

Magnus Engerdahl Falch

Studenters opplevelse av livskvalitet gjennom frivillig deltakelse i student-engasjementer

En kvalitativ studie av hvordan studenter opplever livskvalitet gjennom frivillig deltakelse i ulike student-engasjementer.

Masteroppgave i rådgivningsvitenskap

Veileder: Kristin Landrø

Mai 2023

Magnus Engerdahl Falch

Studenters opplevelse av livskvalitet gjennom frivillig deltakelse i student- engasjementer

En kvalitativ studie av hvordan studenter opplever livskvalitet gjennom frivillig deltakelse i ulike student-
engasjementer.

Masteroppgave i rådgivningsvitenskap
Veileder: Kristin Landrø
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk og livslang læring



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Livskvalitet som et tema er på agendaen, både på nasjonal og internasjonal basis. Stadig flere land beveger seg mot bruken av befolkningens livskvalitet som et supplerende mål på samfunnsutviklingen. Den norske befolkningen viser til å oppleve høy livskvalitet, men likevel er det ujevnheter selv innenfor landet vårt. Rapporter og undersøkelser viser til en høy andel lavere livskvalitet hos flere grupper mennesker, som hos unge mennesker og studenter.

Samtidig krever samfunnet vårt nye måter å tenke på når det kommer til å skape velferd og god livskvalitet for befolkningen. En mulighet til å øke livskvalitet for individ og samfunn har jeg forstått gjennom frivillig deltakelse i ulike prosjekter eller arbeid. Denne forståelsen har vært inspirasjonen for denne studien, hvor jeg ville skape ett mer nyansert innblikk og utvide min forståelse av frivillig deltakelse som en mulighet for å skape god livskvalitet.

Gjennom en kvalitativ studie har jeg benyttet meg av semistrukturerte intervjuer for å undersøke følgende problemstilling: «*Hvordan opplever studenter at frivillig deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke deres livskvalitet?*». Livskvalitet handler om hvordan mennesker opplever livene sine, og innebærer objektive målinger og subjektive opplevelser. God livskvalitet er et mål og er verdi i seg selv, men leder også til ulike gevinster for individ og samfunn.

Utvalget mitt har bestått av 5 respondenter som alle er studenter og i ulike grader deltar i forskjellige student-engasjementer. Dette er da frivillige engasjementer som er drevet av- og for studenter, hvor deltakerne ikke får økonomisk kompensasjon for deres deltakelse.

Gjennom en tematisk analyse av dataen samlet gjennom intervjuene, har jeg kommet frem til tre temaer som virker relevante for studiens problemstilling. Disse temaene er: *Det sosiale aspektet*, *Opplevelse av betydning* og *Mestring*. Videre i drøftingen har jeg forsøkt å løfte frem hvordan erfaringer innenfor disse temaene kan bidra til å påvirke livskvaliteten til deltakerne på en positiv måte.

Det teoretiske grunnlaget jeg har brukt i denne studien omhandler temaer om menneskers grunnleggende behov for relasjoner og betydning, og innebærer blant annet *Mattering* og *Self-determination Theory*. Videre har jeg brukt ulike forståelser om livskvalitet og well-being for å skape en mer helhetlig forståelse av begrepet livskvalitet og hva det er som bidrar til å danne god livskvalitet.

I drøftingen har jeg videre fokusert for hvordan de tre temaene jeg kom frem til i analysen er relevante for livskvalitet gjennom dette teoretiske grunnlaget og bidrag fra annen forskning og litteratur. Jeg har her diskutert temaer slik som ensomhet, relasjoner, betydning og mestring og satt det i lys av informantenes erfaring.

Abstract

Well-being as a topic is on the agenda, both nationally and internationally. More and more countries are moving towards the use of well-being as a supplementary goal of social development. The Norwegian people tend to report higher well-being, but there is still differences even within the nation. Rapports and studies show lower amounts of well-being within multitudes of groups, some of which are young people and students. Meanwhile, our society is in need of new ways to create well-being within the population. One of these ways to increase well-being within the nation, as I have understood it, is through volunteering. This understanding of mine has been the inspiration for this study, where I wanted to take a more nuanced look into and expand my understanding of volunteering as a means to create well-being.

Through a qualitative study I have conducted semi-structured interviews in order to study and answer the following research question: "*How do students experience that volunteering in student-engagements can affect their well-being?*". Well-being in this context is all about how people experience their lives through subjective experiences and objective measurements. Well-being is in itself a goal, but it also leads to other benefits for both individuals and society.

The participants in this study consisted of five respondents who are all students and volunteer in student-engagements at different levels. These voluntary engagements are driven by- and for students, where the participants do not receive any economic compensation for their work.

Through a thematic analysis of the data gathered through interviews, I have reached three themes that appear relevant for the research question. These themes are: *The social aspect*, *Experience of mattering* and *Mastery*. Further in the discussion I have attempted to highlight how experiences within these themes contribute to affect well-being in a positive manner.

The theoretical groundwork that I have used in this study are ones that entail innate human needs for belonging, relationships and significance, and consists mainly of *Mattering* and *Self-determination Theory*. Furthermore, I have used a multitude of rapports and definitions of well-being and what it is that leads to it.

In the discussion I have tried to focus on how these topics that I arrived at in the analysis is relevant for well-being through this theoretical framework. I have also used other literature and research, where I have discussed themes such as loneliness, relationships, significance and value, and mastery.

Forord

Denne oppgaven er skrevet som avsluttende del på det 2-årige masterprogrammet rådgivningsvitenskap ved NTNU i Trondheim. Disse to årene har vært et fantastisk løp, hvor jeg tar med meg utrolig mye lærdom og en god del personlig utvikling. Studieløpet har til tider vært en krevende, men utrolig givende erfaring. Jeg har gjennom studieløpet fått muligheten til å se meg selv og de rundt meg på helt nye måter, og er en opplevelse jeg ikke ville byttet bort. Med dette har jeg videre lyst til å takke noen av dem som har bidratt til gjennomføringen av denne oppgaven.

Jeg vil først og fremst takke alle informantene som har deltatt i denne studien gjennom å stille til intervju, og dele sine opplevelser og erfaringer. Samtalene med dere har vært interessante og kunnskapsrike. Det har gitt meg innblikk i og forståelse av mange ulike aspekter ved deres deltakelse i student-engasjementer, og jeg kunne ikke ha fremstilt denne oppgaven uten dere.

Takk til min veileder Kristin Landrø, som har vært en utrolig god støtte gjennom denne prosessen. Ikke bare for det faglige innspillet og hjelp med prosjektet, men også til den personlige forståelsen og støtten du har vist dette halvåret.

En hjertelig takk til mine medstudenter for to flotte år, fylt med gode minner og hyggelige opplevelser. Det har vært to flotte år med dere, hvor dere alltid har vært høydepunktet med undervisningsdagene og store grunner til at studieløpet har vært så bra.

Til slutt vil jeg takke til min nærmeste familie som har støttet meg gjennom hele studietiden. Til dere som har hørt på alle mine tanker og klager angående oppgaven, og som har vært tilgjengelige når ting har stått på det verste. Det har betydd utrolig mye å vite at dere alltid har vært der for meg, og jeg setter utrolig stor pris på dette.

Magnus Engerdahl Falch

Mai, 2023

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	v
Abstract	vi
Forord	vii
Figurer	ix
Tabeller	ix
1 Introduksjon	1
1.1 Aktualisering	1
1.2 Intensjon og problemstilling	2
1.3 Tidligere relevant forskning	3
1.4 Struktur	4
2 Teoretisk rammeverk	5
2.1 Livskvalitet	5
2.2 Self Determination Theory	6
2.3 Mattering	7
3 Metode	9
3.1 Kvalitativ metode	9
3.2 Fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming	10
3.3 Gjennomføring av intervju for datainnsamling	10
3.4 Utvalg og rekruttering	11
3.5 Transkribering	13
3.6 Analyse	13
3.7 Forskerrollen	14
3.8 Etikk	15
3.8.1 Informert samtykke	16
3.8.2 Konfidensialitet	16
3.9 Studiens kvalitet	16
3.9.1 Validitet	17
3.9.2 Reliabilitet	17
4 Funn	19
4.1 Det sosiale aspektet	19
4.1.1 Ønske om sosialt nettverk	19
4.1.2 Påvirkning av Sosial krets	20
4.1.3 Relasjoner gjennom engasjementet	22
4.1.4 Tilhørighet	23
4.2 Opplevelse av betydning	24

4.2.1	Å skape noe av betydning	25
4.2.2	Å være av betydning	26
4.3	Opplevelse av Mestring	28
5	Drøfting	30
5.1	Livskvalitet gjennom det sosiale aspektet	30
5.1.1	Behovet for relasjoner	30
5.1.2	Deltakelse kan motvirke ensomhet	31
5.1.3	Deltakelse og relasjoner	32
5.2	Livskvalitet gjennom betydning	34
5.3	Livskvalitet gjennom mestring	36
6	Avslutning	39
6.1	Konklusjon	39
6.2	Begrensninger	40
6.3	Videre forskning	40
	Litteraturliste	42
	Vedlegg	46

Figurer

Figur 1: "The Mattering Wheel" .	8
----------------------------------	---

Tabeller

Tabell 1: Eksempel på analyse strukturen.	14
---	----

1 Introduksjon

1.1 Aktualisering

Livskvalitet som et tema for folkehelsen har kommet for å bli og er nå på agendaen på en nasjonal basis. Folkehelsemeldinger slik som *Mestre hele livet* (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017) og stortingsmeldinger slik som *Gode liv i eit trygt samfunn* (Meld. St. 19 (2018-2019), s. 69-70) fremhever livskvalitet som en viktig del av helsearbeidet og som egen målsetting innenfor helsepolitikken. I *Mestre hele livet* vises det til at regjeringen vil arbeide for at psykisk helse, livskvalitet og mestring er gjennomgående i folkehelsepolitikken og vil sikre at livskvalitet blir videre innarbeidet som et mål for samfunnsutviklingen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 16). Målinger viser til at livskvaliteten i Norge er ganske høy, hvor majoriteten av befolkningen oppgir å føle seg trygge, opplever tilhørighet og tillit til andre, samtidig som de er fornøyde med livene sine (Nes et al., 2020, s. 10). Likevel viser det til å være en ujevn fordeling av livskvalitet i Norge, hvor ulike grupper, slik som unge mennesker, er mer utsatt for lavere livskvalitet.

I likhet med dette, viser en rapport fra FHI i 2021 til at aldersgruppen 18-24 år er den gruppen som skårer høyest på målinger relatert til lav livskvalitet (Nes et al., 2021, 9). I disse målingene legges det her en vekt på subjektive målinger av livskvalitet slik som; opplevelse av lite mening, lite glede og lav tilhørighet, hvor aldersgruppen 18-24 skårer i høyest på alle målinger relatert til lav livskvalitet. Særlig høyere enn de andre gruppene skårer denne aldersgruppen på opplevelsen av ensomhet, lite glede, lite fornøydhet og lite mening (Nes et al., 2021, s. 6). Her vises det til at 25% av aldersgruppen 18-24 år definerer seg som ensomme, 29% opplever lite glede, mens hele 33% rapporterer å oppleve lite mening. Det er dermed betydelige andeler av nevnte aldersgruppe som rapporterer faktorer knyttet til lav livskvalitet. Videre relevant er dette for studenter i Norge, der en internasjonal rapport fra Eurostudent i 2018 viser at 52% av studenter i Norge er under 25 år gamle og dermed faller inn i aldersgruppen som rapporterer lavere livskvalitet (Hauschildt et al., 2018, s. 30).

Videre viser en rapport om studenters helse og trivsel også til at studenter rapporterer høy andel lavere livskvalitet. Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHOT) er en rapport som blir utgitt hvert fjerde år, og som forsøker å kartlegge studentenes helse og trivsel for å gi videre innsikt i hvordan studentene rundt om i Norge faktisk har det (Sivertsen & Johansen, 2022). I denne rapporten fra 2022 vises det til at 31% av studentene som deltok i undersøkelsen svarer at de opplever litt under middels-, dårlig- eller svært dårlig livskvalitet (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 69). I likhet med tidligere nevnte rapporter blir livskvalitet her målt ut ifra studentenes egne tillagte kriterier og handler først og fremst om studentenes subjektive erfaring om hvordan de har det (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 67). Tallene fra Studentenes helse- og trivsel rapport viser videre til at 29% av studentene i undersøkelsen oppgir å ofte eller svært ofte savne noen å være sammen med, mens 15% oppgir en høy grad av ensomhet (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 83). En annen rapport om livskvalitet i Norge kommer fra SSB, som måler ulike aspekter av livskvalitet, og forstår livskvalitet som en kombinasjon av det subjektive og objektive faktorer (Støren & Rønning, 2021, s. 7).

Denne rapporten viser til at studenter skårer lavere enn den øvrige befolkningen på fire av fem livsområder, slik som psykisk helse, tilfredshet med bosted, fritid til rådighet og økonomisk situasjon.

Derimot skårer de relativt likt med den øvrige befolkningen på opplevelsen av egen fysisk helse (Støren & Rønning, 2021, s. 24-32). Aldersgruppen 18-24 år og studenter viser videre til å skåre dårligere enn den øvrige befolkningen på subjektiv livskvalitet. Eksempelvis vises det til at 42% av studenter opplever lite mening (Støren & Rønning, 2021, s. 37, 53). Likevel skårer studenter høyere enn generelt på indikatoren om optimisme for fremtiden.

Til sammen bidrar disse rapportene til å skape et bilde av studenter i Norge som en utsatt gruppe når det kommer til opplevelse av lavere livskvalitet, da særlig i henhold til subjektive målinger slik som mening, glede, ensomhet og tilhørighet. Dette er bekymringsvekkende, men likevel vises det til at studentene selv opplever optimisme og håp om at det blir bedre. Ifølge Nes et al. (2018) kan befolkningens livskvalitet forstås som en av Norges viktigste ressurser (s. 4). God livskvalitet kan videre knyttes til positive gevinster for både individ og samfunn, slik som motstandsdyktighet, integrering, innovasjon og produktivitet, sunnere levevaner, bedre helse og økt levealder (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 14; Nes et al., 2021, s. 3). God livskvalitet er dermed ikke bare en investering for at individer skal oppleve bedre liv, men også for et sunnere samfunn. I henhold til disse rapportene kan det derfor være en svært relevant samfunnssak å se hvordan man kan bidra til å skape god livskvalitet hos en av de mer utsatte gruppene, som i dette tilfellet er unge studenter.

1.2 Intensjon og problemstilling

Hensikten med denne studien har vært å få en bedre innsikt i hvordan frivillig deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke studenters livskvalitet.

Nes et al. (2020) skriver at "*Trygge økonomiske betingelser og tilgang på meningsfulle aktiviteter og sosiale arenaer er forutsetninger for god livskvalitet og tiltak som retter seg inn mot å styrke disse faktorene bør prioriteres*" (s. 11). Selv forstår jeg deltakelse i ulike student-engasjementer som en tilgang på meningsfulle aktiviteter, og som en sosial arena. Målet med denne studien er derfor å bidra til å identifisere hvordan allerede eksisterende tilganger til aktivitet, i form av student-engasjementer, kan fungere som tiltak for å øke livskvalitet hos studenter. For å forstå dette bedre har jeg derfor valgt å undersøke hvilke aspekter ved livskvalitet det er som har mulighet til å bli pårørt av deltakelse, og hvordan dette oppleves for deltakerne. Jeg har derfor valgt å undersøke studenters egne erfaringer og opplevelser med deltakelse i slike engasjementer. Til dette har jeg valgt å ta for meg en kvalitativ studie med følgende problemstilling:

«Hvordan opplever studenter at deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke deres livskvalitet?»

Med student-engasjementer mener jeg her ulike grupper eller organisasjoner med studentdrevet aktivitet. Eksempelvis kan dette være ulike verv, linjeforeninger, studentorganisasjoner eller andre typer prosjekter som er drevet av studenter gjennom frivillig aktivitet. Det at disse engasjementene er frivillige vil si at deltakerne ikke får noen type kompensasjon, slik som økonomisk, for deres deltakelse i disse engasjementene. Videre har studien hatt et fokus på faktorer som kan bidra til god livskvalitet, fremfor negative faktorer som kan senke livskvalitet.

1.3 Tidligere relevant forskning

For å finne relevant litteratur til denne oppgaven har jeg benyttet meg av databaser slik som Oria, Google Scholar og NTNU Open. Her har jeg blant annet brukt søkeord slik som; volunteering, frivillig deltakelse, mattering, well-being, livskvalitet, relasjoner, ensomhet, mestring, belonging og tilhørighet for å finne relevant litteratur til oppgaven. Videre har jeg benyttet meg av snøball metoden, hvor jeg har funnet nye relevante artikler gjennom å sjekke litteraturlistene til litteraturen jeg allerede brukte. Det har med dette blitt en brukt en blanding av både norsk og engelsk litteratur. I henhold til målinger av livskvalitet har jeg forsøkt å holde meg til norske rapporter og målinger, da forståelsen av livskvalitet kan være kulturelt betinget. Der det har vært utfordrende å finne forskning som tok for seg frivillighet hos studenter, har jeg ofte forholdt meg til frivillig arbeid generelt. Jeg vil videre redegjøre for tidligere forskning som har likheter til denne studien, og som derfor vil være relevante.

En studie fra Piliavin og Siegl (2007) tok for seg frivillig deltakelse i organisasjoner og dets effekt på livskvalitet. Studien deres viser til at deltakelse i frivillige organisasjoner kan bidra til å skape bedre livskvalitet og at dette gjøres gjennom forståelsen av mattering, som er et begrep jeg vil definere i kapittel 2.3. I denne studien følger de opp deltakerne over flere år, og fant at deltakere i frivillige organisasjoner rapporterte økt livskvalitet sammenliknet med deltakere i andre typer organisasjoner (Piliavin & Siegl, 2007, s. 456-460). De viser videre til at deltakerne opplevde økt livskvalitet fordi de følte at de betydde noe og hadde en viktig rolle i samfunnet. Studien viser også til at denne effekten ble økt ettersom variasjonen av frivillig deltakelse økte, og om denne deltakelsen skjedde regelmessig. Det vil dermed si at jevn og variert deltakelse leder til økt positiv effekt på livskvalitet.

Til slutt vises det til at det er de som er minst integrert i samfunnet, for eksempel de som opplever utenforskap og mangel på sosiale sirkler slik som vennekrets, jobb og skole, som har størst utbytte av denne effekten (Piliavin & Siegl, 2007, s. 461).

En annen studie kommer fra Brown, Hoyer og Nicholson (2012), som tok for seg forholdet mellom frivillig deltakelse og livskvalitet. Denne studien bestod av et tilfeldig utvalg i Victoria, Australia, med 3318 deltakere. Her ble frivillig arbeid definert av deltakerne selv gjennom et ja-nej-spørsmål om de deltok i frivillig arbeid, uten at de ble stilt noen krav til type eller mengde (Brown et al., 2012, s. 470-472). Funnene fra studien viser til at de som deltok i frivillig arbeid rapporterte høyere livskvalitet, mestringstro, sosial tilknytning og selvtillit (Brown et al., 2012, s. 480). Videre viser de gjennom analysen av funnene sine til at mestringstro, sosial tilknytning og selvtillit er mellomleddet mellom livskvalitet og frivillig arbeid. Det vil altså si at frivillig arbeid leder til mestringstro, sosial tilknytning og selvtillit, som videre er faktorer som påvirker livskvalitet.

Den siste studien jeg vil ta for meg og som jeg mener er relevant for mitt prosjekt, er et norsk aksjonsforskningsprosjekt med navn «Våre Strender – vår velferd» (Kvanneid & Guribye, 2019). Dette er et aksjonsforskningsprosjekt fra Agder, som tar for seg ulike fordeler med deltakelse i et frivillig prosjekt. I dette prosjektet tar den frivillige deltakelsen form i et strandryddingsprosjekt, hvor formålet med prosjektet er å holde strendene rene for søppel. Gjennom dette prosjektet viser de til strandryddingen som et kindereg, hvor den frivillige deltakelsen ble forstått gjennom flere forskjellige positive sider og har flere ulike goder (Kvanneid & Guribye, 2019, s. 17).

Som et resultat av den frivillige deltakelsen til strandryddingsprosjektet, vises det for eksempel til at deltakerne opplevde anerkjennelse, inkludering og opplevelsen av å være nyttig (Kvanneid & Guribye, 2019, s. 35-36).

1.4 Struktur

Strukturen på denne oppgaven vil være delt inn i seks kapiteler. I dette første kapitlet har jeg innledet oppgaven ved å aktualisere og introdusere oppgaven i seg selv. Videre har jeg forsøkt å redegjøre for forskning jeg oppfatter som relevant for denne studien. I kapittel 2 vil jeg ta for seg oppgavens teoretiske rammeverk. Her vil jeg introdusere og redegjøre for teorier og begreper som er sentrale for oppgaven. Det teoretiske rammeverket vil videre fungere som en grunnforståelse i studien, som jeg også benytter i drøftingen.

Gjennom kapittel 3 vil jeg redegjøre for metoden jeg har valgt å bruke i gjennomføringen av denne studien. Her vil jeg vise til valgene og beslutningene som er knyttet til studiens gjennomføring og redegjøre for forskningsprosessen rundt det. Her vil jeg reflektere rundt valgene jeg har gjort, hvorfor jeg har tatt disse valgene og hvordan det kan ha påvirket studien.

I kapittel 4 vil jeg presentere noen av funnene fra studien som er relevante for studiens problemstilling. Her vil jeg introdusere temaer som har oppstått gjennom analysen min og videre utdype disse temaene gjennom sitater fra informantene.

Kapittel 5 vil være en endelig drøfting av funnene fra det tidligere kapitlet satt opp imot teori og annen forskning. Her vil jeg drøfte for hvordan funnene bidrar til å belyse problemstillingen gjennom temaene jeg introduserer i det tidligere kapitlet. Jeg vil her benytte meg av det teoretiske grunnlaget jeg har valgt for oppgaven, samt introdusere annen relevant forskning.

Avslutningsvis vil kapittel 6 være en endelig konklusjon på oppgaven hvor jeg vil oppsummerer resultatene og drøftingen min, og forsøker å svare på problemstillingen. Videre vil jeg i dette kapitlet reflektere rundt studiens begrensninger og eventuell videre forskning.

2 Teoretisk rammeverk

I dette kapitlet har jeg tenkt å redegjøre for det teoretiske rammeverket for oppgaven. Dette vil være teorier og begreper som er sentrale for oppgaven og som ligger til grunn for forståelsen av funn, men også drøftingen av dem.

Jeg vil først og fremst presentere perspektiver på livskvalitet og vise til hvordan jeg har valgt å forstå livskvalitet gjennom denne studien, ved bruk av norske forståelser, samt inkluderingen av det engelske begrepet *well-being*.

Deretter vil jeg redegjøre for teorier og begreper som tar for seg menneskers psykiske behov som grunnlag for vekst, utvikling og god livskvalitet. Her vil jeg først introdusere *Self Determination Theory* og deretter redegjøre for forståelsen av *Mattering*.

2.1 Livskvalitet

Livskvalitet er et mangfoldig begrep som benyttes ulikt gjennom forskjellige fagkretser. Begrepet kan deles i to ulike forståelser: subjektiv- og objektiv livskvalitet (Nes et al., 2021, s. 2). Den subjektive livskvaliteten benyttes ofte innenfor psykologi og helsefag, og inkluderer vurderinger og opplevelser av livet som en helhet. Med dette dekker denne forståelsen subjektive opplevelser, slik som tilfredshet, glede, mestring og mening, samt tilstedeværelsen av positive og negative følelser (Nes et al., 2021, s. 2).

Den objektive livskvaliteten, også omtalt som levekår (Helsedirektoratet, 2015, s. 13), handler derimot om ytre, målbare og objektive levekårsforhold slik som inntekt, sosial deltakelse, frihet, trygghet, helse og boforhold (Nes et al, 2021, s. 2-3). Dette er sentrale menneskelige behov, hvor tilfredsstillelsen av dem videre danner et nødvendig grunnlag for den subjektive livskvaliteten (Nes et al, 2021, s. 3). Subjektiv- og objektiv livskvalitet er dermed vanskelig å skille fra hverandre. Jeg vil i denne oppgaven rette fokuset mer mot den subjektive livskvaliteten, men vil fortsatt inkludere objektiv livskvalitet i og med at livskvalitet handler om helheten mellom dem.

I henhold til forskning i internasjonal kontekst, brukes ofte begrepet *Well-being* eller *Quality of life* for å beskrive livskvalitet. *Quality of life* benyttes ofte i henhold til den objektive livskvaliteten eller levekår, mens *well-being* i større grad tar for seg subjektive opplevelser, og kan derfor forstås mer i kontekst av subjektiv livskvalitet. Likevel brukes *well-being* ofte til å beskrive mer enn bare den subjektive opplevelsen (Helsedirektoratet, 2015, s. 11-13, 51-54). *Well-being* blir derfor et sentralt begrep i denne oppgaven for å knytte internasjonal forskning til den norske forståelsen av livskvalitet.

Helsedirektoratet (2015) redegjør for *well-being* som en kombinasjon av tre ulike aspekter, nemlig subjektiv-, objektiv- og eudaimonisk velvære (s. 11-13). I likhet med subjektiv livskvalitet tar subjektivt velvære for seg individers egne erfaringer og evalueringer av livet. Her innebærer det subjektive temaer slik som tilfredshet med livet, tilstedeværelsen av positive følelser og fraværet av negative følelser (Helsedirektoratet, 2015, s. 26). Eudaimonisk velvære tar også for seg subjektive forståelser, men fokuserer derimot på god fungering (Helsedirektoratet, 2015 s. 34-35). God fungering skjer her gjennom virkeliggjøring av individers potensiale, evner og muligheter. Det kan dermed i større grad forstås som mestring og kompetanse, men innebærer også komponenter slik som relasjoner og autonomi (Helsedirektoratet, 2015 s. 34-35). Objektivt velvære tar til slutt for seg ytre livsbetingelser og kan sees i likhet med Nes et al. (2021) sin definisjon av objektiv livskvalitet (s. 13). Dette er da målbare faktorer som er uavhengige av den subjektive opplevelsen (Helsedirektoratet, 2015, s. 10, 48).

Med denne redegjørelsen fra Helsedirektoratet (2015) kan well-being på denne måten sees i likhet med hvordan Nes et al. (2021) definerer livskvalitet. Det vil derfor i det fleste tilfeller si at well-being vil bety det samme som økt- eller god livskvalitet, og jeg velger dermed i denne oppgaven å forstå well-being som god livskvalitet. Inkluderingen av well-being er videre relevant der en betydelig del av det teoretiske rammeverket, samt drøfting vil bygge på internasjonal forskning og begreper, som i stor grad fokuserer på well-being.

Videre handler god livskvalitet også om en balanse mellom forskjellige aspekter av livskvalitet. Til dette viser Totikidis & Prilleltensky (2007) til en modell om livskvalitet i samfunnet, som presenterer tre ulike nivåer av livskvalitet; personlig, relasjonelt og kollektivt. Det personlige aspektet tar for seg temaer som kan knyttes til subjektiv livskvalitet, slik som autonomi, helse, kompetanse (Totikidis & Prilleltensky, 2007, s. 50-51). Det relasjonelle handler om mellommenneskelige relasjoner, med temaer som blant annet sosial støtte, tilhørighet og deltakelse. Mens det kollektive handler om tryggheten individet har i samfunnet, med temaer slik som økonomisk sikkerhet, sosial rettferdighet og trygghet, som kan sees i likhet med levekår (Totikidis & Prilleltensky, 2007, s. 50-51). God livskvalitet er i denne forståelsen avhengig av en balanse mellom disse tre aspektene og vil trolig være et mål og en verdi i seg selv (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 12). Samtidig byr god livskvalitet på andre gevinster for individer og samfunn, slik som sosial integrering, innovasjon og produktivitet, sunnere levevaner, bedre helse og økt levealder (Nes et al., 2021, s. 3).

2.2 Self Determination Theory

Self Determination Theory (SDT) av Deci & Ryan (2000, 2012) er en motivasjonsteori som fokuserer på effekten av kontekstuelle faktorer bak motivasjon, oppførsel og personlighet. Dette er en teori som bygger på flere ulike tradisjoner og som forsøker å forklare hva vi mennesker ønsker å oppnå, og hvorfor vi gjør det. Det vises i denne teorien til tre grunnleggende behov hos mennesker som grunnleggende motivasjon bak handling og oppførsel (Deci & Ryan, 2012). Deci & Ryan (2000) refererer til disse behovene som psykiske og medfødte behov mennesker har, hvor dekking av dem er nødvendig for å kunne utvikle seg, fungere godt og oppleve well-being (s. 228-229). Disse tre behovene de viser til, er behovene for kompetanse, autonomi og relasjoner. Olsen et al. (2022) viser til at behovene for kompetanse og autonomi oppleves som de av sterkest innflytelse på handling (s. 138). Behovet for kompetanse handler om behovet for å oppleve mestring og muligheten til å utøve sin egen kapasitet (Deci & Ryan, 2000, s. 229). Dette innebærer at mennesker kan mestre og håndtere sine omgivelser i både den ytre og indre verden (Helsedirektoratet, 2015, s. 40). Olsen et al. (2022) viser til at kompetanse her også handler om følelsen av å være effektiv, ha kunnskap og egenskaper, og oppnåelsen av ulike mål (s. 138).

Autonomi handler derimot om individets frihet til å velge og regulere sine foretrukne væremåter og prioriteringer. Det innebærer at mennesker motiveres av selvvalgte indre mål fremfor ytre, eksterne mål slik som belønning i form av penger (Helsedirektoratet, 2015, s. 40). Autonomi handler om å leve et liv vi selv velger, som ingen andre har påtvunget oss, hvor dette bidrar til en følelse av betydning (Prilleltensky, 2020, s. 19). Det er derimot ikke det samme som selvstendighet eller kontroll over resultat, men menneskers egen vilje og frihet til handling (Olsen et al., 2022, s. 136-137).

Det siste behovet innenfor SDT, som er behovet for relasjoner, handler om ønsket om å føle seg knyttet til andre.

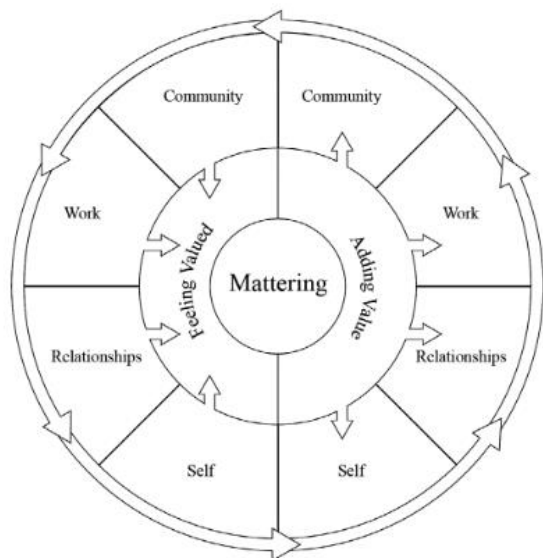
Det innebærer å bry seg om andre og at andre bryr seg om deg, og kan i stor grad sees i relasjon til tilhørighet og at mennesker ønsker å knytte meningsfulle relasjoner (Deci & Ryan, 2000, s. 231). Det er samtidig ikke nok at enkelte av disse behovene blir dekt, der det må være en balanse mellom dem for at individet skal kunne oppleve well-being, god fungering og utvikling. Man kan dermed ikke oppnå dette ved for eksempel å bare føle kompetanse uten relasjoner og autonomi. Disse grunnleggende behovene kan dermed bli forstått som en forutsetning for å kunne oppleve well-being, fungering, utvikling og dermed god livskvalitet. Samtidig vektlegger Ryan et al. (2008) at det er selve prosessen ved å oppfylle behovene, ikke resultatet av et oppfylt behov, som fører til well-being, og at well-being dermed innebærer at individet fungerer godt i både sine indre og ytre omgivelser (s. 145).

2.3 Mattering

Mattering som et konsept ble introdusert av Rosenberg og McCullough (1981) og har videre blitt definert gjennom årene. Det er en forståelse av at vi er en betydelig del av verden rundt oss og at vi har meningsfulle relasjoner med andre (Elliot, 2009, s. 2; Flett, 2022, s. 8). Dette vises til som et fundamentalt behov hos mennesker (Prilleltensky, 2020, s. 17), og har gjennom en rekke studier blitt knyttet til ulike positive gevinster, slik som; well-being, opplevd mening med livet, økt selvtillit og oppfattet sosial støtte (Costin & Vignoles, 2020, s. 877; Dixon & Kurpius, 2008, s. 419; Elliot et al., 2004, s. 349; Piliavin & Siegl, 2007, s. 460; Prilleltensky, 2020, s. 24). Samtidig har fraværet av mattering også blitt knyttet til skadelige konsekvenser for individet i seg selv, samt for folk og samfunn rundt (Prilleltensky, 2020, s. 17). Flett (2022) viser til at det originale konseptet av mattering inneholdt 3 komponenter; (1) Avhengighet, oppfattelsen av at vi betyr noe og at andre har tillit til oss og stoler på oss; (2) Viktighet, oppfattelsen av at andre anser oss som viktige; (3) Oppmerksomhet, opplevelsen av at andre mennesker aktivt legger merke til oss. I tillegg til dette har opplevelsen av å bli verdsatt også blitt identifisert som et element av mattering (Flett, 2022, s. 8).

Prilleltensky beskriver videre (2020) mattering som en ideell tilstand bestående av en gjensidig kombinasjon av to psykiske erfaringer: Det å føle seg verdifull og det å føle at en bidrar til å skape verdi, for seg selv og andre (s. 16-17). Gjensidigheten mellom disse to psykiske erfaringene er grunnleggende for Prilleltensky (2020) sin forståelse av mattering. Det vil i motsetning til tilhørighetsteorier slik som Baumeister og Leary (1995) sin teori, si at det ikke er nok å føle relasjoner, tilhørighet eller medlemskap av en gruppe, men setter videre krav til at man må oppleve at en bidrar for andre og føler seg anerkjent for sine egne bidrag (Elliot, 2009, s. 2). Dette innebærer at individet føler seg respektert, anerkjent og inkludert av de rundt seg, samtidig som det føler at det bidrar til å skape verdi for seg selv og andre (Prilleltensky, 2020, s. 17).

Gjennom *The mattering wheel* illustrerer Prilleltensky (2020) denne balansen mellom å føle seg verdifull og å skape verdi, samtidig som det introduserer ulike arenaer for påvirkning (s. 21). På venstre side av dette hjulet vises det til opplevelsen av å føle seg verdifull gjennom å bli respektert, anerkjent og inkludert av samfunnet, arbeid, relasjoner og av seg selv. Høyere side viser samtidig til at man bidrar til å skape verdi for samfunnet, jobb, relasjoner og for seg selv (Prilleltensky, 2020, s. 21).



Figur 1: "The Mattering Wheel" (Prilleltensky, 2020, s. 21).

For å oppleve seg som verdifull og betydningsfull, må man oppleve at man gjør en forskjell på ett eller flere områder i livet, slik som disse arenaene (Prilleltensky, 2020, s. 19). Denne balansen innenfor hjulet ligger i kjernen av mattering. Samtidig viser Prilleltensky og Prilleltensky (2021) også til at de som opplever seg uverdige og inkompetente, heller ikke er i en god posisjon for å tilføre verdi til seg selv og andre (s. 53). Individuer bør derfor forsøke å åpne to ulike balanser innenfor *The Mattering Wheel* (Prilleltensky, 2020, s. 21-22). Den første typen balanse er en balanse mellom å føle seg av verdi og skape verdi. Om vi bare skaper verdi uten å få anerkjennelse tilbake vil dette oppleves som frustrerende og uholdbart, der vi mennesker ved natur trenger bekreftelse gjennom relasjonene våre. Samtidig vil selvsentretthet være isolerende og skadende, hvor det å føle verdi uten å skape verdi kan lede til å skade individer og samfunn (Prilleltensky, 2020, s. 21).

Den andre typen balanse handler om en balanse mellom de fire arenaene til å føle seg av verdi og de fire arenaene til å skape verdi. Balanse mellom dem er nødvendig fordi man trenger å føle at man er av verdi for andre og for seg selv (Prilleltensky, 2020, s. 22). Vi skaper verdi for andre og for oss selv gjennom det Prilleltensky (2020) referer til som «acts of wellness» og «acts of fairness» (s. 21). På denne måten er *Mattering Wheel* både en kilde til personlig mening og til sosial harmoni, hvor en balanse i hjulet vil lede til et tosidig fokus på å føle seg bra og gjøre gode ting, og mellom rettigheter og ansvar (Prilleltensky, 2020, s. 22). En opplevelse av mattering er med denne forståelsen både avhengig av selvet og den større sosiale konteksten rundt, og er ikke noe individet kan skape alene. Samtidig påvirker de ulike aspektene ved hjulet hverandre konstant, noe som kan lede til en feedback loop. Når andre får deg til å føle deg verdifull, setter det deg i en bedre posisjon til å skape verdi for andre. Desto mer verdi man skaper for andre, jo mer positiv tilbakemelding er det sannsynlig at man får, som videre vil bidra til en opplevelse av å føle seg verdifull (Prilleltensky, 2020, s. 22). På denne måten kan det skapes positive feedback loops i henhold til mattering. Ifølge Prilleltensky (2000, s. 19-20) opplever vi også å bety mindre når våre behov og ønsker for relasjoner, kompetanse og autonomi slik Deci & Ryan (2000) viser til, ikke blir møtt. På denne måten er mattering også avhengig av relasjoner, kompetanse og autonomi.

3 Metode

Metode kan ifølge Kvale & Brinkmann (2015) forstås som veien til målet (s. 83). Jeg vil i denne delen redegjøre på en utfyllende måte for min egen metode i forskningsprosessen, det som da har blitt min vei til målet. Relevant her står en redegjørelse for valgene jeg har tatt på denne veien og målet jeg har hatt i tanke, slik at konklusjonen jeg har kommet frem til i slutten av min studie kan virke tydelig og forståelig for leseren. Jeg vil i denne delen starte med å vise til problemstillingen «*Hvordan opplever studenter at frivillig deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke deres livskvalitet?*» og hvordan den har formet strategien jeg har valgt for datainnsamling. Jeg vil her vise til tilnærmingen jeg har valgt i datainnsamling, i form av fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming.

Deretter vil jeg redegjøre for hvordan jeg har gjort et utvalg og rekruttert informanter til prosjektet, samt gjennomføringen og transkribering av intervjuene.

Videre vil jeg vise til hvordan jeg har gjennomført analysen av datamaterialet jeg har samlet inn. I slutten av kapitlet vil jeg redegjøre for min egen rolle og forståelse i prosjektet, samt studiets kvalitet og etiske betraktninger, i henhold til dette vil jeg redegjøre for validitet og reliabilitet.

3.1 Kvalitativ metode

I denne studien har jeg orientert meg rundt problemstillingen «*Hvordan opplever studenter at frivillig deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke deres livskvalitet?*». For å kunne undersøke denne problemstillingen har jeg valgt å benytte meg av kvalitativ metode for datainnsamling.

Kvalitativ forskning referer som regel til en generell forskningsretning som innebærer mange ulike tilnærminger til forskning. Det er et bredt begrep som ikke innebærer et definert sett med forskningsprinsipper, men heller omfatter mange ulike filosofiske tilnærminger og retninger (Mason, 2002, s. 2-4). Derimot kan det innenfor kvalitativ forskning og metode generelt forstås som at forskningen forsøker å se ting i deres naturlige setting, og skape helhetlige og kontekstuelle forståelser (Mason, 2002, s.2-4; Ryen, 2002, s. 18). Målet med en denne retningen er dermed en forståelse, ikke bare forklaringer og korrelasjoner. Denne forståelsen dannes på grunnlaget av rik, nyansert og detaljert data, og innebærer en tolkning av prosesser eller betydninger, samt beskrivelser av virkelige situasjoner og fenomener i kontekst (Mason, 2002, s. 2-4; Silverman, 2019, s. 5-6). Det betyr dermed at forskningen ikke baserer seg på absolutte sannheter, men heller menneskers subjektive opplevelse og erfaring av et møte med omverdenen. Det er ifølge Kvale og Brinkmann (2015) den metoden som er anerkjent som den beste måten å skape eller samle kunnskap når fenomenet man forsker på er en av menneskelig erfaring (s. 162).

Livskvalitet, som er temaet for studiet mitt, er i seg selv en menneskelig erfaring som blir skapt i møte med omverdenen. Det er et tema som tar for seg tolkning av sin egen opplevelse og den mening man selv legger inn i det, som gjør opplevelsen med livskvalitet svært subjektivt. Da særlig subjektivt er det ettersom jeg har redegjort for en vektlegging og fokus på det jeg har vist til som den subjektive delen av livskvaliteten. Jeg har i denne studien vært interessert i å se hvordan informantene opplever sin livskvalitet i møte med frivillige deltakelse i et engasjement, hvor jeg har vært ute etter deres egne opplevelser og erfaringer.

I henhold til dette valgte jeg bruken av kvalitativ metode for å kunne bedre utforske den informantens opplevelse på en helhetlig måte. Jeg har videre også hatt en fenomenologisk tilnærming til intervjuene mine, hvor jeg er ute etter informantenes subjektive opplevelser (Wojnar & Swanson, 2007, s. 172-173). Det vil også gjennom analysen være et fortolkende element, som vil si at jeg har hatt en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming i denne studien (Malterud, 2004, s. 2469).

3.2 Fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming

Forskningen i denne studien har som tidligere nevnt hatt en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. Fenomenologi er en filosofisk tilnærming til forståelse som tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen. Her forsøker man å beskrive og forstå fenomener slik som individet opplever det og den mening de selv legger inn i det (Wojnar & Swanson, 2007, s. 173). Innenfor denne tilnærmingen forstår man essensen av fenomener gjennom å utforske dem fra perspektivene av de som opplever dem, hvor fokuset ligger på *hva* som ble erfart, og *hvordan* det ble erfart (Neubauer, Witkop & Varpio, 2019, s. 91).

Fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming handler videre om hvordan verden og erfaringer blir forstått av de som lever gjennom det og de som forsker på det (Wojnar & Swanson, 2007, s. 173). Det hermeneutiske kommer fra tradisjonen om tolkning av tekst, og forstås her som tolkningen av den teksten som har blitt skapt gjennom transkriberingen av intervjuene (Lindseth & Norberg, 2004, s. 146). Tilnærmingen har røtter i tolkning av erfaring og fenomener gjennom individers forståelse, hvor man går forbi bare beskrivelser av fenomenene og inkluderer tolkning av dem (Neubauer, Witkop & Varpio, 2019, s. 94). Informantens mening blir forstått ut ifra forskerens egen forforståelse av fenomenet det forskes på, data samlet gjennom studien og data hentet fra andre relevante kilder (Wojnar & Swanson, 2007, s. 175). Dette viser til forståelsen om at forsker og informant kommer sammen med sine egne forforståelser som har blitt skapt av deres unike bakgrunn, og gjennom interaksjon og tolkning skaper de sammen en forståelse av fenomenet som blir studert. Man må i denne forståelsen være bevisst på individers bakgrunn og den innflytelse det har på erfaringen, samtidig må forskeren også være bevisst over og anerkjenne sin egen forforståelse (Neubauer, Witkop & Varpio, 2019, s. 94-95).

3.3 Gjennomføring av intervju for datainnsamling

Som tidligere nevnt har studien et formål med å undersøke et fenomen, det er altså i grunn en fenomenologisk-hermeneutisk studie. Innenfor fenomenologiske studier, er intervjuer den mest brukte strategien for datainnsamling (Postholm, 2010, s. 78). En av grunnene til dette er at man gjennom intervju har muligheten til å få tilgang til hvordan individet selv ser verden rundt seg, samtidig som man har muligheten til å gå dypt inn i denne forståelsen (Ryen, 2002, s. 85). Ettersom fenomenet jeg var ute etter å forske på handlet om informantenes egne erfaringer, følelser og tanker, valgte jeg derfor å benytte meg av kvalitative intervjuer for datainnsamling.

Mer spesifikt har jeg valgt å benytte meg av semistrukturerte intervjuer. Valget av semistrukturert intervjuer tok jeg grunnet mitt eget ønske om å se hvordan informantene selv erfarte sin deltakelse og hvordan det påvirket deres liv. I henhold til dette viser Ryen (2002) til at for mye struktur i et intervju kan lede til at intervjuet blir til noe som ligner en mekanisk interaksjon, hvor forskeren går igjennom en liste og at man går glipp av eller misforstår de fenomener som er relevante for informantene (s. 97).

Om man gjennom intervjuet ønsker å få informantenes perspektiv, kan for mye struktur derfor motvirke dette ønsket, samtidig som det bidrar til å ekskludere konteksten som fenomenet eksisterer i (Ryen, 2002, s. 97).

Samtidig viser Ryen (2002) til at struktur kan være positivt, der hvor det kan hjelpe forskeren å samle data rundt akkurat det fenomenet den ønsker, samtidig som det bidrar til å redusere overflødig data (s. 97). Struktur gjør det også mulig å sammenlikne flere intervjuer, og bidrar til å styrke reliabilitet og validitet.

Grunnet dette er semistrukturerte intervjuer trolig et av de mest utbredte formene for intervju. Her har man på forhånd utvalgte hovedspørsmål og saker eller temaer, men spørsmålsformuleringer ikke er satt i detalj eller rekkefølge (Ryen, 2002, s. 99). Man har dermed temaer og noen faste spørsmål å stille, men man er ikke slavisk bundet til en rigid struktur og har rom for å utforske det som eventuelt dukker opp gjennom intervjuet. På denne måten kan man forstå semistrukturerte intervjuer som en god metode å utforske de temaene som det ønskes å forske på, hvor Ryen (2002) viser til dette som en samtale med en hensikt (s. 99).

Valget av semistrukturert intervju bidro til å beholde rammen rundt fenomenet jeg var interessert i å studere, samtidig som det ga informantene rom og mulighet til å fortelle sin egen opplevelse og erfaring. Det gjorde det mulig for både meg og informant å utforske individuelle opplevelser, erfaringer og konteksten rundt dem dypere der det skulle være ønskelig. Intervjuguiden jeg har benyttet meg av har inneholdt spørsmål delt opp i tre seksjoner; introduksjonsspørsmål, hovedspørsmål og avslutningsspørsmål (Se vedlegg 1). Selv om jeg da kom forberedt med flere ulike spørsmål, og ikke nødvendigvis temaer, behandlet jeg det ikke som faste spørsmål jeg var nødt til å gå igjennom. Jeg har heller behandlet intervjuguiden som en pekepinn på temaer å spørre om slik som Ryen (2002) foreslår i henhold til semistrukturerte intervjuer (s. 99).

Intervjuene har hatt en varighet på 40-45 minutter, hvor de fleste intervjuene har blitt avsluttet på omkring 40 minutter. Der det var mulighet har det også blitt brukt tid før båndopptakeren har blitt slått på for å bli litt bedre kjent, i forsøk på å gjøre informantene tryggere i prosessen. Dette inkluderte spørsmål om informasjonsskjema som ble sendt ut i forkant, spørsmål om informanten hadde deltatt på lignende før, samt servering av kaffe. Intervjuene har blitt gjennomført i en periode på fire uker, og med omtrent én til to ukers mellomrom fra første kontakt til møte med informant. Tre av intervjuene har blitt gjennomført på adskilte grupperom ved universitets lokaler og gjerne ved informantens foretrekkende campus i forsøk på å skape en trygghet rundt intervjuet. Disse intervjuene har samtidig blitt tatt opp gjennom en godkjent diktafonapp tilhørende norske universiteter. De to andre intervjuene ble gjennomført digitalt ettersom informantene ikke var tilgjengelig for fysisk møte. Her har informantene selv valgt hvor de vil delta fra, og vi har møttes over informantenes foretrekkende digitale plattformer, da Zoom og Teams. De digitale intervjuene har videre blitt tatt opp ved bruk av disse plattformenes egne innebygde opptakere. Utenom én av informantene har intervjuene også vært vårt aller første møte, og eneste møte.

3.4 Utvalg og rekruttering

Denne studien har tatt utgangspunkt i intervjuer med fem informanter som i en eller annen form driver med frivillig deltakelse i et student-engasjement, som da er et strategisk utvalg av informanter. Et strategisk utvalg innebærer å velge relevante informanter, som på en eller annen måte har kvalifikasjoner eller erfaringer som er relevante og strategiske i forhold til studiens teoretiske perspektiver og problemstilling (Thagaard, 2013, s. 60).

For å kunne svare på problemstillingen «*Hvordan opplever studenter at frivillig deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke deres livskvalitet?*» måtte jeg først identifisere hvilke miljø det var hensiktsmessig å forske på (Ryen, 2002, s. 79-82). Miljøet jeg bestemte meg for å forske på var da frivillige student-engasjementer, slik som studentorganisasjoner, linjeforeninger, verv og andre student organiserte prosjekter. For å forske på dette miljøet bestemte jeg med derfor for å rekruttere deltakere i slike engasjementer.

Ryen (2002) viser til at hensikten med kvalitative studier er å oppnå tilgang til handlinger og hendelser som er relevante for problemstillingen, og dykke dypere inn i disse, ikke å sammenlikne på tvers av informanter (s. 85). Derfor gir ikke større utvalg nødvendigvis bedre data, hvor mange kvalitative forskere mener at mindre utvalg er å foretrekke. I likhet med dette viser Thagaard (2013) til at antallet informanter ikke bør være flere enn det man har mulighet til å gjøre omfattende analyser om (s. 65). Grunnet denne preferansen for et mindre utvalg, og anerkjennelsen av min egen kompetanse som forsker og egenskap til å analysere, valgte jeg derfor i denne studien å begrense meg til fem informanter. Dette valget ga meg tid til å grundig analysere den dataen jeg samlet, samtidig som dataen i min formening var rikelig nok for omfanget av studien.

Rekruttering av informantene har hovedsakelig foregått utenfor mitt eget nettverk, gjennom å sende e-poster til ulike student-engasjementer. Jeg har gjennom universitets egne nettsider og oversikter funnet ulike typer engasjementer og kontaktet dem gjennom deres oppførte kontaktadresse. E-posten jeg sendte til disse engasjementene inneholdt en tekst og informasjonsskriv (Se vedlegg 2) hvor jeg introduserte meg selv og informerte om studien min og prosedyrene rundt det, slik Ryen (2002) anbefaler (s. 83-84). Videre var én av informantene noen jeg tidligere hadde relasjon til og som tilbydde seg å stille som informant når vedkommende fikk vite om studien. Ryen (2002) viser til at det kan være en utfordring å intervju noen man har en relasjon med (s. 89), noe som er relevant i henhold til denne informanten. Faren ved å intervju noen man har en relasjon til kan være at man tror man forstår personen og ikke stiller oppfølgingsspørsmål, eller at man dreier dataen (Ryen, 2002, s. 89). Dette var noe jeg som forsker har måtte være bevisst over gjennom intervjuet, transkriberingen og analysen av dataen som ble samlet.

Jeg har gjennom studien vært interessert i å undersøke hvordan studenter opplever livskvalitet gjennom ulike aspekter ved frivillige deltakelse i student-engasjementer på en generell basis, ikke hvordan det oppleves i et bestemt engasjement. Av denne grunnen var det derfor ønskelig å rekruttere informanter fra flere ulike student-engasjementer. Alle fem informantene er av denne grunnen deltakere i forskjellige engasjementer, som varierer i både størrelse, hensikt og type. Egenskapene og erfaringene som kvalifiserte informantene til studien var at de var studenter, frivillige og aktive medlemmer i et student-engasjement, og hadde vært det i mer enn ett år.

Fire av de fem informantene i studien hadde videre en høyere rolle innenfor sitt engasjement, som kunne likne en lederrolle eller liknende. Dette kommer trolig som en konsekvens av at jeg valgte å kontakte informanter ved å sende e-poster til de ulike engasjementene. Innenfor disse engasjementene er det ofte deltakere med høyere stillinger som har tilgang til disse e-postene og som derfor har vært første kontaktperson. Hvordan dette har påvirket studien er midlertidig uklart.

3.5 Transkribering

Under intervjuene har jeg benyttet meg av ulike båndopptakere for å ta opp samtalene, slik at jeg manuelt kunne transkribere dem i etterkant. Gjennom bruken av båndopptaker er det mulighet til å få en mer nøyaktig utskrift av intervjuene, og man unngår derved å påvirke dataene (Ryen, 2002, s. 182).

Kvale & Brinkmann (2015) viser til at transkribering er en transformeringsprosess som gjør intervjuene tilgjengelige for analyse (s. 204-205), som i dette tilfellet vil si å transformere tale om til skriftspråk. Der det finnes forskjellige verktøy for å transkribere, valgte jeg å gjøre alt manuelt for å bedre skape kjennskap til datamaterialet. I henhold til dette viser Ryen (2002) at allerede i transkriberingen begynner forskeren å bli kjent med intervjuet og starter analysearbeidet (s. 111).

Jeg valgte fortløpende å ikke transkribere smålyder og bekræftelser som etter min forståelse ikke bidro med substans til samtalen, slik som «ok», «mhm» og «hm», med mindre det virket relevant for hva informanten fortalte. Tjora (2012) anbefaler også å gjøre transkriberingen dialektnøytral for å kunne anonymisere informantene (s. 144). Jeg har derfor valgt i transkriberingen å oversette all dialekt til bokmål, men fortsatt beholdt noen uttrykk der en oversettelse kan ha påvirket forståelsen av uttrykket.

To av opptakende var samtidig av svært dårlig kvalitet der båndopptaker trolig var plassert dårlig i henhold til informanten, noe som bidro til at det informanten sa til tider virket veldig utydelig. Der dette som regel har ordnet seg gjennom transkriberingsprosessen, er det dessverre enkelte øyeblikk som virker helt uforståelige og som dermed ikke har blitt inkludert videre til analysen. Valget av å ekskludere denne dataen er grunnet et ønske om å ikke feiltolke eller analysere ut ifra data som kan være misforstått i transkriberingen. Det vil si at jeg har valgt å ekskludere hele setninger om det er ett ord eller perioder i setningen som er helt uforståelig.

3.6 Analyse

For å forstå eventuelle funn som jeg vil presentere i neste kapittel er det trolig nødvendig å forstå analyseprosessen jeg har foretatt av datamaterialet. Malterud (2004) skriver at «Analysen skal bygge bro mellom rådata og resultater ved at det organiserte datamaterialet blir fortolket og sammenfattet» (s. 2470). Det er en prosess som innebærer abstraksjon og generalisering, hvor man bruker historien, uttrykkene og erfaringen til hver enkelt informant for å skape kunnskap som kan gjelde for flere. Denne prosessen krever filtrering og reduksjon, særlig i kvalitativ metode, slik at forskeren kan sammenfatte og gjenfortelle de mønstrene som kommer frem i analysen (Malterud, 2004, s. 2470).

Jeg har i analysen min foretatt en tematisk analyse, hvor jeg har hentet inspirasjon fra Braun og Clarke (2006), Lindseth og Norberg (2004) og Ryen (2002). Tematisk analyse er ifølge Braun og Clarke (2006) en metode for å identifisere, analysere og rapportere temaer som eksisterer i dataen (s. 79), samtidig som den er fleksibel og egnet for nye forskere (Terry et al., 2017, s. 8). Min analyseprosess startet allerede ved transkriberingen av dataen. Deretter gikk jeg videre ved å lese gjennom transkriberingen av intervjuene flere ganger, slik at jeg kunne skape en god oversikt over innholdet, slik Braun og Clarke (2006) anbefaler (s. 87). Det neste steget i analysen var å dele opp teksten til utsnitt eller setninger, kondensere meningen av dem, og tilegne dem ulike koder. Når jeg skapte disse kodene, forsøkte jeg å reflektere rundt hva informanten faktisk fortalte om, for så å kunne gi det passende koder som reflekterte essensen av dataen. Et eksempel på denne prosessen er dannelsen av koden *Opplevelsen av negative følelser*, hvor prosessen er som vist i Tabell 1.

Tabell 1: Eksempel på analyse strukturen

Utsnitt fra tekst:	Kondensering:	Kode:
<p>Litt sånn samme greia hvis man får en god karakter på en oppgave på skolen. Jeg blir ikke sånn «woooo», jeg blir litt mer sånn «ah kult».</p> <p>Nice karakter liksom.</p> <p>Og de negative følelsene, de står jo sterkere enn de positive følelsene.</p>	<p>«Negative følelser oppleves sterkere enn positive følelser»</p>	<p>«Opplevelsen av negative følelser»</p>

Etter at jeg hadde gått igjennom all dataen og gitt det koder, begynte jeg å sortere kodene inn i temaer, hvor temaene har titler eller beskrivelser som skiller dem fra hverandre (Ryen, 2002, s. 148-150). I henhold til hva Braun og Clarke (2006) viser til, skapte jeg også ulike undertemaer innenfor temaene der det var mulig og relevant (s. 90). Hele denne prosessen er én hvor man stadig går frem og tilbake, skaper, fjerner og tilpasser nye koder og temaer etter hvert som analysen pågår (Braun & Clarke, 2006, s. 86). Jeg har i henhold til dette gjennom hele prosessen gått frem og tilbake mellom kodene og temaene mine for å revurdere dem. Noe av kodene har samtidig også passet inn i flere temaer, men jeg har forsøkt å unngå dette, der Ryen (2002) påstår at dette kan undergrave verdien av kategoriseringen (s. 153).

Når all dataen til slutt har blitt tilegnet koder og plassert inn i ulike temaer, har jeg igjen gått igjennom dem for å se om kodene representerer dataen, eller om de hører hjemme i et annet tema. Når jeg var ferdig med dette stod jeg igjen med en mengde temaer, som videre inneholdt varierende mengde undertemaer og koder. Jeg forsøkte så å se disse temaene i lys av problemstillingen jeg ønsket å undersøke. Noen av temaene jeg kom frem til virket mer relevant enn andre, og grunnet studiens omfang var jeg nødt til å foreta en selektering av hvilke temaer jeg mente på best måte kunne bidra til å svare på problemstillingen. Jeg valgte derfor å fokusere på tre fremtredende temaer gjennom analysen.

Denne prosessen fra tekst, til kode, til tema, er en nedenfra og opp prosess, hvor dataene danner grunnlag for begreper og temaer (Ryen, 2002, s. 162). På denne måten er temaene et resultat av analysen, ikke startpunktet på den (Terry et al., 2017, s. 7). Disse kodene og temaene er videre subjektive og et resultat av min analyse, der en analyse innebærer at det kan finnes flere gyldige alternativer til tolkning (Malterud, 2004, s. 2471). Det vil dermed si at andre forskere kan se samme data og samtidig danne ulike koder og temaer, basert på deres bakgrunn og forståelse.

3.7 Forskerrollen

Innenfor kvalitativ forskning er forskeren selv et verktøy for datainnsamling. Dette gjør videre at forskerens rolle og integritet er viktig for kvaliteten av studien, der det kan påvirke troverdigheten av dataen (Brink, 1993, s. 35). Malterud (2002) viser for eksempel til viktigheten av bevissthet rundt egen posisjon er viktig for god kvalitativ forskning. Det er dermed relevant for forskeren å reflektere og redegjøre for deres egen rolle, motivasjon og forforståelse (s. 2472).

I henhold til dette vil jeg derfor bruke denne delen av oppgaven til å redegjøre for min egen motivasjon, rolle og forforståelse slik Malterud (2002) anbefaler (s. 2472). Interessen bak denne studien startet med en interesse for frivillig arbeid og hvordan det kan påvirke livskvalitet. Denne interessen oppstod omkring våren 2022, gjennom faget *RAD3040: Relasjonell Velferd og livskvalitet*, som er en del av denne mastergraden. I dette faget ble det vist til fokuset på individers velferd og livskvalitet, samt behovet for alternative måter å skape god livskvalitet. Med dette ble jeg dermed interessert i hvordan man kan skape god livskvalitet og velferd for samfunnet gjennom alternative metoder, slik som frivillig arbeid i ulike engasjementer. Samtidig med dette ble jeg introdusert for begrepet *Mattering* gjennom lesing av Prilleltensky (2020), noe jeg videre har forstått som nært knyttet til frivillig arbeid og livskvalitet. Jeg har dermed gått inn med en forståelse om at frivillig arbeid bidrar til god livskvalitet gjennom *mattering*, og at det er mange andre positive gevinster ved frivillig arbeid. Dette har vært en forforståelse jeg aktivt har måtte være bevisst over gjennom hele studien, da særlig gjennom intervjuene, for å ikke fargelegge informantenes egen erfaring. Grunnet dette har det derfor vært viktig for meg å se etter negative eller avvikende tilfeller, slik at jeg får satt denne forståelsen og teorien på prøve (Ryen, 2002, s. 188). Selv har jeg heller aldri deltatt i noen slags form for frivillig arbeid, verken gjennom student-engasjementer eller annet. Dette gjør at jeg kun har hatt en teoretisk forståelse av denne deltakelsen, og ikke en praktisk forståelse for hvordan det fungerer eller oppleves. Det har derfor vært viktig for min forståelse at jeg følger opp og spør mer utforskende angående informantenes engasjement og strukturen deres for å skape en mer helhetlig forståelse. Samtidig kan dette ha også bidratt til en mer objektiv forståelse av informantenes erfaring, der jeg ikke har en egen erfaring som fargelegger min forståelse. Jeg har på denne måten kun forstått de ulike engasjement gjennom informantenes erfaring.

3.8 Etikk

Ifølge Silverman (2019) inngår vi i en relasjon med informantene når vi involverer dem i forskningen vår, hvor etikk handler om forskerens ansvar i dette forholdet (s. 149). Ifølge han forsøker etisk forskning å nå fire ulike mål, eller etiske hensyn; sikring av frivillig deltakelse, sikre at informantene forblir konfidensielle, beskyttelse av informantene fra skade og bygging av en gjensidig tillit med informant. Måten å nå disse målene på er gjennom etiske retningslinjer, og gjennom gjennomtenkt og etisk ansvarlig forskningspraksis (Silverman, 2019, s. 157). Gjennom forskningsprosjektet har jeg forsøkt å møte disse etiske hensynene, og kommunisert dem ved bruken informasjonsskriv og samtaler med informantene slik at det opplevdes som transparent og trygt for dem. Samtidig har jeg gjort ulike tiltak for å sikre informantenes konfidensialitet gjennom studien.

I forkant av oppstart har prosjektet blitt meldt inn til SIKT og blitt godkjent i god tid før datainnsamlingen startet (Se vedlegg 3). Informantenes personvern og rettigheter har videre blitt ivaretatt i henhold til retningslinjene som har blitt satt av SIKT og NTNU. All forskningsdata har videre blitt sikkert oppbevart i tråd med NTNUs interne prosedyrer og systemer som er basert på SIKTs forskrifter.

3.8.1 Informert samtykke

Sentralt for etiske hensyn er informert samtykke, som innebærer at de som deltar i forskningen har en rett til å vite at de blir forsket på, og til å få informasjon om selve forskningen eller prosjektet (Ryen, 2002, s. 208). I et forsøk på å skape et informert samtykke har jeg i rekrutteringen av informanter sendt ut informasjonsskriv og samtykkeskjema (Se vedlegg 2) som informerer om hvordan intervjuene, behandlingen av dataen og personvern ville foregå. Samtidig har jeg gjentatte ganger, gjennom skriftlig og muntlig kommunikasjon informert informantene om at deres deltakelse var frivillig og at de når som helst kunne trekke seg. Samtidig har jeg forsøkt å kommunisere annen relevant informasjon om prosjektet, slik som informasjon om konfidensialitet, hvordan dataen blir oppbevart og hvem som har tilgang til den, samt hvor lenge dataen vil bli oppbevart.

Dataen fra båndopptakeren ble lastet opp på NTNU sine sikre databaser så raskt som mulig i etterkant av intervjuene, og lokale versjoner fra båndopptakeren og datamaskinen har blitt slettet. Signerte samtykkeskjemaer har videre blitt fysisk oppbevart på et privat og trygt område, som kun jeg har hatt kunnskap om og tilgang til.

3.8.2 Konfidensialitet

Å sikre at informantene forblir konfidensielle var et av de andre etiske hensynene Silverman (2019) viste til (s. 157). Det var derfor et umiddelbart mål å beskytte informantenes anonymitet og sørge for at de ikke skulle være gjenkjennbare i prosjektet. I informasjonsskrivet jeg sendte ut i rekrutteringsprosessen står det skrevet at «Ingen personopplysninger som knytter deg direkte til denne studien vil bli publisert» (Se vedlegg 2).

At ingen personopplysninger som knytter informanter til prosjektet skal bli publisert betyr videre at jeg har gjort ulike tiltak gjennom prosjektet for å anonymisere informantene. Først og fremst har jeg gitt informantene kodene D1, D2, D3, D4, D5 for å anonymisere deres identitet. Samtidig har kodene i likhet med samtykkeskjemaene blitt oppbevart på et trygt sted, adskilt fra transkripsjonene. Transkripsjonene har videre blitt oppbevart på en privat, kryptert minnepenn.

Videre har jeg forsøkt å anonymisere de ulike engasjementene som informantene er deltakere i, der dette har vært mulig uten å miste konteksten. Samtidig har jeg valgt å anonymisere deres rolle slik at de ikke skulle være gjenkjennbare for andre i engasjementet. Dette har jeg gjort ved å transkribere «navn på engasjement» eller «rolle» der dette har blitt nevnt direkte. Om informanten har snakket i dybde om sin rolle, slik at det ville vært gjenkjennbart for andre som kjente til engasjementet, har jeg også anonymisert dette ved å skrive «forteller om sin rolle». Der informantene har snakket om andre mennesker, har jeg forsøkt å gjøre dette anonymt og heller benytte meg av andre måter å vise til dem på gjennom transkriberingen.

I et siste forsøk på å anonymisere informantene har jeg som nevnt i kapittel 3.5, valgt å gjøre transkriberingen dialektnøytral slik som Tjora (2012) anbefaler (s. 144).

3.9 Studiens kvalitet

Innenfor kvalitativ forskning er som oftest forskeren selv et instrument for innsamling av data, og deres forforståelse, partiskhet og kompetanse kan dermed påvirke troverdigheten til dataen. I lys av dette burde forskere derfor forsøke å presentere sine metoder og strategier på en tydelig måte, slik at andre kan få innsikt i deres prosess (Brink, 1993, s. 35-37).

I henhold til dette er validitet og reliabilitet sentrale aspekter ved all forskning, hvor oppmerksomhet til disse kan være forskjellen på god og dårlig forskning, samtidig som det bidrar til at andre forskere godtar funnene som troverdige (Brink, 1993, s. 35). Det er midlertidig uenighet innenfor kvalitativ forskning om bruken av begrepene validitet og reliabilitet, hvor noen heller velger å benytte seg av begreper slik som; troverdighet, kredibilitet, overførbarhet, pålitelighet og bekreftelse (Brink, 1993, s. 35; Ryen, 2002, s. 178). Jeg velger her å benytte meg av begrepene validitet og reliabilitet for å beskrive studiens kvalitet, men anerkjenner samtidig at dette ikke er den eneste eller nødvendigvis beste måten å måle kvaliteten til en kvalitativ studie.

3.9.1 Validitet

Ryen viser til validitet som en sannhet man kan gripe gjennom ord, som viser til en stabil sosial realitet (Ryen, 2002, s. 177). Det handler i stor grad om slutningene og tolkningene forskeren gjør er gyldig på bakgrunn av dataen som har blitt samlet og brukt. Det er et begrep som ofte kan sees i relasjon til overførbarhet, og er opptatt av hvor nøyaktig og troverdig funnene fra forskning er (Brink, 1993, s. 35). Videre viser Ryen (2002) til to ulike former for validitet; Intern- og ekstern validitet. *Intern validitet* handler om sannhet, og til hvilken grad ulike forslag til årsakssammenhenger støttes i studien og dens bestemte setting (s. 178). *Ekstern validitet* på den andre siden handler om anvendelse og generalisering, og er opptatt av hvordan årsakssammenhenger også fungerer i andre settinger (Ryen, 2002, s. 179). Thagaard (2013) viser til at forskeren bør være kritisk til sine egne tolkninger og sin egen relasjon til miljøet den studerer, der hvor dette har en betydning for forståelsen som forsker skaper underveis (s. 194). Min relasjon til miljøet jeg har studert er et av lite erfaring, der jeg selv aldri har deltatt i et frivillig engasjement eller en slik type studentaktivitet. Jeg har som nevnt i kapittel 3.7 startet prosjektet med en forforståelse av frivillig deltakelse sin påvirkning på matting, well-being og inkludering før jeg selv begynte på prosjektet. Dette kan videre ha bidratt til å påvirke min forståelse, men jeg har underveis forsøkt å være kritisk til denne forståelsen, da gjerne ved å se etter avvik eller ved å lete etter andre forklaringer.

3.9.2 Reliabilitet

Konseptet om reliabilitet er ifølge Golafshani (2003) høyt diskutert innenfor kvalitative studier, hvor noen mener det ikke er relevant, mens andre ser på det som et viktig hensyn å ta (s. 601). Reliabilitet handler om hvor konsekvent, stabilt og gjenskapelig forskningsprosjektet er, og om forskningsmetodens egenskap til å gjenskape de samme resultatene over gjentatte perioder med liknende metode og utvalg (Brink, 1993, s. 35). Finner man like tendenser i andre studier vil for eksempel tiltro til funnene i forskning styrkes, noe som bidrar til reliabilitet (Ryen, 2002, s. 179). Man kan ifølge Ryen (2002) bidra til å styrke reliabilitet gjennom å ta opp intervjuene på båndopptaker, la ulike forskere kategorisere samme materiale og deretter sammenlikne, eller å redegjøre for prosedyrer ved datainnsamling, og ved å presentere større utdrag fra data (s. 182-183). I henhold til Ryen (2002) sine forslag for å styrke validitet har jeg først og fremst forsøkt å gjøre dette gjennom dette kapitlet i seg selv, ved å være transparent om prosedyrene, metodene, utvalget og utfordringene jeg har møtt i denne studien. Videre har jeg også tatt opp intervjuene på båndopptaker, slik at jeg fikk helhetlig og riktig data til analysen min, ikke min egen gjenfortelling eller forståelse gjennom notater. Jeg vil videre også forsøke i neste kapittel om funn forsøke å presentere større utdrag fra dataen jeg samlet inn og fortelle om konteksten rundt dem, ikke bare korte sitater uten kontekst.

Samtidig vil jeg også forsøke å se utdrag fra forskjellige informanter i lys av hverandre. Derimot viser Ryen (2002) til at en av ulempene ved kvalitativ forskning sin natur er derimot at ulike forskere kan konstruere ulike versjoner av virkeligheten som blir fortalt, i og med at det ikke finnes én enkelt sannhet (s. 179). Dette vil trolig være påvirket av forskerens bakgrunn og forforståelse også. Ryen (2002) anbefaler å la andre forskere se på dataene, kategorisere og sammenlikne, men dette er noe jeg ikke har gjort i denne studien.

4 Funn

I denne studien har jeg forsket på hvordan studenter opplever livskvalitet i møte med frivillig deltakelse i student-engasjementer. Problemstillingen jeg har valgt for å undersøke dette er som følger: «*Hvordan opplever studenter at frivillig deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke deres livskvalitet?*». Funnene jeg nå skal presentere er de som har dukket frem gjennom analysen og virker relevante for denne problemstillingen. Jeg har som tidligere nevnt valgt å kun ta for meg tre av temaene som dukket opp, fordi jeg oppfattet dem som de mest relevante og at det var en sammenheng mellom dem. Disse temaene har jeg valgt å kalle: *Det sosiale aspektet*, *Opplevelsen av betydning* og *Mestring*.

Videre er de tre temaene delt opp i undertemaer, hvor jeg forsøker å spesifisere, nyansere og utdype momenter innenfor temaet. Jeg vil gjennom dette kapitlet introdusere disse tre temaene ved hvert sitt delkapittel, hvor jeg først kort presenterer temaene og sier noe om hva som definerer og kjennetegner dem. Deretter vil jeg introdusere undertemaene, og viser til sitater fra informanten som passer inn i disse. Grunnet oppgavens omfang vil jeg ikke presentere alle undertemaene, men heller de jeg opplever som mest relevante og interessante.

Mitt ønske gjennom å presentere disse tre temaene på denne måten er å vise til et mer helhetlig bilde på de ulike prosessene bak frivillig deltakelse i student-engasjementer som kan være relevante for livskvalitet. Dette er ikke for å si at analysen vil være en helhetlig og dekkende forståelse av disse prosessene eller en full forståelse av informantenes livskvalitet. Det er heller et innblikk i ulike måter informantene opplever at deres frivillige deltakelse påvirker forskjellige aspekter av livene deres.

4.1 Det sosiale aspektet

Det første temaet som kom frem gjennom analysen var et som handlet om ulike sosiale aspekter ved frivillig deltakelse. Det var et tema som kom tydelig frem ved at så å si alle informantene henviste til ulike sosiale aspekter ved sin deltakelse og utbyttet de fikk ut av det. Dette temaet har jeg valgt å kalle *Det sosiale aspektet*, hvor jeg har valgt å tilegne alle kodene som virket av sosial natur. Her er det gjerne data hvor informantene forteller om relasjoner, samhandling og det å omgås med andre mennesker. Jeg velger videre presentere dette temaet gjennom fire undertemaer: *Ønske om sosialt nettverk*, *Påvirkning av sosialt nettverk*, *Relasjoner gjennom engasjementet* og *Tilhørighet*. Dette var noen av de mest fremtredende delene av temaet, som i min forståelse bidrar til å belyse og skape en forståelse av informantenes opplevelse av det sosiale ved deres deltakelse.

4.1.1 Ønske om sosialt nettverk

Det første undertemaet som ble skapt innenfor dette temaet, var *Ønsket om sosialt nettverk*. Det som kjennetegnet dette undertemaet var det informantene fortalte om et ønske om et større sosialt nettverk, ikke bare én venn eller én enkelt relasjon. For noen ble dette ønsket videre beskrevet som bakgrunnen til deres deltakelse, hvor disse informantene forstod deltakelse som en inngang til en sosial krets og ulike typer sosiale aktiviteter. Typen relasjoner informantene beskriver et ønske om er likevel forskjellige, hvor informantene viser til ulike relasjoner de ønsket gjennom deltakelsen.

D1 viser til dette ønsket om et sosialt nettverk, ved å si at en av grunnene til vedkommende sin deltakelse i engasjementet var for det sosiale og for venner.

Jeg liker å være med på å organisere ting. Syntes det var en god måte å komme meg litt inn i det sosiale. [...] Jeg er jo med i styret for venner egentlig. (D1)

D1 viser her til engasjementet som en god måte å komme inn i det vedkommende beskriver som «det sosiale», samtidig som at vedkommende viser til at hen liker å være med på organisering. Her blir det å komme inn i det sosiale videre fortalt med et fokus på venner. Et lignende synspunkt på dette kommer også frem hos D5 som uttrykker sin bakgrunn for deltakelse som et ønske om å utvide sitt eget nettverk.

Jeg fikk lyst til å liksom utvide nettverket mitt da, det blir litt sånn magert når man kun har klassen og så hadde vi korona og så ble det litt sånn stille da. Så jeg ville liksom ha flere folk som jeg kunne se på skolen og hilse på og sånne ting da. Så da tenke jeg ok, søker for bare gøy. (D5)

Her viser D5 til at det sosiale aspektet for dem ikke nødvendigvis handler om å få venner slik som D1 viste, men heller til å utvide sitt sosiale nettverk gjennom folk å hilse på ved studiestedet sitt. Der både D1 og D5 viser til ønsket om et sosialt nettverk som en av faktorene for deres deltakelse, fremstår det likevel som om de viser til ønske for ulike typer relasjoner. Samtidig viser også sitatet fra D5 til en opplevelse av å ha et manglende nettverk før deres deltakelse i engasjementet, ved å beskrive det som magert. I dette tilfellet legger D5 noe av begrunnelsen på korona situasjonen i seg selv, med nedstenging og digitale studier.

Et manglende nettverk eller lignende opplevelse er på den andre siden ikke noe de andre informantene viser til når de forteller om sin begrunnelse for å delta i student-engasjementer. Derimot forteller D4 at vedkommende ble med i engasjementet i løpet av kort tid etter å ha flyttet til studiebyen for å studere. Samtidig viser D2 til at det første halvåret i sin nye studieby ble brukt på andre frivillige aktiviteter mens vedkommende ventet på det nåværende engasjementet sitt opptak. Disse to informantene viser samtidig til at de ikke hadde et eksisterende nettverk i studiebyen fra før av, foruten noe familie. Det kan dermed forstås som om disse informantene opplevde en mangel på sosialt nettverk, men dets påvirkning på deres deltakelse er derimot uklart.

4.1.2 Påvirkning av Sosial krets

Undertemaet *Påvirkning av Sosial Krets* er et som tar for seg hvordan informantene oppfattet at deres deltakelse endret deres sosiale krets og tilgang til aktiviteter. Det skiller seg fra *Ønske om sosialt nettverk* ved at informantene forteller om en faktisk endring som har skjedd, ikke bare et ønske om endring eller begrunnelse bak deltakelse. Av disse erfaringene er det særlig endring av mengde og type sosiale aktiviteter, samt tilgjengelighet til andre mennesker å omgås med som fremtrer. For noen av informantene i studien kom påvirkningen av sosial krets i form av endring i typen sosiale aktiviteter som var tilgjengelige for informanten. Andre informanter viser videre til en økt mengde muligheter til sosiale aktiviteter å delta i. Denne påvirkningen handler dermed om en endring i både mengde og form av aktiviteter og krets.

Endringen av typen sosiale aktiviteter, altså en endring i form, fremtrer eksempelvis i intervjuet med D3. Her forteller vedkommende om en endring i relasjoner til de andre deltakerne og hvordan dette har bidratt til en endring av sosiale aktiviteter.

Det var en endring i type sosiale ting ja, men hvor ofte man er sosial har ikke endret seg så veldig mye as. [...] Ja det er jo på en måte folk som er i samme situasjon som jeg er, som er frivillige masterstudenter som regel og det blir jo litt mer sånn bare vanlige venner da, folk som er i samme situasjon. Også er det også de, man blir jo også kompis med de som er sjefene for prosjektet da. [...] Og så har det gått enda videre at vi har begynt å henge sammen på fritiden også, blitt invitert til events som vanligvis er reservert for ansatte ved instituttet. Så det har bidratt positivt i begge retninger, både i form av å få nye studiekamerater og få liksom tilgang på en litt mer voksen sosialt rom. (D3)

D3 viser her til endringen av sosial krets og aktivitet ved å fortelle om sine nye bekjenskaper. Videre skiller D3 mellom to forskjellige grupper med mennesker som vedkommende har blitt kjent med, da mellom medstudenter og sjefene for prosjektet. Endringen av aktiviteter viser seg hos D3 gjennom invitasjoner og muligheter til å delta på aktiviteter som vedkommende mener vanligvis ikke er forbeholdt studenter, som D3 selv beskriver som et «litt mer voksen sosialt rom». Det viser videre at deltakelse i dette tilfellet også har gitt mulighet til å utvide sin krets utenfor bare studenter, selv i et student-engasjement. Samtidig velger D3 bevisst å fortelle at hvor ofte vedkommende er sosial ikke har endret seg, men derimot at det er typen sosiale ting som har blitt endret. Det viser da til en endring av form, fremfor endring av mengde, noe D3 selv viser en bevissthet om.

Der D3 legger vekt på endringen av form, viser andre informanter videre at en utvidelse av sosial krets, med fokus på endring av mengde, har vært av betydning. Deltakelse i engasjementene har for noen av informantene vært en arena for å betydelig utvide sin sosiale krets, som videre beskrives som en god opplevelse og et positivt utbytte av deres deltakelse. Flere av informantene forteller om ulike måter deres deltakelse har påvirket deres sosiale krets. For eksempel forteller D5 at antallet personer hen snakker med regelmessig har økt betydelig etter å delta i sitt engasjement.

Det er litt sånn, før var det kanskje 4 stykker jeg snakket med. Nå er det liksom, nå kan jeg snakke med 15 stykk. Det er litt sånn, det er så stort, men det er så koselig. (D5)

I dette sitatet forsøker D5 å gi et eksempel på hvor stor økningen i antallet personer i deres sosiale krets har vært. Dette viser til en stor vekst, som videre virker til å oppleves som betydelig for vedkommende selv. D5 forteller også at dette er noe som virker positivt ved at det omtales som «koselig». En annen opplevelse kommer fra D2, hvor vedkommende viser til en økt mulighet til å delta på nye type arrangementer og aktiviteter, som en konsekvens av deres rolle innenfor engasjementet.

Både engasjementet og gjengen, får utrolig masse bekjenskap rundt omkring på bygningen. [...] Og invitasjoner og muligheten til å bli med på alle mulige arrangementer, så jeg får på en måte, ja jeg får muligheten til å gjøre mye rare ting. (D2)

Her vises det også til opplevelsen av å få nye bekjenskap gjennom sin frivillige deltakelse i engasjementet. Med «bygningen» referer D2 her til lokalet som deres engasjement bruker, som består av flere ulike avdelinger. Samtidig som D2 opplever å utvide sin sosiale krets gjennom bekjenskap, forteller vedkommende at dette også gir muligheten til å delta i flere ulike arrangementer og til å gjøre ting hen normalt ikke ville gjort, altså «rare ting».

Ut ifra dette sitatet, og opplevelsene fra både D3 og D5 kan det dermed virke som om deltakelse i engasjementene har mulighet til å skape en endring i både mengde og form av aktiviteter og sosial krets.

4.1.3 Relasjoner gjennom engasjementet

Det neste undertemaet innenfor *Det sosiale aspektet* var et som stadig ble revidert og som jeg har valgt å kalle *Relasjoner gjennom engasjement*. Dette undertemaet inneholder data der hvor informantene beskriver relasjoner til andre mennesker, som enten er skapt eller påvirket gjennom deltakelsen i engasjementet deres. Dette er da relasjoner med andre deltakere, eller med mennesker utenfor sitt engasjement som likevel har oppstått som en konsekvens av deres deltakelse i engasjementet.

Der informantene har beskrevet relasjoner som ikke har oppstått gjennom engasjement eller som ikke har noe med engasjementet å gjøre, som for eksempel å beskrive relasjoner til andre i klassen sin, har jeg ekskludert dem fra dette undertemaet der jeg mener de ikke bidrar til å belyse studiens problemstilling.

Felles for alle informantene var at de alle på et punkt i intervjuet viste til relasjoner de hadde skapt gjennom deres deltakelse i de ulike student-engasjementene deres. Det er videre stor variasjon i de ulike typene relasjoner informantene viser til å ha skapt, hvor noen informanter viser til sterke og betydningsfulle relasjoner. D2 forteller om sterkere relasjoner til andre deltakere mot slutten av intervjuet, hvor vedkommende reflekterer over samholdet innenfor gruppen sin. D2 gjør dette ved å fortelle om aktivitetene gruppen gjør sammen og hvordan vedkommende mener dette bidrar til å bygge de sterke relasjonene som hen opplever mellom dem.

Det at vi jobber med prosjekter som et samhold også er vi på fylla sammen, så har vi mer å gjøre sånn sosiale. Ja vi jobber sammen på dagtid, fester sammen på kveldstid, møtes man igjen dagen derpå og er bakfulle sammen og jobber sammen. Det går litt i det sånn, jobbe sammen, feste sammen, bakfulle sammen. [...] Det er litt teit å si, men tror det er noe der. Det å gjøre alle de dumme tingene sammen, og le av det dagen etterpå sammen. Man møter de samme man har festet med også skaper det en sterkere relasjon og de relasjonene er viktige. Og samtidig som man er jo sammen, men prosjektet i seg selv er ikke nødvendigvis like viktig, det at man gjør det sammen som er det viktigste. (D2)

Gjennom å gjøre ulike typer aktiviteter sammen, her eksemplifisert som å jobbe sammen, feste sammen og være bakfulle sammen, viser D2 til en helhet som bidrar til å skape en sterkere relasjon innenfor deres engasjement. I D2 sine egne ord er det ikke prosjektet i seg selv eller akkurat hva de gjør sammen som er det viktige, men heller at de gjør det sammen. Det kan forstås som at utfordringene de møter sammen, og de morsomme aktivitetene de gjør sammen, er viktige for å danne sterkere relasjoner ifølge D2. På denne måten viser D2 først og fremst til en forståelse av sine egne relasjoner innenfor engasjementet som sterke, men også til en forståelse om akkurat hva det er som gjør dem sterke. D2 forteller også med egne ord at de relasjonene er viktige, som viser til D2 sin egne opplevelse av disse relasjonene som betydningsfulle.

Et annet eksempel på relasjoner kommer fra D1, som flere ganger omtaler ulike medlemmer av sitt engasjement som «gode venner», som kan tyde på relasjoner av sterkere kvalitet. Det er to ulike medlemmer av sitt engasjement som D1 refererer til som gode venner når vedkommende omtaler sin relasjon til dem.

Personen som hadde denne rollen før meg er en veldig god venn av meg og vedkommende besøkte meg faktisk i år fra utenbys. [...] Men ja, sånn en av de andre sjefene, jeg er veldig god venn med vedkommende og det er vanskelig å skille mellom, men jeg trenger det, når jeg må spørre om ting som har med vedkommende sin rolle osv. (D1)

Her nevner D1 først et tidligere medlem av engasjementet som fortsatt er en god venn av vedkommende. Denne vennen har også besøkt D1 fra utenbys, noe som oppleves som betydelig for D1 og som relevant for deres relasjon. Samtidig viser D1 også til en annen deltaker i engasjementet som en god venn. Det er dermed to ulike tilfeller av at D1 omtaler andre deltakere som «gode venner», som virker til å være relasjoner av sterk betydning for vedkommende, som videre er skapt innenfor engasjementet. Samtidig viser flere informanter også til å danne andre relasjoner av svakere kvalitet, ved å omtale andre deltakere som «bekjente» eller å vise til andre typer relasjoner som blir skapt gjennom deltakelse. D5 gir et eksempel på dette ved å fortelle at vedkommende får flere kontakter og møter nye folk.

Og du får jo så mange kontakter og du møter så mye nye folk. Og du får liksom nye inntrykk. Og får liksom på tvers av hele studiet for jeg kommer på alle mulige ting og plasser liksom, og ulike retninger. (D5)

Med «kontakter» referer D5 her til andre utenfor vedkommende sitt engasjement, som hen har kommet i kontakt med gjennom arrangement av aktiviteter. D5 sitt valg av språk ved å si «kontakter» og at man «møter så mye nye folk» kan videre tolkes som relasjoner som ikke nødvendigvis er av sterkere kvalitet. Samtidig viser dette sitatet til at D5 opplever nye muligheter, slik som nevnt i forrige undertema. Informantene viser på denne måten til forskjellige typer relasjoner som de har skapt gjennom deres deltakelse i de ulike engasjementene, og at disse relasjonene kan ha ulik kvalitet.

4.1.4 Tilhørighet

Det siste undertemaet jeg har valgt å inkludere er *Tilhørighet*. Tilhørighet handler om tilknytning til andre og grupper, det å være en del av et fellesskap. Jeg har derfor her valgt å inkludere data hvor informantene enten bruker ordet tilhørighet selv, eller forteller om en opplevelse av å være en del av et fellesskap. Denne følelsen av tilhørighet har gjennom analysen vist seg å være i henhold til de andre medlemmene, men også til organisasjonen i seg selv og det den står for. Videre skiller tilhørighet seg fra *Relasjoner gjennom engasjement* og *Påvirkning av sosial krets* i og med at den fokuserer på denne følelsen av å være en del av et fellesskap, ikke bare relasjoner. Samtidig setter tilhørighet et større krav enn sosial krets der det også handler om trygghet og et fellesskap som tar vare på hverandre.

Tilhørighet kan handle om å føle at én er en del av et fellesskap hvor man deler likheter med de andre, altså at man har noe til felles. Dette for eksempel kan være felles verdier, eller at man kjemper for de samme sakene. D4 viser til en tilhørighet innenfor engasjementet sitt ved de er et fellesskap hvor alle jobber mot samme sak og man deler noen av de samme verdiene.

Så jeg kjenner jo på at alle har et engasjement mot de samme sakene da. Så det er veldig kjekt å kunne være med i en gjeng der man jobber mot noe som man tror på. Også er det det her med tilhørighet da, at man har en gjeng som man kan være med og en plass som man kan møte opp. Så det er både det her sosiale, men og kanskje spesielt syns jeg det er veldig kjekt å kunne være engasjert om noe i lag, og føle at man bidrar til å gjøre en forskjell, om så en veldig liten en. (D4)

Her viser D4 til en tilhørighet først og fremst til resten av medlemmene i organisasjonen og saken de engasjerer seg om sammen. Det er D4 som selv bruker begrepet tilhørighet ved å vise til en gjeng å være med og en plass som man kan møte opp. Det kan dermed virke som om denne tilhørigheten også har et visst fysisk element for D4, ved at vedkommende viser til «en plass som man kan møte opp». D4 legger også selv vekt på å være engasjert mot de samme sakene i lag og jobbe sammen mot noe man tror på. Dette kan virke som en kombinasjon av det sosiale og en opplevelse av mening gjennom å jobbe mot noe man bryr seg om. Samtidig viser D4 også til en positiv opplevelse av å kunne bidra til å gjøre en forskjell, selv om det skulle være en liten en. Opplevelsen av å bidra til å gjøre en forskjell er også sentralt innenfor det kommende temaet *Opplevelse av betydning*, som jeg vil presentere i kapittel 4.2. Tilhørigheten representert gjennom et fysisk sted hvor informantene møter andre deltakere kommer også til uttrykk hos D5, som sier:

Også har vi kontor, der henger vi jo en del. Og det er jo sånn, før så i begynnelsen av vervet mitt så turte jeg ikke gå inn, for jeg var liksom sånn «her er det ingen som vet hvem jeg er» og det var litt sånn skummelt, det var masse folk. Men nå er det sånn hver gang jeg kommer inn «hei, oi hei det var du ja» hyggelig litt sånn. Nei det er sånn, det er fin gjeng. (D5)

D5 bruker ikke nødvendigvis ordet tilhørighet selv, men viser likevel til et sted personen kan komme, møte andre mennesker og bli sett eller anerkjent. Opplevelsen av å bli sett kan sees i relasjon med å være en betydelig del av et fellesskap, som er sentralt for tilhørighet. Likevel erfarte ikke D5 at det var slik i starten av sin deltakelse, hvor det kommer frem at den tryggheten som nå erfares på kontoret er noe som har blitt bygd opp. D5 viser til at i starten av sin deltakelse følte vedkommende at ingen visste hvem hen var og at det var skummelt.

4.2 Opplevelse av betydning

Det andre temaet, *Opplevelse av betydning*, kom til syne ganske tidlig i analysen hvor informantene flere ganger uttrykte en opplevelse av å være av betydning for andre, eller å gjøre og skape noe som var av betydning eller verdi. I starten av analysen var *Opplevelse av betydning* sin egen kode og ble anvendt når informantene fortalte om noen som helst opplevelse av verdi eller betydning. Det ble derimot fort et behov for å videre kunne skille mellom disse opplevelsene, da koden ble altfor omfattende og vage. Jeg valgte derfor å gjøre det om til et tema og revidere kodene slik at de ble mer presise. Innenfor dette temaet vil jeg presentere funn i form av to undertemaer: *Å skape noe av betydning* og *Å være av betydning*. Begge disse undertemaene har blitt tildelt sitt eget delkapittel for videre å kunne skille mellom dem. Samtidig krever dette skillet mellom dem en viss grad av tolkning, der det å skape noe av betydning og å være av betydning ofte kan fremstå som det samme, eller svært sammenhengende for informantene. Jeg har dermed måtte bruke min egen for forståelse for temaet, da særlig i analysen har jeg brukt Prilleltensky (2020) sin forståelse av mattering, som jeg definerte i kapittel 2.3.

4.2.1 Å skape noe av betydning

Det første undertemaet innenfor *Opplevelsen av betydning* som jeg vil gjøre rede for, er *Å skape noe av betydning*. *Å skape noe av betydning* henviser til det informantene forteller om opplevelser av å skape eller gjøre noe for andre, enten det er deltakere eller ikke innenfor engasjementet sitt, og som kan oppfattes som betydningsfullt eller meningsfullt. Her har jeg prøvd å forholde meg til det informantene forteller som har et fokus på hva de har gjort eller gjør for andre. Dette kan være i form av konkrete eksempler, eller følelser av å arbeide for noen andre sin del, hvor de opplever å gjøre noe av betydning eller verdi. Flere av informantene forteller på ulike måter at de gjennom engasjementet deres opplever å skape noe av betydning for andre. Dette kan variere fra å være en abstrakt forståelse hos informanten, til mer konkrete tilfeller gjennom arrangementer eller aktiviteter. Gjennom intervjuene viser informantene til viktigheten de selv opplever ved at de skaper noe for andre. For eksempel viser D5 til at motivasjonen for hens deltakelse var delt i flere deler, hvor det å gjøre noe for andre fremstår som en del av motivasjonen.

I hovedsak så var det for å ha flere folk som man vil henge med og snakke med og sånt. Men det var også det liksom at det er gøy å gjøre noe som har noe å si på en måte. Og ha litt den motivasjonen da at du gjør det her for noen andre, for det er helt frivillig og vi får ikke noe penger for det og du bruker din egen fritid på noe som er for alle andre. Og det synes jeg var litt kult da, og liksom kunne ha noe å si for alle andre uten at, jeg får jo ikke noe for det da, helt materialistisk da. (D5)

Her viser D5 at hovedmotivasjonen bak å delta i engasjementet var aspekter ved det sosiale aspektet, men vedkommende forteller samtidig at det å arbeide for å skape noe av betydning for andre er en del av motivasjonen. Her legger D5 selv vekt på det at hen gjør det for noen andre, at man bidrar til engasjementet for å gjøre noe for andre er en viktig del av deres deltakelse. Samtidig viser D5 også til en opplevelse av å «ha noe å si», som kan virke som en opplevelse av å være av verdi eller betydning, som videre kan knytte dette sitatet til en opplevelse av å være av verdi. Det kan videre virke som om D5 her viser til en sammenheng mellom det å gjøre noe for andre, og en opplevelse av å være av betydning. Videre legger D5 også vekt på at vedkommende bruker fritiden sin på dette, og ikke får noe materialistisk tilbake. Det virker dermed som om det at deltakelsen er frivillig, er av betydning for D5. Likevel viser D5 til en opplevelse av å få noe tilbake for sin deltakelse, men legger vekt på at dette ikke er noe materialistisk. Senere i intervjuet følger D5 opp på dette temaet ved å fortelle at vedkommende føler seg bedre ved å gjøre ting som betyr noe for andre.

Det er jo det å liksom, ja gjøre ting som én vet har betydning for andre. Det er altså sånn, det gjør jo at det blir bedre. Vanskelig å ordlegge seg, men det gjør at jeg føler meg bedre, når jeg vet at liksom, «Okey nå gjør jeg noe som betyr mye for andre og jeg jeg jobber konstant for å gjøre at ting blir bra og lavterskel for at andre også skal bli med». (D5)

Gjennom dette sitatet viser D5 til positive følelser knyttet til det å gjøre noe som en vet er av betydning for andre. Vedkommende forteller selv at det å gjøre noe for andre og jobbe med noe som betyr mye for andre bidrar til at hen føler seg bedre.

Denne følelsen av å gjøre noe som betyr noe for andre blir videre gjenfortalt av D4 som viser til et eksempel på et arrangement som vedkommende sitt engasjement hadde arrangert. Dette var et åpent arrangement hvor de som ønsket kunne komme, og fokuset var på å hjelpe andre med å fikse gjenstander.

Men jeg tenker både da at det er fint at vi er et engasjement som folk kan være med i hvis de føler seg hjemme der, men og arrangementene vi arrangerer kan jo bety en forskjell for folk. Og det er jo kjekt å være med å skape noe, det er jo litt det at man kan gjøre noe som blir til noe, som kan bety noe for noen. [...] Ja, jeg kan fortelle om et arrangement hvor vi hadde fiksekveld, så var det ei som var med, som jeg fikk inntrykk at det betydde noe for henne at hun kunne være der. Uten at hun sa det, men jeg fikk en følelse av det ja. [...] Nei det føles jo bra, og det føles- ja fint. (D4)

Her viser D4 først til tilhørighet innenfor sitt eget engasjement, men også til at det er fint om andre føler seg hjemme i engasjementet. Samtidig viser vedkommende til at en av de positive sidene ved engasjement er at man kan bidra til å gjøre en forskjell for folk. Videre utdyper D4 dette ved å legge vekt det å skape noe som kan bety noe for andre. Gjennom å vise til et eksempel på et arrangement, forteller D4 om en opplevelse av at arbeidet deres hadde betydd noe for noen. Ved dette arrangementet fikk D4 et inntrykk av at arrangementet hadde vært av betydning for en av deltakerne, selv uten at deltakeren sa det selv. Gjennom dette eksempelet viser D4 til de ikke nødvendigvis får konkret tilbakemelding om at arbeidet deres betyr noe, men heller at D4 selv fikk en følelse av det, noe som beskrives som «fint».

Disse eksemplene viser til opplevelser hvor informantene gjennom student-engasjementene har mulighet til å gjøre noe av betydning for andre, og at de knytter dette til positive følelser.

4.2.2 Å være av betydning

Jeg har nå vist til hvordan informanter opplever en følelse av betydning gjennom å skape noe av betydning for andre gjennom sitt engasjement. Innenfor denne delen vil jeg videre introdusere data som har blitt plassert i undertemaet *Å være av betydning*, hvor fokuset heller har vært på opplevelser hvor informantene selv viser til følelsen av å være av verdi eller betydning. Fokuset blir dermed ikke på hva som har blitt skapt eller gjort som oppleves betydningsfullt for andre, men mer på informantene sine egne følelser om dem selv. Dette kan være følelser slik som mening, betydning og annerkjennelse og er følelser som så å si alle informantene viser til gjennom intervjuene.

Noen av informantene viser til ulike grunner og forståelser på hva det er som bidrar til følelsen av betydning. Eksempelvis viser D4 til en opplevelse av å være av betydning for engasjementet vedkommende er del av, og at denne opplevelsen er knyttet til ansvar og arbeidsoppgaver.

Så føler jeg, i hvert fall når jeg har blitt leder og når jeg satt i styret, at jeg har et ansvar og jeg har noen oppgaver som jeg skal gjøre. Og det føles jo godt at noen er på en måte er litt avhengig av en, eller at noen forventer at du skal gjøre noe. Så det er jo kjekt på den måten at man betyr noe for engasjementet da. (D4)

Gjennom dette sitatet viser D4 til en opplevelse om at engasjementet er avhengig av at vedkommende utfører sin rolle, og samtidig at engasjementet setter forventninger til dem.

D4 knytter selv denne opplevelsen av avhengighet videre til en følelse av å være av betydning og påpeker at det føles godt. Samtidig virker det også til at D4 knytter dette ansvaret til sin rolle som en leder innenfor engasjementet.

I likhet med dette viser D3 til opplevelsen av at andre anser deg som noen som kan håndtere ansvar og som noen man kan stole på, og viser til dette som en av frynsegodene av å delta i et slikt engasjement.

...man får jo på en måte bekreftelse i form av at det er andre drøye forsker kiser som anser meg som en person de kan spørre om sånne ting. En person som kan bidra til. Og det er jo en egenskap som man ikke har uten å være med på et sånt prosjekt, eller å være frivillig. En av frynsegodene av å holde på med noe sånt, det er jo selvfølgelig en god følelse, det er jo deilig å vite at folk depender på deg. Ikke depender, men anser deg som en person som kan håndtere ansvar, en reliable dude. Ja så det er litt sånn god følelse. (D3)

D3 viser her til opplevelsen av seg selv som en som kan håndtere ansvar og bidra til noe, samtidig som hen knytter denne opplevelsen til sin deltakelse i engasjementet. Denne opplevelsen fører i D3 sine egne ord til at vedkommende anser seg selv som en pålitelig person. D3 viser her til at denne opplevelsen kommer i form av bekreftelse fra andre rundt hen, hvor hen i dette tilfellet viser til både andre deltakere innenfor samme engasjement og folk utenfor engasjementet som vedkommende har kommet i kontakt med. Opplevelsen av å være en pålitelig person som kan håndtere ansvar og som andre kan stole på vises også til å være en positiv erfaring for D3, hvor vedkommende beskriver det som en «god følelse». Sammen viser D4 og D3 til en opplevelse av å være av betydning gjennom at andre stoler på dem eller er avhengige av dem. En annen opplevelse av betydning kommer fra D5, som viser til en følelse av å ha noe å si for andre gjennom sin deltakelse i engasjementet.

Hmm, jeg synes generelt det er veldig bra å bli aktiv i engasjementer og det har så mye å si for studietiden. Angrer jo ikke et sekund for at jeg ble med uansett om det er vanskelig eller mye. Det er så givnes å føle at du har noe å si for folk. (D5)

Dette sitatet fra D5 viser til en forståelse av å ha noe å si for andre, og at dette en er givnes opplevelse. Vedkommende viser selv til en oppfattelse av at det er bra å delta i engasjementer, og at det er av stor betydning for deres studietid.

Samtidig kan det ut ifra dette sitatet virke som om D5 synes at arbeidet noen ganger er vanskelig eller mye, men derimot at det er verdt det fordi det oppleves som givnes. En liknende opplevelse av betydning kommer til syne avslutningsvis i intervjuet med D2, som reflekterer over sin rolle i engasjementet og deres betydning for andre.

Jeg tror den tryggheten jeg opplever at folk får, og at jeg faktisk er lett å omgås. Og jeg vet jo at jeg er viktig, og at jeg kan være en god venn, det er jo en verdi. Ja, jeg føler at jeg er en verdi i gjengen. Det har jeg ikke tenkt på før, det er fint. (D2)

Her viser D2 til en egen oppfattelse av hva slags verdier hen selv bidrar med innenfor engasjementet. Fra dette sitatet kan det forstås som om D2 opplever å være en trygg person, lett å omgås med og en god venn, som vedkommende videre beskriver som verdier. Videre viser D2 til en forståelse av seg selv som verdifull ved å si «jeg føler jeg er en verdi i gjengen» og «jeg vet jo at jeg er viktig». Med «gjengen» viser D2 her til de andre personene innenfor sitt engasjement.

Dette virker i likhet med tidligere eksempler til å vise til en oppfattelse av å være verdifull og av betydning innenfor sitt eget engasjement. Derimot skiller D5 & D2 seg fra D3 & D4 ved at opplevelsen av betydning ikke blir knyttet til en opplevelse av at engasjementet eller andre er avhengig av dem, men fokuserer heller på andre positive verdier som vedkommende bringer.

Informantene viser gjennom dette at deres deltakelse bidrar til følelser av betydning eller verdi, og at dette gjerne skjer gjennom tilbakemelding fra andre.

4.3 Opplevelse av Mestring

Det siste temaet jeg vil redegjøre for i analysen er det jeg har valgt å kalle *Opplevelse av Mestring*. Forforståelsen for mestring som en del av livskvalitet slik jeg tidligere redegjorde for i kapittel 2.1, har trolig bidratt til valget mitt om å inkludere dette temaet i funnene mine, da det opplevdes som viktig og samtidig relevant for problemstillingen. Samtidig er mestring og kompetanse ifølge Deci & Ryan (2000) en viktig del av livskvalitet, som videre bidro til å gjøre dette temaet relevant.

Mestring handler om å håndtere oppgaver eller utfordringer. Jeg har derfor valgt å bruke koden *Opplevelse av mestring* når informantene viser opplevelsen av å håndtere ulike arbeidsoppgaver eller gjennomfører noe til tross for utfordringer. Dette kan for eksempel være i henhold til å gjennomføre arrangementer eller ulike arbeidsoppgaver knyttet til deres rolle i engasjementet. Dette vil innebære tilfeller hvor deltakerne selv bruker ordet mestring, men også andre tilfeller hvor jeg selv forstår det informanten forteller om som en opplevelse av mestring. Informantene i denne studien har ulike roller og arbeidsoppgaver innenfor sine engasjementer, hvor flere av dem viser til en opplevelse av mestring knyttet til dem. Denne mestringsfølelsen kan komme i ulike grader og være knyttet til store eller små arbeidsoppgaver, avhengig av engasjementenes natur og størrelse. I henhold til dette forteller D5 om sin erfaring med en opplevelse av mestring knyttet til å utføringen av sine daglige arbeidsoppgaver.

Absolutt, det er stor mestring i å vite at okei i dag skal jeg gjøre det og så må jeg få gjort det, og så må jeg få sendt den mailen og den mailen. Og med engang jeg har gjort det så er det okei, nå har jeg gjort noe i dag, det er fint. (D5)

I dette sitatet viser D5 til en opplevelse av mestring knyttet til utføringen av arbeidsoppgaver slik som å sende e-poster. Her brukes ordet mestring konkret av informanten selv, som knytter det til å ha en oversikt over og muligheten til å utføre de oppgavene som vedkommende har den dagen. Videre viser D5 gjennom dette sitatet til at gjennomføringen av små arbeidsoppgaver bidrar til en følelse av å ha gjort noe den dagen, som kan tolkes som en følelse av produktivitet eller effektivitet, noe D5 selv beskriver som «fint». Et annet eksempel kommer fra D4, som viser til en opplevelse av mestring knyttet til gjennomføringen av større arrangementer.

Eller av og til synes jeg det er litt stress og, det med å lese mail, også ja hvis det er noe som ikke føles ut som det går helt veien. Men det er jo spesielt hvis man har jobba en stund med et prosjekt for å lage et litt stort arrangement. Så skjer det, også går det bra, så er det jo en enorm mestringsfølelse og. Og man føler jo at den jobben som man har gjort har vært nyttig og har gitt resultat da. Og det gir jo mestringsfølelse. (D4)

D4 viser gjennom dette sitatet til at en suksessfull gjennomføring av et arrangement gir en enorm mestringsfølelse ved at man ser at arbeidet man har lagt inn var nyttig og gir resultat.

Opplevelsen av at prosjektet har blitt bra har i dette tilfellet bidratt til en mestringsfølelse hos vedkommende. Samtidig viser dette sitatet til at det arbeidet innenfor engasjementet også kan bidra til negative følelser slik som stress, særlig når ting ikke går helt etter planen. Stress er videre en faktor som dukker opp hos flere av informantene, hvor de forteller at ansvaret og oppgavene noen ganger leder til stress. Samtidig forteller flere av informantene at det er verdt det, til tross for denne opplevelsen av stress, hvor flere av informantene nevner mestring i relasjon til stress. Et annet eksempel på dette kommer fra D1, som viser til at deltakelsen i engasjementet skaper mer stress i livet.

Det er jo mer stress i livet, sånn når du holder på med det. Men igjen så er det jo det at det er kjekt hvis en ser meninga og resultatet. (D1)

Her følger samtidig D1 opp med å si at det er kjekt når man ser meningen og resultatet, hvor resultat her kan tolkes som en opplevelse av mestring. Det kan dermed virke som om vedkommende oppfatter at mening og resultat gjør opp for opplevelsen av stress. Både D4 og D1 knytter her mestring og mening til et direkte resultat. Derimot viser andre informanter at mestringsfølelsen nødvendigvis ikke behøver å være knyttet til resultater, eller spesifikke arbeidsoppgaver og gjennomføringen av arrangementer. Et annet tilfelle på mestring kommer fra D5 som forteller om en opplevelse av mestring ved at vedkommende fikk gjennomslag for et forslag til et arrangement.

Og jeg var på immatrikuleringsball nå i høst, og etter det var jeg litt sånn, okei men kan ikke vi også gjøre det? Så tok jeg opp det på et møte og folk var gira, så da innførte vi det. Og det var veldig sånn, det var veldig mestringsfølelse å tenke at okei nå kom jeg på den idéen og jeg har mine tanker om hvordan jeg har lyst til at vi skal gjøre det, og folk var også gira på det. Så da fikk vi på en måte innført at det er noe vi skal gjøre fra og med pausen da. Det er meningsfullt. Absolutt. (D5)

Her forteller D5 om et tilfelle hvor vedkommende foreslo at engasjementet skulle begynne å arrangere ball, noe de andre deltakerne i engasjementet støttet. D5 knytter her mestringsfølelsen til den positive responsen og anerkjennelsen hen fikk til sitt forslag for et arrangement. Samtidig forstår D5 denne mestringsfølelsen og opplevelsen som noe meningsfullt for seg selv. Til motsetning fra tidligere eksempler relateres ikke denne mestringen til arbeidsoppgaver eller gjennomføring av aktiviteter, men heller til responsen fra andre.

5 Drøfting

I dette kapitlet tar jeg for meg funnene presentert i kapittel 4 og diskuterer dem i lys av problemstillingen «*Hvordan opplever studenter at frivillig deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke deres livskvalitet?*».

Jeg vil her drøfte de ulike temaene hver for seg og vise til hvordan de kan være relevante for livskvaliteten til studenter. Her vil jeg knytte teoretisk rammeverk sammen med funnene jeg presenterte i det tidligere kapitlet, samtidig som jeg vil introdusere annen forskning og litteratur som er relevant for de ulike temaene. Jeg vil her fokusere på hvordan disse temaene i analysen, kan bidra til god livskvalitet.

Jeg vil begynne ved å ta for meg det sosiale aspektet ved deltakelse i student-engasjementene og drøfte ulike måter dette kan være relevant for å påvirke livskvalitet. Sentralt her vil være relasjoner og ensomhet. Deretter vil jeg ta for meg opplevelsen av betydning, med et fokus på opplevelsen av å skape noe av verdi og opplevelsen å være av verdi. Her vil jeg koble dette opp mot forståelsen om mattering, og videre drøfte ulike måter en opplevelse av mattering kan påvirke livskvalitet.

Avslutningsvis vil jeg ta for meg det siste temaet i analysen, og drøfte opplevelsen av mestring. Her vil jeg vise til forskning, litteratur og teori som tar for seg sammenhengen mellom mestring og livskvalitet. Samtidig vil jeg fremheve opplevelsen av mestring sin relevans for de andre temaene.

Jeg har som nevnt valgt å inkludere disse tre temaene i analysen og drøftingen grunnet min egen forforståelse av dem som viktige, men også fordi de virker til å være nært knyttet til hverandre. Dette vil bety at de ulike temaene stadig vil være relevant for hverandre og bidra til å påvirke hverandre, noe jeg vil forsøke å vise til gjennom drøftingen.

5.1 Livskvalitet gjennom det sosiale aspektet

I denne delen vil jeg ta for meg informantenes opplevelse med det sosiale aspektet, slik jeg presenterte det i funnene. Gjennom analysen ser det ut til at den frivillige deltakelsen i engasjementene på ulike måter har forandret informantenes sosiale liv. Informantene viser for eksempel til at dette har skjedd gjennom endring i form og mengde, dannelsen og utviklingen av relasjoner, og gjennom ulike former for tilhørighet.

5.1.1 Behovet for relasjoner

Det sosiale aspektet fremstår i stor grad til å handle om relasjoner og tilhørighet. Behovet for relasjoner og tilhørighet kan videre forstås som et grunnleggende behov hos mennesker innenfor flere ulike teorier. For eksempel er behovet for tilhørighet ifølge Baumeister & Leary (1995) et medfødt, grunnleggende menneskelig behov, hvor mennesker er motiverte mot aktivitet som tilfredsstillende dette behovet (s. 499-500). Videre er behovet for relasjoner ifølge Deci og Ryan (2000) sin SDT et av de tre grunnleggende behovene mennesker har for å kunne oppleve well-being og utvikling, hvor de definerer dette som behovet for *relatedness* (s. 231, 261). Med *relatedness* vises det til et ønske eller behov for kjærlighet, omsorg og at noen bryr seg om en, som kan forstås som et behov for tilknytning til andre mennesker. Man kan derfor på norsk oversette dette til et behov for relasjoner og tilknytning, slik som Barstad og Sandvik (2015) har valgt å gjøre i deres undersøkelse om sosiale relasjoner (s. 11).

Siden dette behovet for relasjoner ifølge Deci & Ryan (2000) er nødvendig for å oppnå well-being, og jeg har valgt å forstå well-being i likhet med god livskvalitet, vil det derfor bety at behovet for relasjoner og tilknytning til andre er et grunnleggende behov for å kunne oppleve god livskvalitet. Det vil si at om dette behovet blir møtt, vil det kunne bidra til å lede til god livskvalitet, avhengig av at de andre grunnleggende behovene for kompetanse og autonomi også har blitt møtt. Informantene viser til ulike opplevelser av å danne relasjoner og tilhørighet gjennom deres deltakelse, hvor student-engasjementene dermed kan forstås som arenaer for aktiviteter som bidrar til å tilfredsstille dette behovet.

Totikidis og Prilleltensky (2007) viser videre i sin modell om livskvalitet, at det består av tre ulike nivåer; personlig, relasjonelt og kollektivt (s. 50-51). Innenfor *Det sosiale aspektet* er det særlig det relasjonelle nivået av livskvalitet som blir relevant, der det blant annet handler om mellommenneskelige relasjoner, sosial støtte, samhold og tilhørighet. Informantene viser til ulike opplevelser av relasjoner, tilhørighet og samhold gjennom deres deltakelse i student-engasjementer, hvor dette kan forstås som det relasjonelle nivået av livskvalitet. For eksempel vises det til tilhørighet innenfor engasjementene deres, og til de fysiske kontorene deres. Ved at informantene opplever det relasjonelle nivået av livskvalitet gjennom deltakelse i student-engasjementer kan dette bidra til god balanse mellom nivåene, og til en god livskvalitet. Sosial støtte som også blir nevnt her, det å ha nære relasjoner og oppleve at noen bryr seg om deg, kan være en gevinst av det sosiale aspektet ved student-engasjementer, noe informantene viser til flere ganger. I henhold til dette skriver Prilleltensky (2020) at sosial støtte fører til psykisk og fysisk velvære, motstandsdyktighet og lykke (s. 24). Psykisk og fysisk velvære kan videre knyttes til definisjoner av god livskvalitet slik som Helsedirektoratet (2015) gjør, samtidig som lykke viser til en tilstedeværelse av positive følelser, og vil derfor være relevant gjennom den subjektive livskvaliteten (Nes et al., 2021, s. 2). På denne måten bidrar deltakelse i student-engasjementer til god livskvalitet, gjennom å bidra til å dekke menneskers sosiale behov, samtidig som relasjoner er knyttet til flere faktorer for god livskvalitet.

5.1.2 Deltakelse kan motvirke ensomhet

I funnene mine viste jeg til at enkelte informanter opplevde det sosiale aspektet ved deltakelse som en av motivasjonene til å bli medlem av deres nåværende engasjement. Samtidig viste også andre informanter gjentatte ganger til det sosiale aspektet som en gevinst eller en positiv side ved deltakelse i engasjementet. Det sosiale aspektet som en oppgitt grunn til deltakelse viser videre til en allerede eksisterende forforståelse hos informantene av slike engasjementer som en god mulighet til å møte det relasjonelle behovet. Samtidig kan det også vise til at enkelte informanter i forkant av å bli med i organisasjoner, opplevde en manglende sosial krets og var bevisst sitt eget behov for en slik sosial arena. Der et manglende sosialt nettverk eksplisitt blir nevnt i kun ett av intervjuene, kan det fortsatt tolkes slik der informantene nevner at de ble med for å utvide sitt sosiale nettverk eller for venner. En manglende sosial krets eller arena behøver nødvendigvis ikke å bety en ikke-eksisterende en, men kan heller vise til et misforhold av kvaliteten eller kvantiteten mellom relasjonene som individet har og relasjonene de ønsker. Dette misforholdet mellom hva individet har og hva individet ønsker av relasjoner kan videre føre til at man opplever negative følelser slik som ensomhet (de Jong-Gierveld et al., 2006, s. 485-486). Opplevelsen av ensomhet er videre knyttet til med mindre tilfredshet med livet, som vil bety at ensomhet negativt påvirker livskvalitet (Støren et al., 2020, s. 49).

I funnene mine viste jeg videre til at informantene opplevde en endring av sosial krets som en konsekvens av deres deltakelse i engasjementet. For noen kom denne endringen i form av mengde, mens hos andre var det en endring av form. I henhold til det de Jong-Gierveld et al. (2006) skriver om ensomhet som et misforhold, kan deltakelse dermed bidra til å motvirke ensomhet gjennom at man endrer kvantiteten eller kvaliteten av relasjoner, som kan bidra til å redusere misforholdet mellom det man har og det man ønsker (s. 485-486). På denne måten kan deltakelse i student-engasjementet påvirke livskvalitet, ved at det har mulighet til å redusere ensomhet eller virke som en beskyttende faktor mot det.

Ensomhet, sammen med liten sosial støtte og mangelfulle relasjoner, kan også ifølge Barstad & Sandvik (2015) forstås som utfordring av mestring av hverdagslivet, og som årsaker til lavere livskvalitet (s. 10). I likhet med dette kan ensomhet og manglende relasjoner bidra til en opplevelse av mindre mening med livet (Lambert et al., 2013, s. 1419). Dette er særlig relevant i henhold til studenter sin livskvalitet, hvor SHOT undersøkelsen viser til et høyt nivå med ensomhet (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 83-84). Her rapporterer 29% av deltakerne å ofte/svært ofte savne noen å være med, samtidig som 20% rapporterer å ofte/svært ofte føle seg isolert. Dette viser dermed til en betydelig grad av ensomhet hos studenter, hvor opplevelsen av ensomhet er en av flere faktorer som blir brukt innenfor undersøkelsen til å måle livskvalitet. Dette betyr nødvendigvis ikke at ensomhet er den eneste faktoren som bidrar til nedsatt livskvalitet, men heller at det er en av flere relevante faktorer. Sosial støtte og betydningsfulle relasjoner, slik som noen av informantene viser til kan bidra til å beskytte mot ensomhet, som virker til å påvirke en betydelig andel studenter, og dermed bidra til økt livskvalitet for dem. Videre skiller Barstad (2014) mellom to forskjellige typer av ensomhet. Den første typen ensomhet handler om fraværet av en emosjonell tilknytting og fellesskap med «den ene». Den andre typen ensomhet handler derimot om fraværet av et større sosialt fellesskap, slik som venner og kollegaer (Barstad, 2014, s. 304). I og med at informantene i denne studien referer til relasjonene i engasjementet deres som «Gode venner», «venner», «studiekompiser» eller «det sosiale», kan det tolkes som om det er den andre typen ensomhet som blir mest relevant i denne situasjonen.

Det er kan dermed forstås slik at deltakelse i student-engasjementer kan bidra til økt livskvalitet ved relasjoner og sosial støtte, som bidrar til å motvirke ensomhet (Barstad, 2014, s. 304). Mest relevant for denne studien blir trolig den typen ensomhet som tar for seg fraværet av et større sosialt fellesskap.

5.1.3 Deltakelse og relasjoner

Videre i funnene vises det at flere av informantene utviklet sterke relasjoner mellom andre deltakere innenfor samme engasjement. Dette kan forstås til å handle om dannelsen av relasjoner og kvaliteten av dem. I noen tilfeller viser dette til allerede eksisterende relasjoner som har blitt forsterket gjennom deres felles deltakelse, mens andre er nye relasjoner som deretter har blitt dypere og mer betydelige gjennom deres felles deltakelse i engasjementet. Disse relasjonene til andre deltakere kan videre tolkes som en opplevelse av fellesskap, hvor fellesskap og gode mellommenneskelige relasjoner ifølge Prilleltensky og Prilleltensky (2021) også er faktorer som kan bidra til god livskvalitet (s. 94). Samtidig viser Helsedirektoratet (2014) til sosial tilhørighet og positive relasjoner som mestringsbetingelser for god psykisk helse og høy livskvalitet (s. 11).

Dette vil dermed si at relasjoner, fellesskap og tilhørighet er viktig forutsetninger for å kunne oppleve god psykisk helse og god livskvalitet.

Deltakelse kan med denne forståelsen påvirke livskvalitet ved at det kan lede til fellesskap og gode mellommenneskelige relasjoner. Flere av informantene viser nøyaktig til disse positive relasjonene med de andre medlemmene og til et fellesskap innenfor engasjementet deres, noe som trolig har påvirket deres livskvalitet.

I likhet med dette viser Ness & Heimburg (2021) til at relasjoner og fellesskap henger sammen med en opplevelse av mattering og livskvalitet (s. 21). Dette betyr at disse relasjonene ikke bare er direkte relevant for livskvalitet i seg selv, men også for opplevelsen av mattering. Det vil dermed si at relasjoner og fellesskap også er svært sentralt når det kommer til en opplevelse av å være av verdi og muligheten til å skape verdi for andre (Ness & Heimburg, 2021, s. 21; Prilleltensky, 2020, s. 16-17), noe jeg vil diskutere for viktigheten av i neste delkapittel.

Det er samtidig viktig å skille mellom de ulike relasjonene som blir skapt gjennom deltakelse i student-engasjementer, og hvordan de på ulike måter kan bidra til å påvirke livskvalitet. Granovetter (1973) viser til et skille mellom sterke og svake relasjonelle bånd. Her referer de sterke båndene til mennesker vi bruker mye tid på, og er ofte preget av høy emosjonell intensitet. Derimot er de svake båndene knyttet til mennesker vi ikke omgås så ofte, og som i større grad kan beskrives som bekjentskap (Granovetter, 1973, s. 1361). Flere av engasjementene som informantene deltar i, er organisasjoner av ulike størrelser, som gjør det vanskelig å beskrive den relasjonelle dynamikken i dem på en generell måte. Informantene viser likevel til forskjellige relasjoner innenfor engasjementene sine, som kan forstås som sterke og svake relasjoner. I henhold til dette viser Barstad og Sandvik (2015) til organisasjoner som en viktig arena for å knytte svake bånd, samtidig som deltakelsen i organisasjoner generelt sett er forbundet med høyere livskvalitet (s. 12). Dette kan videre vise til viktigheten av svake bånd for opplevd livskvalitet, der Sandstrom & Dunn (2014) påstår at kontakt med svake bånd er korrelert med høyere livskvalitet (s. 910). Dette kan forstås som særlig relevant i større organisasjoner, hvor det trolig ikke vil være mulig å knytte sterke bånd med alle de andre medlemmene, og flere av relasjonene heller kan beskrives som svake.

Det er midlertidig vanskelig å tolke de relasjonelle båndene til informantene i studien, der de ikke bruker mye tid på å beskrive svakere bånd eller relasjoner, men heller fokuserer på å beskrive sterkere relasjoner. Det kan likevel tolkes som om student-engasjementene kan fungere som arenaer for å knytte begge typene relasjonelle bånd, i og med at informantene viser til svakere relasjoner, da for eksempel ved å omtale noen av relasjonene som «bekjente» og «gode venner».

Det virker dermed som om deltakelse i student-engasjementer kan bidra til økt livskvalitet gjennom relasjoner, tilhørighet, nettverk og sosial støtte. Det er denne delen ved deltakelse jeg har valgt å kalle *Det Sosiale Aspektet*, som påvirker livskvalitet gjennom kontakt med andre mennesker. Dette kan først og fremst skje gjennom å tilfredsstille det menneskelige behovet for relasjoner og tilhørighet. Deltakelse i student-engasjementer vil videre gi tilgang til sosiale aktiviteter, og muligheten til å danne nye relasjoner og kontakter. Her har studenter en mulighet til å møte og omgås med andre studenter innenfor samme engasjement, samtidig som man kan komme i kontakt med andre utenfor engasjementet sitt. På denne måten kan student-engasjementer forstås som en sosial arena som har mulighet til å skape god livskvalitet gjennom fellesskap og relasjoner. Videre vil dette også kunne bidra til å motkjempe ensomhet, noe som bidrar til nedsatt livskvalitet og er svært relevant for studenter.

Der jeg også har beskrevet ulike typer relasjoner og ensomhet, er det viktig å huske at deltakelse i student-engasjementer ikke nødvendigvis kan skape alle typer relasjoner eller motvirke alle former for ensomhet. Som vist til tidligere er det trolig ensomhet i form av fraværet av for eksempel venner og kollegaer (Barstad, 2014, s. 304) som blir påvirket her. Det er ingen av informantene som viser til en relasjon med «den ene» gjennom deres deltakelse, men man skal likevel ikke utelukke for denne muligheten. Derimot kan det se ut som om deltakelse kan skape relasjoner av ulik styrke og kvalitet. Deltakelsen sitt bidrag på livskvalitet vil med denne forståelsen derfor være avhengig av de eksisterende relasjonene deltakeren har fra før av, og hva slags relasjonelle behov hos deltakeren som allerede har blitt møtt.

5.2 Livskvalitet gjennom betydning

Opplevelsen av betydning var det andre temaet jeg la frem i funnene mine, og fremstod som svært relevant for informantene. Flere av informantene viser her til en opplevelse av å være av betydning eller verdi gjennom deres ulike deltakelse i engasjementene. I flere tilfeller knytter informantene opplevelsen av å være av betydning til at de bidrar til å skape noe av betydning for andre. Eksempelvis viste en av informantene til at det følte bra å gjøre noe som hadde betydning for andre, samtidig som vedkommende viser til en følelse av å være av verdi når hen har noe å si for andre. Det kan derfor tolkes som om muligheten til å gjøre noe for andre, da gjerne i form av arbeid og arrangementer, oppleves som betydningsfullt. Dette virker videre til å bidra til at informantene opplever seg selv som betydningsfulle.

Samtidig viser informantene til opplevelser av å være av verdi og betydning uten at de skaper noe for andre, men gjennom tilbakemeldingen de opplever. Informantene viser her til opplevelser av å være viktige for engasjementet og andre mennesker, og at andre stoler på dem og er avhengige av deres bidrag. Denne følelsen kan videre knyttes til en opplevelser av viktighet, avhengighet og oppmerksomhet, som ifølge Flett (2022) er komponenter for å oppleve mattering (s. 8).

Til sammen viser informantene til ulike beskrivelser av betydning og verdi, som kan forstås på som to ulike opplevelser; *Å føle seg verdifull* og *Å føle at en bidrar til å skape verdi for andre*. I lys av dette valgte jeg å benytte meg av Prilleltensky (2020) sin forståelse av mattering, som er en kombinasjon av akkurat disse to psykiske erfaringene. Det kan ut ifra informantenes opplevelse se ut som om studenter har en mulighet til å skape en opplevelse av mattering gjennom deltakelse i student-engasjementer. Dette ser ut til å skje gjennom at engasjementene gir studenter muligheten til å skape noe som er av betydning for andre, og at dette samtidig gir dem en opplevelse av å være av verdi. *Å være av verdi* og *Å skape verdi for andre* vil videre være opplevelser som påvirker hverandre slik *The mattering wheel* viser til, hvor én av opplevelsene vil kunne tilrettelegge for den andre opplevelsen (Prilleltensky, 2020, s. 20-22).

Der studentene ikke bruker begrepet mattering selv, viser de likevel til opplevelser av de ulike komponentene som er sentralt for mattering.

Opplevelsen av mattering vil videre kunne være relevant for livskvaliteten til deltakerne i disse engasjementene, hvor det å oppleve mattering for eksempel er en viktig del av velvære ved at det påvirker flere deler av individers psykiske helse og tanker om en selv (Costin & Vignoles, 2020, s. 877; Dixon & Kurpius, 2008, s. 419; Elliot et al., 2004, s. 349; Piliavin & Siegl, 2007, s. 460; Prilleltensky, 2020, s. 16-17).

Eksempelvis viser Piliavin & Siegl (2007) i deres forskning til at mattering er lenken mellom frivillig arbeid og well-being. De påstår her at folk opplever mattering i møte med frivillig arbeid og deltakelse fordi de opplever at de har en betydelig rolle i samfunnet og at deres eksistens er viktig (Piliavin & Siegl, 2007, s. 460-462). Dette virker til å stemme med det informantene i denne studien forteller, hvor deres deltakelse leder til opplevelser av å være betydelige og viktige. Informantene viser til opplevelsen av å ha en betydelig rolle innenfor sitt eget engasjement, men også for andre utenfor engasjementet. Med denne forståelsen bidrar deltakelse til å skape en opplevelse av mattering, som videre leder til well-being og dermed bidrar til god livskvalitet. Samtidig med dette nevner informantene ofte opplevelsen av å gjøre noe av betydning for andre ofte i relasjon til positive følelser, hvor de selv sier at det føles godt eller at det er fint. Dette er positive følelser hos informantene som blir skapt gjennom deres opplevelse av betydning, som konsekvens av deltakelsen deres. Dette viser også at opplevelsen av betydning hos informantene er direkte knyttet til opplevelsen av positive følelser. Tilstedeværelsen av positive følelser slik som dette, kan videre sees i relasjon til den subjektive livskvaliteten (Nes et al., 2021, s. 2-3). På denne måten bidrar også deltakelse til påvirkning av livskvalitet gjennom positive følelser knyttet til opplevelsen av betydning.

Videre viser Costin & Vignoles (2020) gjennom en rekke studier til en sammenheng mellom mattering og mening med livet. Mattering blir her definert som en forståelse av å være av betydning eller verdi, og at individers handling utgjør en forskjell (Costin & Vignoles, 2020, s. 865, 877). Dette stemmer videre overens med Prilleltensky (2020) sin forståelse av mattering og det informantene i denne studien forteller (s. 16-17). Videre viser mening med livet til en subjektiv måling av sitt eget liv som meningsfullt og sees i relasjon til mattering (Costin & Vignoles, 2020, s. 864, 877). Deltakelse i student-engasjementer kan på denne måten bidra til økt oppfattelse av mening med livet gjennom en opplevelse av mattering, som videre spiller inn på subjektiv livskvalitet (Nes et al., 2021, s. 2). Samtidig vil en følelse av mening med livet også kunne lede til at deltakerne lever en sunnere livsstil og opplever høyere tilfredshet med sitt eget liv, hvor tilfredshet omhandler subjektive målinger av sitt eget liv (Costin & Vignoles, 2020, s. 864).

Opplevelsen av mattering vil også kunne påvirke livskvalitet ved at det leder til økt selvtillit (Dixon & Kurpius, 2008, s. 419; Elliot et al., 2004, s. 349). Dixon & Kurpius (2008) viser i deres studie til en positiv korrelasjon mellom mattering og selvtillit. Her beskriver de selvtillit en oppfattelse av å være en person av verdi, mens mattering er oppfattelsen av at en er verdifull for andre (Dixon & Kurpius, 2008, s. 419). Disse følelsene henger sammen, ettersom det å være verdifull for andre, vil lede én til å mene at én er en person av verdi. Samtidig vil det å oppleve seg selv som en person av verdi lede til at man også føler seg verdifull for andre (Dixon & Kurpius, 2008, s. 419). I denne forståelsen vil selvtillit lede til en økt følelse av mattering, og følelsen av mattering kan gi økt selvtillit, hvor de stadig påvirker hverandre gjensidig. Dette kan dermed også sees i likhet av *The Mattering wheel* og den gjensidige påvirkningen som Prilleltensky (2020) viser til innenfor mattering og arenaer for mattering (s. 22). Dette kan også tolkes ut ifra det informantene forteller, hvor noen informanter viser til opplevelser av seg selv som av betydning og verdi, gjennom å skape verdi for andre. Videre viser Dixon og Kurpius (2008) til at mattering og selvtillit kan bidra til å forhindre depresjon, hvor en følelse av selv-verdi kan beskytte en fra negative følelser og utenforskap (s. 419-420). På denne måten kan deltakelse i student-engasjementer bidra til å beskytte mot negative følelser gjennom en følelse av selv verdi, slik informantene i denne studien også viser til.

Det at deltakelsen innenfor disse engasjementene er frivillig vil også kunne bidra til å styrke de positive gevinstene av deltakelsen, hvor Piliavin & Siegl (2007) viser til at frivillig arbeid gir økt effekt av positive gevinster, sammenliknet med betalt arbeid (s. 458). Elliot et al. (2004) viser til at høyere følelse av mattering også vil kunne lede til bedre oppfattelse av sosial støtte, samtidig som det kan føre til mindre selvbevissthet og følelse av fremmedgjøring (s. 349). I henhold til dette viser Prilleltensky (2020) også til at sosial støtte kan føre til psykisk og fysisk velvære, samt motstandsdyktighet og lykke (s. 24). Dette vil først og fremst si at opplevelse av mattering kan bidra til økt livskvalitet gjennom psykisk og fysisk velvære og lykke, hvor dette er særlig relevant for den subjektive livskvaliteten. Samtidig vil det også ha en indirekte betydning da det videre påvirker det sosiale aspektet av deltakelse, særlig i henhold til følelser om sosial støtte og fellesskap. Økt opplevelse av sosial støtte og fellesskap kan dermed også sees som et resultat av mattering, som videre kan lede til økt livskvalitet slik som redegjort for i forrige kapittel.

Det kan med dette virke som om deltakelse i student-engasjementene kan skape en opplevelse av mattering gjennom mulighetene deltakerne får til å skape noe av verdi for andre og til å føle at de er av verdi. Samtidig påvirker disse to følelsene hverandre ved at de tilrettelegger for opplevelser av hverandre. På den måten kan student-engasjementene være arenaer for å skape opplevelser av mattering, gjennom disse opplevelsene av betydning.

Videre viser ulik forskning til at opplevelsen av mattering er knyttet til mange andre helsemessige gevinster, både fysiske og psykiske, slik som well-being, selvtillit, lykke, og mening med livet (Costin & Vignoles, 2020, s. 877; Dixon & Kurpius, 2008, s. 419; Elliot et al., 2004, s. 349; Piliavin & Siegl, 2007, s. 460; Prilleltensky, 2020, s. 24). Disse gevinstene kan videre bidra til å påvirke livskvalitet, da særlig gjennom forståelsen av subjektiv livskvalitet (Nes et al., 2021, s. 2). Student-engasjementene kan på denne måten forstås til å bidra til god livskvalitet, hvor dette gjøres gjennom en opplevelse av å være av verdi og å skape verdi, som skaper en opplevelse av mattering.

Samtidig viser forskning til at opplevelsen av betydning og mattering er av relevans i henhold til relasjoner, tilhørighet og sosial støtte, som videre knytter opplevelsen av mattering til ulike forståelser innenfor *Det sosiale aspektet*. I likhet med dette viser Ness & Heimburg (2021) til at relasjoner og fellesskap henger sammen med en opplevelse av mattering og livskvalitet (s. 21). Det vil dermed videre si at disse to temaene er nært knyttet til og påvirker hverandre. Dette er fordi mattering ikke blir skapt alene, men er avhengig av den sosiale konteksten rundt (Prilleltensky, 2020, s. 22).

5.3 Livskvalitet gjennom mestring

Det siste temaet som ble presentert i funnene mine var det som omhandlet en opplevelse av mestring. Mestring kan forstås som det å håndtere, beherske eller få til oppgaver eller utfordringer (Svartdal, 2018). I denne studien viser informantene til slik mestring, hvor de knytter mestringsopplevelsene til ulike oppgaver slik som å sende e-poster, eller gjennomføringen av større aktiviteter slik som å arrangere arrangementer. Dette blir da mestringsopplevelser som er direkte knyttet til en oppgave, en utfordring eller et resultat. I henhold til dette viser også informantene til en opplevelse av mestring gjennom en slags gjøremålsliste og ulike arbeidsoppgaver. Eksempelvis forteller D5 om denne opplevelsen av en gjøremålsliste knyttet til å sende e-poster og at dette bidrar til en følelse av å ha gjort noe den dagen.

Det at informanten selv viser til å få gjort noe i løpet av dagen, kan videre tolkes som en opplevelse av produktivitet eller å være effektiv, hvor Olsen et al. (2022) viser til effektivitet og gjennomføring som en del av deres forståelse av kompetanse innenfor SDT (s. 138). Ifølge SDT har mennesker også et medfødt behov for kompetanse, hvor det forstås som et av de grunnleggende behovene for å oppleve well-being, god fungering og utvikling (Deci & Ryan, 2000, s. 229). Helsedirektoratet (2015) definerer videre behovet for kompetanse innenfor SDT til å innebære håndtering og mestring av sine omgivelser, i både den indre og ytre verden (s. 40). At informantene opplever mestring slik de selv viser til vil i dette tilfelle bety en mestring av den ytre verden, og vil videre kunne lede til å møte behovet for kompetanse. I henhold til SDT har deltakelse i student-engasjementer mulighet til å lede til at andre behov også blir møtt, der det vil trolig også vil være av relevans innenfor behovet for autonomi. Autonomi omhandler muligheten til å selv regulere hvordan vi ønsker å være eller leve livene våre (Deci & Ryan, 2012, s. 45), og til å leve et liv vi selv velger (Prilleltensky, 2020, s. 19). Videre handler dette om individets mulighet til å regulere væremåter og prioriteringer (Helsedirektoratet, 2015, s. 40), samt å oppleve en frihet til handlingene man ønsker (Olsen et al., 2022, s. 136). Deltakelsen i disse student-engasjementene er fullstendig frivillig, og det er studentene selv som velger å delta eller ikke. Deltakelsen kan dermed forstås som muligheten til å oppleve autonomi gjennom at deltakerne velger sitt eget liv og prioriteringer, og til en viss grad deres egne handling, noe som kan lede til sunnhet og lykke (Deci & Ryan, 2012, s. 45). Autonomi og kompetanse er også sentralt i innenfor det personlige nivået for livskvalitet, og tilfredstillelse av disse behovene vil derfor også være relevante innenfor Totikidis og Prilleltensky (2007) sin forståelse av livskvalitet (s. 50-51).

Opplevelser av mestring, eller gjennomføring av oppgaver eller utfordringer kan videre påvirke mestringstro (Bandura, 1977, s. 195). Bandura (1977) viser til mestringstro, eller *self-efficacy*, som individets egen tro på evner og muligheter til å oppnå ulike mål. Videre viser Brown et al. (2012) sine studier til at mestringstro er knyttet til well-being, ved at mestringstro sammen med sosial tilhørighet og selvtillit er mediatorer mellom frivillig arbeid og well-being.

Videre knytter Nes et al. (2021) opplevelsen av mestring direkte til den subjektive livskvaliteten, hvor de viser til mestring og mening som evnen til det å fungere i det daglige (s. 2-3). Samtidig viser Helsedirektoratet (2015) til eudaimoniske forståelser som en del av deres definisjon på well-being og livskvalitet, hvor mestring, mening og relasjoner står sentralt (s. 34-37). Mestring handler her om at individer kan håndtere og aktivt forme omgivelsene sine, samt å finne eller skape kontekster som er egnet deres egne behov, og til å skape omgivelser som fremmer well-being (Helsedirektoratet, 2015, s. 39). Informantene viser i denne studien til å håndtere omgivelsene sine gjennom ulike oppgaver eller utfordringer. Noen av informantene viste som tidligere nevnt også til et ønske om å utvide nettverket sitt, og ble med i engasjementet av den grunnen. At informantene fikk utvidet nettverket sitt og skapt relasjoner gjennom deltakelse og dermed oppfylte dette ønsket, kan videre tolkes som informantene finner kontekster som er egnet deres behov. Samtidig viser andre informanter også til mestringsfølelser gjennom tilbakemeldinger fra og samspill med andre deltakere. Denne tilbakemeldingen kan for eksempel komme i form av anerkjennelse, slik som en av informantene viser til ved mestringsfølelsen knyttet til et forslag. Eller så kan tilbakemelding komme i form av å ha ansvar, som henger sammen med opplevelsen av betydning og verdi slik som diskutert i forrige delkapittel.

Denne opplevelsen av mestring er videre ikke nødvendigvis knyttet til en direkte oppnåelse av et resultat eller gjennomføring av en oppgave, men heller til samspillet med de andre deltakerne i engasjementet.

I henhold til dette viser Barstad og Sandvik (2015) til at vellykket rolleutøvelse, slik som å mestre oppgavene som vennskap eller rollene i engasjementet innebærer, kan gi en følelse av mestring (s. 11). Derimot kan ensomhet, lite sosial støtte og mangelfulle relasjoner forstås som en utfordring av mestring av hverdagslivet (Barstad & Sandvik, 2015, s. 10) og en opplevelse av mindre mening med livet (Lambert et al., 2013, s. 1419). Det vil med dette si at mangel på ulike sosiale aspekter kan bidra til mangel på opplevelse av mestring. Samtidig vil dette si at opplevelsene informantene viste til gjennom *Det sosiale aspektet* vil kunne forstås som en mestring av hverdagen, eller som å fungere i det daglige. Det at informantene viser til tilhørighet og flere ulike relasjoner innenfor engasjementene sine, slik som vist til i analysen, kan dermed også knyttes til en opplevelse av mestring, slik Nes et al. (2021) definerer det (s. 2-3). Dette viser videre til at det sosiale aspektet ved deltakelse er nært knyttet til opplevelsen av mestring, hvor særlig mestring av avhengig av det sosiale.

Prilleltensky og Prilleltensky (2021) viser videre til at de som opplever seg som uverdige og inkompetente heller ikke er i en god posisjon for å tilføre verdi til seg selv og andre (s. 53). Uten å føle mestring og kompetanse opplever vi ikke å bety noe og vi kan ikke bidra til å gjøre en forskjell (Prilleltensky, 2020, s. 19). Det er derfor viktig å føle seg kompetent gjennom opplevelser av mestring for å kunne være i en god posisjon for å tilføre verdi til seg selv og andre (Prilleltensky & Prilleltensky, 2021, s. 53). Jeg diskuterte i forrige kapittel viktigheten av å tilføre verdi til seg selv og andre i henhold til mattering, og den betydningen det videre kan ha på livskvalitet. Det at informantene opplever mestring og kompetanse kan dermed forstås som en forløper og betingelse for å kunne oppleve mattering. På denne måten påvirker mestring livskvalitet gjennom at det tilrettelegger for opplevelser av betydning. Det vil dermed si at opplevelser av mestring også nært knyttet til opplevelser av betydning.

Avslutningsvis virker det med dette som om mestring er svært relevant for livskvaliteten til deltakerne i student-engasjementer. Først og fremst er en opplevelse av mestring direkte knyttet til forståelsen av subjektiv livskvalitet i seg selv, og dette vil derfor kunne bidra til god livskvalitet. Samtidig knytter informantene selv mestringsopplevelser til positive følelser, som videre spiller inn på subjektive målinger. Videre er mestring også knyttet til opplevelsen av betydning og til ulike sosiale aspekter.

Behovet for kompetanse innenfor SDT viser også til mestring som et grunnleggende behov, og dermed som en betingelse for well-being, god fungering og for sunn utvikling (Deci & Ryan, 2000, s. 45). Student-engasjementene vises videre til å være arenaer hvor flere av informantene opplever en form for mestring eller kompetanse, enten beskrevet i egne ord, eller forstått ut ifra opplevelsene deres. Deltakelse i slike engasjementer kan på denne måten forstås som en mestringsmulighet, hvor Nes et al. (2021) viser til at mestringsmuligheter kan være livskvalitetsfremmende (s. 30). Opplever deltakerne mestring som en konsekvens av deres deltakelse, slik informantene i denne studien viser til, vil det dermed kunne bidra til god livskvalitet. Videre er det trolig heller ikke av størst relevans hvilke aktiviteter som fører til mestringsfølelsen, eller hvor store disse aktivitetene eller oppgavene er. Det som virker viktigere er at denne mestringsfølelsen faktisk forekommer, og vekten informantene selv legger på den gjennom intervjuene.

6 Avslutning

Målet med denne studien har vært å få bedre innsikt i hvordan studenter opplever at frivillig deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke deres livskvalitet. For å svare på problemstillingen: «*Hvordan opplever studenter at frivillig deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å påvirke deres livskvalitet?*» valgte jeg en kvalitativ studie bestående av fem semistrukturerte intervjuer med en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. Jeg var her interessert i å hente informantenes egne opplevelser og erfaring med deltakelse i student-engasjementer, og knytte dem til aspekter ved livskvalitet. I dette avsluttende kapitlet vil jeg nå forsøke å gi en sammenfatning av de sentrale funnene fra analysen og drøftingen min. Deretter vil jeg forsøke å se noen av studiens begrensninger og vise til tanker og refleksjoner om videre forskning.

6.1 Konklusjon

Det som fremstår tydelig i denne studien, er at student-engasjementer har en unik mulighet til å påvirke studenters livskvalitet gjennom flere ulike aspekter. De sentrale funnene i denne studien viser til at student-engasjementer kan være en arena for det sosiale, et sted å oppleve betydning og en arena for mestring.

Det sosiale virker til å være det mest omfattende teamet, og det jeg har drøftet i størst grad. Dette er fordi det var temaet informantene beskrev i størst detalj og virket til å legge mest vekt på selv. Her vises det til at studenter selv forstår disse engasjementene som en sosial arena, og deltakelsen deres bidrar til å utvide eller endre deres sosiale nettverk, skape nye relasjoner og oppleve tilhørighet. Forskning og litteratur viser videre til at relasjoner, tilhørighet og sosial støtte bidrar til å motvirke ensomhet, samtidig som det bidrar til flere aspekter av god livskvalitet.

Videre viser analysen at deltakelse i studentengasjementer gir studenter muligheten til å oppleve mattering, gjennom opplevelser av å være av verdi, samt å skape noe av verdi. Studentene i disse engasjementene bidrar til å arrangere ulike aktiviteter og opplever å arbeide for andre sin skyld, som bidrar til å skape en følelse av verdi. Disse opplevelsene av verdi bidrar videre til økt livskvalitet gjennom ulike aspekter ved individers psykiske helse. Det vises dermed at informantene opplever flere faktorer ved mattering, som videre er knyttet til flere aspekter ved god livskvalitet. Samtidig er opplevelsen av betydning viktig for det sosiale aspektet, gjennom sosial støtte og betydelige relasjoner. På denne måten er opplevelsen av betydning nært knyttet til livskvalitet i seg selv, men også gjennom *Det sosiale aspektet*.

Det siste temaet i funnene viser til slutt at student-engasjementer virker til å være en arena hvor studenter kan oppleve mestring. Mestring er direkte relevant og i mange tilfeller definert som et aspekt av god livskvalitet i seg selv (Helsedirektoratet, 2015, s. 34-35; Nes et al., 2021, s. 2). Videre er mestring svært relevant for de andre temaene, hvor det kan forstås som en betingelse for opplevelsen av betydning, og viktig for å skape relasjoner. Dette viser videre hvor nært knyttet alle temaene er til hverandre, og at de stadig påvirker opplevelsene av hverandre. Brown et al. (2012) viser til at mestringstro, sosial tiknytning og selvtillit er mellomleddet mellom livskvalitet og frivillig arbeid (Brown et al., 2012, s. 480), noe som også kan gjenspeiles gjennom funnene i denne studien. Derimot kan deltakelsen i student-engasjementer påvirke livene til deltakerne forskjellig, avhengig av engasjementets størrelse og funksjon, samt hva deltakeren selv har behov for eller legger inn i det.

Gjennom deltakelse i student-engasjementer kan studenter også ha muligheter til å tilfredsstillende grunnleggende menneskelige behov, slik som behovet for tilhørighet (Baumeister & Leary, 1995), eller behovene for autonomi, kompetanse og relasjoner innenfor Deci & Ryan (2000) sin SDT. Tilfredsstillende av slike behov kan videre forstås som betingelser for gode liv, hvor det innenfor SDT er knyttet til blant annet god fungering, sunn utvikling og god livskvalitet. At deltakelse i student-engasjementer kan bidra til å dekke disse behovene, kan dermed bety at deltakelse bidrar til god livskvalitet ved å fungere som arenaer hvor studenter kan tilfredsstillende grunnleggende menneskelige behov.

6.2 Begrensninger

Denne studien har hatt ulike begrensninger, som gjør det nødvendig å tolke funnene og resultatene med dette til tanke. Jeg vil her redegjøre for noen av studiens begrensninger, og reflektere rundt betydningen av dem.

Av informantene til studien har 4 av 5 hatt ulike lederroller innenfor sitt engasjement, noe som kan ha bidratt til å påvirke funnene i analysen. For eksempel kan det være at de har flere muligheter til å være med på aktiviteter eller anledninger til å skape betydning, som et resultat av deres rolle. Hva da med de som har mindre ansvar, og ikke er i en leder posisjon? I og med at informantene hadde en slik rolle, har studien dessverre vært begrenset i henhold til hvordan det er å være en deltaker uten slikt ansvar.

Fokuset i denne studien har videre vært på informantenes positive erfaringer, og ulike aspekter som bidrar til god livskvalitet. I og med at de negative erfaringer ikke vært målet eller fokuset, har det dermed vært vanskelig å se ulike måter deltakelse kan påvirke livskvalitet på en negativ måte. Intervjuene fokuserte for eksempel på aspekter ved god livskvalitet som kan skapes gjennom deltakelse og hvordan informantene opplevde dette. Derimot har det kanskje ikke vært stor mulighet for informantene til å fortelle om negative opplevelser, eller utforske dem. Eksempelvis forteller noen av informantene om opplevelser av stress knyttet til deres deltakelse, men dette har ikke blitt fulgt opp gjennom intervjuene og dermed heller ikke blitt presentert gjennom oppgaven.

Til slutt har min egen kompetanse som forsker trolig også vært en begrensning. Intervjuprosessen har for meg vært relativt ny, og dette har dermed også hatt en konsekvens utover dataen jeg har samlet. For eksempel har det i noen tilfeller vært vanskelig å være bevisst min egen forforståelse, og dets påvirkning av intervjuene. Dette er noe jeg har prøvd å være bevisst over, men har i noen tilfeller vært utfordrende der intervjuopplevelsen også har vært ny. Eksempelvis har jeg gjennom noen av de første intervjuene vært påvirket av et fokus på betydning og mattering, som kan ha bidratt til å utforme intervju samtalen. Der det trolig kan ha vært mulig å fokusere på andre temaet, eller samle annen data, har min forforståelse antakeligvis i stor grad bidratt til å forme denne studien.

6.3 Videre forskning

Det som kommer frem i denne studien er at deltakelse viser til å ha mange mulighet til å positivt påvirke deltakernes livskvalitet. Dette stemmer videre overens med annen forskning som viser til noen av de samme resultatene. I og med at forskning viser alle disse positive sidene ved frivillig arbeid, hvorfor har det seg slik at ikke flere benytter seg av det?

SHOT undersøkelsen sine tall viser at 73% av studenter i denne undersøkelsen ikke har deltatt i slike engasjementer, samtidig som det er regionale forskjeller i deltakelse (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 45). Det vil dermed bety at bare 27% av studenter som deltok i undersøkelsen, på ett eller annet vis har deltatt i student-engasjementer. Det hadde dermed vært interessant å undersøke hvorfor deltakelsen er så lav? Kan dette være grunnet ulike barrierer for deltakelse, eller er studenter rett og slett ikke er bevisst eller opptatt av gevinstene av deltakelse? Dette hadde videre vært interessant å undersøke for å gjøre student-engasjementer mer tilgjengelig for studenter. Samtidig hadde det videre vært relevant å forske på hvordan slik deltakelse kan negativt påvirke livskvalitet, slik at man forstår mer enn bare gevinstene av deltakelse.

Litteraturliste

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet. Vitenskapen om hvordan vi har det*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Barstad, A. & Sandvik, L. (2015). *Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet: en analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsene*. (Rapporter 2015/51). Statistisk sentralbyrå. Hentet fra https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/248399?_ts=15166c21c40
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101, DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brink, H. (1993). Validity and reliability in qualitative research. *Curationis*, 16(2), 35-38. <https://doi.org/10.4102/curationis.v16i2.1396>
- Brown, K. M., Hoyer, R., & Nicholson, M. (2012). Self-esteem, self-efficacy, and social connectedness as mediators of the relationship between volunteering and well-being. *Journal of Social Service Research*, 38(4), 468–483. <https://doi.org/10.1080/01488376.2012.687706>
- Costin, V. & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(4), 864–884. <https://doi.org/10.1037/pspp0000225>
- de Jong-Gierveld, J., van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. I D. Perlman, & A. Vangelisti (Red.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (s. 485-500). Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11(4): 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. I P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Red.), *Handbook of theories of social psychology* (s. 416–436). Sage Publications Ltd <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- Dixon, S. K. & Robinson Kurpius, S. E. (2008). Depression and college stress among university undergraduates: Do mattering and self-esteem make a difference? *Journal of College Student Development*, 49(5), 412–424. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0024>

- Elliot, G. (2009). *Family matters: The importance of mattering to family in adolescence*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Elliott, G., Kao, S., & Grant, A. M. (2004). Mattering: Empirical validation of a social-psychological concept. *Self and Identity*, 3(4), 339–354. <https://doi.org/10.1080/13576500444000119>
- 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>
- Golafshani, N. (2003). Understanding Reliability and Validity in Qualitative Research. *The Qualitative Report*, 8(4), 597-606. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2003.1870>
- Granovetter, M. (1973): The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360–1380. <http://www.jstor.org/stable/2776392>
- Hauschildt, K., Vogtle, E. M., & Gwoś, C. (2018). *Social and economic conditions of student life in Europe. Eurostudent VI 2016-2018; Synopsis of indicators*. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag. https://www.eurostudent.eu/download_files/documents/EUROSTUDENT_VI_Synopsis_of_Indicators.pdf
- Helsedirektoratet (2014). *Psykisk helse og livskvalitet i folkehelsearbeidet (IS-2344)*. Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/psykisk-helse-og-trivsel-i-folkehelsearbeidet/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf/_attachment/inline/c3e9d9e3-8a17-45ee-a66e-4ea6850789ee:236bae07e0b209e222ff1747dba9ad3336c813dd/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf
- Helsedirektoratet (2015). *Well-being på norsk (IS-2344)*. Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/_attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017–2022)*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/mestre-hele-livet/id2568354/>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju (3. utg.)*. Gyldendal Akademisk.
- Kvanneid, A.J. & Guribye, E. (2019). *Våre strender – vår velferd: Strandrydding som inkludering og medborgerskap*. (NORCE Samfunn rapport 2/2019) NORCE Norwegian Research Centre.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418–1427. <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>

- Lindseth, A. & Norberg, A. (2004), A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 18(2), 145-153. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskriftet den norsk legeforsking*, 25(122), 2468-2472. <https://tidsskriftet.no/sites/default/files/pdf2002--2468-72.pdf>
- Mason, J. (2002). *Qualitative researching* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Meld. ST. 19 (2018-2019). *Folkehelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn*. Helsedepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>
- Nes, R. B., Nilsen, T. S., Hauge, L. J., Eilertsen, M., Gustavson, K., Aarø, L. E. & Røysamb, E. (2020). *Fra nord til sør: Livskvalitet i Norge 2019. Rapport 2020*. Oslo. Hentet fra <https://www.fhi.no/contentassets/21c14cb7d5924b779a0d6e26c4064af4/livskvalitet-i-norge-2019-rapport.pdf>
- Nes, R., Hansen, T., Barstad, A., Vittersø, J., Carlquist, E., & Røysamb, E. (2018). Livskvalitet. *Anbefalinger for et bedre målesystem* (IS-2727). Helsedirektoratet.
- Nes, R. B., Røysamb, E., Eilertsen, M. G., Hansen, T. & Nilsen, T. S. (2021). *Livskvalitet i Norge*. Folkehelseinstituttet.
- Ness, O. & Heimburg, D.v. (2021). *Aksjonsforskning: Samskapt kunnskap som endrer liv og samfunn*. Fagbokforlaget.
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T. & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90-97. <https://doi.org/10.1007/S40037-019-0509-2>
- Olsen, R. K., Stenseng, F., & Kvello, Ø. (2022). Key factors in facilitating collaborative research with children: A self-determination approach. *Academic Quarter | Akademisk Kvarter*, (24), 135-148. <https://doi.org/10.54337/academicquarter.vi24.7256>
- Piliavin, J. A. & Siegl, E. (2007). Health Benefits of Volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), 450-464. <https://doi.org/10.1177/002214650704800408>
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Prilleltensky, I. (2020). 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>
- Prilleltensky, I. & Prilleltensky, O. (2021). *How People Matter: Why it Affects Health, Happiness, Love, Work and Society* (utg. 1). Cambridge University Press.
- Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering: Inferred significance and mental health among adolescents. *Research in Community and Mental Health*, 2, 163-182.

- Ryan, R., Huta, V. & Deci, E.L. (2008) Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies* 9, 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Sandstrom, G. M. & Dunn, E. W. (2014): Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922. <https://doi.org/10.1177/0146167214529799>
- Silverman, D. (2019). *Interpreting qualitative data*. (6. utg). London: SAGE
- Sivertsen B., & Johansen, M. S. (2022). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2022*. Oslo: Studentsamskipnaden SiO, 2022.
- Støren, K. S. & Rønning, E. (2021). *Livskvalitet i Norge 2021* (SSB rapporter 2021/27). Statistisk sentralbyrå. Hentet fra https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekar/artikler/livskvalitet-i-norge-2021/_attachment/inline/c2d3a9a8-5dad-4745-ac05-e5f2417ffec0:b844119bf0cfaaf253f214b7ac75c316792b4624/RAPP2021-27_web.pdf
- Støren, K. S., Rønning, E. & Gram, K. H. (2020). *Livskvalitet i Norge 2020* (Rapporter 2020/35). Statistisk sentralbyrå. Hentet fra https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/433414?_ts=17554096418
- Svartdal, F. (2018). *Mestring i Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 22. mai 2023 fra <https://snl.no/mestring>
- Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic Analysis. I C. Willig & W. S. Rogers (Red.), *The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology* (2 utg., s. 17–37). London: Sage.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4. utg). Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg). Gyldendal Norsk Forlag
- Totikidis, V. & Prilleltensky, I. (2007). Engaging community in a cycle of praxis. Multicultural perspectives on personal, relational and collective wellness. *Community, Work and Family*, 9(1), 47-67. <https://doi.org/10.1080/13668800500420889>
- Wojnar, D. M. & Swanson, K. M. (2007). Phenomenology: An Exploration. *Journal of Holistic Nursing*. 25(3) 172-180. <https://doi.org/10.1177/0898010106295172>

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv / Samtykkeskjema

Vedlegg 3: Godkjenning fra SIKT

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide for forskningsprosjekt:

Studenters opplevelse av livskvalitet gjennom deltakelse i studentorganisasjoner

Semistrukkert intervjuguide

Åpning

Presentere meg selv og tema.

Gjøre rede for hva jeg er interessert i å finne ut mer om.

Oppsummere punkter fra informasjonsskrivet, samt åpne for eventuelle spørsmål og tydeliggjøre retten til å trekke seg, behandling av data, anonymisering etc.

Innledende spørsmål.

- Kan du si noe om ditt medlemskap i studentorganisasjonen?
 - *Hvor lenge?*
 - *Kan du si noe om din rolle?*
- Hvordan opplever du det er å være deltaker i denne studentorganisasjonen?

Hovedspørsmål

- Hvorfor ble du med i organisasjonen du er med i?
- Hva betyr det for deg å være medlem i din organisasjon?
 - *Følelse om deg selv?*
- Hvordan føler du at ditt medlemskap påvirker deg?
 - *Har det hatt noe å si for hverdagen din?*
 - *selvforståelse*
- Opplever du at ditt medlemskap i organisasjonen har påvirket livskvaliteten din?
 - *I så fall, hvordan?*
- Kan du gi noen eksempler på hva som oppleves som meningsfullt for deg?
- Føler du at ditt medlemskap bidrar til å skape verdi for andre?
 - *Om det gir mulighet til å gjøre noe for andre?*
- Kan du si noe om relasjonen mellom deg og andre medlemmer i organisasjonen?
- *Si noe om før og etter du ble med i organisasjonen, hva er annerledes?*
 - *Hva er bra*
 - *Hva er dårlig*

Avsluttende spørsmål

- Har du noe du gjerne ville fortalt eller sagt som du føler du ikke har fått mulighet til?
- Noen avsluttende kommentarer eller tilbakemelding til meg eller prosjektet?

Vil du delta i forskningsprosjektet: *Studenters opplevelse av livskvalitet gjennom deltakelse i studentorganisasjoner*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er undersøke hvordan deltakelse i studentorganisasjoner kan bidra til å påvirke livskvalitet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan deltakelse i studentorganisasjoner kan bidra til økt livskvalitet hos studenter gjennom en opplevelse av å være av betydning. Forskningsprosjektet er en avsluttende masteroppgave i masterstudiet Rådgivningsvitenskap ved NTNU.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for pedagogikk og livslang læring ved Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (NTNU) er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvalget av informanter er gjort gjennom et strategisk utvalg, hvor du får spørsmål om å delta fordi du som en student er et aktivt medlem av en studentorganisasjon. All deltakelse i forskningsprosjektet vil være anonym, slik at ingen vil kunne spore opplysninger tilbake til deg når resultater fra prosjektet publiserer (se mer om databehandling og -oppbevaring lenger ned i teksten).

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å delta i prosjektet innebærer det at du deltar i et individuelt intervju. Intervjuet vil vare i ca. 45-60 minutter og inneholde spørsmål om din opplevelse av deltakelse i en studentorganisasjon, livskvalitet og betydning. Intervjuet vil bli tatt opp med lydopptaker, som overføres til en sikker lagringsenhet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Jeg, Magnus Engerdahl Falch, masterstudent i rådgivningsvitenskap ved NTNU vil ha tilgang til opplysninger om deg.
- Samtidig vil førstelektor Kristin Landrø fra NTNU ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon.

Navnet og kontaktopplysningene dine vil bli erstattet med en kode som lagres i en egen navneliste adskilt fra øvrige data. All forskningsdata blir sikkert oppbevart – i tråd med NTNUs interne prosedyrer og systemer som igjen er basert på SIKTs forskrifter. Ingen personopplysninger som knytter deg direkte til denne studien vil bli publisert.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes når oppgaven blir godkjent, senest 09.01.2024. All informasjon vil bli anonymisert umiddelbart og slettet ved prosjektslutt.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandørs personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

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

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

- Magnus Engerdahl Falch, Masterstudent i Rådgivningsvitenskap, 98892253, magnuefa@ntnu.no
- NTNU, Institutt for pedagogikk og livslang læring. Prosjektansvarlig er førstelektor Kristin Landrø, 95766146, kristin.landro@ntnu.no
- Personvernombud ved NTNU: Thomas Helgesen, 93079038, thomas.helgesen@ntnu.no

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen av prosjektet som er gjort av Sikts personverntjenester ta kontakt på:

- Epost: personverntjenester@sikt.no, eller telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Kristin Landrø
(Prosjektansvarlig, NTNU)

Magnus Engerdahl Falch
(Masterstudent, NTNU)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Hvordan opplever studenter økt livskvalitet gjennom deltakelse i studentorganisasjoner?* og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- Å delta i individuelt intervju.
- At masterstudent kan ta kontakt i etterkant for eventuelt å oppklare eller utdype noe.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Godkjenning fra SIKT



[Meldeskjema](#) / [Studenters opplevelse av livskvalitet gjennom deltakelse i studentorga...](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

854036

Vurderingstype

Automatisk

Dato

14.01.2023

Prosjekttittel

Studenters opplevelse av livskvalitet gjennom deltakelse i studentorganisasjoner

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig

Kristin Landrø

Student

Magnus Engerdahl Falch

Prosjektperiode

09.01.2023 - 09.01.2024

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 09.01.2024.

[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.

