denne studien kan sees på som et lite bidrag på veien mot å tilrettelegge ytterligere for bedre livskvalitet, felleskap og mer fysisk aktivitet blant studenter. Forhåpentligvis har studien bidratt med mer innsikt og forståelse inn i studenters hverdag og hva som er viktig for dem for å ha det bra og å fungere godt. For rådgivningsfeltet kan dette bidra til økt kunnskap om kilder til økt livskvalitet blant studenter. Fysisk aktivitet som kilde til bedre livskvalitet virker å være noe å satse videre på, noe jeg håper har blitt illustrert gjennom mine representasjoner av forskningsdeltakernes erfaringer. Slike typer aktivitetstilbud kan være et supplement eller et tillegg til rådgivningstjenester, for eksempel som med dette tilbudet, hvor det ble henvist fra studentsamskipnadens psykiske helsetjeneste. Dette viser at samarbeid kan opprettes på tvers av avdelinger og fagfelt, som kan skape mulighet til å hjelpe flere, eller til å ha større variasjon i metodene som brukes for å bistå hjelpesøkeren. Det ligger et stort potensiale i denne oppgavens problemstilling, med endeløse muligheter for kreativitet, engasjement og stå-på-vilje. Dette håper jeg kan inspirere leseren.

# Litteraturliste

- Amundson, N. E. (1993). Mattering: A foundation for employment counseling and training. *Journal of Employment Counseling*, 30(4), 146-152. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.1993.tb00173.x>
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., Herman, S., Craighead, W. E., Brosse, A. L., Waugh, R., Hinderliter, A. & Sherwood, A. (2007). Exercise and Pharmacotherapy in the Treatment of Major Depressive Disorder. *Psychosom Med.*, 69(7), 587-596. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318148c19a>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., Clarke, V. & Hayfield, N. (2019). 'A starting point for your journey, not a map': Nikki Hayfield in conversation with Virginia Braun and Victoria Clarke about thematic analysis. *Qualitative Research in Psychology*. <https://doi.org/10.1080/14780887.2019.1670765>
- Cox, S. (2012). Game of Life: How Sport and Recreation Can Make Us Healthier, Happier & Richer. *Sport + Recreation Alliance*. [2d77274e-af6d-4420-bdfb-da83c3e64772.pdf](https://s3.amazonaws.com/2d77274e-af6d-4420-bdfb-da83c3e64772.pdf) (sramedia.s3.amazonaws.com) – 05.05.2023
- Dahler-Larsen, P. (2007). Kvalitativ metode: status og problemer. *Politica*, 39(3), 317-334. <https://doi.org/10.7146/politica.v39i3.69868>
- Dalene, K. E. Nystad, W. & Ekelund, U. (2019). Helseeffekter av fysisk aktivitet. *Folkehelseinstituttet*. Hentet fra [Helseeffekter av fysisk aktivitet - FHI](#) – 21.02.2023
- Danielsen, K. K. (2021). Fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid. Omsorgsbiblioteket. Hentet fra [Fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid.pdf \(unit.no\)](#) – 14.02.2023
- Danielsen, K. K., Øydna, M. H., Strømmer, S. & Haugjord, K. (2021). «It's More Than Just Exercise»: Tailored Exercise at a Community-Based Activity Center as a Liminal Space along the Road to Mental Health Recovery and Citizenship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 10516. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910516>
- Doyne, E. J., Ossip-Klein, D. J., Bowman, E. D., Osborn, K. M., McDougall-Wilson, I. B. & Neimeyer, R. A. (1987). Running Versus Weight Lifting in the Treatment of Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 748-754. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.5.748>
- Drageset, S. & Ellingsen, S. (2010). Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. *Sykepleien Forskning*, 5(4), 332-335. <https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2011.0027>
- Elliott, G., Kao, S. & Grant, A-M. (2004). Mattering: Empirical Validation of a Social-Psychological Concept. *Taylor & Francis: Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/13576500444000119>
- Fjær, E. G. (2018). Til forsvar for kvalitative intervju. *Dansk Sociologi*, 29 (3), s. 27-43. <https://doi.org/10.22439/dansoc.v29i3.5803>

- Flett, G. L. (2022). An Introduction, Review, and Conceptual Analysis of Mattering as an Essential Construct and an Essential Way of Life. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40 (1), 3-36. <https://doi.org/10.1177%2F07342829211057640>
- Flett, G. L., Burdo, R. & Nepon, T. (2020). Mattering, Insecure Attachment, Rumination and Self-Criticism in Distress Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, (4). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00225-z>
- FN. (2023). God helse og livskvalitet. *United Nations Association of Norway*. Hentet fra [God helse og livskvalitet \(fn.no\)](http://Godhelseoglivskvalitet.fn.no) – 21.02.2023
- Haddow, C. & Brodie, J. (2023). Harnessing innovation approaches to support community and belonging in Higher Education. *Innovations in Education and Teaching International*. <https://doi.org/10.1080/14703297.2023.2176907>
- Heimburg, D. v., Langås, S. V. & Ytterhus, B. (2021). Feeling Valued and Adding Value: A participatory Action Research Project on Co-Creating Practices of Social Inclusion in Kindergartens and Communities. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.604796>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2023). Meld. St. 15. Folkehelsemeldinga – Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar. *Helsedepartementet*. [Meld. St. 15 \(2022–2023\) \(regjeringen.no\)](http://Meld.St.15(2022-2023).regjeringen.no) – 29.05.2023
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). Meld. St. 19. Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter. *Helsedepartementet*. [Meld. St. 19 \(2014–2015\) \(regjeringen.no\)](http://Meld.St.19(2014-2015).regjeringen.no) – 21.02.2023
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2003). Meld. St. 16 – Resept for et sunnere Norge. *Helsedepartementet*. Hentet fra [St.meld. nr. 16 \(2002-2003\) - regjeringen.no](http://St.meld.nr.16(2002-2003).regjeringen.no) – 21.02.2023
- Helsedirektoratet. (2014). Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen. Hentet fra [Kunnskapsgrunnlag for fysisk aktivitet innspill til departementet.pdf \(helsedirektoratet.no\)](http://Kunnskapsgrunnlag_for_fysisk_aktivitet_innspill_til_departementet.pdf(helsedirektoratet.no)) – 21.02.2023
- Hoseini, M., Bardoan, S., Bakhtiari, A., Adib-Rad, H. & Omdivar, S. (2016). Structural Model of the Relationship Between Physical Activity and Students' Quality of Life: Mediating Role of Body Mass Index and Moderating Role of Gender. *PLoS ONE*, 17(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273493>
- Jahoda, M. (1958). Current Concepts of Positive Mental Health. *Basic Books*. <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). Det kvalitative forskningsintervju. *Gyldendal*.
- Kvalsund, R. & Fikse, C. (2015). Rådgivningsvitenskap. Helhetlige Rådgivningsprosesser; Relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold. *Fagbokforlaget*.
- Kvalsund, R. & Meyer, K. (2005). Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling. *Fagbokforlaget*.
- Leavy, P. (2014). The Oxford Handbook of Qualitative Research. *Oxford University Press*.

- Martinsen, E. W. (2018). Kropp og sinn: fysisk aktivitet, psykisk helse, kognitiv terapi. *Fagbokforlaget*.
- Mathiesen, I. H. & Volckmar-Eeg, M. G. (2022). En abduktiv tilnærming til institusjonell etnografi – et bidrag til sosiologisk kunnskapsutvikling. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 6(1), 9-23. <https://doi.org/10.18261/nost.6.1.2>
- McFadden, T. D., Pastore, O. L., Gagnon, J., Iannetti, M. & Fortier, M. (2022). Implementing a Physical Activity Counselling Program on Campus: Acceptability and Impact. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8:139-167. <https://doi.org/10.1007/s41042-022-00081-3>
- Mykletun, A., Knudsen, A. K. & Mathiesen, K. S. (2009). Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv. *Folkehelseinstituttet*. [rapport-20098-pdf-.pdf \(fhi.no\)](https://www.fhi.no/publ/rapport-20098-pdf-.pdf) – 14.02.2023
- Nes, R. B. & Clench-Aas, J. (2011). Psykisk helse i Norge. Tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger. *Nasjonalt folkehelseinstitutt*. [Psykisk helse i Norge. Tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger - FHI](https://www.fhi.no/publ/tilstandsrapport-med-internasjonale-sammenligninger-fhi) – 18.05.2023
- Nes, R. B., Røysamb, E., Eilertsen, M. G., Hansen, T. & Nilsen, T. S. (2021). Livskvalitet i Norge. *Folkehelseinstituttet*. [Livskvalitet - FHI](https://www.fhi.no/publ/livskvalitet-fhi) – 04.05.2023
- Postholm, M. B. (2005). Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier. *Universitetsforlaget*.
- Postholm, M. B. (2004). Kvalitativ forskning på praksis. Fra opprinnelse til forskerfokus. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 88(1), 3-18. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2987-2004-01-02>
- Prilleltensky, I. (2019). Mattering at the Intersection of Psychology, Philosophy, and Politics. *American Journal of Community Psychology*, 65 (1-2), 16-34. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12368>
- Regjeringen. (2021). Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven). [Lov om folkehelsearbeid \(folkehelseloven\) - Lovdata](https://lovdata.no/dokument/lov/2021-05-05/lov-2021-05-05-1) – 05.05.2023
- Rovai, A. P. & Wighting, M. J. (2005). Feelings of alienation and community among higher education students in a virtual classroom. *The Internet and High Education*, 8(2), 97-110. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2005.03.001>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Rådet for psykisk helse. (2018). Den gode hjertebanken – Fysisk aktivitet som et tilbud i behandlingen. *Rådet for psykisk helse & Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon*. Hentet fra [Layout 1 \(psykiskhelse.no\)](https://www.psykiskhelse.no/layout-1) – 21.02.2023
- Schlossberg, N. K. (1989). Marginality and Mattering: Key Issues in Building Community. *New Directions for Student Services*, 48, 5-15. <https://doi.org/10.1002/ss.37119894803>
- Szydło, R., Wisniewska, S. & Cwiek, M. Multidimensional Inventory of Students Quality of Life. *Sustainability*, 13(1), 60. <https://doi.org/10.3390/su13010060>

- Sivertsen, B. & Johansen, M. S. (2022). Studentenes helse- og trivselsundersøkelse. Hovedrapport 2022. *Folkehelseinstituttet*. Hentet fra [SHoT 2022 Rapport.pdf \(studenthelse.no\)](#) – 17.04.2023
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight «Big-Tent» Criteria for Excellent Qualitative Research. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Ventegodt, S., Merrick, J. & Andersen, N. J. (2003). Quality of Life Theory I. The IQOL Theory: An Integrative Theory of the Global Quality of Life Concept. *The Scientific World Journal*, 3, 1030-1040. <https://doi.org/10.1100/tsw.2003.82>
- Verdens helseorganisasjon. (2004). Prevention of Mental Disorders. Effective Interventions and Policy Options. [Prevention of mental disorders : effective interventions and policy options : summary report / a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse ; in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht \(who.int\)](#) – 18.05.2023



# Vedlegg

**Vedlegg 1:** Informasjonsskriv

**Vedlegg 2:** Intervjuguide

**Vedlegg 3:** Godkjenning fra NSD

## **Vedlegg 1: Informasjonsskriv**

### **Hei student!**

### **Har du benyttet deg av Sit Trenings fysiske aktivitetstilbud og ønsker å bli intervjuet om din opplevelse?**

Dette er en forespørsel til deg om å bidra i et masterprosjekt som handler om fysisk aktivitet, velferd og livskvalitet. Dette er et informasjonsskriv som gir deg informasjon om formålet med prosjektet og hva det vil innebære for deg å delta.

#### **Formål**

Formålet med dette masterprosjektet er å undersøke opplevelsen av studenters forhold til fysisk aktivitet, samt å undersøke ulike faktorer knyttet til velferd og livskvalitet. Spørsmålene som skal stilles vil omhandle ulike tema, som fysisk aktivitet, livskvalitet og studenthelse, og hvorvidt disse kan påvirke hverandre.

#### **Hvem er ansvarlig for prosjektet?**

- Ida Kristin Sæther, masterstudent i rådgivningsvitenskap ved Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU.
- Dina von Heimburg, førsteamanuensis ved Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU.

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

Fordi du har benyttet deg av et eller flere aktivitetstilbud hos Sit Trening.

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

Deltakelse i dette prosjektet vil innebære at du deltar på ett individuelt intervju. Spørsmålene som stilles vil omhandle din opplevelse og erfaring rundt fysisk aktivitet, velferd og livskvalitet som student. Intervjuet vil vare i ca. 1 time, og utføres av masterstudenten ansvarlig for prosjektet, uten noen andre til stede.

Du og informasjonen du gir i intervjuet vil bli anonymisert slik at det ikke vil være mulig å identifisere deg.

#### **Deltakelse er frivillig**

Det er helt frivillig å delta i prosjektet. Om du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side i dette skrivet. Du kan når som helst trekke samtykket ditt, og dette behøver ikke begrunnes. Om du velger å trekke deg, vil ikke dette ha noen negative konsekvenser for deg. Det vil ikke forskes videre på dine opplysninger dersom du trekker deg.

Du kan kreve innsyn i opplysningene som er lagret om deg. Opplysningene vil da bli utlevert innen 30 dager. Du kan også kreve at dine opplysninger i prosjektet slettes. Adgangen til å kreve destruksjon, utlevering eller sletting gjelder ikke dersom materialet er anonymisert eller publisert. Denne adgangen kan også begrenses dersom opplysningene er inngått i utførte analyser.

Om du skulle ønske å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte prosjektleder.

### **Ditt personvern – hvordan dine opplysninger blir oppbevart og brukt**

Dine opplysninger vil kun bli brukt til formålene som er beskrevet i dette skrevet. Opplysningene vil behandles konfidensielt og i tråd med personvernregelverk.

- Det vil være masterstudent Ida Kristin Sæther og veileder Dina von Heimburg ved NTNU som har tilgang.
- Deltakelsen vil være anonym og vil ikke kunne gjenkjennes.

### **Hva skjer med opplysningene dine når forskningsprosjektet blir avsluttet?**

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes som beskrevet under formålet med prosjektet, og planlegges brukt til 01.02.2024. Eventuelle utvidelser i bruk og oppbevaringstid kan kun skje etter godkjenning fra NSD. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og har rett til å få korrigert eventuell feil i opplysningene som er registrert. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene. Du kan klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet og institusjonen sitt personvernombud.

Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. Det er kun forsker og veileder knyttet til prosjektet som har tilgang på datamaterialet.

Publisering av resultatene er en nødvendig del av forskningsprosessen. All publisering gjøres slik at enkeltdeltakere ikke vil kunne gjenkjennes, men det må informeres om at man ikke kan utelukke at det kan skje.

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.
- På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

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

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

- Prosjektansvarlig, masterstudent Ida Kristin Sæther, [idakristinsaether@gmail.com](mailto:idakristinsaether@gmail.com).
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen, på epost: [thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Ida Kristin Sæther

(Masterstudent,  
NTNU)

---

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i individuelt intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til 01.02.2024.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 2: Intervjuguide

**Før intervjustart:** informerer om behandling av lydopptak og anonymisering, om retten til å trekke seg, klarere eventuelle spørsmål, skrive under samtykkeerklæring, og legg vekt på at ingen svar er riktige eller feil – jeg er interessert i å høre deres opplevelse.

**"Hvilke erfaringer har studenter med fysisk aktivitet som kilde til livskvalitet og fellesskap i studenthverdagen?"**

### Introduksjonsspørsmål

- Kan du fortelle litt om deg selv?
  - Utdanningsbakgrunn, evt jobb.
- Hvor lenge har du vært student? Hvor lenge har du igjen?
- Hvordan ser en vanlig dag ut for deg?
  - Hva er viktig for deg gjennom hverdagen, hva prioriterer du?
  - Hvordan vil du beskrive din livskvalitet? Er du fornøyd med hverdagen og livet ditt?
  - Hva gjør du for deg selv for å føle deg vel?

### Hovedspørsmål

#### Fysisk aktivitet

- Hva er ditt forhold til fysisk aktivitet?
  - Hvor ofte vil du si du er fysisk aktiv?
  - Hva gir det deg?
  - Hva liker du å gjøre av fysisk aktivitet?
- I hvilken grad opplever du fysisk aktivitet som meningsfullt?
  - Har du noen opplevelser med at organisert fysisk aktivitet kan være en måte å bli kjent med andre på?
  - Har du noen gang følt tilhørighet til en annen person eller gruppe som du møtte gjennom et fysisk aktivitetstilbud?
- Er det noen fordeler du forbinder med å være fysisk aktiv?
  - Er det noe ved fysisk aktivitet som er utfordrende for deg?
- Vil din deltakelse bli påvirket av noe? (for eksempel hvor aktiviteten foregår, med hvem, når, nivå).
- Hvis du er fysisk aktiv, hva er din motivasjon for å prioritere dette?

**Mattering** – å føle seg betydningsfull, føle seg av verdi og å tilføre verdi, føle seg sett og hørt, tilhørighet. Feel like you matter.

- Hva er det som gjør at du føler deg betydningsfull?
  - For deg selv?
  - For andre?
- Hva trenger du for å føle at du er av betydning?
- Finnes det noen settinger eller sammenhenger hvor du ikke føler deg av betydning?
  - Hvilke?
  - Hvorfor tror du det er sånn?
- Hvor føler du deg betydningsfull for deg selv og andre?

- Hvorfor?
- Er det viktig for deg å føle deg av betydning?
  - Hvorfor/hvorfor ikke?

## **Fysisk aktivitet og livskvalitet**

- Kan fysisk aktivitet, for eksempel gjennom et type tilbud du har deltatt på, gi deg økt følelse av mening/betydning? På hvilken måte?
  - Kan deltakelsen ha noen fordeler eller ulemper?
  - Kan deltakelsen gjøre det lettere å være fysisk aktiv?
  - Kan deltakelsen bidra til å føle tilhørighet og fellesskap?
  - Kan deltakelsen bidra til ditt sosiale liv?
- Kan økt prioritet av fysisk aktivitet, for eksempel gjennom et slikt tilbud, være bra for andre områder av livet ditt? (mestring, selvfølelse, struktur, tilhørighet, fysisk og psykisk helse).
  - Hvilke, og hvorfor?
- Hva gjør det lettere for deg å være fysisk aktiv?
- Hva er din opplevelse av å være deltaker på et slikt tilbud?

## **Avsluttende spørsmål**

- Er det noe mer du vil legge til?
- Er det noen flere spørsmål jeg burde stilt?
- Hvordan opplevde du det å bli intervjuet om disse temaene?
- Takk for deltakelsen!

# Vedlegg 3: Godkjenning fra NSD

## Vurdering av behandling av personopplysninger

Skriv ut

23.01.2023

**Referansenummer**  
619334

**Vurderingstype**  
Automatisk

**Dato**  
23.01.2023

### Prosjekttittel

Fysisk aktivitet, velferd og livskvalitet hos studenter

### Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for pedagogikk og livslang læring

### Prosjektansvarlig

Dina von Heimburg

### Student

Ida Kristin Sæther

### Prosjektperiode

01.02.2023 - 01.02.2024

### Kategorier personopplysninger

Alminnelige

### Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 01.02.2024.

[Meldeskjema](#)

### Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
  - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
  - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
  - Fagforeningsmedlemskap
  - Genetiske data
  - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
  - Helseopplysninger
  - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertrедelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

### Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)
- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

### Informasjonssikkerhet

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

