Norges miljø- og biovitenskapelige universitet

Masteroppgave 2021 - 30 stp.

Fakultetet for landskap og samfunn
Institutt for folkehelsevitenskap

Førsteårsstudenters hverdagsliv - en kvalitativ studie

The everyday life of first-year students - a qualitative study

Linda Berstad Birkeland
Master i folkehelsevitenskap

Forord

Denne masteroppgaven representerer slutten på min mastergrad i Folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). Det er litt vemodig å forlate Ås og det gode studentlivet, men forhåpentligvis blir veien videre like bra. Jeg har hatt to lærerike år her på NMBU, og er veldig fornøyd med både lærere, klassemiljø og universitetet generelt. Jeg er veldig stolt og glad for at jeg endelig kan kalle meg selv for en sosionom med master i folkehelsevitenskap, og føler jeg sitter igjen med uvurderlig faglig dybde.

Det er mange jeg ønsker å takke i forbindelse med denne masteroppgaven. Først og fremst vil jeg rette en stor takk til alle mine informanter, som var villige til å dele sine opplevelser fra hverdagslivet som student. Oppgaven ville ikke vært mulig å gjennomføre uten dere, tusen takk. Jeg vil også rette en stor takk til mine veiledere: Grete Grindal Patil (NMBU), Mona Asbjørnslett (OsloMet) og Lisebet Skeie Skarpaas (OsloMet). Takk for alle gode råd og tilbakemeldinger fra start til slutt.

Avslutningsvis ønsker jeg å takke familie, venner og medstudenter for støtte og sosialt samhold. Dere har vært en kilde til godt humør og motivasjon, som jeg ikke kunne vært for uten. Jeg vil også rette en spesiell takk til kollektivet mitt. Vi har tilbrakt mye tid sammen denne våren, deriblant mange timer på vårt fantastiske hjemmekontor. Tiden ville ikke vært den samme uten dere.

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Ås, 28. mai 2021

Linda Berstad Birkeland

Sammendrag

Bakgrunn: Overgangen til å være student ved et universitet kan være en krevende periode i livet, hvor store deler av hverdagslivet endres betraktelig. Det er mange nye inntrykk på kort tid og for noen kan overgangen medføre negative helsekonsekvenser. Dette er en av grunnene til at studenter trekkes frem som en viktig målgruppe i Folkehelsemeldinga fra 2019, med behov for økt innsats og oppfølging fra det offentlige. Informasjon om denne målgruppen, som for eksempel om deres hverdagsliv, vil være av betydning for folkehelsearbeid. Videre vet man at det er et samspill mellom hverdagslivets mange aktiviteter og helse, og at hva vi gjør påvirker hvordan vi har det og omvendt. Det finnes imidlertid lite forskning med et slikt aktivitetsvitenskapelig perspektiv der studenter er målgruppe.

Hensikt: Formålet med denne studien var å utforske universitetsstudenters opplevelser av eget hverdagsliv i overgangen til å bli student. Datainnsamlingen fant sted i februar 2021 under koronapandemien (covid-19), som i ulik grad preget studentenes hverdagsliv. Funnene drøftes ut ifra et aktivitetsvitenskapelig perspektiv med fokus på aktivitet og helse.

Metode: Studien har en kvalitativ metode og et utforskende deskriptivt design. Det er altså studentenes egne erfaringer og opplevelser som er i fokus. Det aktuelle utvalget bestod av syv studenter i alderen 19-23 år. Det ble gjennomført livsformsintervjuer (inspirert) med en semistrukturert intervjuguide. Datamaterialet er analysert ved bruk av en tematisk analyse.

Funn: Studiens funn forklares og utdypes gjennom følgende tre hovedtemaer: *Overgangen til universitetet*, *En ny hverdag* og *Koronapandemien (covid-19)*. Gjennom disse temaene belyses informantenes mulighet til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv. Funnene viser blant annet at overgangen til universitetet kan være krevende, med tanke på å flytte hjemmefra, klare seg selv, bo i kollektiv og mye skolearbeid. Funnene viser videre at koronapandemien har vært en ekstra utfordring i hverdagen, som har begrenset informantenes muligheter til å gjøre ulike aktiviteter. Dette påvirker følgelig deres helse og trivsel. Samtidig viser funnene at overgangen også har gitt mange nye muligheter, som for eksempel mer frihet og nye meningsfulle interesser og aktiviteter.

Oppsummering: Overgangen til universitetet kan være krevende. Funnene viser imidlertid også at universitetet kan være en viktig faglig og sosial arena, som opprettholder eller fremmer muligheten til å delta i ulike meningsfulle aktiviteter.

Abstract

Background: The transition to becoming a university student can be a demanding period in life. There are a lot of new impressions over a short period of time and for some this transition can cause negative health consequences. This is one of the reasons why students are highlighted as a target group in the Public Health Report from 2019, in need of improved effort and follow-up from the public sector. Information about this target group, such as details from their everyday life, is important for public health work. Furthermore, we know that there is an interaction between occupation and health. However, there is little research on this target group (students) that uses an occupational science perspective.

Purpose: The purpose of this study was to explore university students' own experiences of everyday life in the transition to becoming a student. The data was collected in February 2021 during the coronavirus pandemic, which affected the students' everyday life. The findings were discussed using an occupational science perspective with a focus on occupation and health.

Method: The study used a qualitative method and an exploratory descriptive design. In other words, it was the students' own personal experiences that were in focus. The study sample consisted of seven students in the age 19-23 years. It was conducted life form interviews (inspired) with a semi-structured interview guide. The data material has been analyzed using a thematic analysis.

Findings: The study's findings are explained through the following three main themes: *The transition to university*, *A new everyday life* and *The coronavirus pandemic (COVID-19)*. Through these themes the students' opportunity to do meaningful occupations in everyday life is highlighted. The results show that the transition to university can be a demanding period in life. Some challenges that were mentioned during the interviews were related to moving away from home, managing life and heavy schoolwork. The findings further show that the ongoing pandemic has been an additional challenge in the students' everyday life, which again has limited their possibilities. This can consequently affect their health and well-being. At the same time the findings also show that the transition has provided many new opportunities, such as more freedom and new meaningful interests and occupations.

Summary: The transition to university can be demanding. However, the findings also show that the university can be regarded as an important academic and social arena, which maintains or promotes the opportunity to participate in meaningful occupations.

Innholdsfortegnelse

Forord ..... **i**

Sammendrag ..... **ii**

Abstract ..... **iii**

Kapittel 1: Introduksjon **1**

1.1 Oppgavens videre oppbygning 2

Kapittel 2: Bakgrunn **3**

2.1 Det aktivitetsvitenskapelige perspektivet 3

2.2 Aktivitet og helse 4

2.3 Studenters hverdagsliv og helse 4

2.4 Tidligere forskning 6

2.5 Koronapandemien: kontekst 9

Kapittel 3: Teoretisk forankring **12**

3.1 Aktivitetsbegrepet 12

3.1.1 Meningsfulle aktiviteter 13

3.2 Ulike overganger i livet 14

3.3 Aktivitetsbalanse, aktivitetsdeprivasjon og aktivitetsforstyrrelse 15

3.4 Sosiale relasjoner og sosial støtte 17

Kapittel 4: Problemstilling **18**

4.1 Avgrensning 18

Kapittel 5: Metode **19**

5.1 Forskningsdesign 19

5.2 Utvalg og rekruttering 20

5.3 Datainnsamling 22

5.3.1 Utarbeiding av intervjuguide 22

5.3.2 Gjennomføring av intervjuene 23

5.3.3 Transkribering av intervjuene 25

5.4 Dataanalyse 26

5.5 Etiske vurderinger 30

5.5.1 Godkjenning av prosjektet 30

5.5.2 Forskningsetiske retningslinjer 31

5.5.3 Forforståelse 32

Kapittel 6: Presentasjon av funn **35**

6.1 Overgangen til universitetet 35
6.1.1 Forventninger 35
6.1.2 Flytte for seg selv 38
6.2 En ny hverdag 42
6.2.1 Forandringer 42
6.2.2 Aktiviteter fra hverdagen 47
6.3 Koronapandemien (covid-19) 50
6.3.1 Begrensninger i aktivitet 50
6.3.2 Digital undervisning 53
6.3.3 Ønsker for fremtiden 56
Kapittel 7: Diskusjon 58
7.1 Diskusjon av funn 58
7.1.1 Studenttilværelsen: en overgang i livet 58
7.1.2 Forandringer: gamle og nye aktiviteter 64
7.1.3 En (u)balansert hverdag 66
7.2 Diskusjon av metode 68
7.2.1 Kvalitetskontroll: pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet 69
Kapittel 8: Oppsummering 72
8.1 Implikasjoner for videre forskning 73
Litteraturliste 74
Vedlegg 79
Vedlegg 1: Generell informasjon (rekruttering) 79
Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring 80
Vedlegg 3: Intervjuguide 84
Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD 85

Kapittel 1: Introduksjon

I folkehelsemeldinga fra 2019, *Gode liv i eit trygt samfunn*, trekkes studenter frem som en viktig målgruppe innenfor folkehelsearbeid med behov for økt innsats fra det offentlige. Det fastslås blant annet at det skal jobbes for å sikre studenter gode helse- og velferdstjenester, samt ulike sosiale møteplasser og arenaer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s. 38-39). Bakgrunnen for denne satsingen er at studenter befinner seg i en såkalt mellomfase mellom ungdomstid og voksenliv, en periode av livet som kan være veldig krevende. Livet endres mye på kort tid og for noen studenter kan dette medføre negative helsekonsekvenser. Generelt viser forskning at studentenes psykiske helse har blitt dårligere og dette er selvfølgelig en bekymringsfull utvikling (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s. 38). Dette kommer blant annet frem i Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT) fra 2018 som viser at flere studenter enn tidligere rapporterer inn selvopplevde psykiske plager (Knapstad, Heradstveit & Sivertsen, 2018, s. 4). Denne forskningen utdypes ytterligere senere i oppgaven. Videre er det viktig å se studentenes livssituasjon i lys av den pågående koronapandemien (covid-19), som påvirker hverdagslivets form og innhold. Mange studenter melder om utfordringer knyttet til den nye hverdagen, spesielt med tanke på lite sosial kontakt, ensomhet og hjemmeundervisning (Schei & Arnesen, 2020).

For å opprettholde en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse er det nødvendig med kunnskap om alle grupper i samfunnet. Dette understrekes som sagt i folkehelsemeldinga fra 2019, samt i loven om folkehelsearbeid, folkehelseloven (2011, §1). Gjennom denne lovens mandat og formål kommer det tydelig frem at man skal etterstrebe en samfunnsutvikling som fremmer befolkningens helse og trivsel, og gir gode miljømessige og sosiale forhold. Loven skal også styrke arbeidet for å forebygge psykisk og somatisk sykdom i hele befolkingen (Folkehelseloven, 2011, §1). Kunnskap om studenters hverdagsliv vil derfor være av stor betydning innenfor folkehelsearbeid, ettersom dette på mange måter er en sårbar fase i livet.

Formålet med studien er å utforske universitetsstudenters opplevelser av eget hverdagsliv i overgangen til å bli student. Funnene skal drøftes ut ifra et aktivitetsvitenskapelig perspektiv, med fokus på sammenhengen mellom hverdagslivets aktiviteter og helse. Innenfor dette perspektivet er man opptatt av hvordan aktivitet kan ha betydning for menneskers helse og trivsel (Kristensen, 2017, s. 17). Overgangen til universitetet kan som nevnt over være en krevende periode i livet, hvor hverdagslivets form og innhold endres betraktelig. Det valgte aktivitetsvitenskapelige perspektivet lar meg undersøke hvilke aktiviteter studentene gjør i

eget hverdagsliv, samt hvilken mening de tillegger disse aktivitetene – tilknyttet overgangen til å være student ved et universitet. Den valgte teorien senere i oppgaven, altså oppgavens teoretiske forankring, er valgt i tråd med dette perspektivet. Studien (masteroppgaven) gjennomføres i samarbeid med OsloMet-Storbyuniversitetet, som er temaets forslagsstiller.

1.1 Oppgavens videre oppbygning

I kapittel to settes oppgaven inn i kontekst (koronapandemien) og den aktuelle tematikken forankres og utdypes ytterligere. Den generelle målgruppen beskrives, inkludert informasjon om studenters hverdagsliv og helse. Sentrale begreper og definisjoner redegjøres og utvalgt relevant forskning presenteres. I kapittel tre presenteres oppgavens teoretiske forankring som er valgt i tråd med et aktivitetsvitenskapelig perspektiv. Deretter presenteres studiens konkrete problemstilling og tilhørende avgrensninger i oppgavens kapittel fire. I kapittel fem begrunnes og beskrives studiens valgte metode, samt viktige etiske vurderinger fra forskningsprosessen. I kapittel seks presenteres funnene fra intervjuene, og i kapittel syv diskuteres disse i lys av oppgavens problemstilling og teori. Det inngår også en metodediskusjon i dette kapittelet for å vurdere studiens pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet. Avslutningen i kapittel åtte trekker frem oppgavens viktigste funn og implikasjoner for videre forskning.

Kapittel 2: Bakgrunn

I dette kapittelet utdypes oppgavens tema ytterligere, og sentrale begreper defineres. Dette inkluderer begreper som aktivitetsvitenskap og helse. Studenter som en overordnet målgruppe presenteres nærmere ved hjelp av ulike modeller og utvalgt relevant forskning. Oppgaven settes også i kontekst med tanke på koronapandemien.

2.1 Det aktivitetsvitenskapelige perspektivet

Innenfor et aktivitetsvitenskapelig perspektiv rettes fokuset mot menneskelig aktivitet og dens relasjon til helse og trivsel. Dette samspillet er av stor betydning ettersom hva vi gjør påvirker hvordan vi har det og hvordan vi har det påvirker hva vi gjør. Sagt med andre ord, aktiviteter kan opprettholde eller undergrave menneskers helse og menneskers helse kan på samme måte fremme eller hemme deltakelse i ulike aktiviteter (Kristensen, 2017, s. 17-18). Videre bygger perspektivet på en grunnleggende antagelse om at mennesker er aktive vesener, som har behov for aktivitet og deltakelse. Det søkes en dypere forståelse av aktivitetenes form, funksjon og mening slik at man kan få en større forståelse av hva mennesker gjør og hvorfor. I dette arbeidet er det viktig å se aktiviteten i sin kontekst ettersom menneskers handlinger formes av miljøet (Kristensen, 2017, s. 17-18). Hverdagslivet og dets innhold er derfor av betydning. Det er i hverdagslivet mennesker organiserer sine oppgaver og virksomheter, og erfarer verden rundt seg (livsverden). Denne erfaringen skjer følgelig innenfor en kulturell kontekst (Gullestad, 1989, s. 18).

Det aktivitetsvitenskapelige perspektivet setter føringer for definisjonene som brukes videre i kapittelet, og forklares derfor i korte trekk her. En mer utdypende og detaljert oversikt over aktivitet som begrep og andre sentrale elementer gis i kapittel tre, *Teoretisk forankring.* Den aktivitetsvitenskapelige tradisjonen vokste frem i USA på slutten av 1980-tallet, som en respons på et stadig økende behov for forankring og utvikling av ergoterapi som fagfelt. Den nye vitenskapen skulle danne grunnlaget for den ergoterapeutiske praksisen. Fokuset ble derfor rettet mot menneskelig aktivitet og helse (Kristensen, 2017, s. 17). I dag kan man si at det er en gjensidig påvirkning mellom ergoterapi og aktivitetsvitenskap, som på mange måter legitimerer hverandres praksis og eksistens. Samtidig er aktivitetsvitenskap en selvstendig vitenskapelig disiplin (Asaba, Josephsson & Jonsson, 2017, s. 36-37), som også kan brukes innenfor andre fagområder – som vist i denne oppgaven.

2.2 Aktivitet og helse

Begrepet helse kan defineres på mange forskjellige måter. Det er derfor hensiktsmessig å tydeliggjøre hvilken definisjon jeg forholder meg til i denne oppgaven. En av de mest kjente helsedefinisjonene stammer fra World Health Organization som definerer helse slik: *«Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity»* (World health organization [WHO], 1948). Denne definisjonen viser at god helse ikke bare er knyttet til fravær av sykdom og svakhet, men krever en tilstand av fysisk, psykisk og sosialt velvære. Helsebegrepets innhold ble videre utdypet i Ottawa-charteret, hvor det påpekes at god helse forutsetter at individet kan identifisere og realisere sine behov og ambisjoner, samt tilpasse seg sitt gjeldene miljø. Ut ifra denne forståelsen kan helse betraktes som en ressurs i hverdagslivet (WHO, 1986).

I de fleste definisjoner av helse, inkludert den over, ligger det et underliggende fokus på aktivitet og deltakelse. Det er tross alt ikke mulig å oppnå fysisk, psykisk og sosialt velvære uten å gjøre en eller annen form for aktivitet. Det samme gjelder når man skal realisere sine behov og ambisjoner. Dette krever også aktivitet. Helsen vår, og selve livet, er avhengig av de mange aktivitetene vi gjør hver dag. Det er dette som er essensen i en aktivitetsvitenskapelig forståelse av helse (Wilcock & Hocking, 2015, s. 117). Videre i oppgaven brukes derfor helsedefinisjonen til filosofen Ingmar Pörn, ettersom denne mer eksplisitt fremhever forholdet mellom aktivitet og helse: *«Helse er menneskets mulighet til å kunne oppnå sine mål gjennom sitt engasjement i de daglige aktiviteter og rutiner»* (Pörn, 1984).

2.3 Studenters hverdagsliv og helse

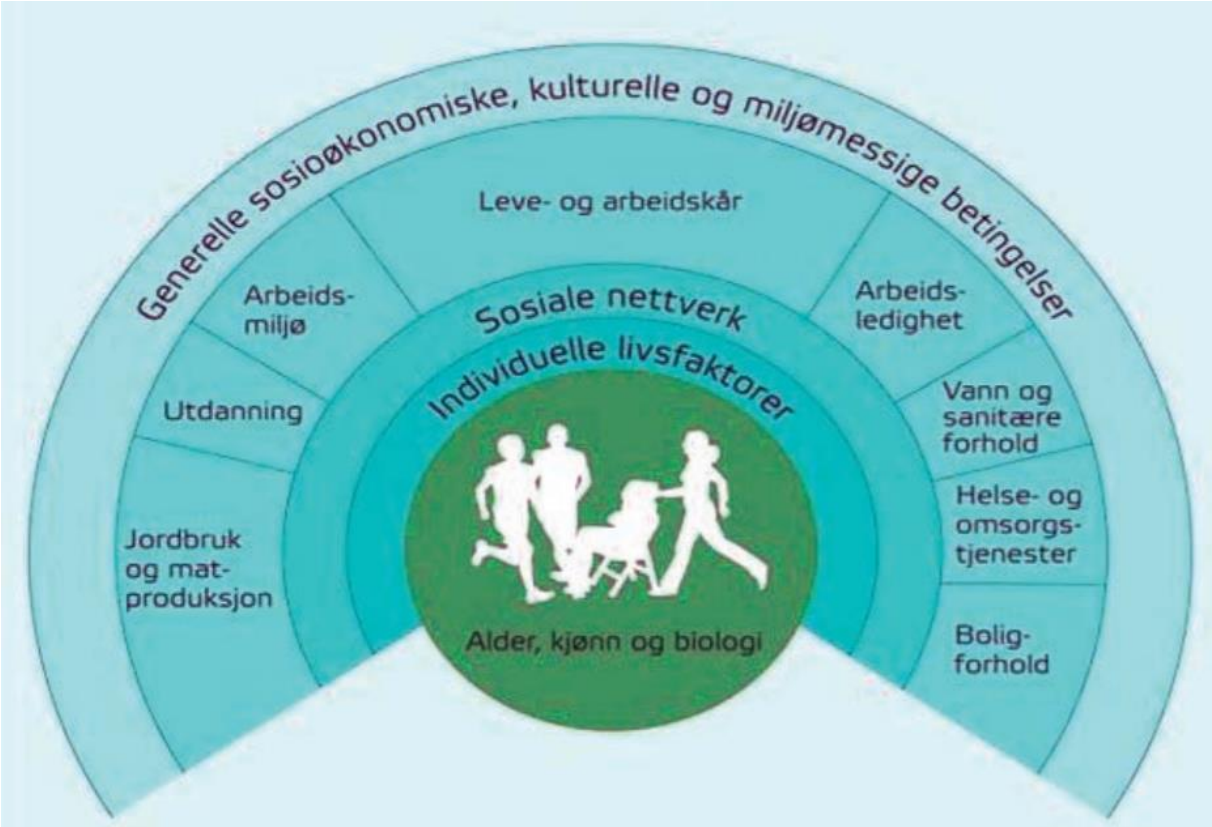
I 2020 var det 306 367 studenter som tok høyere utdanning i Norge og i utlandet. Mange av disse studentene er i aldergruppen 19 til 24 år, og 37,8 prosent av alle i denne aldersgruppen tok høyere utdanning i 2020 (Statistisk Sentralbyrå [SSB], 2021). For å utforske studenters hverdagsliv er det først nødvendig å gå nærmere inn på denne fasen i menneskers liv. Jeg har valgt å bruke to ulike modeller for å forstå og kontekstualisere denne fasen, Erikson (1980) sin utviklingsmodell og Dahlgren og Whitehead (1991) sin sosiale helsemodell.

Erikson (1980, s. 128-130) har laget en psykososial utviklingsmodell som viser menneskers utvikling gjennom livet, fra start til slutt. I tråd med denne modellen er det sannsynlig å anta at de fleste studenter befinner seg i slutten av pubertetsfasen (13-20 år) eller starten av tidlig voksenstadium (20-40 år). Ifølge Erikson medfører hvert stadium i livet en ny eksistensiell krise og hvordan personen håndterer denne påvirker videre utvikling og vekst. I denne

sammenheng vil de sosiale omgivelsene være av stor betydning. Basert på denne modellen vil studenttilværelsen kunne omtales som en tid for å finne seg selv og sin egen identitet, samt lære seg å håndtere egne følelser og åpne seg for andre. Negativ utvikling vil derimot kunne medføre rolleforvirring og isolasjon (Erikson, 1980, s. 128-130; Ohnstad, 2010, s. 103-104).

Utviklingsmodellen til Erikson (1980) kan gi en nyttig oversikt over menneskers livslange utvikling, deriblant studenttilværelsen. Med bakgrunn i denne modellen kan dette betraktes som en kompleks periode i livet. Den strekker seg over flere år og muligens gjennom flere utviklingsstadier, herunder pubertetsfasen og tidlig voksenstadium. Det er en periode preget av selvstendighet, ansvar og viktige veivalg, samt personlig og faglig vekst. Samtidig er det viktig å se den i lys av dagens levemåte, livsstil og moderne samfunnsutvikling. Det kan derfor være hensiktsmessig å se den i sammenheng med andre modeller, som belyser andre sider av denne utviklingen. Dette kan gi større dybde og forståelse. For å fremheve hvilken betydning konteksten (omgivelsene) har for individets utvikling og mulighet til å gjøre ulike aktiviteter i eget hverdagsliv har jeg valgt å inkludere Dahlgren og Whitehead (1991) sin sosiale helsemodell, *«The main determinants of health»*. Denne modellen komplimenterer på mange måter Erikson sin utviklingsmodell, ettersom den sier noe mer konkret om hvilke faktorer det er som påvirker menneskers liv og helse – innenfor ulike kontekster.

Modellen til Dahlgren og Whitehead (1991) (figur 1) gir en oversikt over ulike faktorer som påvirker individers helse slik de ser det. Faktorene kalles helsedeterminanter og kan påvirke helsen både positivt og negativt. Det er snakk om faktorer som enten fremmer og beskytter individets helse, eller truer og skader den. Resultatet vil være avhengig av individets konkrete livssituasjon og aktuelle samfunnsforhold. Modellen består av en rekke lag som på ulike måter påvirker og setter føringer for individets liv og helse. Det ytterste laget tar for seg sosioøkonomiske, kulturelle og miljømessige betingelser. Dette kan i stor grad knyttes til politikk og strukturelle samfunnsforhold. Videre har man leve- og arbeidskår, som for eksempel påvirkes av utdanning, arbeidsmiljø, boligforhold og helsetjenester. Deretter har man individets sosiale nettverk, som kan gi mange viktige helseressurser. Her vil både familie, venner, naboer og lokalsamfunn være av betydning. Til slutt har man individuelle livsfaktorer. Det vil si individets egne valg i form av levevaner og livsstil. Individet med sine spesifikke egenskaper, herunder kjønn, alder og gener, spiller også en sentral rolle. Disse faktorene er imidlertid i større grad utenfor individets kontroll (Dahlgren & Whitehead, 1991, s. 11).



Figur 1: *Dahlgren og Whitehead sin sosiale helsemodell, «The main determinants of health». Oversatt versjon hentet fra Folkehelsemeldingen - God helse - felles ansvar (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013, s. 51).*

Alle disse lagene med sine tilhørende faktorer kan påvirke studenttilværelsen, både med tanke på opplevd helse og hverdagsliv. I forbindelse med å jobbe for å styrke befolkningens helse representerer alle disse lagene viktige arenaer for kunnskapsinnhenting og tiltak. I teorien kan myndighetene sette inn tiltak eller gjennomføre intervensjoner på samtlige nivåer: strukturelle endringer, styrke leve- og arbeidskår, styrke sosial støtte og lokal/samfunnsstøtte, og påvirke individuelle levevaner og holdninger (Dahlgren & Whitehead, 1991, s. 12). Dette er ikke en direkte del av min oppgave, men jeg velger å inkludere det for å vise hvorfor det er viktig med informasjon om studenters hverdagsliv. Slik informasjon vil være avgjørende for videre folkehelsearbeid, herunder fremtidig satsing og tiltakssetting. For å sette inn tiltak som treffer målgruppens ønsker og behov trenger man informasjon om den aktuelle gruppen, noe også Dahlgren og Whitehead (1991, s. 59) påpeker i sin artikkel.

2.4 Tidligere forskning

Studenters helse og trivsel har fått en del oppmerksomhet de siste årene. En viktig undersøkelse som belyser hvordan studenter i Norge har det er Studentenes Helse- og

Trivselsundersøkelse (SHoT). Hovedfunnene fra 2018 viser at de fleste studenter opplever å ha god eller svært god helse, og er fornøyde med sitt valgte studiested (Knapstad et al., 2018, s. 4). Samtidig viser tallene at stadig flere studenter opplever det som kan karakteriseres som alvorlige psykiske plager (symptomplager), nærmere bestemt 29 prosent. Av alle som tok undersøkelsen tilsvarer dette mer enn hver fjerde student. Dette er en økning fra nesten hver sjette student i 2010 og hver femte student i 2014 (Knapstad et al., 2018, s. 71-72). Generelle helseplager som for eksempel søvnproblemer, nakkesmerter og hodepine oppleves også av mange studenter. Videre oppgir 23 prosent av studentene at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. Tallene for opplevd utenforskap og isolasjon er også relativt høye, herunder 17 og 16 prosent (Knapstad et al., 2018, s. 4-5). Ensomhet er mest utbredt blant de yngste studentene, og andelen er spesielt høy i aldergruppen 18-20 år. Dette er også en av gruppene som er mest utsatt med tanke på antall nære venner (Knapstad et al., 2018, s. 84). Det er viktig å merke seg at disse tallene er hentet inn før koronapandemien kom til Norge (vinteren 2020), og medførte en rekke omfattende restriksjoner. Dette påvirket følgelig studentenes helse og trivsel. Tallene fra SHoT sin tilleggsundersøkelse (2021) fra tiden med koronapandemien presenteres senere i kapittelet, under *Koronapandemien: kontekst.*

Internasjonal forskning viser liknende funn og underbygger at studenttilværelsen kan være en krevende periode. American College Health Association gir regelmessig ut rapporter om helsetilstanden til studenter ved universiteter og høyskoler i USA. Tallene fra undersøkelsen som ble gjennomført i starten av 2020 viser at 89,5 prosent av studentene som deltok føler selv de har god, veldig god eller svært god helse (American College Health Association [ACHA], 2020, s. 2). Samtidig oppgir cirka 41 prosent av studentene at de opplever moderat eller alvorlig psykologisk stress, og omtrent halvparten sier de opplever ensomhet (ACHA, 2020, s. 11-12). Flere internasjonale studier har i likhet med denne funnet en høy forekomst av ensomhet blant studenter, noe som tyder på at dette er et utbredt problem (Diehl, Jansen, Ishchanova & Hilger-Kolb, 2018; Ponzetti, 1990).

Selve overgangen til universitetet kan generelt trekkes frem som en stressende opplevelse, som vist i et kvalitativt forskningsprosjekt fra Storbritannia (Denovan & Macaskill, 2013, s. 1008-1011). Noen av studentene som deltok i denne studien syntes det var vanskelig å tilpasse seg sin nye livssituasjon og opplevde blant annet hjemlengsel. Betydningen av sosial støtte og nettverk blir her trukket frem som viktige faktorer. Endringer knyttet til skole ble også trukket frem som en utfordring i starten med tanke på nye læringsrutiner, krav og generelt mer ansvar. Videre viste studien at forventningene studentene hadde til universitetet på forhånd påvirket

den faktiske overgangen og den påfølgende tilpasningen. Studentene som opplevde at universitetet ikke møtte deres opprinnelige forventninger opplevde generelt mer skuffelse og stress (Denovan & Macaskill, 2013, s. 1008-1011). Sammenhengen mellom studenters forventninger og tilpasning i overgangen til universitetet omtales også i Jackson, Pancer, Pratt og Hunsberger (2000) sitt kvantitative langsgående forskningsprosjekt fra Canada. Prosjektet strakk seg over fire år og studentenes tilpasning ble målt gjentatte ganger. Funnene viser at studentene som hadde forventninger preget av frykt opplevde mer stress og depresjon, og hadde generelt en dårligere tilpasning. Dette var gjeldene for hele universitetsoppholdet. Studentene som derimot følte seg forberedt i forbindelse med overgangen til universitetet kom best ut i undersøkelsen, blant annet med tanke på tilpasning (Jackson et al., 2000, s. 2119).

Jeg skal som sagt bruke et aktivitetsvitenskapelig perspektiv for å diskutere funnene i denne masteroppgaven. Det har vært utfordrende å finne forskning som bruker et slikt perspektiv, og som samtidig sammenfaller med oppgavens tema og problemstilling. Imidlertid viser en studie jeg har funnet at studenters tilfredshet med egen prestasjon eller ytelse i daglig aktivitet muligens kan påvirke tilpasningen til universitetet (Keptner, 2019, s. 6). Studien ble gjennomført i USA, og det ble funnet en signifikant sammenheng både med tanke på personlig/emosjonell tilpasning og akademisk tilpasning – og generelt. Vanskeligheter eller dårlig tilpasning kan for eksempel knyttes til at studentene synes det er vanskelig å utføre aktiviteter i en ny kontekst, eller at de sliter med å tilpasse seg et nytt aktivitetsmønster (Keptner, 2019, s. 6).

Samtidig er det viktig å påpeke at det finnes forskning som bruker et slikt perspektiv tilknyttet andre målgrupper. Denne forskningen kan selvfølgelig ha en overførbarhetsverdi, blant annet med tanke på aktiviteters betydning. I en studie gjennomført av Raanaas, Lund, Sveen og Asbjørnslett (2019) ser man hvordan deltakelse i aktivitet kan knyttes til ulike overganger i livet. I denne studien gjorde forfatterne en andregangsanalyse av tidligere studier. Nærmere bestemt en fra hver forfatter. Den aktuelle målgruppen er derfor mangfoldig, men det er i all hovedsak snakk om personer i ulike aldergrupper med funksjonsnedsettelser eller sykdommer. Studien viser hvordan personer kan skape ny mening og identitet gjennom egen aktivitet i møte med ulike overganger i livet, samt ut ifra en bestemt kontekst. Det kommer tydelig frem at overganger generelt kan være krevende å håndtere (Raanaas et al., 2019, s. 211). Det legges blant annet vekt på hvordan overganger kan forstyrre oppfatningen av hvem man er, altså sitt tidligere selv. Andre viktige elementer fra diskusjonen er hvordan personene fra studien søkte

det normale (kulturell kontekst) og rekonstruerte daglige aktiviteter og rutiner (Raanaas et al., 2019, s. 216-217).

2.5 Koronapandemien: kontekst

Hverdagen har ikke vært den samme siden koronapandemien brøt ut vinteren 2020 og Norge måtte stenge ned store deler av samfunnet (12.03.20). Hjemmekontor, hjemmeundervisning, sosial distansering og usikkerhet har siden den gang vært en normal del av hverdagen. Selv om samfunnet sakte, men sikkert åpner opp igjen er pandemien fortsatt en realitet som må tas hensyn til i denne studien. Det er fortsatt mange smitteverntiltak, både lokale og nasjonale, som må følges på daglig basis. I perioden hvor studiens datamateriale ble samlet inn (februar 2021) var det blant annet krav om å holde en meters avstand til andre mennesker, begrense sosial kontakt (antall nærkontakter), bruke munnbind på diverse transportmidler og butikker og holde seg hjemme hvis man har luftveissymptomer eller føler seg syk (Helsedirektoratet, 2021). For å følge disse reglene har mange universiteter sett seg nødt til å gjennomføre store deler av undervisningen digitalt og avlyse ulike arrangementer. I januar/februar 2021 kom det en ny bølge korona, en mutert versjon av viruset. I store deler av landet betydde dette en ny nedstenging og strengere smitteverntiltak i en begrenset periode. Alt dette har selvfølgelig påvirket hverdagslivet til førsteårsstudentene som begynte på universitetet under en pågående pandemi (2020/2021). Deres studenttilværelse har vært preget av mange forskjellige restriksjoner, som for eksempel mindre klasseromsundervisning. Kunnskap må alltid ses i sammenheng med tid og sted (kontekst), noe som også er tilfellet i denne masteroppgaven.

Mange forskningsprosjekter er igangsatt for å undersøke hvordan koronapandemien påvirker norske studenters hverdagsliv. Eksisterende forskning fra den første tiden med pandemien, altså under den første nedstengingen, viser at mange studenter syntes dette var en krevende og vanskelig periode. Dette viser blant annet en undersøkelse gjennomført ved Universitetet i Bergen (Egelandsdal & Hansen, 2020, s. 7-8). I denne undersøkelsen nevner mange studenter utfordringer knyttet til hjemmeundervisning, manglende struktur og lite sosial kontakt. Funnene fra undersøkelsen tyder på at de sosiale restriksjonene som følge av pandemien har vært spesielt utfordrende. Hele 70 prosent av studentene som deltok i undersøkelsen sier at disse restriksjonene i ulik grad har påvirket studiehverdagen negativt (Egelandsdal & Hansen, 2020, s. 7-8). Den nasjonale studentundersøkelsen, *Studiebarometeret*, viser lignende funn. Den nyeste undersøkelsen fra høsten 2020 tyder blant annet på at koronapandemien har hatt en negativ effekt på det sosiale miljøet. Tallene viser at cirka 20 prosent av studentene som deltok i undersøkelsen ikke er fornøyde med det sosiale miljøet. Dette er en relativt merkbar

økning, sammenlignet med 13 prosent i 2019. Generelt ser man også mer ensomhet blant studentene under pandemien. Omtrent halvparten av studentene har følt seg mer ensomme etter 12. mars 2020 (nedstenging), og mange savner det tidligere studentmiljøet (Nasjonalt organ for kvalitet i utdanningen [NOKUT], 2021, s. 6).

Undersøkelsen belyser også andre viktige utfordringer knyttet til koronapandemien, som for eksempel et redusert studietilbud. Rundt 70 prosent av studentene oppgir at studietilbudet har blitt noe redusert eller betydelig redusert etter 12. mars 2020. Nesten like mange er enige i følgende påstand: *«jeg ville ha lært mer hvis jeg kunne ha vært fysisk til stede på lærestedet»*. Utfordringer knyttet til digital undervisning, og bruken av digitale læringsplattformer er også fremtredende. Omtrent 20 prosent av studentene oppgir at disse plattformene ikke fungerer godt nok. Flere studenter trekker frem plassmangel hjemme som en hindring for den digitale undervisningen. Kun et mindretall av studentene som tok undersøkelsen hadde tilgang på et godt egnet arbeidssted hjemme etter campus stengte 12. mars 2020 (NOKUT, 2021, s. 4-5). Dette kan følgelig påvirke studentenes faglige læringsutbytte.

Nyere forskning fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (tilleggsundersøkelse 2021) viser mye av det samme. Denne tilleggsundersøkelsen ble besluttet gjennomført på grunn av koronapandemien og de mange smitteverntiltakene som rammet studentgruppen. Hensikten med undersøkelsen var å undersøke hvordan pandemien har påvirket studentenes helse og trivsel (Sivertsen, 2021, s. 4-5). Funnene viser at koronapandemien har vært krevende for mange og påvirket helsen negativt. Andelen studenter med det som kan karakteriseres som alvorlige psykiske plager har nå økt til nesten halvparten. Dette er en betydelig økning fra de foregående undersøkelsene (Sivertsen, 2021, s. 35). Den nye tilleggsundersøkelsen viser også at flere studenter opplever ensomhet enn tidligere. Hele 44 prosent av studentene oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. Tallene for opplevd utenforskap og isolasjon er også høyere, henholdsvis 24 og 37 prosent. Funnene viser videre at omfanget av ensomhet er størst blant de yngste studentene. Dette gjelder spesielt studentene i aldergruppen 18-20 år (Sivertsen, 2021, s. 43-44). Sammenlignet med tallene fra 2018, hvor 23 prosent av studentene oppga at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med (Knapstad et al., 2018, s. 4-5), er dette definitivt en kraftig økning. Generelt ser man også at studentene i løpet av koronapandemien har brukt mer tid på TV, gaming og sosiale medier, og mindre tid på sosiale aktiviteter. Manglende kontakt med medstudenter blir trukket frem som en av de viktigste utfordringene, samt mindre engasjerende forelesninger. Dette kan knyttes til den

digitale undervisningen, som flertallet sier er dårligere eller mye dårligere enn tradisjonell undervisning (Sivertsen, 2021, s. 3).

Mange av disse funnene underbygges videre av internasjonal forskning som viser at pandemien kan ha en negativ påvirkning på studenters psykiske helse. Dette kommer blant annet frem i et forskningsprosjekt fra Sveits, hvor man har sammenlignet hvordan studenter hadde det før og under koronapandemien, relatert til psykisk helse og sosiale nettverk (Elmer, Mepham & Stadtfeld, 2020, s. 1). Funnene knyttes blant annet til økt stress, angst, depressive symptomer og ensomhet som alle kan gi negative helsekonsekvenser. Funnene tyder på at studentenes bekymringer knyttet til covid-19, mangel på interaksjon og emosjonell støtte og fysisk isolasjon er assosiert med utviklingen av negativ psykisk helse (Elmer et al., 2020, s. 1).

Kapittel 3: Teoretisk forankring

I dette kapittelet presenteres oppgavens teoretiske forankring som er valgt i tråd med et aktivitetsvitenskapelig perspektiv. Ved bruk av et slikt perspektiv kan jeg undersøke samspillet mellom aktivitet og helse i relasjon til studenters hverdagsliv. Studenttilværelsen kan som vist over være en krevende og sårbar periode i livet, hvor hverdagslivets form og innhold endres betraktelig. Den valgte teorien forsøker å belyse denne prosessen ved hjelp av aktivitetsvitenskapelige begreper og teorier. Det fremlegges blant annet teori om overganger, aktivtetsforstyrrelser, aktivitetsbalanse og sosial støtte, samt aktiviteters helsemessige betydning. Teorien danner grunnlaget for videre diskusjon av studiens funn sett i sammenheng med oppgavens problemstilling.

3.1 Aktivitetsbegrepet

For å få en bedre forståelse av begrepet aktivitet og dets subjektive preg synes jeg følgende sitat av Helene J. Polatajko er passende:

> *Occupation is a curious thing*
> *It pervades our lives and marks our days*
> *It defines us and is defined by us*
> *It both shapes the world and is shaped by the world*
> *It can be known by the tools it uses and the wake it leaves in its path*
> *It is intangible and invisible until a person engages in it*
> *It is a performing art*
> *It can only be seen when a person performs it and only understood when a person tells you its meaning*
>
> *By Helene J. Polatajko* (Townsend & Polatajko, 2013, s. 39)

Selve aktivitetsbegrepet er som vist i dette sitatet både komplekst og mangfoldig. Hvordan dette begrepet forstås og oppleves i praksis vil påvirkes av tid og sted. Hensikten, opplevelsen og meningen bak en aktivitet vil derfor variere fra person til person, men også innenfor ulike kontekster, kulturer og situasjoner (Christiansen & Townsend, 2014, s. 2-3). I dagligtale brukes ofte begrepene aktivitet, handling, oppgave og gjøremål om hverandre, og tillegges omtrent samme meningsinnhold. Innenfor aktivitetsvitenskap, med utgangspunkt i ergoterapi, er det imidlertid vanlig å skille mellom disse utrykkene. De ulike skillene knyttes blant annet til nivå av aktivitet, funksjon og mening. Samtidig kan alle utrykkene betraktes som deler av en større helhet, nemlig en overordnet aktivitet (Tuntland, 2011, s. 33). I denne oppgaven er

ikke disse nyansene av stor relevans og aktivitet som begrep blir forstått i vid forstand, altså som alt man gjør i løpet av hverdagen og livet generelt (Wilcock & Hocking, 2015, s. 117).

Hvilke aktiviteter som utføres, samt hvordan, påvirkes av det dynamiske samspillet mellom personen, aktiviteten og miljøet. Den første faktoren er knyttet til personlige egenskaper og forutsetninger. Det vil si personens fysiske, psykiske og sosiale evner. Disse evnene påvirker personens valgte aktiviteter, og gir både muligheter og begrensninger (Tuntland, 2011, s. 34). Videre spiller selve aktiviteten en sentral rolle, herunder dens innhold, sammensetning og struktur. Personens mulighet til å utføre en aktivitet må ses i sammenheng med aktivitetens aktuelle krav. Noen aktiviteter stiller høyere krav enn andre med tanke på hvilke ferdigheter og kunnskaper som kreves. Den siste faktoren som påvirker menneskers aktivitetsutførelse er miljøet. Det vil si det fysiske, sosiale og kulturelle miljøet. Det er i samspillet mellom disse tre faktorene menneskelig aktivitet og deltakelse finner sted, og hverdagslivet formes. Hvordan hverdagslivet oppleves av den enkelte påvirkes av faktorene, som enten fremmer eller hemmer aktivitetsutførelse (Tuntland, 2011, s. 34).

3.1.1 Meningsfulle aktiviteter

Det er i hverdagslivet, altså det livet vi lever hver dag, aktiviteter gjennomføres og mening skapes (Arntzen, Gramstad & Kristensen, 2017, s. 171). Dette kan videre knyttes til såkalte meningsfulle aktiviteter. Det vil si aktiviteter som gir en opplevelse av mening og tilfredshet for den enkelte, eller innenfor ulike grupper og samfunn (Townsend & Polatajko, 2013, s. 377). Videre gjelder den generelle forståelsen om at aktiviteter både former og formes av sine omgivelser, og er tids- og kontekstavhengig. Hva som betraktes som meningsfulle aktiviteter kan dermed endres avhengig av tid og sted, samt fra person til person. Slike aktiviteter vil være av stor betydning for menneskers helse og trivsel, ettersom hva vi gjør påvirker hvordan vi har det (Townsend & Polatajko, 2013, s. 3-4).

Fortmeier (2005, s. 185) skiller mellom tre ulike dimensjoner av mening: behovsdimensjonen, interessedimensjonen og kulturdimensjonen. Disse representerer hver for seg et overordnet motiv for aktivitet. Ved å knytte mening til motiv kan man lettere forklare hvor aktivitetens mening stammer fra, samt hvorfor den oppleves som meningsfull. Dimensjonene brukes i denne oppgaven for å belyse begrepet meningsfulle aktiviteter og dets meningsinnhold. Det er imidlertid viktig å huske at mening er et subjektivt begrep, og hvilke aktiviteter som gir en opplevelse av mening vil variere fra person til person. Samtidig vil de ulike dimensjonene kunne gi en større forståelse av begrepet ved å trekke frem bakenforliggende prosesser.

Behovsdimensjonen knyttes til personlige behov. Innenfor denne dimensjonen vil aktiviteter oppleves som meningsfulle når de tilfredsstiller ulike behov. Det er behovene som ligger til grunn for motivene, som igjen ligger til grunn for aktivitetene. Behovene er individuelle og påvirkes blant annet av personens livssituasjon (Fortmeier, 2005, s. 185-186). Innenfor interessedimensjonen er derimot motivene knyttet direkte til aktivitetene og deres utbytte eller resultat. Det er aktivitetene i seg selv som gir mening, ettersom de har sitt utspring i en bestemt interesse. Det handler om opplevelser, læring og utfordringer. Rett og slett noe personen finner interessant (Fortmeier, 2005, s. 189). Til slutt har man kulturdimensjonen, hvor motivene er knyttet til holdninger og verdier i samfunnet. Disse har blitt en del av personens personlige motiver gjennom sosialisering. Mening vil i denne sammenheng knyttes til aktivitetenes verdi og funksjon i en sosial- og kulturell setting. Denne dimensjonen kan også brukes til å forklare hvorfor personer har bestemte behov og interesser, sett fra et slikt kulturelt ståsted (Fortmeier, 2005, s. 192).

Oppsummert kan man si det slik*: «somme tider er det livet, der giver mening til aktiviteterne, andre gange er det aktiviteterne, der giver mening til livet»* (Fortmeier, 2005, s. 194-195).

3.2 Ulike overganger i livet

Overganger kan betraktes som ulike forandringer, både positive og negative, som skjer i løpet av livet. Disse vil på ulike måter påvirke en persons aktiviteter, altså hva personen gjør og hvordan. Det går an å skille mellom såkalte planlagte og ikke planlagte overganger, herunder kriser og uforventede hendelser. For de fleste vil det å begynne på skole kunne omtales som en planlagt overgang, som er basert på sosiale og kulturelle normer og forståelser. Personen beveger seg fra en livsfase til en annen (Lund, Sveen, Asbjørnslett & Raanaas, 2017, s. 149-150). Samtidig kan slike planlagte og forventede overganger oppleves helt annerledes ved at overgangen ikke utspiller seg slik personen først hadde forestilt seg. Virkeligheten gjenspeiler ikke vedkommende sine opprinnelige forventninger, og overgangen får dermed et uforventet preg. Overganger, spesielt overganger som kommer raskt og uforventet, kan skape ubalanse og diskontinuitet i livsløpet. I slike tilfeller må likevekt eller balanse gjenskapes (Lund et al., 2017, s. 151). Dette kan omtales som et brudd i personens liv (Lund et al., 2017, s. 151), som selvfølgelig påvirker personens mulighet til å gjøre ulike aktiviteter. Samtidig ser man at mange i møte med livets overganger skaper mening gjennom nye eller gamle aktiviteter (Lund et al., 2017, s. 149).

Uavhengig hvilken type overgang det er snakk om vil de kunne medføre en rekke emosjonelle reaksjoner, som for eksempel sorg, bekymring, overraskelse, frustrasjon og angst. Generelt kan man si at overganger er positive eller negative livsforandringer som oppstår, skapes og gjenskapes i samspill med omgivelsene. Disse forandringene griper inn i hverdagslivet og påvirker blant annet menneskers aktiviteter, relasjoner og rutiner. Påkjenningen og omfanget vil selvfølgelig variere, men det forutsettes en grad av tilpasning (Lund et al., 2017, s. 150-151). Hvordan mennesker skaper mening gjennom sine aktiviteter, altså det de gjør, vil videre påvirke hvordan den enkelte håndterer og mestrer ulike overganger i livet. Her vil sosiale og kulturelle forhold være av betydning, ettersom slike forhold påvirker hva som oppleves som vanlig og meningsfullt innenfor en bestemt kontekst (Lund et al., 2017, s. 149).

Schlossberg har laget en modell som beskriver tre forhold som påvirker ulike overganger i livet. Denne modellen belyser overgangers generelle struktur. Modellens første forhold omhandler overgangens karakter. I den forbindelse er det relevant å vurdere hvilken type overgang det er snakk om, som for eksempel forventet eller uforventet, og på hvilken måte den har påvirket personens liv (roller, rutiner og relasjoner). Videre har man personens mestringsressurser. Det vil si potensielle ressurser som kan gjøre det lettere for personen å håndtere ulike overganger, som for eksempel personlighet, støtte og strategier (Anderson, Goodman & Schlossberg, 2012, s. 38). Situasjonen vil også være av betydning. Det vil si personens generelle livssituasjon. Det er blant annet relevant å undersøke om overgangen skjer på samme tid som andre vanskelige livshendelser (Anderson et al., 2012, s. 61). Det siste forholdet som kan påvirke overgangsprosessen er også knyttet til mestringsressurser, nærmere bestemt styrkingen av disse. Her vil hjelpeapparatet ha en viktig rolle (Anderson et al., 2012, s. 38-39). Denne modellen viser hvordan det vi gjør og omgivelsene rundt oss påvirker ulike overganger i livet.

3.3 Aktivitetsbalanse, aktivitetsdeprivasjon og aktivitetsforstyrrelse

Aktivitetsbalanse (engelsk: occupational balance) er et komplekst begrep, som kan defineres på mange forskjellige måter. Jeg har valgt å forholde meg til følgende definisjon i denne oppgaven: *«menneskers subjektive opplevelse av å ha den rette blandingen (mengde og variasjon) av aktivitet i sitt aktivitetsmønster»* (Håkansson, Morville & Wagman, 2017, s. 114). I denne definisjonen rettes fokuset mot menneskers bestemte aktivitetsmønster, og den subjektive tilfredsheten dette gir. Videre bygger den på visse antagelser om hva mennesker trenger for å oppnå aktivitetsbalanse i hverdagen. Aktivitetene må blant annet oppleves som meningsfulle og være av en viss variasjon, samt samsvare med personens ressurser: evner, tid

og energi. Det er viktig å påpeke at aktivitetsbalanse er noe dynamisk som kommer og går i tråd med personens aktuelle livssituasjon (Håkansson et al., 2017, s. 112-115).

Det er snakk om et samspill mellom den aktuelle personen, aktivitetene og omgivelsene, såkalte aktivitetsbetingelser. Hvis en av disse betingelsene endres vil dette kunne påvirke personens opplevde aktivitetsbalanse (Håkansson et al., 2017, s. 117). For å oppleve balanse i hverdagen må som sagt personens aktiviteter oppfylle ulike behov, både personlige, sosiale og kulturelle. Hvis dette ikke er tilfellet, kan personen oppleve ubalanse i hverdagen. Dette kalles også aktivitetsubalanse. Dette kan påvirke helsen negativt ved å redusere personens deltakelse i helsefremmede aktiviteter og relasjoner, og øke sannsynligheten for stress og sykdom (Matuska & Christiansen, 2009, s. 151).

Videre skal jeg definere begrepene aktivitetsdeprivasjon og aktivitetsforstyrrelse. Begge deler kan innebære eller føre til aktivitetsubalanse, i ulik grad og omfang. Aktivitetsdeprivasjon (engelsk: occupational deprivation) vil si langvarig utestengelse fra nødvendige og/eller meningsfulle aktiviteter grunnet ytre strukturelle faktorer. Det vil si faktorer som er utenfor personens kontroll, som for eksempel økonomiske, politiske, kulturelle, geografiske eller sosiale faktorer (Whiteford, 2000, s. 201; Whiteford, 2014, s. 283). Tilstanden kan medføre negative helsekonsekvenser. Dette er tydelig med tanke på menneskers iboende behov for aktivitet og deltakelse, og samspillet mellom aktivitet og helse (Kristensen, 2017, s. 17-18).

Aktivitetsforstyrrelse (engelsk: occupational disruption) er derimot en midlertidig og kortvarig tilstand, som skyldes naturlige forandringer i omgivelser eller roller. De fleste mennesker vil i løpet av livet oppleve en eller annen form for aktivitetsforstyrrelse, ettersom dette kan knyttes til relativt normale livshendelser som for eksempel studiestart (Morville & Larsen, 2017, s. 200). Tilstanden skyldes først og fremst indre faktorer, inkludert personlige forhold og indre følelser. Det vil si faktorer eller situasjoner som personen til en viss grad kan kontrollere selv. Uavhengig utløsende årsak vil personens normale aktivitetsmønster endres over en periode. For de fleste vil tilstanden kunne forbedres eller løses ved hjelp av støttende omgivelser. Noen personer vil imidlertid endre sitt aktivitetsmønster etter en slik opplevelse, ettersom de i løpet av perioden har tilegnet seg nye holdninger og prioriteringer (Whiteford, 2014, s. 283). I tilfeller der personer på grunn av strukturelle forhold ikke klarer å gjenskape mening i tilværelsen, gjennom gamle eller nye meningsfulle aktiviteter, øker risikoen for å utvikle en aktivitetsdeprivasjon (Morville & Larsen, 2017, s. 200-201).

Oppsummert kan man si at aktivitetsubalanse, aktivitetsdeprivasjon og aktivitetsforstyrrelse kan hindre en persons rett til *occupational justice* i ulik grad. Dette begrepet bygger på en felles forståelse av at alle mennesker har grunnleggende rettigheter knyttet til aktivitet og deltakelse (Morville & Larsen, 2017, s. 195-198). Kapasiteten og behovet for aktivitet vil variere fra person til person, men tanken er at alle skal kunne delta etter ønske og evne for å opprettholde god helse og trivsel. Begrepene som er nevnt her, spesielt aktivitetsdeprivasjon, vil derimot kunne medføre urettferdighet ved at personen ikke får deltatt i helsefremmende og sosialt inkluderende aktiviteter (Morville & Larsen, 2017, s. 196-198).

3.4 Sosiale relasjoner og sosial støtte

En persons sosiale relasjoner er av stor betydning for liv og helse. Disse relasjonene etableres og opprettholdes gjennom hverdagslivets mange aktiviteter, også kalt *«belonging through doing»*. Dette vil si at personer utvikler relasjonelle bånd og en følelse av tilhørighet gjennom aktiviteter de gjør sammen med andre og eventuelt alene (Wilcock & Hocking, 2015, s. 212-214). En persons deltakelse i slike aktiviteter påvirkes av mange faktorer, som for eksempel sosiale og fysiske omgivelser. Noen omgivelser fremmer sosial aktivitet og deltakelse, mens andre begrenser eller utelukker dette (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017, s. 65-66).

Det har lenge vært kjent at aktiviteter som fremmer sosial kontakt kan styrke både fysisk og psykisk helse, og generelt gi gode helsekonsekvenser. På samme måte kan manglende tilgang på sosial kontakt og tilhørighet gi negative helsekonsekvenser. Dette kan for eksempel være tilfellet hvis en person opplever ulik grad av ensomhet, isolasjon eller eksklusjon (Wilcock & Hocking, 2015, s. 212-214). Sosiale relasjoners helsefremmende effekt underbygges gjennom en rekke forskningsprosjekter og tilhørende artikler. En metaanalyse av ulike studier viser at det er en sammenheng mellom sosiale relasjoner og dødelighet. Ifølge denne analysen kan sosiale relasjoner påvirke dødelighet i like stor grad som fysisk inaktivitet, og andre kjente risikofaktorer (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010, s. 20).

Gjennom sitt sosiale nettverk, altså nett av samhandling og relasjoner, kan man få tilgang til mange viktige helsefremmende ressurser. Sosial støtte er en slik ressurs. Det vil si støtte og hjelp fra personer i sitt sosiale nettverk som gjør det lettere å håndtere hverdagens mange utfordringer og krav. Det finnes ulike typer sosial støtte, som for eksempel sosialemosjonell støtte og instrumentell støtte. Sosialemosjonell støtte er en samlebetegnelse for følelsesmessig støtte og sosialt samvær, mens instrumentell støtte favner praktiske råd, hjelp og veiledning (Fyrand, 2005, s. 35-37).

Kapittel 4: Problemstilling

Jeg har funnet lite relevant forskning om studenter og overgangen til universitetet som bruker et aktivitetsvitenskapelig perspektiv, og har derfor kommet frem til følgende problemstilling:

«Hvordan opplever førsteårsstudenter at overgangen til å bli universitetsstudent har påvirket muligheten til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv?

Selve problemstillingen må ses i lys av den pågående koronapandemien (kontekst).

4.1 Avgrensning

Oppgaven er skrevet med utgangspunkt i et aktivitetsvitenskapelig perspektiv med fokus på aktivitet og helse. Det er viktig å huske at studentenes hverdagsliv trolig har blitt påvirket av koronapandemien og de mange restriksjonene denne medførte. Informasjonen som hentes ut i løpet av masteroppgaven må ses i lys av en slik uvanlig og spesifikk kontekst. Oppgaven vil likevel kunne gi interessant og nyttig informasjon om studenters hverdagsliv, overgangen til universitetet og aktiviteters helsemessige betydning - på et bestemt tidspunkt og innenfor en bestemt kontekst. Sett ut ifra et folkehelseperspektiv vil slik informasjon være avgjørende, både med tanke på videre kunnskapsutvikling og fremtidig tiltakssetting.

For å undersøke problemstillingen har det blitt gjennomført individuelle intervjuer med studenter som går på Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). Dette og andre inklusjonskriterier beskrives og begrunnes ytterligere i kapittel fem, *Metode*.

Kapittel 5: Metode

I dette kapittelet presenteres metoden som ligger til grunn for masteroppgaven, altså studien jeg har gjennomført. Det vil si fremgangsmåten som er brukt for å innhente data og kunnskap. Kapittelet inkluderer også en egen del om oppgavens etiske vurderinger, inkludert egen forforståelse.

5.1 Forskningsdesign

I denne oppgaven ønsket jeg å undersøke studenters hverdagsliv innenfor en bestemt kontekst, og diskutere funnene ved hjelp av et bestemt teoretisk perspektiv. Oppgavens problemstilling har et klart subjektivt preg og det ble derfor valgt å benytte en kvalitativ metode og et utforskende deskriptivt design. En slik metode er godt egnet hvis man blant annet ønsker å undersøke menneskers subjektive opplevelser, tanker og verdier. Det åpnes opp for nyanser, mening og mangfold, og forskeren får større anledning til å undersøke fenomenet i dybden (Malterud, 2017, s. 30). Studien kan videre sies å ha en grunnleggende fenomenologisk tilnærming, ettersom det søkes forståelse av informantenes subjektive erfaringer og bevissthet (Malterud, 2017, s. 28).

Metodevalget kan også begrunnes ved å se på fagfeltets tradisjoner. Det vil si hvilke metoder forskningsprosjekter som har undersøkt fenomener ved hjelp av et aktivitetsvitenskapelig perspektiv har benyttet tidligere. Disse bruker som oftest en form for kvalitativ metode, slik at man i større grad kan undersøke fenomenene i dybden. Sagt med andre ord, prosjektene som bruker et slikt perspektiv innhenter ofte data som ikke kan måles eller oppgis i tallform uten å miste noe av sin mening (Nayar & Stanley, 2015, s. 9). Det er vanskelig å måle og tallfeste studenters opplevelser av eget hverdagsliv, og det var derfor best å utforske problemstillingen ved hjelp av en kvalitativ metode. Basert på oppgavens tema, formål og teoretiske perspektiv ble det derfor vurdert hensiktsmessig å benytte et slikt forskningsdesign.

For å samle inn data ble det gjennomført individuelle semistrukturerte intervjuer, inspirert og utformet med utgangspunkt i et livsformsintervju. Denne intervjuformen ble opprinnelig utviklet av Hanne Haavind på 80-tallet for å intervjue norske småbarnsfamilier. Målet var å utvikle en intervjuform som gjorde det mulig å utforske familienes opplevelser av eget hverdagsliv, og dets innhold og mening. Familienes livsform var i fokus, med andre ord handlinger forankret i tid og rom (Haavind, 1987, s. 85-88). Noe av det som er særegent ved et livsformsintervju er nettopp at utspørringen er forankret i løpende tid. Det vil si at døgnet gjennomgås nokså kronologisk, hendelse for hendelse. Dette gir blant annet informasjon om

hva som finner sted, hvem som deltar og hvordan samhandlingen utspiller seg, samt hvorfor det skjer på akkurat denne måten. Det er vanlig å bruke en bestemt dag som utgangspunkt, gjerne gårsdagen. Ved å bruke denne intervjuformen kan man lettere utforske informantenes subjektive refleksjoner og oppfatninger av eget hverdagsliv (Haavind, 1987, s. 90).

Intervjuene ble gjennomført i tråd med livsformsintervjuets fremgangsmåte og oppbygning for å utforske studentenes subjektive opplevelser av eget hverdagsliv. Det vil si hverdagslivets organisering, innhold og mening. Samtidig åpnet jeg for dypdykk i bestemte temaer, som for eksempel overgangen til universitetet og koronapandemien ved å benytte en semistrukturert intervjuguide. På denne måten kunne jeg innhente kunnskap om hvordan er vanlig dag for studentene så ut, samt få besvart konkrete spørsmål. Det ble besluttet å gjøre det på denne måten for å sikre at intervjuene ga nok informasjon med tanke på å besvare oppgavens aktuelle problemstilling. Hvordan intervjuene ble gjennomført i praksis utdypes senere i kapittelet.

5.2 Utvalg og rekruttering

Nedenfor har jeg listet opp studiens inklusjonskriterier som ble brukt for å rekruttere de aktuelle informantene. Disse er felles for hele utvalget:

- *Førsteårsstudenter ved NMBU (første møte med høyere utdanning)*
- *I alderen 19-23 år, som har flyttet hjemmefra*

Studiens utvalg bestod altså av studenter i alderen 19-23 år som gikk første studieår på Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU), og dette var deres første møte med høyere utdanning. NMBU er valgt av praktiske årsaker, som for eksempel tilgjengelighet, nærhet og smittevern. Samtidig er det viktig å merke seg at universitetet og dets plassering kan påvirke studentenes hverdagsliv i stor grad. Det ble derfor besluttet at hele utvalget skulle gå på samme universitet. Det ble derimot ikke satt noen spesifikke krav til studieløp (grad) eller studieretning (utdanning), noe som gjenspeiles i det endelige utvalget. I teorien betyr dette at studentene enten kan ha startet på en mastergrad (5-årig), bachelorgrad, årsstudium eller tatt enkeltemner innenfor ulike studieretninger. Det endelige utvalget er mangfoldig og inkluderer studenter fra både naturvitenskapelige, samfunnsvitenskapelige og teknologiske utdanninger. Det vil ikke bli gitt mer informasjon om studieløp eller studieretning på grunn av personvern. Jeg mener imidlertid at dette ikke er direkte relevant for oppgaven. Det som er viktigst å merke seg er at hele utvalget gikk første studieår og at dette var deres første møte med høyere utdanning.

Det ble intervjuet totalt syv studenter, fire jenter og tre gutter. Eksakt alder på de ulike informantene oppgis ikke, men fire av informantene var i alderen 19-20 år og tre av informantene var i alderen 21-23 år. Det ble satt begrensninger i forhold til alder for å øke sannsynligheten for at utvalget befant seg på omtrent samme stadiet i livet, så langt det lot seg gjøre. Alle mennesker er forskjellige, men det er trolig flere likhetstrekk mellom studenter innenfor denne aldersgruppen enn godt voksne mennesker som generelt har mer livserfaring. Videre hadde hele utvalget flyttet hjemmefra. Det vil si at noen bodde for seg selv (alene), mens andre bodde i kollektiv (ulik størrelse) eller med kjæresten.

De valgte inklusjonskriteriene ble satt for å finne informanter som i størst mulig grad kunne belyse prosjektets tema og problemstilling. Dette kan omtales som et strategisk utvalg. I kvalitative forskningsprosjekter vil et slikt utvalg, med fokus på mangfold, øke sjansen for å oppnå høy informasjonsstyrke og nyansert kunnskap (Malterud, 2017, s. 58-59). Beslutningen om å intervjue både jenter og gutter som gikk ulike studieløp og studieretninger, ble tatt for å etterstrebe et slikt utvalg. Målet var at dette tiltaket skulle sikre en viss variasjon og mangfold. Det strategiske utvalget var imidlertid litt begrenset ved at jeg i liten grad kunne velge ut og sette sammen bestemte informanter for å sikre variasjon og mangfold. Samtidig valgte jeg på et tidspunkt å prioritere gutter som meldte interesse for å sikre nokså lik kjønnsfordeling. Sett bort i fra dette var det helt tilfeldig hvem som deltok i studien innenfor de valgte kriteriene for deltakelse. De som meldte seg fikk delta, men det var selvfølgelig en viss maksimumsgrense. Der er likevel verdt å påpeke at jeg brukte mye tid på å spre informasjon om studien til ulike studentgrupper (rekruttering). Dette i seg selv mener jeg økte sannsynligheten for å rekruttere studenter med forskjellige erfaringer og opplevelser som kunne belyse ulike sider av problemstillingen.

I følge Malterud (2017, s. 63) er det utvalgets informasjonsstyrke som avgjør hvor mange deltakere som trengs i hvert enkelt forskningsprosjekt, og dette burde helst være en løpende vurdering. Samtidig var det viktig for meg å tenke på hva som var realistisk å gjennomføre i praksis, ettersom dette er en masteroppgave (30 studiepoeng). Tatt i betraktning oppgavens omfang, ressurser og tid ble det derfor valgt å sette en øvre grense på åtte informanter. Etter totalt syv intervjuer valgte jeg imidlertid å avslutte rekrutteringen, ettersom intervjuene på dette tidspunktet ga lite ny informasjon. Det transkriberte materialet var rikt og mangfoldig (cirka 38 500 ord), og det var allerede tydelige temaer og fellestrekk på tvers av intervjuene. Valget om å avslutte etter syv intervjuer ble tatt i tråd med Malterud (2017, s. 63) sin

anbefaling om en løpende vurdering. Selve valget var basert på utvalgets informasjonsstyrke, som på dette tidspunktet ble vurdert god.

Selve rekrutteringsprosessen var krevende og tok lenger tid enn først forventet. Dette kan skyldes koronapandemien, og de gjeldene retningslinjene og anbefalingene i januar og februar 2021. Det ble derfor benyttet en rekke ulike metoder og strategier for å nå ut til den spesifikke målgruppen. Jeg lagde først en oversikt over hvilke fag ved universitetet som var forbeholdt førsteårsstudenter og kontaktet de aktuelle lærerne. De fleste var villige til å hjelpe meg med å dele ut generell informasjon om masteroppgaven (vedlegg 1). Dette var en effektiv og målrettet rekrutteringsmetode, ettersom jeg fikk gitt ut informasjon direkte til studentene via Canvas eller Zoom. Det ble også gitt ut informasjon gjennom en studieveileder og personer i mitt eget nettverk. På denne måten kunne potensielle deltakere høre eller lese om prosjektet, og kontakte meg hvis de ønsket ytterligere informasjon. De som meldte sin interesse fikk tilsendt et mer omfattende informasjonsskriv (vedlegg 2). Det ble valgt å gjøre det på denne måten for å sikre frivillig deltakelse og redusere press.

5.3 Datainnsamling

5.3.1 Utarbeiding av intervjuguide

Før selve datainnsamlingen begynte ble det utarbeidet en intervjuguide (vedlegg 3). Denne guiden ble brukt som en huskeliste da jeg gjennomførte intervjuene, spesielt i starten. Jeg er verken en erfaren intervjuer eller forsker, og intervjuguiden ga i denne sammenheng en følelse av trygghet. Samtidig var det viktig at intervjuguiden ikke var for detaljert eller tok for mye plass i samtalen. Innenfor kvalitativ forskning er det ikke ønskelig eller nødvendig å følge intervjuguiden slavisk og dermed standardisere intervjusituasjonen. Ved å la informantene snakke relativt fritt og følg opp det som blir sagt kan man belyse nye sider av problemstillingen (Malterud, 2017, s. 133-134).

Intervjuguiden ble først og fremst brukt for å strukturere intervjuene. Den inneholdt blant annet rammer, praktisk informasjon og ulike oppvarmingsspørsmål som ble brukt for å åpne og innlede hvert enkelt intervju. Videre hadde den mange potensielle oppfølgingsspørsmål som kunne brukes i forbindelse med livsformsintervjuet, slik at jeg som forsker kunne gå i dybden på hva som faktisk skjedde og hvordan informantene opplevde dette (Malterud, 2017, s. 135). I tillegg inneholdt intervjuguiden spørsmål knyttet til konkrete temaer, herunder overgangen til universitetet og koronapandemien. Disse spørsmålene ble hovedsakelig brukt for å utdype eller avklare elementer som ikke ble belyst i løpet av livsformsintervjuet.

Avslutningsvis hadde den også noen oppsummerende og avsluttende spørsmål som ble brukt ved behov. Hva det ble spurt om og hvorfor utdypes ytterligere under neste underkapittel, *Gjennomføring av intervjuene.* Intervjuguiden har gjennomgått en del endringer i løpet av forskningsprosessen, ettersom jeg lærte mye av mine intervjuer og testintervjuer. Det var viktig for meg å ha åpne spørsmål som ga rom for refleksjon og dybde. Noen av de originale spørsmålene ble derfor fjernet eller endret med dette i tankene. Arbeidet med intervjuguiden har vært en dynamisk prosess, som strakk seg gjennom hele intervjuperioden.

5.3.2 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene måtte gjennomføres digitalt over Zoom på grunn av koronapandemien og regjeringens strenge retningslinjer og anbefalinger på dette tidspunktet. Informantene fikk tilsendt en invitasjon (link) til Zoom-møtet noen dager i forveien sammen med en generell påminnelse om intervjuet. Det ble opprettet et privat Zoom-møte, hvor man kun fikk tilgang ved bruk av en bestemt link eller kode. I tillegg brukte jeg funksjonen «venterom», slik at alle som prøvde å få tilgang måtte manuelt godkjennes av meg. Dette var en god og sikker løsning med tanke på personvern. Alle informantene valgte å ha på kameraet under intervjuet. Dette var ønskelig fra min side, men helt frivillig. Muligheten til å se informantene var definitivt en styrke, både med tanke på relasjonsbygging og nonverbal kommunikasjon. Det beste hadde selvfølgelig vært å ha intervjuene fysisk, men med tanke på smittesituasjonen var Zoom et godt alternativ. Ved å bruke en slik digital plattform kunne informantene selv velge hvor de ville oppholde seg under selve intervjuet. Dette øker sannsynligheten for at de befinner seg i trygge og kjente omgivelser, som igjen kan gjøre det mer komfortabelt å dele personlige opplevelser og erfaringer (Tjora, 2017, s. 121-122). Digitale intervjuer har sine styrker og svakheter i likhet med alle andre intervjuformer.

Jeg begynte intervjuene med en uformell samtale slik at informantene kunne tilvende seg situasjonen og bli mer fortrolig med intervjuets setting og rammer. Ifølge Tjora (2017, s. 116) kan en slik start på samtalen styrke tilliten mellom forskeren og informanten, og være avgjørende for intervjuets kvalitet og innhold. Selv om informantene hadde lest igjennom informasjonsskrivet på forhånd ble det gjennomgått i fellesskap for å besvare og oppklare eventuelle spørsmål og misforståelser. Informantenes rettigheter ble fremhevet, herunder regler og prosedyrer for behandling av personopplysninger. Grunnet intervjuets digitale form hadde alle informantene gitt skriftlig samtykke på e-post før intervjuet fant sted. Det ble også gitt et muntlig samtykke under det digitale intervjuet. Det forelå dermed et fritt, informert, skriftlig og muntlig samtykke i henhold til kravene før informantene ble intervjuet.

Informantene ble spurt om det var greit at samtalen ble tatt opp ved hjelp av en ekstern lydopptaker (Sony ICD-PX370). Alle informantene samtykket til dette. Samtalen om lydopptakeren ble ordnet og avklart etter at informasjonsskrivet var gjennomgått, men før selve intervjuet startet. Det ble forklart hvorfor det var ønskelig å benytte en lydopptaker, samt hvordan opptakene skulle behandles, oppbevares og slettes. En lydopptaker gjør det lettere for forskeren å konsentrere seg om selve intervjuet uten å måtte bekymre seg for at informasjon skal gå tapt. Forskerens fokus kan istedenfor rettes mot god kommunikasjon og oppmerksomt nærvær. Slike opptak er også på mange måter avgjørende for å få til en detaljert og ordentlig analyse, spesielt hvis man ønsker å bruke sitater (Tjora, 2017, s. 166-167).

Videre ble samtalen rettet mot oppgavens tema og det som skulle undersøkes. Jeg begynte med noen enkle oppvarmingsspørsmål slik at informantene skulle føle de mestret situasjonen. Dette kan styrke følelsen av trygghet og tillit ytterligere (Tjora, 2017, s. 145-146). Disse spørsmålene ble knyttet til oppgavens inklusjonskriterier, og omhandlet alder, bosituasjon og utdanning. På denne måten kunne jeg sjekke at alle kriteriene for deltakelse var på plass. Etter dette ble livsformsintervjuet introdusert og forklart i korte trekk. Jeg innledet denne delen av intervjuet omtrent på følgende måte: *«Videre skal vi ta utgangspunkt i en dag i livet ditt, gjerne i går så du har det friskt i minne […] Det er fint hvis du kan fortelle alt du husker fra morgen til kveld, så stiller jeg spørsmål underveis»*. I nesten alle tilfeller ble dagen før brukt som utgangspunkt for livsformsintervjuet, med et unntak. Dette bestemte intervjuet ble gjennomført på en mandag, og av ulike årsaker ble det da valgt å bruke fredag (før helgen) som utgangspunkt. Jeg så på det som en styrke at alle intervjuene omhandlet en ukedag. Samtidig ble alle informantene spurt om de gjorde noe annerledes i helgene, så disse aktivitetene ble også gjennomgått kort.

Selve livsformsintervjuet ble forankret i tid og sted, og jeg fulgte informantene gjennom dagen. Ulike oppfølgingsspørsmål ble brukt der det var behov og ga rom for økt refleksjon og forståelse. Følgende spørsmål ble blant annet brukt ved flere anledninger: *«Hvordan opplever du det?»*, *«På hvilken måte har det hatt betydning for deg?»*, *«Hvordan var det tidligere?» og «Hvordan vil du det skal være i fremtiden?»*. Livsformsintervjuet inkluderte eller ble etterfulgt av konkrete spørsmål om overgangen til universitetet og koronapandemien. Det varierte hvor pratsomme informantene var og hvor mye de hadde å si om hverdagen sin. Dette påvirket selvfølgelig hvordan denne delen av intervjuet ble gjennomført i praksis. I enkelte tilfeller var jeg mer avhengig av intervjuguiden enn andre for å holde samtalen i gang og problemstillingen i fokus. Samtidig var spørsmålene i intervjuguiden utformet på en god måte

som ga rom for fyldige skildringer og viktige samtaleemner. I den grad det var mulig og hensiktsmessig lot jeg informantene lede samtalen. Fra min side krevde dette tålmodighet, oppmerksomhet og en evne til å stå i stillheten. Dette var utfordrende i starten, men ble mer og mer naturlig etter hvert som jeg ble komfortabel og trygg i forskerrollen.

Intervjuene ble avsluttet med en kort oppsummering av samtalen, hvor eventuelle uklarheter ble oppklart. Informantene ble spurt om de hadde noe mer de ønsket å spørre om eller tilføye, og fikk også mulighet til å stille spørsmål om oppgaven. Avslutningen eller avrundingen av intervjuet ble brukt for å normalisere situasjonen og senke det foregående refleksjonsnivået (Tjora, 2017, s. 146). Alle informantene ble takket for innsatsen, og det ble igjen henvist til deres rettigheter (informasjonsskrivet).

5.3.3 Transkribering av intervjuene

I den kvalitative forskningsprosessen er det vanlig at datamaterialet som samles inn gjennom intervju eller observasjon må omformes til tekst, også kalt transkripsjon. På denne måten kan forskeren organisere datamaterialet og gjøre det klart for analyse, som ofte krever tekstformat (Malterud, 2017, s. 77). Alle mine intervjuer ble transkribert i løpet av de påfølgende dagene, gjerne samme dag, for å ha intervjusituasjonen friskt i minne. Dette viste seg å være en stor fordel, ettersom jeg i løpet av denne prosessen la merke til elementer jeg burde utforsket nærmere og kunne tilpasse intervjuguiden. Det var også en god start på analysen, da jeg ble kjent med materialet på en helt annen måte. Dette kan videre styrke analysens vitenskapelige kvalitet gjennom ettertanke og refleksivitet (Malterud, 2017, s. 80-81). Det transkriberte materialet utgjorde cirka 38 500 ord (80 sider). Intervjuene ble stort sett transkribert i sin helhet, med unntak av informasjon som tydelig ikke var relevant for oppgaven. Dette gjaldt også direkte og indirekte personidentifiserende opplysninger. Dette utdypes ytterligere senere i kapittelet, under *Etiske vurderinger*.

Det er viktig å huske at den transkriberte teksten kun gir et situert og avgrenset bilde av samtalen som fant sted og det valgte fenomenet. I prosessen fra tale til tekst vil det alltid foregå en eller annen form for filtrering der meningsskapende innhold endres eller går tapt. Den transkriberte teksten gjenspeiler dermed ikke virkeligheten. Samtidig er det viktig å holde seg tro til det originale materialet så langt det lar seg gjøre, slik at informantenes meninger og erfaringer ivaretas i den transkriberte teksten (Malterud, 2017, s. 77). Dette var selvfølgelig viktig for meg da jeg transkriberte intervjuene, og jeg prøvde etter beste evne å formidle det informantene hadde sagt. Videre er det ikke alt som fanges opp ved bruk av en lydopptaker,

som for eksempel informantenes kroppsspråk og emosjoner. Jeg noterte derfor dette for hånd under intervjuene og inkluderte det i transkripsjonen. Dette ble imidlertid kun inkludert der den nonverbale kommunikasjonen var av betydning for meningsinnholdet og budskapet. I sitatene som brukes i selve oppgaven er den nonverbale kommunikasjonen og lyder, slik som *eeh* og *ehmm*, fjernet i tilfeller der det ikke ga noe innhold til sitatet. Noen steder er sitatene gjort mer leservennlige ved å fjerne enkelte ord, enten i forbindelse med gjentagelser eller ved avbrutte setninger som ikke tilførte sitatet meningsinnhold. I kapitlene hvor funnene presenteres og diskuteres er enkelte ord og utrykk satt i kursiv i den løpende teksten for å fremheve informantenes ordvalg. De faktiske sitatene er ført i kursiv med anførselstegn eller inntrykk, avhengig av lengde og format.

5.4 Dataanalyse

I analysen skal forskningsprosjektets data gjennomgås, organiseres og fremstilles. For å gjøre analysen strukturert og oversiktlig valgte jeg å bruke tematisk analyse, herunder en bestemt fremgangsmåte. Jeg tok utgangspunkt i den tematiske analysen slik den er beskrevet av Johannessen, Rafoss og Rasmussen (2018) i boken *«Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse»*. Deres fremstilling bygger på Braun og Clarke (2006) sin presentasjon av tematiske analyse, men er en noe forenklet og justert utgave. Jeg har valgt å bruke denne utgaven av tematisk analyse, ettersom forfatterne skriver den er godt egnet for studenter. Den består av følgende fire steg eller faser: 1) forberedelse, 2) koding, 3) kategorisering (temaer), og 4) rapportering (Johannessen et al., 2018, s. 282). Stegene viser at datamaterialet kodes bredt fra start. Dette var ønskelig fra min side, ettersom jeg ønsket å utforske og bli kjent med materialet i dybden (kode) før jeg fant relevante temaer. Jeg følte den valgte analysemetoden ga meg både frihet og kreativitet, samt struktur og systematikk gjennom en nøye beskrevet stegvis prosess. Jeg har også hentet inspirasjon fra Malterud (2017) sin analysemetode, systematisk tekstkondensering (STC).

Målet innenfor tematisk analyse er å finne temaer i datamaterialet. Det vil si grupperinger av data med visse fellestrekk. Begrepene tema og kategori brukes gjerne om hverandre og viser til det samme. Hvert tema er en kategori med tilhørende data. Ved å analysere datamaterialet på denne måten kan man lettere organisere dataene og se nye sammenhenger. Til slutt er det de ulike temaene (kombinert) som besvarer det aktuelle forskningsspørsmålet (Johannessen et al., 2018, s. 279-280). Den tematiske analysen jeg skal bruke består som sagt av fire steg. Det er likevel viktig å merke seg at dette først og fremst er holdepunkter. I den kvalitative analysen kan det være vanskelig å forholde seg til klare steg. Det er snakk om en dynamisk

prosess, hvor man gjerne tar to steg frem og ett tilbake (Johannessen et al., 2018, s. 283). En tematisk analyse passer godt ved bruk av livsformsintervju som intervjumetode, ettersom datamaterialet er deskriptivt (Haavind, 2019, s. 52).

Jeg har forsøkt å sette min egen forforståelse, inkludert teoretisk referanseramme, til side gjennom arbeidet med hele analysen. Hensikten med analysen er tross alt å la deltakernes stemmer komme frem klart og tydelig, samt være åpen for de inntrykk materialet bærer med seg. Det er imidlertid viktig å ha den aktuelle problemstillingen i tankene slik at de valgte temaene representerer det man faktisk ønsker å undersøke (Malterud, 2017, s. 99-100). Funnene fra analysen skal som sagt drøftes ut ifra et aktivitetsvitenskapelig perspektiv. Dette perspektivet var valgt på forhånd, men har ikke satt føringer for analysen i større grad enn det preger problemstillingen. Det er oppgavens problemstilling som har vært i fokus i løpet av analyseprosessen med tanke på de endelige temaene. Ut ifra min forståelse kan dette omtales som en induktiv analyse, hvor det først og fremst er det aktuelle datamaterialet som styrer analysen. Ingen analyse vil imidlertid kunne være helt teoriløs, ettersom man som forsker har med seg sin egen forforståelse. Denne vil blant annet påvirke hva man legger merke til i analysen (Johannessen et al., 2018, s. 37-38). Videre beskrives analyseprosessen slik den utspilte seg, steg for steg.

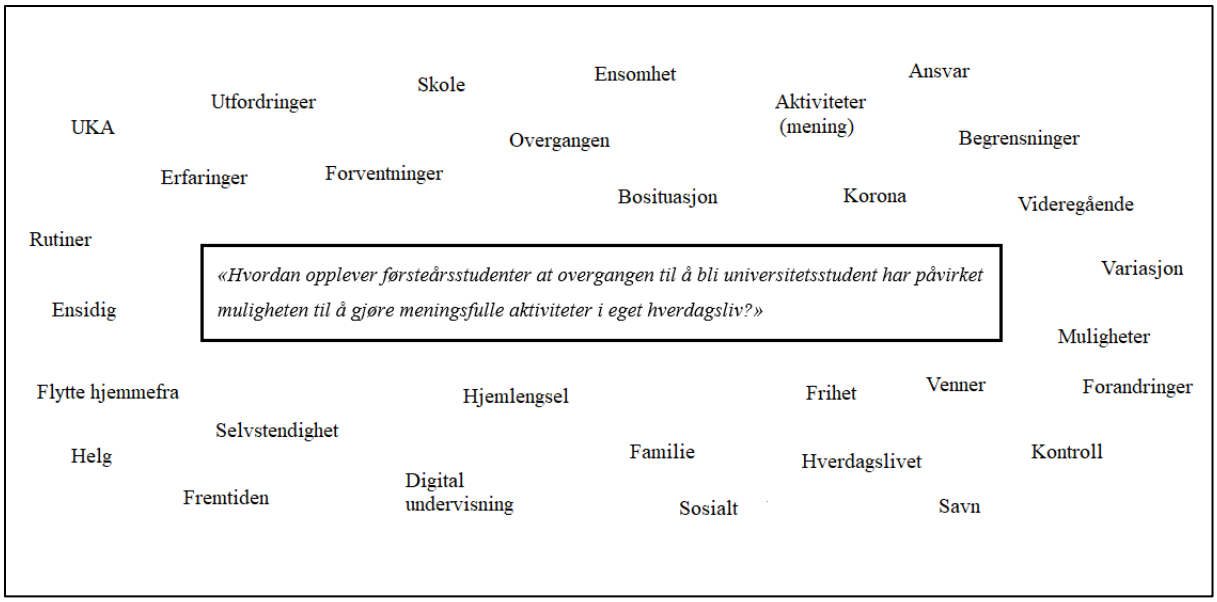
Jeg begynte analysen med å lese igjennom de transkriberte intervjuene flere ganger for å bli kjent med datamaterialet. Jeg tok noen notater underveis, men målet var først og fremst å skaffe seg en oversikt over hva dataen handlet om. Dette samsvarer med analysens første steg, forberedelse. Jeg fulgte framgangsmåten som var beskrevet i boken, og skrev ned hva jeg tenkte om datamaterialet som helhet etter gjennomlesning (Johannessen et al., 2018, s. 284). Disse notatene innhold tanker, ideer og spørsmål som jeg tok med meg videre inn i analysen. Dette var som sagt analysens første steg i henhold til den valgte fremgangsmåten. Selv vil jeg argumentere for at analysen startet lenge før dette, da jeg gjennomførte intervjuene, tok notater, hørte på lydfilene og transkriberte dem. Dette utgjør flere titalls timer med arbeid tett på datamaterialet. Personlig anser jeg dette som en viktig del av analysens første steg. Ved å jobbe aktivt med materialet fra start, både i lyd- og tekstformat, ble jeg godt kjent med det aktuelle innholdet. Dette var en styrke videre i analysen og gjorde generelt analyseprosessen mer forståelig og overkommelig. Derfor mener jeg at den innledende delen av analysen startet lenge før det transkriberte materialet var ferdigstilt i sin helhet.

Neste steg i analyseprosessen var koding hvor viktige poenger fra datamaterialet skulle markeres og fremheves. Hensikten med dette steget var å få en bedre oversikt over innholdet,

samt klargjøre og tilrettelegge datamaterialet til neste steg, kategorisering. Datamaterialet skulle undersøkes i dybden for å oppnå en dypere forståelse og se nye sammenhenger. Jeg fulgte fremgangsmåten som var beskrevet i metodens steg to: markeringer, oppsummeringer og refleksjoner. Dette innebar at viktige poenger ble markert, mens det ble skrevet ned notater underveis i form av oppsummeringer og refleksjoner (Johannessen et al., 2018, s. 284-285). Denne prosessen var veldig krevende, og tok generelt mye tid og energi. Jeg valgte å gjennomgå det transkriberte datamaterialet i detalj for å markere både relevante og potensielt relevante poenger med utgangspunkt i oppgavens problemstilling. Materialet ble gjennomgått flere ganger for å kode alt som kunne være av interesse. Korte oppsummerende notater ble skrevet ned direkte i Word-dokumentet, mens omfattende refleksjoner og ideer ble skrevet ned i en kladdebok. Alle stegene i analyseprosessen ble gjennomført manuelt, hovedsakelig i et Word-dokument. Det ble ikke brukt noen digitale analyseverktøy. Dette valget ble tatt for å oppnå nærhet og kjennskap til datamaterialet, samt for å sikre en systematisk og forpliktende gjennomgang. Slike faktorer er av stor betydning hvis man ønsker en analyse med en viss vitenskapelig standard (Malterud, 2017, s. 81).

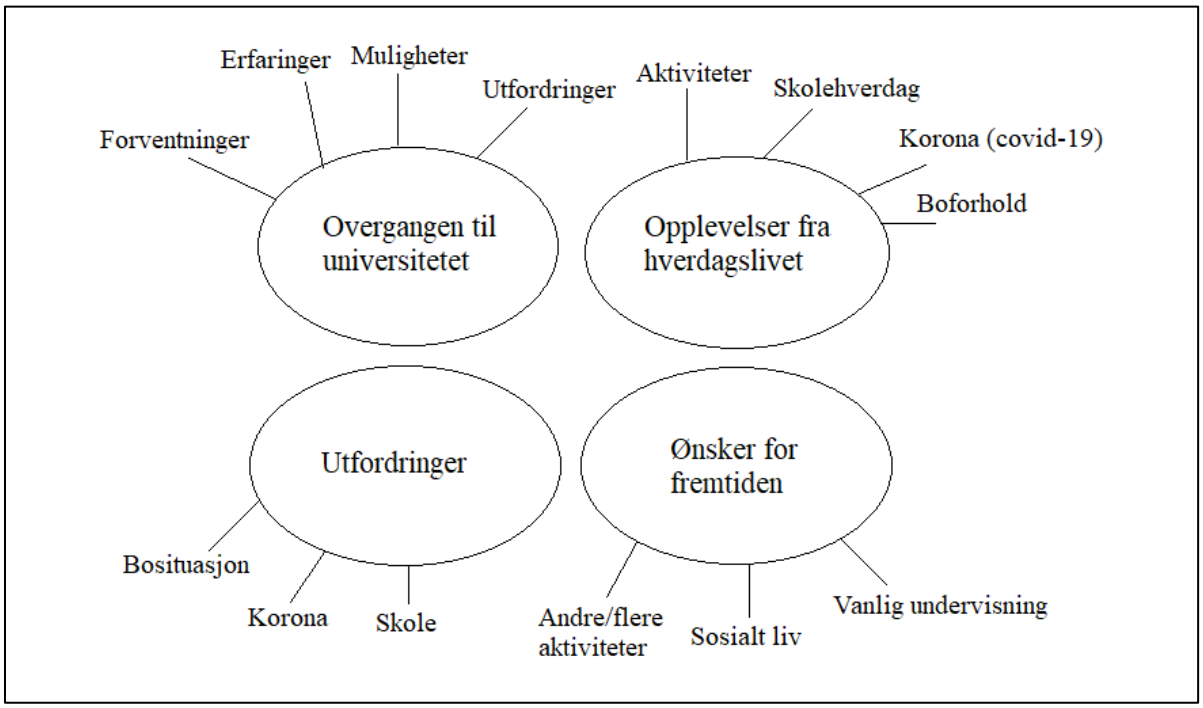
Videre i steg tre skulle det kodede datamaterialet kategoriseres. Det vil si at datamaterialet sorteres og samles i overordnede kategorier som til sammen representerer analysens funn. Begrepene kategori og tema brukes som sagt om hverandre, så de valgte kategoriene kan også omtales som analysens temaer. I motsetning til analysens forrige steg (koding), hvor detaljer var av betydning, var man i dette steget opptatt av å finne en større helhet eller sammenheng (Johannessen et al., 2018, s. 294-295). De ulike temaene og undertemaene jeg endte opp med i løpet av dette steget ble valgt fordi de belyser oppgavens problemstilling.

Selve kategoriseringsarbeidet tok tid og var preget av mye prøving og feiling. Det var en gradvis prosess hvor temaer kontinuerlig ble valgt, endret og slått sammen. De endelige temaene og undertemaene var ikke gitt på forhånd. De ble synlige etter hvert som jeg jobbet med materialet og prøvde ulike kombinasjoner. Det kodede materialet ble satt sammen i ulike temaer for å sammenfatte tekst som omhandlet det samme. Hvert tema ble tildelt en egen farge slik at de meningsbærende enhetene i teksten kunne markeres med sin respektive fargekode. Meningsbærende enheter vil si den teksten som belyser de valgte temaene, som igjen belyser problemstillingen. Dette er hentet fra Malterud (2017, s. 101) sin innledende kodeprosess. Jeg valgte å kode materialet en ekstra gang for å sikre representative temaer. Fargekodene gjorde det lettere å se materialet i sammenheng på tvers av intervjuene, samt sørge for at all relevant data var inkludert og plassert under riktig tema/undertema.

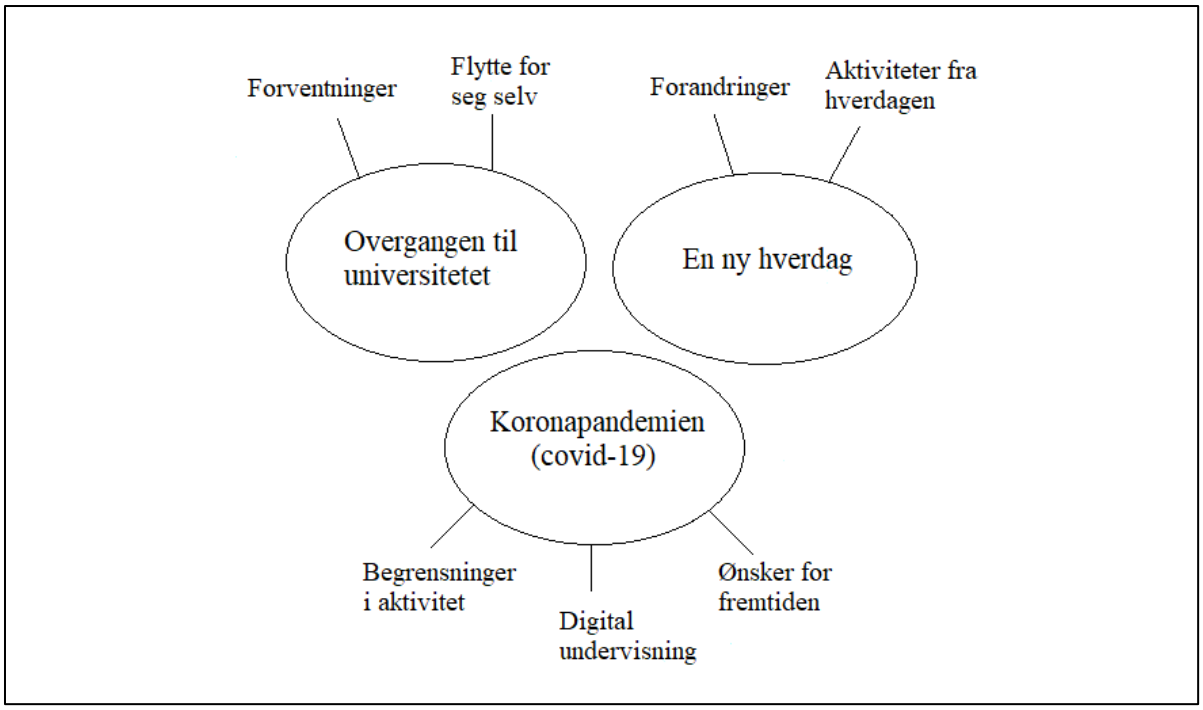


Figur 2: *I starten av steg tre lagde jeg en midlertidig oversikt over alle temaene jeg fant i det kodede datamaterialet. Disse ble deretter utviklet videre i analyseprosessen.*

Den største utfordringen på dette steget var å finne fyldige temaer som kunne skrives ut senere i analysen. Mange av temaene jeg valgte i starten overlappet med hverandre og det var i denne sammenheng vanskelig å plassere materialet under et bestemt tema. Løsningen var en grundig omorganisering, hvor mange temaer ble fjernet eller slått sammen.



Figur 3: *Foreløpig tematisk kart. Temaene fra figur 2 ble organisert i grupper med felles kjennetegn. En utfordring på dette tidspunktet var gjentagende temaer, og vanskeligheter med å skille datamaterialet fra hverandre.*



Figur 4: *Ferdig tematisk kart etter steg tre i den valgte analysemetoden, tematisk analyse.*

Etter dette steget satt jeg igjen med følgende tre hovedtemaer: *Overgangen til universitetet*, *En ny hverdag* og *Koronapandemien (covid-19)*. Figur 4 gir en detaljert oversikt over alle temaene, både hovedtemaer og undertemaer. Analysens siste steg, rapportering, legges frem i oppgavens kapittel seks, *Presentasjon av funn.* Det er i dette steget alle de valgte temaene presenteres og skrives ut som en sammenhengende tekst for å besvare oppgavens aktuelle problemstilling. Steg fire gir dermed en oversikt over analysens funn (Johannessen et al., 2018, s. 301). Disse drøftes deretter i lys av valgt teori og empiri i kapittel syv, *Diskusjon.*

5.5 Etiske vurderinger

5.5.1 Godkjenning av prosjektet

For å sikre at forskningsprosjekter utarbeides og gjennomføres i henhold til lover og regler, samt ivaretar etiske hensyn, må det i noen tilfeller søkes om tillatelse fra ulike instanser. Det er hovedsakelig prosjektets tema og metode som avgjør om det må søkes eller ikke, og hvor søknaden sendes. På denne måten kan man kvalitetssikre stegene i forskningsprosessen og ivareta informantenes rettigheter. Dette prosjektet gjennomføres som sagt i samarbeid med OsloMet, som er forslagsstiller av temaet. De hadde allerede søkt om nødvendige tillatelser for å gjennomføre prosjektet og fått dette godkjent (vedlegg 4). Prosjektet hadde blitt søkt og godkjent av *Norsk senter for forskningsdata* (NSD) på grunn av innhenting og behandling av personopplysninger. Dette var på plass før jeg gjennomførte alle intervjuene. Det var ikke nødvendig å legge inn en søknad hos *Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig*

forskningsetikk (REK), ettersom prosjektet ikke hadde som formål å fremskaffe ny kunnskap om helse og sykdom (REK, u.å.).

5.5.2 Forskningsetiske retningslinjer

Etiske vurderinger har vært en viktig del av denne masteroppgaven fra start til slutt. De generelle forskningsetiske retningslinjene har blitt fulgt, herunder krav om frivillig informert samtykke, konfidensialitet og gode konsekvenser. Det har selvfølgelig også vært viktig å behandle alle involverte med respekt og generelt opptre åpent, ærlig og ansvarsfullt. Alle forskningsprosjekter skal planlegges og gjennomføres på en rettferdig måte, slik at de ivaretar viktige etiske prinsipper og hensyn (De nasjonale forskningsetiske komiteene [FEK], 2019). Dette er et lovfestet krav (Forskningsetikkloven, 2017, §1). Videre i teksten blir de nevnte forskningsetiske retningslinjene utdypet og knyttet til beslutninger som er tatt i løpet av masteroppgaven.

Kravet om et frivillig informert samtykke er viktig og nødvendig i all forskning som bruker mennesker eller gjenkjennelige personopplysninger. Hovedregelen er at samtykket skal være informert, frivillig, uttrykkelig og dokumenterbart, og at individet har samtykkekompetanse (FEK, 2019). For å sikre et samtykke som samsvarer med disse kravene fikk informantene blant annet grundig informasjon om oppgaven ved flere anledninger. I forkant av intervjuene fikk alle utdelt et informasjonsskriv, som ga en detaljert beskrivelse av deres rettigheter. Dette informasjonsskrivet ble også gjennomgått på selve intervjuet for å sikre at informasjonen var lest og forstått. Ved å gjøre det på denne måten kunne eventuelle spørsmål og misforståelser besvares og oppklares. Videre fikk alle informantene beskjed om at det var frivillig å delta. De kunne trekke seg når som helst, både før, under og etter intervjuet, uten at dette fikk noen negative konsekvenser for dem. Grunnet intervjuets digitale form måtte de som ønsket å delta sende et skriftlig samtykke på e-post. De fleste signerte samtykkeerklæringen digitalt og sendte denne på e-post. I tillegg ga samtlige et muntlig samtykke etter at informasjonsskrivet var gjennomgått under selve intervjuet. Alle informantene var over 18 år, og oppfylte kravene om samtykkekompetanse. Det ble dermed i alle tilfeller gitt et informert, frivillig, uttrykkelig og dokumenterbart samtykke.

En annen viktig forskningsetisk retningslinje er kravet om konfidensialitet. I utgangspunktet har alle som deltar i et forskningsprosjekt krav på at informasjon som er av personlig karakter behandles konfidensielt. Det er forskerens jobb å sørge for at slik informasjon ikke kommer på avveie (FEK, 2019). Informantenes skriftlige samtykke og generelle kontaktopplysninger

kan kategoriseres som direkte personidentifiserende opplysninger. Disse signaturene ble etter hvert levert til prosjektansvarlige på OsloMet for sikker oppbevaring – innelåst og adskilt fra resten av datamaterialet. Indirekte personidentifiserende opplysninger, som for eksempel utdanning, stedsnavn og lignende ble fjernet da intervjuene ble transkribert. Slik informasjon var kun lagret på en innelåst manuell lydopptaker. Alle lydopptakene ble slettet da masteroppgaven var ferdig. Det transkriberte materialet ble lagret på en online server (OneDrive) med to-faktor-autentisering. For å sikre at ingen av informantene kunne gjenkjennes i selve masteroppgaven ble det valgt å ikke knytte funnene til kjønn og eksakt alder. Kjønn og alderskategori (19-20 år og 21-23 år) ble imidlertid oppgitt i det transkriberte materialet, som ble overlevert til prosjektansvarlige på OsloMet.

I alle forskningsprosjekter skal det etterstrebes gode konsekvenser for de involverte. Mulige uheldige konsekvenser skal på samme måte være akseptable (FEK, 2019). Informantenes anonymitet ble ivaretatt gjennom hele oppgaven, og alle personopplysninger ble behandlet konfidensielt. Dette i seg selv reduserte risikoen for uheldige konsekvenser. Intervjuene ble også gjennomført med tiltak for smittevern for å unngå sykdom og unødig risiko. Et viktig prinsipp som kan knyttes til dette punktet er at informantene ikke skal komme til skade. Dette gjelder også ubehag som kan oppstå ved å snakke om personlige og følsomme temaer (Tjora, 2017, s. 175). I denne studien er det studentenes hverdagsliv som skal utforskes nærmere, med fokus på aktivitet og helse. For de fleste vil dette muligens ikke oppleves som et sensitivt tema, men det er viktig å huske at hverdagslivet kan være både krevende og utfordrende, spesielt under en pågående pandemi. Det var viktig for meg å ha dette i tankene da jeg gjennomførte intervjuene, slik at jeg kunne være oppmerksom på informantenes signaler. Målet var at alle skulle føle seg sett og hørt, samt føle de hadde en viss kontroll over situasjonen. Dette ble styrket gjennom informantenes rett til å trekke seg når som helst uten negative konsekvenser.

5.5.3 Forforståelse

I alle forskningsprosjekter, spesielt kvalitative, er det viktig for forskeren å være bevisst sin egen forforståelse og klargjøre denne for leseren. Forforståelse kan omtales som den bagasjen forskeren har med seg inn i forskningsprosjektet, som for eksempel tidligere erfaringer, faglig perspektiv (referanseramme) og hypoteser. En forskers forforståelse vil påvirke hvordan han eller hun gjennomfører prosjektet, herunder hvordan data blir innhentet, lest og tolket. Ofte vil det også kunne forklare eller belyse forskerens motivasjon for å velge et bestemt tema. Målet

er ikke å bli kvitt sin egen forforståelse, men å ha et bevisst og aktivt forhold til den så man kan etterstrebe et åpent blikk i møte med forskningsfeltet (Malterud, 2017, s. 44-45).

Min egen forforståelse ble vurdert tidlig i forskningsprosessen ved å skrive den ned og drøfte på hvilke måter jeg tenkte den kunne komme til å påvirke meg. Dette ble gjort for at jeg i størst mulig grad skulle klare å være den bevisst, samt etterstrebe et åpent blikk. Målet var å finne ut av hvordan min egen forforståelse kunne påvirke min rolle som forsker før jeg satt i gang med selve studien og masteroppgaven. I likhet med studiens utvalg var jeg selv student da masteroppgaven ble gjennomført og skrevet. Mine erfaringer og opplevelser som student var dermed noe som påvirket min forforståelse, og som kunne setter føringer for hva jeg så etter og la merke til både i forbindelse med intervju og analyse. Det var viktig for meg å ha dette i tankene gjennom hele forskningsprosessen, slik at jeg klarte å skille meg og mitt hverdagsliv fra informantenes hverdagsliv. Samtidig er det verdt å merke seg at jeg var på et helt annet stadium i livet enn mine informanter. Jeg hadde på dette tidspunktet studert i over fem år og var godt tilvendt livet som student. Mitt hverdagsliv var også veldig annerledes, da jeg kun skrev master og ikke hadde noen andre fag eller undervisning. Jeg var på vei inn i arbeidslivet, mens informantene var på vei inn i studentlivet.

Videre vil forskerens fagfelt (teoretiske referanseramme) påvirke hvilke perspektiver og teorier som benyttes i et forskningsprosjekt, samt hvordan fenomener tolkes og forstås. Det utvikles gjerne egne forståelsesrammer innenfor et fagfelt, som bygger på det man selv har lært og erfart. Disse rammene påvirker hvordan forskeren forstår og undersøker virkeligheten. Sånn sett kan man si at forskeren er litt ekstra sensitiv og oppmerksom ovenfor innhold fra egen fagtradisjon (Tjora, 2017, s. 34-36). Min teoretiske referanseramme vil bære preg av det jeg har lært i løpet av mitt utdanningsløp. Det vil si min fullførte bachelorgrad i sosialt arbeid og min pågående mastergrad i folkehelsevitenskap. I løpet av denne mastergraden har jeg også tatt et emne hvor aktivitetsvitenskap stod sentralt, FHV300: Aktivitetsvitenskap - helsefremmende opplevelser og aktiviteter. Dette kan påvirke hvordan jeg analyserer og tolker datamaterialet i denne masteroppgaven. Samtidig er det gjennom utdanningen min jeg har utviklet en interesse for målgruppen barn og unge, inkludert studenter.

Målet var som sagt å ha et bevisst forhold til min egen forforståelse gjennom hele forskningsprosessen, noe jeg følte jeg klarte i den grad dette er mulig. Et helt nøytralt eller objektivt utgangspunkt er ikke oppnåelig og heller ikke nødvendig. Forskeren vil som sagt alltid preges av egne erfaringer og referanserammer, men det er viktig å være dette bevisst og etterstrebe et åpent blikk (Malterud, 2017, s. 44-45). Jeg jobbet aktivt med forforståelsen min

fra start til slutt. Dette gjorde jeg blant annet ved å skrive den ned så tidlig som mulig, slik at jeg kunne være den bevisst og reflektere rundt den underveis i prosessen. Dette ble gjort både alene og sammen med andre for at refleksjonen skulle gi størst mulig utbytte. Det var nyttig å få innspill fra andre, som for eksempel medstudenter, ettersom dette medførte mer ettertanke fra min side. Videre var det generelt viktig for meg å være åpen, gjennomsiktig og strukturert i arbeidet med masteroppgaven. Alle valgene som ble tatt i løpet av oppgaven ble forklart og begrunnet etter beste evne, slik at leseren skulle forstå de ulike stegene i forskningsprosessen. Dette gjaldt blant annet valg knyttet til teori, datainnsamling og analyse.

Kapittel 6: Presentasjon av funn

I dette kapittelet presenteres funnene fra den tematiske analysen. Det vil si analysens fjerde steg. I analysen framkom det tre hovedtemaer: *Overgangen til universitetet*, *En ny hverdag* og *Koronapandemien (covid-19)*. Under hvert hovedtema er det videre noen undertemaer. Disse gir en detaljert beskrivelse av tematikken og viser flere sider av datamaterialet. De valgte temaene belyser overgangen til universitetet og det nye hverdagslivet tilknyttet meningsfulle aktiviteter.

HOVEDTEMA	UNDERTEMA
Overgangen til universitetet	Forventninger Flytte for seg selv
En ny hverdag	Forandringer Aktiviteter fra hverdagen
Koronapandemien (covid-19)	Begrensninger i aktivitet Digital undervisning Ønsker for fremtiden

***Tabell 1**: Oversikt over temaene og undertemaene som skal presenteres i dette kapittelet.*

6.1 Overgangen til universitetet

I dette hovedtemaet rettes fokuset mot selve overgangen til universitetet. Informasjonen som presenteres under dette hovedtemaet er såpass generell at den på mange måter kan tenkes å være gjeldene også uten den pågående koronapandemien, som i dette temaet kun nevnes der det eksplisitt trekkes frem av informantene. Samtidig er det viktig å se informasjonen i lys av den gjeldene konteksten og gjøre en løpende selvstendig vurdering. Gjennom de to valgte undertemaene, *Forventninger* og *Flytte for seg selv*, skal jeg belyse studentenes overgang til universitetet, inkludert forventninger og opplevelser. Kort fortalt kan man si at dette temaet setter rammene for studentenes nye hverdag, mens det neste hovedtemaet tar et dypdykk inn i selve hverdagen og alt dette måtte innebære.

6.1.1 Forventninger

I dette undertemaet beskrives studentenes mange forventninger tilknyttet overgangen til universitetet og den nye studenttilværelsen. Jeg har valgt å inkludere dette som et eget undertema for å undersøke om studentenes opprinnelige tanker og ideer samsvarte med

opplevelsen slik den utspilte seg i virkeligheten. Fokuset er selvfølgelig spesielt rettet mot aktiviteter og informantenes tanker rundt dette.

To av informantene trodde at det faglige skolearbeidet på universitetet skulle bli hardt. En av dem så for seg at det skulle bli akademisk skriving fra første stund med mange prosjekter og innleveringer. Vedkommende forventet at det skulle bli mye å gjøre med tanke på det faglige (skolearbeid) og at det generelt var et seriøst skolemiljø. Dette underbygges av en annen informant som forventet at det skulle være veldig profesjonelt på universitetet. Denne informanten så for seg at det kom til å bli veldig strengt i forelesningene og at mye av hverdagen kom til å gå til skolearbeid. Vedkommende sa det på følgende måte:

> *Oi jeg forventet faktisk at det skulle virke mer profesjonelt […], at det var sånn der å du kan ikke prate med foreleseren eller det er bare sånn alle går helt stille inn i forelesningssalen og er helt stille til forelesningen begynner, og så er den ferdig og så går man hjem og så studerer man i ørten timer liksom.* (Informant S2)

Virkeligheten viste seg imidlertid å være en helt annen. Alle de tre informantene som hadde disse forventningene på forhånd fikk en annen opplevelse i virkeligheten. En av informantene sa i denne sammenheng at det ikke ble så strengt som vedkommende hadde sett for seg, og at folk generelt hadde en avslappet holdning. Til tross for at det første halvåret på skolen var litt krevende med mange fag og mye arbeid. En annen informant var overrasket over at det faglige ikke var vanskeligere og syntes skolearbeidet hadde gått greit. Informanten som ble sitert over ble også positivt overrasket, og sa følgende:

> *[…] den teorien slo jo fort feil da faktisk, da jeg merket at foreleserne hadde lyst til å prate med oss i pausene og ja at det var sånn der små skrivefeil, redigeringsfeil på presentasjonen da så det ble liksom litt mindre profesjonelt, som gjorde det litt mer. Det gjorde det litt mer menneskelig da.* (Informant S2)

Flere av informantene hadde gledet seg til å begynne på universitetet. Enkelte hadde hørt bra ting om universitetet på forhånd og gledet seg til et yrende studentmiljø med mange sosiale aktiviteter. Det var spesielt to av informantene som gledet seg til å begynne på universitetet, og som hadde mange positive forventninger tilknyttet dette på forhånd. Disse informantene tilhørte utvalgets øvre alderssjikt og hadde ventet litt lenger med å begynne å studere enn de andre. Begge hadde i utgangspunktet veldig høye forventninger, da dette var noe de hadde ventet på og gledet seg til. En av dem sa at det å begynne på universitetet hadde vært en *drøm* lenge og noe vedkommende hadde tenkt på hver dag. Felles for disse to informantene var at

de begge virket godt forberedt. Begge trakk frem sine tidligere arbeidserfaringer som en styrke, som i undervisningen ga dem flere *knagger/kroker* å henge ting på.

Noen av informantene gledet seg som sagt til å være en del av det sosiale studentmiljøet som de hadde hørt om på forhånd. En av informantene følte at det sosiale var veldig bra i starten, da korona ikke preget hverdagen i like stor grad. Personen trakk i denne sammenheng frem fadderuka og UKA (studentfestival) som to viktige arrangementer (aktiviteter), som ut ifra min forståelse gjorde overgangen enklere. Under disse arrangementene var det lett å møte nye mennesker og få seg nye venner, i motsetning til etter jul da dette var krevende på grunn av korona. Enkelte av informantene nevnte videre at overgangen til universitetet ikke helt ble som de hadde sett for seg på grunn av koronapandemien. Forventningene samsvarte ikke helt med virkeligheten på dette punktet, spesielt med tanke på det sosiale. De møtte blant annet færre folk enn forventet. En av informantene sa følgende om korona og den uvanlige situasjonen:

> *Jeg hadde sett for meg mer sosialt liv. Jeg hadde sett for meg å kunne dra hjem til folk. Jeg hadde sett for meg, ja så det korona var ikke innenfor mine planer.* (Informant S5)

Noen av forventningene informantene hadde før de begynte på universitetet bar i ulik grad preg av usikkerhet og bekymring. En av informantene nevnte blant annet at universitetet virket *stort* og *fjernt* på forhånd, spesielt hvis man kom rett fra videregående og i teorien kunne komme i klasse med en som var mye eldre. Dette med alder ble også nevnt av en annen informant som var litt eldre. Vedkommende var litt bekymret for at alle i klassen skulle komme rett fra videregående. Dette var imidlertid ikke tilfellet i praksis. Flere i klassen hadde i likhet med informanten hatt noen år fri og skulle nå begynne litt på nytt. Dette ble trukket frem som noe positivt og gjorde at personen følte seg mindre alene. En informant var også litt bekymret eller redd i forhold til det å bo med andre og eventuelt bli plassert med folk man ikke likte. Dette ble ikke et problem i praksis og personen kom godt overens med de andre i kollektivet.

Oppsummert kan man si at informantene hadde forskjellige forventninger før de begynte på universitetet. Noen hadde ulike bekymringer på forhånd, men for de fleste viste virkeligheten seg å være en helt annen. Flere av informantene ble positivt overrasket og var fornøyde med foreleserne og skolehverdagen. Samtidig var det misnøye med tanke på koronapandemien, som for mange gjorde at hverdagen ble annerledes enn først forventet. Noen informanter

hadde som sagt høye forventninger på forhånd, mens andre prøvde å snakke seg selv ned. En påpekte at det hadde vært *kjipt* hvis det ikke ble som man hadde sett for seg, og at det sånn sett var bedre med lave forventninger. Generelt virker det som om flere av informantene gledet seg til å begynne på universitetet eller i hvert fall fikk en fin overgang til tross for de spesielle omstendighetene. Gleden ved å starte livet som student, og den friheten dette medførte, ble også nevnt. Denne friheten beskrives ytterligere i neste undertema, *Flytte for seg selv*.

6.1.2 Flytte for seg selv

I dette undertemaet presenteres informasjon om selve overgangen med tanke på å flytte for seg selv. For mange av informantene medførte den nye studenttilværelsen en helt ny hverdag med mer ansvar og selvstendighet. Mange måtte flytte til et nytt og ukjent sted, og forlate familien og sitt tidligere bosted. Noen av informantene hadde bodd for seg selv tidligere og hadde sånn sett mer erfaring på dette punktet. Andre kom rett fra videregående og skulle nå klare seg selv for første gang. Noen av informantene bodde alene, mens andre bodde i kollektiv (ulik størrelse) eller med kjæresten. Informantene trakk frem både positive og negative sider ved det å flytte hjemmefra, og det var mange forskjellige opplevelser tilknyttet dette. Undertemaet gir viktig innsikt både med tanke på overgangen til universitetet og studentenes påfølgende hverdagsliv, herunder muligheten til å gjøre meningsfulle aktiviteter. Fokuset rettes mot utfordringer og muligheter rundt det å flytte for seg selv, også tilknyttet aktiviteter.

Funnene viser at flere av informantene syntes det var utfordrende å flytte hjemmefra, spesielt i starten. Det ble blant annet brukt ord som *skummelt*, *sårt* og *trist*. Flere sa de savnet eller fortsatt savner foreldrene sine, og en av informantene brukte i denne sammenheng begrepet hjemlengsel. Flere av informantene hadde den siste tiden vært hjemme for å besøke familie eller andre som stod dem nær, og noen gjorde ofte dette i helgene. Dette gjaldt hovedsakelig de som hadde familie i nærheten, men det var ikke nødvendigvis knyttet til om man syntes det var utfordrende å flytte hjemmefra eller ikke. De ulike informantene håndterte flyttingen og det påfølgende hverdagslivet forskjellig, og her er det et stort spenn i datamaterialet. Noen av informantene opplevde denne overgangen som vanskeligere enn andre. En av informantene beskrev det slik:

> *Altså jeg er veldig familiekjær, men det er heldigvis ikke så veldig langt hjemmefra, men det er nok kanskje det å ikke bo hjemme lenger jeg synes har vært verst.* (Informant S4)

En annen informant nevnte at den første perioden på universitetet, rett etter flyttingen, var preget av en overveldende følelse av å være alene. Man skulle klare seg selv, finne bolig selv og mye annet. Vedkommende trakk i denne sammenheng frem koronapandemien som en forverrende faktor. Pandemien ga generelt mye *dødtid*, som blant annet ble brukt til å grave seg ned i egne tanker. Personen var mye alene på rommet sitt og hadde dermed tid til å tenke på alt som skjedde. Denne oppfatningen ble delt av en annen informant som sa det var lettere å klare seg selv før jul da mer var åpent, og man kunne møte og snakke med andre mennesker. Samme person sa at det var litt *skummelt* å flytte hjemmefra og *trist* at man ikke kunne være sammen med de man pleide (familien), spesielt på kveldene. Det var en stor overgang å ikke ha foreldrene sine i nærheten hele tiden. Dette hadde tidligere alltid vært en viktig støtte. Samtidig ga vedkommende utrykk for at det var både godt og befriende å kunne bestemme over dagene sine helt selv. Personen sa det på følgende måte:

> *Jo det er jo både sårt og godt på samme tid for det er jo noen du ikke kan støtte deg på hele tia, men som noe man kan da på en måte eller sånn ja. […] Ja at du ikke kan støtte deg på dem hele tia, så man må prøve å ja være litt mer fri, gjøre mer på egenhånd.* (Informant S6)

Til tross for at noen opplevde selve flyttingen som utfordrende var det også flere ting som ble trukket frem som positivt. I likhet med informanten over var det mange som syntes det var befriende å skulle klare seg selv. I denne sammenheng ble det brukt ord som *frihet*, *kontroll*, og *selvstendighet* – i positiv forstand. Dette ble også nevnt av informantene som beskrev den første perioden som litt ekstra utfordrende med tanke på hjemlengsel. En av informantene mente at det å klare seg selv var et iboende behov, som ble sterkere etter hvert som man ble eldre. Informanten sa det slik:

> *[…] man merker det jo mot slutten av videregående. Jeg tror veldig mange merker det mot slutten av videregående, at det er noe naturlig i dem som bare vil ut og vil klare seg på egen hånd.* (Informant S1)

Minst fire av informantene nevnte at det var fint å kunne bestemme mer selv og generelt ha mer kontroll over hva som skjer i livet. De kunne nå bestemme hva de skulle gjøre og når de skulle gjøre det uten å måtte spørre om lov eller si ifra til noen. Her trekkes ulike aktiviteter

frem, som for eksempel det å kunne stå opp og legge seg når man vil, lage mat når man vil og dra hvor man vil. Friheten til å gjøre det man vil når man vil var ettertraktet, og ga på mange måter informantene flere muligheter i hverdagen. En av informantene sa at den nye friheten var *deilig* og likte at man kunne bestemme *alle elementer av livet* selv uten å måtte forholde seg til andre eller tenke på hva andre synes. Personen brukte blant annet utrykket *egen sjef i eget liv*, og beskrev den nye hverdagen på følgende måte:

> *Jeg tror det største må faktisk ha vært livsstilsendringen min i form av mer ansvar selv. At nå har jeg kontroll over alle elementer av livet mitt. På den måten at jeg kan ta meg en kjøretur faktisk når jeg vil. Hvis jeg vil dra liksom klokka fire på natta så trenger jeg ikke å forholde meg til det liksom eller jeg kan dra på butikken å kjøpe akkurat hvilken mat jeg har lyst på, og spise akkurat når jeg har lyst å ja. Jeg blir liksom egen sjef i eget liv da. Rett og slett.* (Informant S2)

Den nye friheten og ansvaret dette medførte har imidlertid ikke vært like lett for alle. En av informantene påpekte at den nye hverdagen som student krevde mer planlegging, spesielt hvis man ønsket å gjøre morsomme ting. Vedkommende syntes det var litt vanskelig å ha ansvar for alt dette selv. Det vil si planlegge hverdagen selv og aktivisere seg selv. Informanten syntes derfor hverdagen kunne bli litt kjedelig. En annen informant syntes også det var litt vanskelig å planlegge dagene sine selv i starten, da alt var nytt og uvandt. Personen sa i denne sammenheng at det var litt *stress* å vite hvordan ting skulle gjøres og hvor lang tid ting tok i starten, som for eksempel å vaske badet, lage middag og dra på butikken. Dette var imidlertid en tilvenningssak, og personen opplevde å ha mer kontroll på intervjutidspunktet. Andre tok dette ansvaret på strak arm og likte alle de nye oppgavene som ga mer innhold til hverdagen. En sa det slik:

> *Ja du må faktisk ta litt system på ting. […] nå har du liksom ikke foreldre til å gjøre det for deg om du ikke gidder eller sånne ting da. Du må faktisk på et eller annet tidspunkt ta litt tak […] Jeg synes det er deilig egentlig. Bare vite at jeg, at jeg må liksom og at noe tvinger meg til å gjøre noe i løpet av en dag. At jeg ikke blir helt slappfisk, og vite at jeg gjør noe godt for meg selv og sånne ting også. Bare sånn generelt.* (Informant S2)

Videre gjennomgås informantenes opplevelser tilknyttet den nye bosituasjonen med tanke på det sosiale miljøet. Noen av informantene bodde som sagt i kollektiv, mens andre bodde alene eller med kjæresten. Tre av informantene som bodde i kollektiv nevnte at dette til tider kunne

være litt vanskelig. Det var hovedsakelig snakk om ulike sosiale utfordringer, som blant annet kunne knyttes til at man ikke helt hadde funnet tonen med de andre i kollektivet. En påpekte at man var jo tross alt *fremmede* som ble kastet sammen. En av informantene opplevde at det var litt stress å bo i et stort kollektiv. Personen klarte ikke helt å slappe av i kollektivet og følte dermed det var bedre å bo alene, ettersom man da kunne velge selv når man ønsket å være sosial. Dette underbygges av en annen informant som trakk frem flere fordeler ved å bo alene, som for eksempel at man kun trengte å ta hensyn til seg selv. To av disse informantene nevnte også at de ikke tilbrakte så mye tid med de andre i kollektivet, og en av dem betraktet heller ikke de andre som venner. Noe som selvfølgelig opplevdes *kjipt*. Personen beskrev livet i det aktuelle kollektivet på følgende måte:

> *[…] da ble det heller til at jeg bare sier hei til dem og så går jeg. Jeg synes det blir så teit for vi blir bare stående der, så står jeg liksom å venter, så står begge to og venter på at det her skal være over nærmest.* (Informant S5)

Samtidig er det viktig å påpeke at disse to informantene fortsatt ønsket å bo i kollektiv. Begge trodde også at koronapandemien hadde gjort det vanskeligere å bli kjent med de andre, og definitivt ikke hjalp situasjonen. En av dem la spesielt vekt på det sosiale og beskrev kollektivets potensiale slik:

> *[…] jeg opplevde det som veldig positivt å bo i kollektiv, sånn jeg foretrekker det helt klart fremfor å bo alene. […] jeg trenger veldig den sosiale kontakten som skjer litt sånn tilfeldig, som bare er den som skjer i løpet av dagen. Den man ikke liksom ja. Det er liksom den som gjør at jeg ja kommer meg gjennom en uke. Jeg trenger liksom ikke å være den som inviterer til så mye sånn på kvelden og i helgene og sånn, men bare det å møte noen på forelesning eller snakke med noen i kollektivet på morgenen. Det er liksom den sosiale kontakten jeg trenger da.* (Informant S1)

To av informantene, som på sin side trivdes godt i sine respektive kollektiv, delte denne oppfatningen og trakk frem tiden med de i kollektivet som veldig viktig. Dette har vært en sentral del av deres hverdagsliv, som har gitt dem både innhold og aktiviteter. Her nevntes blant annet fest, skolearbeid, biltur, film, lage mat og generelt bare ha det sosialt og koselig. Informantene var veldig fornøyde med sine kollektiv og hadde tilbrakt mye tid med de andre som bodde der. En av dem nevnte at det var betryggende å vite at man alltid kunne gå ut på kjøkkenet uten å være redd for at ting skulle bli *kleint*. At det faktisk gikk an å ha det koselig. Personen sa videre at de andre i kollektivet har vært en stor hjelp og innflytelse. De har gitt

motivasjon i hverdagen, spesielt under koronapandemien. Dette var de begge enige om, da den andre sa følgende:

> *Det har betydd veldig mye. Jeg tror jeg hadde vært veldig ensom hvis jeg ikke hadde hatt noe som helst. Ikke hatt noe folk da som bor i kollektivet sammen med meg. Ikke en gruppe som jeg kan være med til enhver tid.* (Informant S6)

6.2 En ny hverdag

I dette hovedtemaet rettes fokuset mot selve hverdagslivet, fra overgangen til i dag (per dags dato, intervjutidspunkt). Hvordan ble det nye hverdagslivet for studentene, og på hvilken måte har overgangen påvirket deres mulighet til å gjøre meningsfulle aktiviteter? I dette temaet tas det et dypdykk inn i studentenes hverdagsliv for å vise hvordan overgangen har påvirket dette i praksis. Målet er å vise hvilke aktiviteter studentene har tapt og fått som følge av overgangen til universitetet, samt hvilke aktiviteter som er viktig for dem akkurat nå. Temaet består av to undertemaer, *Forandringer* og *Aktiviteter fra hverdagen*.

6.2.1 Forandringer

I undertemaet, *Forandringer*, gjennomgås de ulike forandringene eller endringene som har skjedd i studentenes hverdagsliv som følge av overgangen til universitetet. Dette innebærer tapte aktiviteter og utfordringer, samt nye muligheter. Slik informasjon vil være avgjørende for å besvare oppgavens problemstilling. For å finne ut hvordan overgangen til universitetet har påvirket studentenes mulighet til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv må jeg vite mer om hva de gjør, hva de savner og hva de ønsker å gjøre. Hva synes de om det nye hverdagslivet, og har de mulighet til å fylle dagene med aktiviteter de synes er meningsfulle? Det er nettopp dette som skal beskrives og utdypes i dette undertemaet. Koronapandemien trekkes ikke frem som en egen utfordring i dette undertemaet, ettersom det beskrives i neste hovedtema. Det er heller ikke en naturlig del av studenttilværelsen til vanlig, selv om det definitivt har satt preg på hverdagslivet for de aktuelle informantene.

Overgangen til universitetet har medført en rekke forandringer for informantene tilknyttet aktiviteter, både i form av nye utfordringer og nye muligheter. Det er spesielt et aspekt ved den nye hverdagen som har vært utfordrende for flere av informantene, nemlig skolearbeid og skole. Noen syntes det var en relativt brå overgang med tanke på mengde skolearbeid, og opplevde dette som utfordrende. For enkelte var dette kun en tilvenningssak som først og fremst var en utfordring i starten, mens for andre var det en pågående utfordring i hverdagen. Flere av informantene trakk i denne sammenheng paralleller til skolehverdagen på

videregående skole, og påpekte at ting var annerledes der. På videregående var det mer struktur, bedre oppfølging, færre fag og man studerte og lærte på en helt annen måte. For noen opplevdes dermed overgangen fra videregående til universitetet som vanskelig, selv om de fleste også så fordeler ved den nye friheten etter hvert. For to av informantene var det spesielt manglende struktur og oversikt som ble trukket frem som en utfordring, hovedsakelig i starten. De nevnte blant annet at det var overveldende å ha så mange fag og måtte holde kontroll selv. En av dem sa følgende:

> *[…] da jeg fikk flere fag så på starten så ble det jo litt sånn overveldende, da var jeg sånn oi shit nå har jeg ikke gjort skole på to uker og så burde jeg egentlig lært meg masse. Men det gikk seg til, det gjorde det.* (Informant S2)

Den andre informanten nevnte at det hadde vært utfordrende å se fagene i en helhet og vekte dem opp mot hverandre med tanke på hvor mye tid man skulle sette av til å jobbe med skole. I starten syntes vedkommende det var vanskelig å finne en balansegang, og brukte mye tid på å jobbe og tenke på skole. Noe som selvfølgelig var slitsomt i lengden, herav utrykket *jobbet meg litt i hjel.* Dette tok tid fra andre ting personen heller kunne tenke seg å gjøre og påvirket sånn sett hverdagslivet i stor grad. Vedkommende syntes også at det store fokuset på eksamen var nytt og overveldende i starten. Informanten beskrev skolesituasjonen slik:

> *Men ja det var veldig vanskelig å liksom vekte dem fagene da, og så ble det veldig til at jeg jobbet meg litt i hjel. Jeg var veldig sånn okei nå skal jeg lese så sykt lenge som jeg kan liksom, og så skal jeg ta meg en pause, så skal jeg lese så sykt lenge igjen. Men det er jo ikke noe sunt å holde på sånn […] så tok det tid ikke bare nødvendigvis å jobbe med skole, men å tenke på skole. Tenke at å nei jeg skulle jo ha gjort det sånn, å nei jeg skulle ha sett den, jeg skulle jo ha rukket å se den forelesningen i dag, og så plutselig hang jeg etter med noe av det jeg skulle gjøre.* (Informant S1)

Totalt tre av informantene nevnte at skole av og til tok tid fra andre aktiviteter de heller skulle ønske de kunne gjøre. Enkelte sa i denne sammenheng at de ikke hadde tid til å gjøre alt de ville i løpet av hverdagen eller i hvert fall følte de ikke hadde tid til det. En av informantene begynte å bli sliten av alt skolearbeidet, og syntes generelt det var kjedelig å ha mindre fritid enn tidligere. På spørsmålet om hvilke andre aktiviteter de kunne tenkt seg å gjøre hvis de ikke måtte gjøre skole ble det blant annet svart følgende: være sosial med andre, se film, sitte på pc/telefon, spille instrument, gå en tur, trene, dra på kino eller dra på shopping. Her er det imidlertid viktig å påpeke at flere av informantene likte skole og skolearbeid, og så på dette

som en meningsfull aktivitet i hverdagen. Samtidig hadde det vært en krevende overgang for noen, og det kunne rett og slett bli for mye. En av informantene beskrev situasjonen slik:

> *Det er mye skole, og det er mye annet som jeg føler tar tid. Det er litt sånn vanskelig å definere annet, men det er liksom en kombinasjon av alt det som må gjøres på en måte. Så, men jeg synes det har vært veldig mye skole så det. Hvert fall nå da, så har det vært vanskelig å gjøre noe annet enn det [skolearbeidet], for da får man dårlig samvittighet hvis man ikke gjør det og så blir man stressa.* (Informant S6)

En annen forandring som har vært utfordrende for informantene var å flytte for seg selv og forlate familie og venner. Noen informanter syntes som sagt denne overgangen var krevende. En av informantene sa blant annet at det nye hverdagslivet var litt kjedelig, mens andre savnet tiden hjemme med familie og venner. Overgangen til universitetet medførte altså en rekke tapte aktiviteter. Dette var kanskje spesielt gjeldende i starten, da informantene ikke var helt etablerte enda og sånn sett ikke hadde hatt mulighet til å fylle hverdagen med nye aktiviteter. Koronapandemien kan i denne sammenheng trekkes frem som en faktor som generelt begrenset informantenes muligheter. Videre nevnte noen informanter utfordringer med tanke på økt ansvar (økonomi) og vanskelige boforhold. Dette kan også knyttes til overgangen i form av å flytte for seg selv og ta ansvar for eget liv. Utfordringer knyttet til de sosiale boforholdene er utdypet tidligere i kapittelet og beskrives derfor ikke ytterligere her. En av informantene nevnte imidlertid utfordringer knyttet til boligens kvalitet og standard, med andre ord de fysiske boforholdene. Vedkommende sa blant annet at boligen var *kjip*, ettersom mye var ødelagt og så skittent ut.

Andre aktiviteter informantene savnet fra livet før universitetet var for eksempel muligheten til å være i mer fysisk aktivitet (gym), kose med kjæledyret sitt og ta bussen til skolen med venner. Informanten som trakk frem sistnevnte syntes generelt det var mindre sosialt på universitetet enn på videregående, også når man så bort ifra den pågående koronapandemien. Vedkommende sa det på følgende måte:

> *[…] når man går på videregående, så er det at man har friminutt sammen og det er litt mer sånn sosialt i timen kanskje. Mens når vi har vært i forelesning så er det jo bare, man kommer til forelesningen og sitter der og så snakker man kanskje litt sammen før foreleseren starter, men så er jo alle opptatt med å notere […]* (Informant S4)

Hvor mye hverdagen har forandret seg for informantene varierer og påvirkes blant annet av hvor de kommer fra og hva de gjorde tidligere. Noen av informantene hadde jobbet eller reist (eller gjort begge deler) før de begynte på universitetet, og for enkelte ble overgangen derfor litt større i form av at de nå plutselig måtte begynne med skole og skolearbeid igjen. En av informantene sa i denne sammenheng at livet var mer meningsfullt før, da vedkommende hadde en relevant jobb. Informanten påpekte at hverdagen på universitetet ikke var like virkelig, og syntes det bare var en øvelse for virkeligheten. En annen informant påpekte at hverdagen på universitetet var veldig annerledes, også med tanke på aktivitet. Vedkommende, som var fra en gård, opplevde å være i mindre aktivitet nå enn tidligere. Det var også noen aktiviteter som personen likte som ikke kunne gjennomføres lenger, som for eksempel ro ut med båten og fiske. Samtidig påpekte informanten at livet som student også ga mange nye muligheter. Her nevntes blant annet fordeler ved å bo mer sentralt, herunder muligheten til å se flere folk og gjøre andre aktiviteter. Muligheten til å ha mer fri og prioritere kunnskap ble også verdsatt. De nye aktivitetene informanten hadde fått som følge av overgangen til universitetet veide opp for de aktivitetene som hadde gått «tapt». For som informanten selv sa: *«jeg vet at båtene ligger der og venter på meg når jeg kommer hjem»*. Dette viser at ingen aktiviteter nødvendigvis går tapt på grunn av overgangen, men blir vanskeliggjort, begrenset og savnet. Informanten sa videre:

> *Man kan jo si borte bra hjemme best, men det er veldig gøy å oppleve ting som man ikke får oppleve hjemme […]* (Informant S3)

Det var ikke bare denne informanten som påpekte at overgangen til universitetet har gitt en del nye muligheter, herunder aktiviteter. Først og fremst har den nye studenttilværelsen gitt muligheter med tanke på skole. Flere av informantene syntes som sagt skole og skolearbeid var en meningsfull aktivitet selv om det til tider kunne være litt utfordrende. Skolen var for dem en viktig faglig og sosial arena, hvor de kunne fordype seg i faglige interesser og møte andre mennesker. En av informantene nevnte at det hadde vært en drøm å begynne på universitetet og at skole var noe av det viktigste i hverdagen. En annen informant opplevde at det var en større aksept for å jobbe med skole på universitetet, og følte at studenter i større grad var motiverte og engasjerte sammenlignet med elever på videregående skole. Dette ble beskrevet som både fint og inspirerende. Dette engasjementet gjaldt imidlertid ikke bare for skole, men generelt. Her nevnte informanten at studenter vil så mye mer og får til så mye mer. UKA ble trukket frem som et viktig eksempel, som har hatt stor betydning for informanten. Dette gjaldt også med tanke på det mentale. Informanten beskrev det slik:

> *Ja på videregående så var det veldig sånn å engasjere seg i ting å liksom gå utenfor skolen. Det eneste folk egentlig engasjerte seg i var jo russetia. […] Så det var en veldig stor overgang å komme på universitetet og bare plutselig så var folk så interessert i, ikke nødvendigvis bare studiet sitt da. De var interessert i andre ting, og dem jobbet virkelig for det og dem, ja det var UKA liksom. Dem var så genuint glad i UKA.* (Informant S1)

To andre studenter nevnte også at UKA hadde vært en fin opplevelse, spesielt i en ellers vanskelig tid. Gjennom UKA fikk studentene være med å lage noe, utvikle kunnskap og ferdigheter og kanskje viktigst av alt bli kjent med andre studenter. En annen viktig mulighet fra den første tiden på universitetet var fadderuka, som ble nevnt av fem informanter. Ut ifra min forståelse syntes flere av informantene at fadderuka gjorde overgangen lettere, spesielt i forhold til å få seg venner. En påpekte imidlertid at det var litt mye fokus på drikking, og en annen syntes det var litt slitsomt å møte så mange nye mennesker. Samtidig syntes alle at det var en morsom opplevelse. Flere av informantene fikk mange nye venner i fadderuka, som de fortsatt hadde kontakt med. En beskrev fadderuka slik:

> *Fin start på å bli kjent med folk man kanskje ikke ville ha snakket med før. Så det blir på en måte et startnettverk til der man flytter.* (Informant S6)

Informantene nevnte flere aktiviteter de kunne gjøre nå som de ikke kunne gjøre før og som opplevdes meningsfullt. Her nevntes blant annet muligheten til å søke opp studier og lignende på skolens databaser, delta i foreninger/klubber/komiteer, møte folk med samme interesse og gjøre skolearbeid. Overgangen til universitetet ga også mer ansvar og kontroll, som igjen ga informantene flere muligheter. Dette er beskrevet tidligere i kapittelet, se undertemaet *Flytte for seg selv*. Her nevntes blant annet muligheten til å gjøre hva man vil når man vil, og en rekke nye oppgaver knyttet til husarbeid og matlaging. Dette ble som sagt verdsatt av mange. En av informantene savnet faktisk ingen spesielle aktiviteter hjemmefra (før overgangen), og sa følgende: *«jeg har jo alt her»*. Her er det selvfølgelig viktig å se bort ifra koronapandemien og de mange begrensningene dette medførte. Pandemien vanskeliggjorde muligheten til å gjøre aktiviteter generelt. For flere av informantene ga altså overgangen til universitetet muligheter og aktiviteter, som vist i dette avsluttende sitatet:

> *[…] For jeg var jo veldig redd for at jeg ikke kom til å finne et sted å spille og ikke kom til å finne et sted å, finne en aktivitet å holde på med, men det er jo ikke et problem i det hele tatt. Det er jo foreninger og klubber og alt liksom.* (Informant S1)

6.2.2 Aktiviteter fra hverdagen

I dette undertemaet gjennomgås utvalgte aktiviteter fra informantenes hverdagsliv. Disse ble blant annet beskrevet som *viktige*, *meningsfulle* og/eller *betydningsfulle*. Frem til nå har det blitt presentert informasjon om selve overgangen til universitetet og forandringene dette medførte, både med tanke på begrensninger, utfordringer og muligheter. I denne sammenheng har en rekke aktiviteter fra informantenes hverdagsliv blitt nevnt og gjennomgått. Samtidig er det verdt å merke seg at mange av disse aktivitetene ikke kunne gjennomføres på grunn av koronapandemien. Andre er først og fremst knyttet til den første perioden på universitetet, som for eksempel fadderuka og UKA. I dette undertemaet gjennomgås derfor aktiviteter som ble nevnt under livsformsintervjuet, som tok utgangspunkt i en dag i informantens liv. Dette kan på mange måter anses som en generell dag, ettersom det ble brukte ord som *pleier*, *ofte* og *vanlig*. I tillegg sa flere av informantene at dagene stort sett var like på grunn av pandemien. Hensikten med dette undertemaet er å vise hvilke aktiviteter som har vært av betydning den siste tiden tatt i betraktning de gjeldene omstendighetene (koronapandemien og overgangen).

Informantene nevnte mange forskjellige aktiviteter fra deres nåværende hverdagsliv, som på ulike måter har hatt betydning for dem. Det var tydelig at flere av disse aktivitetene ga dem noe i hverdagen, også utover innhold. Her nevntes blant annet følgende aktiviteter: spille instrument, gå tur, se på film eller serie, spille spill, lese, lage mat, være med familie og venner, gjøre skole og trene. Det var noen aktiviteter som utmerket seg, ettersom de ble nevnt av alle informantene. Å gå tur var en slik aktivitet. Alle informantene nevnte at de enten likte å gå tur eller ønsket å gå flere turer, og generelt komme seg mer ut. Det var tydelig at dette har vært en meningsfull aktivitet for mange under koronapandemien. En nevnte blant annet at det var godt å komme seg ut og få klarnet hodet, mens en annen sa det var en fin måte å møte venner uten å bryte de ulike retningslinjene. Betydningen av ren luft, bevegelse og variasjon etter en lang dag med digital undervisning ble også trukket frem som viktige faktorer. Dette var en aktivitet som kunne gjennomføres alene eller sammen med andre. En av informantene syntes det var positivt at det var en så stor *kultur* for å gå tur på studiestedet. Vedkommende følte at de daglige turene utgjorde en forskjell i hverdagen, og sa det slik:

> *[…] det var en psykolog som uttalte seg om at når man har hjemmekontor, enten som student eller som kontorarbeid, så er det viktig å gå tur til skolen og gå tur fra skolen, […] gå ut av en dør og inn av en dør og så begynne, og så gå ut av en dør og inn av en dør å være ferdig har mye å si for liksom hvordan man har det og det tror jeg har noe for seg.* (Informant S3)

En annen aktivitet som i ulik grad ble verdsatt av alle informantene var muligheten til å være med familie eller venner. Flere informanter nevnte eksplisitt at dette var en meningsfull eller betydningsfull aktivitet i hverdagen, om den så fant sted fysisk eller digitalt. Det er likevel verdt å merke seg at denne aktiviteten var begrenset på grunn av koronapandemien, og kunne dermed ikke utføres i like stor grad som informantene ønsket. Noen møtte venner på skolen (lab, kollokvier), andre snakket med venner på telefonen/Facetime og noen møttes som sagt ute på tur eller hjemme – eller en kombinasjon av disse. Kollektivet var også en viktig arena for sosialisering for to av informantene. Begge to nevnte ulike aktiviteter de pleide å gjøre med kollektivet utover det å være sammen, som for eksempel fellesmiddager, spillekvelder, film og skolearbeid. Kollektivet har gitt dem et viktig fellesskap under koronapandemien, som de ikke ville vært foruten. Her er det verdt å merke seg at det å ha venner eller noen å være med på studiestedet under pandemien ikke har vært en selvfølge. Flere informanter tilbrakte som sagt mye tid alene. En valgte også å bli hjemme i en periode, ettersom det var få personer i kollektivet. En av informantene var personlig veldig takknemlig for å ha fått seg venner i det hele tatt før koronapandemien kom og stengte ned alt, og påpekte at dette ikke var tilfellet for alle. Hvilken betydning dette har hatt for informanten kommer godt frem gjennom følgende sitat:

> *Jeg synes det å ha fått venner her har vært veldig, har jeg vært veldig heldig for å i det hele tatt fått. For jeg vet at det er mange som endte opp med å ikke få venner før korona kom og man fikk ikke møte folk. Så jeg er veldig veldig takknemlig for at jeg har fått en liten sånn vennegruppe, som jeg kan tulle med og sånne ting. Så det har betydd veldig mye for meg faktisk. Å bare vite at man kan tekste noen hvis du sliter med noe eller vite at man kan gå en tur hvis folk har lyst til det.* (Informant S2)

Videre nevnte flere informanter, enten direkte eller indirekte, at skole var en meningsfull eller viktig aktivitet i hverdagen. Fire av informantene sa dette direkte, og det ble også brukt ord som *drøm*, *givende* og *fantastisk*. Noen av informantene påpekte videre at det var greit å ha forelesninger for da har man noe spesifikk å gjøre den dagen. En av informantene sa i denne sammenheng at det var enklere å komme i gang med dagen hvis man visste at man hadde en forelesning å se på. Flere av informantene var veldig interesserte i det de studerte. De likte å lære, lese og gjøre skolearbeid. To av dem påpekte at man går tross alt på universitetet for å lære, og syntes dette i seg selv var veldig givende og morsomt. En av dem beskrev skolehverdagen slik:

> *Ja jeg bare tar meg tid eller altså det jeg har lyst til er jo skolen på en måte. Det er ikke noe annet jeg har lyst til som er viktigere for meg, så da tar jeg meg tiden til skolen. Ja nei jeg synes det. Jeg synes jeg har ganske fine dager jeg. Det er fantastisk.* (Informant S5)

Skole var en viktig og meningsfull aktivitet i hverdagen for mange av informantene av ulike årsaker. En av informantene trodde det hadde vært veldig tungt å ikke ha skole eller en jobb, eller noe annet å gjøre i hverdagen. Skole ga informanten innhold, struktur og mening. Det ga vedkommende noe *fornuftig* å fylle dagene med, som igjen ga variasjon og muligheten til å ta seg *skikkelig fri*. Tre av informantene var opptatt av dette. Det vil si muligheten til å ta seg fri. Noen prøvde å skille mellom hverdag og helg, mens andre prøvde å sette av bestemte tider på døgnet til å jobbe med skolearbeid. Her var det imidlertid en del variasjon mellom de forskjellige informantene avhengig av individuelle preferanser. Noen var veldig opptatt av å stå opp tidlig og legge seg tidlig, slik at de kunne ha en vanlig arbeidsdag. Andre jobbet gjerne til langt på natt. Sistnevnte gjaldt hovedsakelig to av informantene som likte å jobbe om kvelden eller natten. En av dem påpekte at det var lettere å fokusere om natten for da var det ingen forstyrrelser eller ytre distraksjoner. Flere jobbet også med skole i helgene. For noen var struktur og rutine en viktig del av hverdagen, selv om det til tider kunne være vanskelig å følge sin egen plan. En av informantene påpekte at dette var ekstra vanskelig i disse tider, ettersom man hadde så få forpliktelser på grunn av koronapandemien. Det var i større grad opp til en selv, noe som selvfølgelig kunne være utfordrende. Personen beskrev dette og viktigheten av en godt strukturert hverdag på følgende måte:

> *Fordi jeg merker det veldig på det mentale, på den psykiske helsa mi, at jeg har. Jeg står opp til samme tidspunkt hver dag, jeg spiser lunsj til samme tidspunkt hver dag, jeg lager meg, jeg spiser middag til samme tidspunkt hver dag. At jeg lager meg sånne rutiner. Og jeg vet jo selv at det er det jeg har det best av å gjøre, men det er veldig vanskelig når man er en person […]* (Informant S1)

Samtidig var det viktig for de fleste av informantene å fylle hverdagen med andre aktiviteter enn skole også. En av informantene nevnte i denne sammenheng en rekke aktiviteter som ga et viktig avbrekk i hverdagen, som for eksempel trening, høre på lydbok, gaming og Netflix, samt besøke familien i helgene. Rett og slett *bare gjøre noe annet.* Kjøre hjem og tilbringe kvalitetstid med familien. Flere av de andre informantene var enige i dette og syntes blant annet det var fint å kunne besøke familie i helgene. En annen aktivitet som flere satt pris på i hverdagen var å lage mat. Totalt fire informanter nevnte at de likte å bake eller lage middag,

og at de syntes dette var en *gøy*, *fin* eller *viktig* aktivitet. En av informantene syntes det var positivt å klare og lage en god middag selv. Dette var noe vedkommende satt pris på, og som i tillegg ga mestringsfølelse. Andre syntes det var meningsfullt å kunne spille instrument. Dette gjaldt to av informantene. En av dem påpekte at instrumentet og spillingen var et ekstra alternativ i hverdagen, som ga flere valgmuligheter. Dette hadde vært en stor fordel under koronapandemien. Informantene nevnte mange forskjellige aktiviteter fra hverdagslivet som på ulike måter har hatt betydning for dem, både i form av innhold og dypere mening. Listen er lang og jeg kan for eksempel legge til strikking, slappe av og lesing. Jeg velger imidlertid å gi meg her, og avslutte med følgende sitat:

> *Det er på en måte ja deilig å ha litt sånn aktiviteter man gjør fordi man bare har lyst.* (Informant S4)

6.3 Koronapandemien (covid-19)

Et av de første hovedtemaene jeg valgte ut da jeg jobbet med analysen var *Koronapandemien (covid-19)*, ettersom dette var et mye omtalt tema på tvers av alle intervjuene. Alle studentene som deltok hadde mye å si om den pågående koronapandemien, og ikke minst på hvilken måte den har påvirket deres liv. Overgangen til universitetet og studentenes påfølgende hverdagsliv må ses i lys av denne spesielle og spesifikke konteksten. Koronapandemien var et gjennomgripende tema i intervjuene, på samme måte som det var et gjennomgripende tema i hverdagen – for veldig mange. Hvordan pandemien i praksis har påvirket studentenes hverdagsliv med tanke på aktivitet og deltakelse utdypes gjennom følgende tre undertemaer: *Begrensninger i aktivitet*, *Digital undervisning* og *Ønsker for fremtiden.*

6.3.1 Begrensninger i aktivitet

Undertemaet om begrensninger knyttes til aktivitet, nærmere bestemt muligheten til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv. Flere av informantene påpekte at den pågående pandemien har gjort hverdagslivet mindre variert. Dagene var like og det var generelt lite som skjedde. En av informantene sa i denne forbindelse at hverdagen så nesten prikk lik ut uansett hvilken dag man så på. En annen nevnte at det var vanskelig å sovne om kveldene, ettersom det var så lite som skjedde på dagtid. Vedkommende var derfor ikke sliten eller trøtt. Basert på det informantene sa under intervjuene er det tydelig at pandemien har medført store begrensninger med tanke på aktivitet. Dette understrekes ytterligere gjennom følgende sitat:

> *[…] det er jo slitsomt fordi hverdagen min er jo redusert til veldig få ting. Den består av soving, spising, sitte på telefonen eller jeg sitter på pc-en min og gjør andre*

> *ting enn skole og skole. Det er liksom, den reduseres til fri, spising, soving, skole liksom. Det er veldig ja, mens før så var det jo all den transporteringen rundt. Du gikk fra sted til sted. Du fikk på en måte et lite unaturlig avbrekk mellom alle tingene du gjorde i løpet av en dag, så det føltes, uansett om dagen din ikke nødvendigvis bestod av så mange ting så føltes det sånn. […] Og nå er alt det der ekstra greiene borte. Det er bare redusert til liksom grunnformen av det du holder på med, og da blir det ja. Den følelsen tar veldig mye plass ja.* (Informant S1)

På et spørsmål om disponering av tid og om informantene hadde tid til å gjøre det de ville i løpet av hverdagen svarte to at de hadde jo egentlig det, men at det generelt var veldig lite som skjedde. En av dem beskrev det på følgende måte:

> *[…] jeg har tid til alt. Det eneste er at alt jeg har tid til er jo tre ting liksom. Det er jo trening og gaming og skole. Så det er liksom, det blir jo ensidig. Ja i lengden har det blitt kjedelig selvfølgelig, men det går bra.* (Informant S2)

Videre nevnte informantene mange aktiviteter som har blitt avlyst eller endret som følge av den pågående koronapandemien, som for eksempel muligheten til å reise, gå på konserter, delta på idrett, finne på ting med venner og delta i foreninger og komiteer, samt en rekke andre avlyste aktiviteter og arrangementer. Mange opplevde dette som vanskelig og syntes det har vært kjedelig og utfordrende. En av informantene nevnte også at det var vanskelig da treningssenteret stengte ned. Vedkommende anså trening som et viktig avbrekk fra det å være inne, og sa blant annet følgende:

> *[…] og det merket jeg også i det treningssenteret stengte så, jeg ble litt sånn paff faktisk. Jeg merket at motivasjonen for skole gikk ned og motivasjonen generelt for bare å være liksom på da og følge med og sånne ting den forsvant litt.* (Informant S2)

I forbindelse med dette, altså aktivitetsbegrensninger, skilte noen av informantene mellom høst- og vårsemesteret. Disse informantene påpekte at det var mer å gjøre i starten (høst), som for eksempel fadderuka, ulike arrangementer på Samfunnet (utested), UKA og muligheten til å dra på skolen i enkelte fag. Dette har hatt stor betydning for mange, spesielt med tanke på å få seg venner og bli kjent med klassen. I løpet av året ble imidlertid stort sett alle slike aktiviteter avlyst som følge av koronapandemien og strengere retningslinjer. Informantene ble dermed *innesittende*. En av informantene sa det var tungt da UKA var ferdig og foreningen måtte stoppe å ha samlinger, sistnevnte på grunn av pandemien. Alle informantene nevnte også at de savnet muligheten til å være på skolen, inkludert campus og lesesal. Dette skyldtes

blant annet utfordringer med tanke på digital undervisning, og kanskje viktigst av alt mangel på sosial kontakt og tilhørighet. Dette er spesielt tydelig i følgende sitat:

> *Nå bor jeg her, men jeg er nesten aldri innom noen bygninger og det ja. Jeg føler ikke veldig tilknyttet universitetet og det er litt kjipt.* (Informant S7)

Det sosiale aspektet ved koronapandemien og mangelen på sosial kontakt har vært spesielt krevende for mange av informantene. Generelt var det en felles enighet om dette på tvers av alle intervjuene. Basert på det informantene sa, virker det som om at pandemien har gjort overgangen til universitetet og det påfølgende hverdagslivet vanskeligere enn det ellers ville ha vært. I denne sammenheng trodde en av informantene at den pågående koronapandemien har vært ekstra vanskelig å håndtere for førsteklassinger som ikke kjente noen på universitetet fra før. Førsteklassinger har tross alt ingen etablerte vennegrupper de kan tilbringe tid med. En annen informant syntes det har vært vanskelig å balansere koronareglene og behovet for å være sosial. Vedkommende har i løpet av koronapandemien blitt veldig bevisst på sine egne valg og handlinger, og følte det var ubehagelig å hele tiden måtte tenke på konsekvenser og smittespredning. En tredje informant sa at det har vært utfordrende å takle korona og brukte utrykket *drittlei*. Samme informant sa følgende om de sosiale konsekvensene som følge av koronapandemien:

> *Jeg liker å være veldig sosial, så det at man er innestengt det synes jeg er tungt i koronatia da.* (Informant S6)

Man kan her legge merke til at informanten brukte begrepet innestengt. Dette viser klart og tydelig at det har vært mindre å gjøre i løpet av denne tiden og at det har vært en krevende opplevelse. Gjennom noen oppfølgende spørsmål kom det frem at informanten har tilbrakt mye tid på rommet sitt på grunn av koronapandemien. Denne opplevelsen deltes til en viss grad av de andre informantene. Enkelte informanter utpekte seg her ved å bruke begreper som *ensom* og *alene*. Dette er synlig i følgende sitat:

> *Det er jo demotiverende å bare være alene hele tiden. Jeg snakker jo med masse folk sånn på telefonen og sånne ting, men det er jo ikke helt det samme.* (Informant S4)

En av informantene bodde hjemme på intervjutidspunktet til tross for at vedkommende hadde et bosted (kollektiv) i nærheten av studiestedet. Begrunnelsen var at det sosiale var mye bedre hjemme, ettersom der hadde personen både familie og venner. Dette viser hvor stor betydning

det sosiale har i hverdagslivet. Mangel på sosial kontakt og aktivitet kan rett og slett gå utover helsen (psyken), som vist i følgende sitat:

> *I kollektivet var det få, så det var, det føltes, det skjedde ingenting. Jeg satt bare på rommet mitt og da ble jo. Det mentale ble veldig dårlig fordi jeg bare var på rommet mitt, og gikk ut for å gå på do, gå på butikken. Det var det liksom.* (Informant S1)

Oppsummert kan man si at koronapandemien har vært krevende for alle informantene i ulik grad. De forskjellige svarene viser også at det er flere viktige aktiviteter som har gått tapt i løpet av denne perioden. En av informantene sa følgende:

> *Nei altså jeg er veldig glad i egentlig å ha noe å glede meg til og gleder meg liksom, har ofte gledet meg til liksom ja nå skal jeg møte hun og hun og ja. Mens nå har det liksom ikke vært så mye sånne ting da. Så i år tror jeg nesten ikke at jeg har møtt noen som helst fra skolen når jeg har vært i [studiested].* (Informant S4)

Dette sitatet oppsummerer hvor krevende det har vært å ha lite innhold i hverdagen, samt manglende sosial kontakt. Samtidig ble det trukket frem noen få positive konsekvenser som følge av koronapandemien. En av informantene nevnte blant annet at pandemien gjorde at vedkommende faktisk kom inn på universitetet, og en annen sa at pandemien har gitt mer tid til skole som tross alt er det viktigste. Det virket som om flere av informantene trivdes som student til tross for de mange begrensningene. To av informantene sa blant annet at de var glade for at de startet på universitetet, og trivdes med tanke på omstendighetene. En av disse trodde at hverdagen hadde vært mye kjedeligere hvis det ikke var for universitetet, og sa i denne sammenheng: «*tror jeg hadde kjedet meg grenseløst*» Jeg velger å avslutte dette undertemaet med følgende sitat:

> *Jeg angrer faktisk ikke på det fordi jeg koser meg med det jeg har her. Det lille jeg har her og bare det å lære ting. Jeg synes det er veldig moro å lære så. Ja jeg liker veldig godt universitetet for det det har blitt da.* (Informant S2)

6.3.2 Digital undervisning

I dette undertemaet blir studentenes hverdagsliv under koronapandemien beskrevet ytterligere med fokus på skole og digital undervisning (skolehverdag). Denne informasjonen kunne i utgangpunktet ha vært en del av det forrige undertemaet, ettersom det på mange måter er snakk om en aktivitetsbegrensning. Jeg har imidlertid valgt å presentere det separat på grunn av dets omfang og mengde. Informantene hadde mye å si om det digitale skoletilbudet som i

stor grad påvirket deres hverdagsliv. Mye av hverdagslivet som student går tross alt til skole, og mange av aktivitetene studentene gjør er tilknyttet nettopp dette – skolen. Undertemaet er inkludert for å vise hvordan digital undervisning under pandemien påvirker studentenes mulighet til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv.

Mange av informantene syntes det var kjedelig og krevende å ha digital undervisning, Zoom eller opptak, og foretrakk i denne sammenheng å ha fysiske forelesninger på skolen. Seks av informantene hadde hatt noen forelesninger på skolen i starten av semesteret (høst) og de fleste syntes dette var en hyggelig, viktig eller betydningsfull opplevelse. Her nevntes blant annet positive faktorer som muligheten til å komme seg ut, møte venner og forelesere, være en del av et fellesskap og få en god struktur på hverdagen. Det sosiale fremheves som en spesielt viktig faktor som uteblir eller vanskeliggjøres ved digital undervisning. Det er rett og slett vanskeligere å bli kjent med folk. En av informantene følte også at det var vanskeligere å samarbeide digitalt og omtalte det som litt *kunstig* og *kleint.* Det var noe som manglet og informanten brukte ordet *barriere*. Samme informant sa følgende under intervjuet:

> *Jeg foretrekker jo fysisk forelesning, fordi man får jo den der ubevisste sosialiseringen av å bare møte folk i klassen og sånn. Sånn, […] jeg kjenner jo ikke egentlig hele klassen min en gang.* (Informant S1)

En annen sa følgende:

> *Ikke så veldig motiverende så ja, jeg er jo egentlig et veldig sosialt menneske. Så jeg liker helst å møte mennesker og snakke med mennesker, men ja. Så akkurat forelesning på Zoom synes jeg er ganske dritt.* (Informant S4)

Noen av informantene nevnte at det til tider har vært vanskelig å konsentrere seg under den digitale undervisningen. Terskelen for å ta opp mobiltelefonen var lavere siden forelesningene ble tatt opp og man hadde mulighet til å se dem på nytt. Noen trakk også frem at de ble slitne i øynene etter en lang dag på Zoom eller følte seg slapp. En av informantene beskrev den digitale skolehverdagen på følgende måte:

> *[…] du får liksom ikke skilt mellom det å sitte inne på rommet ditt og skole da. Så alt skjer liksom innenfor de samme fire veggene. Så det merker jeg er litt vanskelig faktisk, å konsentrere seg på skolen og sånn da, spesielt når du har alt så nærme deg […] det er veldig lett å bare distrahere seg med alt annet da.* (Informant S2)

Samtidig trakk informantene også frem positive sider ved bruk av digital undervisning. To nevnte at forelesninger på Zoom var bedre enn ingen forelesning i det hele tatt, og ga en form for struktur og innhold i hverdagen. Det var litt uenighet blant informantene om hva som var best av Zoom og opptak som legges ut på Canvas. Dette ble påvirket av individuelle preferanser. Noen foretrakk Zoom, ettersom dette minnet mest om en ordinær forelesning og var sånn sett mer interaktivt. En av informantene nevnte imidlertid at det var veldig få i klassen som hadde på kamera, noe som gjorde det vanskeligere å bli kjent med folk. Dette syntes vedkommende var *skikkelig teit*. Noen nevnte videre at det var positivt å kunne se forelesningene på nytt og at digital undervisning ga mer fleksibilitet. Det var også mer produktivt i den forstand at man kunne disponere tiden slik man selv tenkte var best. En informant syntes at hjemmekontor var behagelig og ga mer frihet ved at man for eksempel kunne lage så mye lyd man ville, ta pauser når man ville eller eventuelt gjøre andre ting som kjentes nødvendig. Samme informant sa at det ofte var enklere å få gjort mer når man jobbet hjemme for da var det ingen som forstyrret. Dette gjaldt først og fremst selvstudium, ettersom vedkommende syntes det var slitsomt å ha digitale forelesninger. En annen informant var litt usikker på hva som var best av fysisk og digital undervisning, men helte personlig mot digital. Dette ble begrunnet på følgende måte:

> *[…] det er greit å få jobbet på og se på forelesninger når jeg vil gjøre det og ikke når jeg må gjøre det.* (Informant S7)

Oppsummert kan man si at det var litt delte meninger om hva som var best av digital og fysisk undervisning, og hvordan dette burde gjennomføres i praksis. Flertallet foretrakk imidlertid fysisk undervisning og mente at dette ga flest fordeler. Det sosiale var i denne sammenheng spesielt viktig, men også det faglige utbyttet. En av informantene var nemlig skeptisk til hvor mye man kunne lære gjennom en pc-skjerm, og mente at koronapandemien påvirket det faglige utbyttet negativt. Jeg velger å avslutte dette undertemaet med et sitat som viser hvordan hverdagen for de fleste informantene plutselig fikk et annet innhold enn forventet. For noen ga den digitale hverdagen muligheter i form av mer fleksibilitet og kontroll, mens for andre opplevdes det slik:

> *[…] for det føles jo egentlig som om jeg har begynte på nettskole og jeg tror jeg hadde likt meg veldig godt på et ekte universitet da.* (Informant S1)

6.3.3 Ønsker for fremtiden

I dette undertemaet presenteres informantenes mange ønsker for fremtiden sett i lys av den pågående koronapandemien. Mye av denne informasjonen er allerede presentert direkte eller indirekte gjennom de to undertemaene, *Begrensninger i aktivitet* og *Digital undervisning*. Jeg har likevel valgt å samle det her så det kommer frem klart og tydelig. Det er viktig å huske at disse ønskene først og fremst har sitt utspring i koronapandemien, og er et resultat av en lang periode med omfattende nasjonale og lokale restriksjoner. Kort fortalt kan man si at alle de syv informantene ønsket seg en «normal» hverdag uten korona. Samtidig tenker jeg at det er hensiktsmessig å se nærmere på hvilke aktiviteter dette faktisk innebærer. Slik informasjon vil kunne si noe om hva informantene kunne tenke seg å gjøre i en tid uten korona, og kan sånn sett belyse meningsfulle aktiviteter knyttet til overgangen til universitetet og det påfølgende hverdagslivet – noe som er sentralt med tanke på oppgavens problemstilling.

Gjennom de to andre undertemaene kom det tydelig frem at informantene savnet en rekke aktiviteter i hverdagslivet, som for eksempel trening, sosialisering, reising og arrangementer tilknyttet Samfunnet. Muligheten til å dra på forelesning, samt være på campus og lesesal, ble også trukket frem som viktige aktiviteter som var savnet fra hverdagslivet. Flere sa eksplisitt at de håpet dette ble mulig i fremtiden. Det sosiale aspektet var som sagt spesielt viktig og ble nevnt av alle informantene i ulike sammenhenger. Mange savnet blant annet å kunne møte venner, besøke hverandre og spise fellesmiddager. En av informantene syntes det var vanskelig å tenke på alt som kunne ha skjedd hvis det ikke var for koronapandemien, og prøvde derfor å unngå dette. Vedkommende poengterte at dette ikke var en sunn tankemåte, og at man ble jo bare *deppa* av å tenke på det. Samme person sa følgende om situasjonen:

> *Men ja det er alle dem tingene som kunne ha skjedd […] Alle dem folkene som jeg kunne fortsatt hatt kontakten med, ja.* (Informant S1)

Noen av informantene nevnte også at de hadde hørt mye bra om universitetet, og visste at det egentlig fantes masse her i form av aktiviteter og et godt studentmiljø. En av informantene sa følgende:

> *Så jeg vet at de har så mye mer å tilby når det kommer til bare, det er jo nesten arrangementer her vanligvis dagligvis liksom og det har det jo ikke blitt nå i det hele tatt. Husker jeg bare så planene for september, oktober og november og alt sånne ting og det var jo bare fullstappet med aktiviteter og sånne ting, men man fikk jo ikke gjort en eneste ting […]* (Informant S2)

Det er mange ulike aktiviteter informantene håpet kunne bli en del av hverdagslivet i fremtiden. Flere av disse er direkte knyttet til studenttilværelsen og livet som student, som for eksempel muligheten til å engasjere seg i studentforeninger, komiteer, UKA, Samfunnet og ikke minst muligheten til å dra på skolen og møte venner. Basert på det de ulike informantene sa virket det som om mange savnet den friheten de hadde før koronapandemien kom til Norge. Jeg stilte noen informanter et konkret spørsmål om fremtiden og hvordan de ønsket den skulle bli. På dette spørsmålet svarte en informant *åpent.* Muligheten til å gjøre ting er sånn sett like viktig som det å faktisk gjøre det. Sagt med andre ord, mange av informantene ønsket å oppleve studietiden sånn den skulle være eller i hvert fall sånn de så for seg at den skulle være – en tid med mye innhold i form av muligheter og aktiviteter.

Jeg vil avslutte dette undertemaet, og dermed også hele hovedtemaet om koronapandemien, ved å trekke frem en viktig lærdom. En av informantene syntes nemlig at koronapandemien har vært en stor vekker, spesielt med tanke på det sosiale. Informanten formulerte det slik:

> *[…] selv så vet jeg at jeg kommer til å komme ut av det her året og den her situasjonen som en mer, en person som tar mer ansvar for sitt eget sosiale. At jeg liksom ikke bare lar meg selv møte folk. Jeg kommer til å liksom bli mer aktiv da på å invitere folk og ta initiativ og sånn. For det var jeg ikke før.* (Informant S1)

Kapittel 7: Diskusjon

I denne delen av oppgaven skal jeg drøfte funnene mine i lys av den valgte teorien, samt relevant empiri, for å besvare problemstillingen: *«Hvordan opplever førsteårsstudenter at overgangen til å bli universitetsstudent har påvirket muligheten til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv?»*. Dette gjøres i kapittelets første del, *Diskusjon av funn.* Kapittelet inneholder også en egen metodediskusjon som blant annet diskuterer studiens pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet.

7.1 Diskusjon av funn

Funnene drøftes ut ifra et aktivitetsvitenskapelig perspektiv med fokus på sammenhengen mellom aktivitet og helse. Hensikten med denne diskusjonen er å belyse hvordan overgangen til universitetet har påvirket studentenes mulighet til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv. Dette tatt i betraktning en noe spesiell og usedvanlig kontekst, koronapandemien. Diskusjonen er delt i tre underkapitler som alle kan knyttes til oppgavens funn (hovedtemaer). I det første underkapittelet, *Studenttilværelsen: en overgang i livet*, diskuteres overgangen til universitetet. Funnene knyttes opp mot tidligere presentert teori om overganger og forskning om målgruppen. Studentenes opplevelser ses i lys av forholdene i Schlossbergs modell, som alle diskuteres opp mot den gjeldene overgangen. I det neste underkapittelet, *Forandringer: gamle og nye aktiviteter*, knyttes overgangen og studentenes nye hverdag opp mot to sentrale aktivitetsvitenskapelige begreper: aktivitetsforstyrrelse og aktivitetsdeprivasjon. I det siste underkapittelet, *En (u)balansert hverdag*, blir den nye hverdagen sett i sammenheng med teori om aktivitetsbalanse/ubalanse. Koronapandemien inngår i alle disse underkapitlene og diskuteres både separat og sammen med de andre funnene. Diskusjonen er noe overlappende, ettersom mange av funnene kan diskuteres opp mot flere av de teoretiske begrepene.

7.1.1 Studenttilværelsen: en overgang i livet

Studenttilværelsen kan omtales som en overgang i livet, hvor man beveger seg fra en livsfase til en annen. For de aller fleste vil dette trolig være en planlagt overgang (Lund et al., 2017, s. 149-151). Det vil si at man til en viss grad har kontroll over hva som skjer. Det er tross alt et fritt valg å begynne på høyere utdanning. Samtidig kan en planlagt overgang få et uforventet preg ved at overgangen ikke møter vedkommende sine opprinnelige forventninger (Lund et al., 2017, s. 149-151). For mange av informantene ble overgangen til universitetet bedre enn de forventet, hvis man ser bort ifra den pågående koronapandemien. Flere var forberedt på at det skulle være et seriøst skolemiljø som krevde mye fokus, innsats og arbeid. Det ble blant

annet brukt ord som *hardt*, *strengt* og *profesjonelt*. Til tross for at overgangen var utfordrende for noen, også med tanke på skole og skolearbeid, ga flere utrykk for at de ble positivt overrasket. Det var ikke så strengt som de hadde sett for seg på forhånd. Det faktum at virkeligheten for noen var bedre enn de opprinnelige forventningene tenker jeg først og fremst er en styrke. Et positivt førsteinntrykk kan gjøre overgangen lettere og tilpasningsperioden raskere og bedre.

Selv om et slikt positivt førsteinntrykk selvfølgelig er av betydning er det ingen tvil om at overgangen fikk et uforventet preg på grunn av den pågående koronapandemien. Denne pandemien påvirket selve overgangen og det påfølgende hverdagslivet i stor grad. Noen av informantene nevnte at overgangen ikke ble helt som de hadde sett for seg på grunn av den pågående koronapandemien. Mange arrangementer ble endret eller avlyst, og det var generelt vanskeligere å møte og bli kjent med andre mennesker. Enkelte av informantene syntes det sosiale var bra i starten og trakk blant annet fram fadderuka og UKA som viktige aktiviteter. Slike og andre sosiale aktiviteter ble imidlertid vanskeliggjort eller avlyst etter hvert på grunn av pandemien og de mange strenge nasjonale og lokale retningslinjene og anbefalingene. Resultatet var en nokså ensidig hverdag med lite variasjon, og generelt færre muligheter og aktiviteter. Mange av informantene beskrev dette som en krevende opplevelse, og det ble i denne sammenheng brukt ord som *innestengt, innesittende*, *alene* og *ensom*. Dette er i tråd med funnene fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (tilleggsundersøkelse 2021) som viser at studenter under pandemien har vært mer ensomme enn tidligere og generelt brukt mindre tid på sosiale aktiviteter (Sivertsen, 2021, s. 3).

Med dette i tankene kan man helt klart argumentere for at selve koronapandemien gjorde en ellers planlagt overgang både uforventet og krevende. En slik uforventet og rask overgang, også kalt brudd, kan skape diskontinuitet og ubalanse i livsløpet. Dette påvirker selvfølgelig personens mulighet til å gjennomføre ulike aktiviteter i eget hverdagsliv. For å komme styrket ut av en slik situasjon må likevekt eller balanse gjenskapes (Lund et al., 2017, s. 149-151). Koronapandemien skapte definitivt diskontinuitet og ubalanse i livet til informantene som allerede befant seg i en overgangsfase, noe som kan være vanskelig nok i seg selv. Dette kom tydelig frem gjennom hovedtemaet *Koronapandemien (covid-19)* med sine tre tilhørende undertemaer. Her nevntes blant annet en rekke begrensninger og utfordringer tilknyttet koronapandemien, som for eksempel ensidig hverdag, manglende sosial kontakt og digital undervisning. Informantene kunne rett og slett ikke gjøre det de forventet eller ønsket, slik at

overgangen til universitetet og det påfølgende hverdagslivet ikke ble helt som de hadde sett for seg på forhånd.

Videre kan det diskuteres om informantene har klart å gjenskape likevekt eller balanse i etterkant av denne opplevelsen. Her er det verdt å merke seg at pandemien per 08.04.21 fortsatt er en realitet. Det betyr at koronapandemien har preget informantenes hverdagsliv stort sett hele det første studieåret i ulik grad. Basert på datamaterialet kan det faktisk se ut som om at det har blitt vanskeligere og vanskeligere. Flere av informantene nevnte at det har vært verre etter jul (2020) på grunn av ny nedstenging og mindre sosial kontakt. Det virker som om pandemien begynner å tære på informantenes tålmodighet, og en av informantene brukte som sagt utrykket *drittlei*. Samtidig nevnte informantene en rekke aktiviteter fra hverdagslivet som de selv syntes var viktige, betydningsfulle og/eller meningsfulle. Dette kan tyde på at det har funnet sted en viss tilpasning og balanse. Til tross for mange begrensninger klarte de i ulik grad å fylle dagene med aktiviteter. Enkelte av informantene sa også at de trivdes på universitetet selv under de vanskelige omstendighetene. Dette tyder på at universitetet i seg selv er en meningsfull arena som gir nye muligheter og aktiviteter i en ellers vanskelig tid. Når flere av informantene, selv under en pågående pandemi, trivdes som universitetsstudent og beskrev universitetet som et sted de ønsket å være er det ingen tvil om at dette er en overgang som kan gi mye positivt. Dette inkluderer muligheten til å gjøre forskjellige subjektivt meningsfulle aktiviteter, som for eksempel skolearbeid og sosialisering. I møte med livets overganger kan man som teorien viser, skape ny mening gjennom ulike aktiviteter (Lund et al., 2017, s. 149). Dette er i tråd med studien om overganger, aktivitet og mening/identitet (Raanaas et al., 2019, s. 211) som ble presentert tidligere i oppgaven.

Uavhengig type overgang, planlagt/forventet eller uforventet, kan de medføre en rekke emosjonelle reaksjoner, som for eksempel bekymring, overraskelse og frustrasjon. (Lund et al., 2017, s. 150-151). Det er helt tydelig at overgangen til universitetet var en følsom opplevelse for flere av informantene. Datamaterialet viser blandede emosjonelle reaksjoner, også hvis man ser bort ifra koronapandemien. Flere hadde som sagt noen bekymringer på forhånd både med tanke på skole, klassemiljø og bosituasjon. Dette viser at overgangen til universitetet i ulik grad kan være preget av bekymring. Samtidig tenker jeg at dette er helt naturlig. Det er snakk om en ny og ukjent hverdag, på et nytt og ukjent sted, med nye og ukjente mennesker. Selve flytteprosessen var også krevende for mange, spesielt med tanke på å forlate familien og skulle klare seg selv. Informantene håndterte flyttingen forskjellig, og for noen var det en vanskeligere opplevelse enn andre. Her ble det blant annet brukt ord som

familiekjær, savn, hjemlengsel, sårt og *skummelt*. Samtidig ga flyttingen (overgangen) også mer frihet, inkludert nye muligheter. Noe som ble verdsatt av nesten alle informantene. Basert på dette kan overgangen til universitetet regnes som en livsforandring, som i seg selv kan gi både negative og positive konsekvenser – gjerne en blanding. For mange virker det imidlertid som om mulighetene denne overgangen gir veier opp for begrensningene etter hvert som man finner seg til rette. Dette kan tyde på at man blir mer trygg på seg selv og den nye situasjonen. Det er likevel viktig å påpeke at veien ikke er knirkefri, da flere av informantene har opplevd ulike utfordringer underveis. Her kan man for eksempel trekke frem utfordringer knyttet til skole, ansvar, selvstendighet og den nye bosituasjonen (fysiske og sosiale boforhold).

En overgang kan betraktes som en positiv eller negativ livsforandring som griper inn i hverdagslivet og påvirker menneskers liv, herunder aktiviteter, relasjoner og rutiner (Lund et al., 2017, s. 150-151). Dette vil også være gjeldene med tanke på overgangen til universitetet. Hvordan en overgang oppleves og håndteres vil variere fra person til person, og påvirkes blant annet av hvordan vedkommende skaper mening gjennom sine aktiviteter (Lund et al., 2017, s. 149). Basert på det de ulike informantene sa under intervjuene virker det som om de som fant mest glede og mening i skolearbeid og universitetet generelt også håndterte overgangen best, inkludert den pågående koronapandemien. Dette kan skyldes at de så på skole som en meningsfull aktivitet i hverdagen. Dette er selvfølgelig en fordel under en pandemi som generelt begrenser aktivitet. Flere av disse informantene hadde gledet seg til å begynne, funnet seg godt til rette og fått nye muligheter som følge av overgangen til universitetet. Dette var noe de satt pris på. En slik opplevelse kan muligens gjøre det lettere å håndtere andre uforventede vanskeligheter, som for eksempel koronapandemien.

Funnene kan videre ses i lys av Schlossbergs modell som trekker frem tre viktige forhold som påvirker de ulike overgangene man møter i løpet av livet. Det første forholdet omhandler overgangens karakter (Anderson et al., 2012, s. 38). Informantenes overgang til universitetet, på dette tidspunktet og innenfor denne spesifikke konteksten (korona), kan som sagt sies å være både en planlagt/forventet og uforventet overgang. Grunnet koronapandemien og det informantene sa mener jeg det er rimelig å tro at det i større grad er snakk om en uforventet overgang. Overgangen ble ikke som de hadde sett for seg på grunn av koronapandemien. I denne sammenheng viser noe forskning at forskjeller mellom forventninger og virkelighet kan påvirke overgangen til universitetet og den påfølgende tilpasningen negativt, og dermed gi mer stress (Denovan & Macaskill, 2013, s. 1008-1011). For å vurdere overgangens karakter er det også sentralt å se på hvordan den har påvirket personens liv, herunder roller, relasjoner og

rutiner (Anderson et al., 2012, s. 38). For informantene har overgangen til universitetet gitt et noe blandet utbytte. De har opplevd både begrensninger og savn, samt muligheter og glede. I tillegg må man se alt dette i lys av koronapandemien som generelt er en forverrende faktor. Det er derfor vanskelig for meg å vurdere overgangen slik den tradisjonelt ville vært.

Det andre forholdet som nevnes i Schlossbergs modell, som er av betydning for overgangen, er personens egne mestringsressurser. Det vil si ulike ressurser som gjør det lettere for personen å håndtere overgangen, som for eksempel personlighet og støtte (Anderson et al., 2012, s. 38). Enkelte av informantene syntes det var vanskelig å flytte hjemmefra og savnet familiene sine. På samme måte som at noen syntes det var krevende å skulle klare seg selv og planlegge dagene selv, mens andre tok dette på strak arm. Dette kan knyttes til personlighet og egne ressurser, samt tidligere erfaringer. Videre nevner modellen at (sosial) støtte er en viktig ressurs i møte med ulike overganger. Dette var også tydelig i datamaterialet. To av informantene trakk som sagt frem kollektivet som en viktig sosial arena, som blant annet har gitt felleskap, hjelp og motivasjon i en ellers vanskelig tid. De informantene som ikke hadde funnet seg helt til rette i kollektivene sine eller bodde alene var sånn sett mer utsatt med tanke på koronapandemien. Noen av disse informantene nevnte utfordringer knyttet til det å være mye alene og føle seg ensom. Samtidig nevnte disse, og flere av de andre informantene, at de ofte snakket på telefonen med venner og/eller familie og dro hjem på besøk. Noe de beskrev som viktig, meningsfullt eller betydningsfullt. Dette i seg selv tenker jeg viser hvor stor betydning sosial støtte har i hverdagen, spesielt i krevende tider.

I forbindelse med dette forholdet, altså mestringsressurser, er det også relevant å vurdere personens faktiske livssituasjon. Skjer den aktuelle overgangen på samme tid som andre viktige livshendelser? (Anderson et al., 2012, s. 61). Overgangen til universitetet er på mange måter en kompleks overgang. For mange er det mye nytt som skjer på en gang, herunder flytte for seg selv (ny bosituasjon), forlate familie og venner, klare seg selv og sette seg inn i en helt ny hverdag som student - med alt dette innebærer. Hvis man i tillegg inkluderer den pågående koronapandemien vil jeg definitivt argumenterer for at informantene opplevde mange viktige livshendelser på samme tid. Informantene kan derfor tenkes å være ekstra sårbare i møte med koronapandemien, siden de allerede befinner seg i en potensielt vanskelig og krevende overgang. Det vil si overgangen til universitetet.

Her kan det igjen være relevant å vise til forskning som underbygger at studenter er en sårbar og utsatt gruppe i samfunnet. Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse fra 2018 viser at stadig flere studenter opplever psykiske plager. Mange av studentene svarer også at de ofte

eller svært ofte savner noen å være sammen med (Knapstad et al., 2018, s. 4-5). Tilleggsundersøkelsen fra 2021 viser at disse tallene har steget under koronapandemien. Nesten halvparten av studentene opplever nå det som kan karakteriseres som alvorlige psykiske plager (Sivertsen, 2021, s. 35). Tallene for ensomhet har også økt betraktelig etter at pandemien brøt ut, og det er spesielt den yngste studentgruppen som er utsatt (18-20 år) (Sivertsen, 2021, s. 43-44). Dette er tendenser jeg kan se spor av i mitt datamateriale med tanke på ensomhet og manglende sosial kontakt. Noen omgivelser fremmer sosial aktivitet og deltakelse, mens andre begrenser eller utelukker dette (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017, s. 65-66). Koronapandemien vil helt klart kunne regnes som en faktor som begrenser sosial aktivitet og deltakelse. Dette er ugunstig ettersom manglende tilgang på sosial kontakt, som for eksempel ensomhet og isolasjon, over tid kan medføre negative helsekonsekvenser. Gjennom det man gjør føler man tilhørighet, såkalt *«belonging through doing»* (Wilcock & Hocking, 2015, s. 212-214). Koronapandemien begrenser informantenes mulighet til å gjøre ulike aktiviteter, og dermed også deres mulighet til å oppnå sosial kontakt og tilhørighet.

Det siste forholdet i Schlossbergs modell som kan påvirke overgangsprosessen er også knyttet til mestringsressurser, men da hovedsakelig styrkingen av disse. I denne sammenheng vil selvfølgelig hjelpeapparatet ha en viktig rolle (Anderson et al., 2012, s. 38-39). Dette er ikke et forhold jeg kan vurdere med utgangspunkt i datamaterialet. Det er likevel tydelig at ulike aktiviteter tilknyttet skolen og studentmiljøet har hatt stor betydning for mange, både med og uten koronapandemien. Dette gjaldt spesielt i selve overgangsperioden da informantene ikke kjente så mange andre. Her nevntes blant annet fadderuka, UKA og ulike arrangementer på Samfunnet. Videre tenker jeg at dette forholdet er spesielt viktig med tanke på et overordnet folkehelseperspektiv, som denne masteroppgaven tross alt har. Folkehelsemeldinga fra 2019 fastslår at det skal jobbes for å sikre studenter gode helse- og velferdstjenester, samt ulike sosiale møteplasser (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s. 38-39). For å klare dette, og opprettholde et folkehelsearbeid som er i tråd med loven, trenger man kunnskap om denne målgruppen. Dette er viktig for å oppnå faglig tyngde i utarbeidelsen av tiltak og tilbud, og kan styrke dette tredje forholdet: studentenes mestringsressurser.

Oppsummert kan man si at selv tilsynelatende like overganger er ulike. De oppleves ulikt og påvirkes av individuelle forutsetninger og ytre omgivelser, samt meningen man tillegger det som skjer og aktivitetene man gjør. Informantene hadde en ulik opplevelse av overgangen til universitetet. Samtidig syntes mange at den nye hverdagen som student ga flere muligheter,

også med tanke på å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv. Dette til tross for koronapandemiens mange begrensninger.

7.1.2 Forandringer: gamle og nye aktiviteter

Hverdagslivet til informantene har endret seg betraktelig som følge av overgangen til universitetet, som vist i funnene. De opplevde mange forandringer, inkludert utfordringer og muligheter. Noen kom som sagt rett fra videregående og syntes skolehverdagen var veldig annerledes i form av mindre struktur, oppfølgning og generelt større arbeidsmengde. Andre hadde reist eller jobbet (eller gjort begge deler), og skulle nå tilbake på skolebenken. Dette innebar en rekke endringer, spesielt med tanke på aktiviteter. Felles for alle informantene var at de forlot det de holdt på med for å begynne på universitetet. De måtte forlate familie og/eller venner, samt etablerte rutiner og aktiviteter. Det var i denne sammenheng en del aktiviteter de ikke kunne gjøre lenger, i hvert fall ikke i like stor grad som tidligere, som for eksempel tilbringe tid med familie og enkelte fritidsaktiviteter. Samtidig er det viktig å påpeke at disse aktivitetene ikke var tapt for alltid, men vanskeliggjort, savnet og begrenset på grunn av overgangen. Informantenes aktivitetsmønster ble endret i en viss periode, og overgangen kan sånn sett betraktes som en aktivitetsforstyrrelse. Det vil si en midlertidig kortvarig tilstand som skyldes naturlige forandringer i omgivelser eller roller (Morville & Larsen, 2017, s. 200). Dette kan knyttes til overgangen generelt, men er ikke noe særegent ved mine informanter. Jeg vil påstå at alle som begynner på universitetet opplever en viss form for aktivitetsforstyrrelse, spesielt i starten.

Tilstanden aktivitetsforstyrrelse skyldes hovedsakelig indre faktorer, inkludert personlige forhold og indre følelser (Whiteford, 2014, s. 283). Overgangen til universitetet kan tenkes å utløse en slik tilstand, ettersom studentene opplever mange forskjellige følelser. Disse følelsene kan det ta tid å bearbeide. Noen av informantene nevnte blant annet at det å flytte hjemmefra var en spesielt vanskelig og følsom opplevelse, som vist i undertemaet *Flytte for seg selv*. Tilstanden vil for de fleste kunne løses eller forbedres ved hjelp av støttende omgivelser. Det er imidlertid ikke uvanlig å endre sitt aktivitetsmønster etter en slik opplevelse på grunn av nye holdninger og prioriteringer (Whiteford, 2014, s. 283). For informantene sin del kan det tenkes at tilstanden ble gradvis bedre etter hvert som de fikk etablert seg og ble kjent med situasjonen, området og fikk seg nye venner. Her vil fadderuka og andre organiserte arrangementer kunne være av betydning, så vel som bosituasjon og skole (klassemiljø). Mange av informantene opplevde nok en del langvarige endringer i sitt aktivitetsmønster etter overgangen, siden studenttilværelsen medførte mange nye muligheter.

For flere av informantene innebar dette nye interesser og prioriteringer. Den nye hverdagen var også annerledes, så noen langvarige endringer er naturlig.

Samtidig kan det diskuteres om informantene fortsatt opplever en form for aktivitetsforstyrrelse på grunn av den pågående koronapandemien. Det vil si at tilstanden som følge at pandemien ikke har blitt bedre, eller at pandemien i seg selv kan regnes som en ny og egen aktivitetsforstyrrelse. Koronapandemien har tross alt medført en rekke begrensninger og endret informantenes normale aktivitetsmønster. Flere av informantene nevnte blant annet at koronapandemien hadde gjort hverdagen ensidig og lite variert, og at det generelt var lite som skjedde. Dette inkluderte færre muligheter og aktiviteter. Mangel på sosial kontakt ble trukket frem som spesielt vanskelig. Dette kan ha gjort det vanskeligere for informantene å forbedre eller løse tilstanden, om den så skyldtes overgangen, pandemien eller begge deler. I tilfeller der personer på grunn av strukturelle forhold ikke klarer å gjenskape mening i tilværelsen, gjennom gamle eller nye aktiviteter, kan det være snakk om en såkalt aktivitetsdeprivasjon (Morville & Larsen, 2017, s. 200-201).

Aktivitetsdeprivasjon vil si langvarig utestengelse fra nødvendige og/eller meningsfulle aktiviteter på grunn av ytre strukturelle faktorer. I motsetning til aktivitetsforstyrrelse skyldes denne tilstanden faktorer som er utenfor personens kontroll, som for eksempel økonomiske og politiske faktorer (Whiteford, 2000, s. 201; Whiteford, 2014, s. 283). Pandemien og de mange nasjonale og lokale retningslinjene har definitivt gjort det vanskeligere for alle informantene å gjøre utvalgte nødvendige og/eller meningsfulle aktiviteter, kanskje spesielt sistnevnte. Dette er også utenfor informantenes kontroll og kan knyttes til ytre strukturelle faktorer, nærmere bestemt politikk. Videre kan det diskuteres om koronapandemien har medført en langvarig utestengelse. Koronapandemien har preget store deler av informantenes første studieår, noe jeg vil påstå er en lang periode. Samtidig har smittesituasjonen i Norge vært veldig ustabil, og samfunnet har åpnet opp og stengt ned om hverandre. I enkelte perioder har det vært mindre omfattende regler enn andre og dermed mindre utestengelse. Det er med andre ord begrepet langvarig, og hvilken betydning man tillegger dette, som påvirker om koronapandemien kan regnes som en aktivitetsdeprivasjon eller ikke. Uavhengig, vil både aktivitetsforstyrrelse og aktivitetsdeprivasjon kunne gi negative helsekonsekvenser. Begge deler medfører begrensninger og utestengelse fra aktivitet i ulik grad. Det vil si endringer i en persons aktivitetsmønster. Tatt i betraktning det viktige samspillet mellom aktivitet og helse, og menneskers iboende behov for aktivitet og deltakelse (Kristensen, 2017, s. 17-18), vil dette selvfølgelig kunne påvirke helsen negativt.

Oppsummert kan man si at overgangen til universitetet medfører mange forandringer i hverdagslivet, på godt og vondt. Informantene har opplevd både utfordringer og muligheter tilknyttet aktivitetsutførelse. Noen aktiviteter ble begrenset som følge av overgangen, som for eksempel muligheten til å tilbringe tid med familie, kose med kjæledyr og gjennomføre ulike fritidsaktiviteter. For mange var dette både utfordrende og vondt, og de fleste opplevde nok en eller annen form for aktivitetsforstyrrelse. Det virker imidlertid som om dette gradvis ble bedre etter hvert som studentene fant seg til rette. De nevnte aktivitetene var heller ikke borte for alltid, som påpekt av en informant. Videre viste datamaterialet at noen aktiviteter av og til tok for mye plass, og dermed tok tiden vekk fra andre meningsfulle aktiviteter. Samtidig ser man at der det er begrensninger og savn er det også potensiale og muligheter. I denne sammenheng trakk informantene frem en rekke nye aktiviteter som fulgte med den nye studenttilværelsen, som for eksempel skole, sosiale aktiviteter, foreningsarbeid og nye interesser, samt en rekke arrangementer.

7.1.3 En (u)balansert hverdag

En aktivitetsforstyrrelse, som overgangen til universitetet kan medføre, vil naturligvis påvirke informantenes aktivitetsbalanse. Det vil si *«menneskers subjektive opplevelse av å ha den rette blandingen (mengde og variasjon) av aktivitet i sitt aktivitetsmønster»* (Håkansson et al., 2017, s. 114). For å oppnå aktivitetsbalanse, slik det er beskrevet i denne definisjonen, må aktivitetene i seg selv gi en opplevelse av mening og være av en viss variasjon, samt samsvare med personens ressurser: tid, evner og energi (Håkansson et al., 2017, s. 112-115). I starten av studenttilværelsen opplevde trolig mange av informantene å ha lav aktivitetsbalanse på grunn av overgangen, også kalt aktivitetsubalanse. Dette gjaldt kanskje spesielt de informantene som syntes det var en krevende overgang, og opplevde utfordringer med tanke på skole og den nye hverdagen. Aktivitetsbalanse påvirkes tross alt av samspillet mellom personen, aktivitetene og omgivelsene, også kalt ulike aktivitetsbetingelser. Hvis en av disse betingelsene endres vil dette kunne påvirke personens opplevde aktivitetsbalanse (Håkansson et al., 2017, s. 117). Overgangen til universitetet vil i ulik grad påvirke disse betingelsene og kan dermed medføre aktivitetsubalanse. Omfanget og lengden vil imidlertid variere fra person til person.

Det var flere av informantene som trakk frem aktiviteter som var viktige og/eller meningsfulle for dem, som de etter overgangen ikke kunne gjøre i like stor grad som tidligere. Her nevntes blant annet muligheten til å kose med kjæledyr, delta på enkelte fritidsaktiviteter og tilbringe tid med familie og venner. Basert på dette kan overgangen ha gjort det vanskeligere for informantene å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv, og dermed påvirket deres

aktivitetsbalanse negativt. Informantene trakk også frem enkelte aktiviteter fra hverdagslivet som tok tid fra andre aktiviteter de heller kunne tenke seg å gjøre. Skole/skolearbeid var for eksempel en slik aktivitet, som for noen gjorde hverdagen stressende, overveldende eller slitsom. For flere av informantene var dette hovedsakelig en utfordring i starten, mens for enkelte var det en pågående utfordring i hverdagslivet. En av informantene sa blant annet at det var vanskelig å gjøre noe annet enn skole uten å få dårlig samvittighet og bli stresset.

Dette viser at skole tok mye tid i hverdagen, både med tanke på jobbing og tenking. I denne sammenheng kan man tenke seg at informantenes ressurser, spesielt i form av tid og energi, ikke samsvarte med aktivitetens krav. Dette kan som sagt knyttes til aktivitetsubalanse. En slik ubalanse kan påvirke personens mulighet til å delta i helsefremmende aktiviteter og relasjoner, og øker sannsynligheten for stress og sykdom. Dette kan følgelig påvirke helsen negativt (Matuska & Christiansen, 2009, s. 151). Funnene tyder på at skole og skolearbeid i perioder kan føre til aktivitetsubalanse. Samtidig er denne balansen noe som kommer og går (dynamisk), avhengig av personens livssituasjon (Håkansson et al., 2017, s. 112-115). Den kan altså forbedres eller stabiliseres av seg selv hvis informantene kommer inn i en periode med mindre skole/stress eller klarer å innarbeide gode rutiner. Vedvarer stresset over tid kan det derimot som sagt medføre negative helsekonsekvenser, og påvirke både den fysiske og psykiske helsen. Det er likevel viktig å påpeke at mange trivdes på universitetet, og syntes overgangen ga dem mulighet til å gjøre flere meningsfulle aktiviteter enn tidligere. En av informantene sa at hverdagen var *fantastisk*. Basert på dette kan overgangen også ha gitt informantene en ny hverdag med bedre eller god aktivitetsbalanse.

Videre er det relevant å trekke frem koronapandemien, og se den i sammenheng med informantenes aktivitetsbalanse. Det er tydelig at pandemien har medført aktivitetsubalanse for mange eller alle. Definisjonen som ble presentert over bygger blant annet på en antakelse om at aktivitetene må være av en viss variasjon, samt samsvare med personens ressurser: tid, evner og energi (Håkansson et al., 2017, s. 112-115). Flere av informantene sa at hverdagen som følge av koronapandemien var lite variert, og at det generelt var lite som skjedde. Dette tyder på at de ikke hadde like varierte aktiviteter som tidligere og var misfornøyde med sitt aktuelle aktivitetsmønster. Det ble blant annet brukt ord som *kjedelig* og *ensidig*. Hverdagen hadde generelt mange begrensninger på grunn av pandemien, som vist i det ene hovedtemaet, *Koronapandemien (covid-19)*. En av informantene nevnte at det var vanskeligere å sovne om kveldene, ettersom det var så lite som skjedde i løpet av dagen. Vedkommende ble derfor mindre sliten og trøtt. Andre sa at hverdagen var kjedelig og at de hadde lite å gjøre. Flere

tilbrakte også mye tid inne og på rommet. Jeg vil si at dette er tegn på aktivitetsubalanse og kan tyde på at flere av informantene ikke fikk utnyttet sine ressurser, spesielt i form av energi. Balanse i hverdagen forutsetter at aktivitetene oppfyller ulike personlige, sosiale og kulturelle behov (Matuska & Christiansen, 2009, s. 151). Koronapandemien vanskeliggjør dette på grunn av mange ytre strukturelle begrensninger. Dette kan føre til ubalanse, som over tid kan gi negative helsekonsekvenser (Matuska & Christiansen, 2009, s. 151).

Oppsummert kan man si at både overgangen til universitetet, det påfølgende hverdagslivet og koronapandemien kan medføre aktivitetsubalanse. Dette er naturlig, ettersom denne balansen er noe dynamisk som kommer og går i tråd med personens aktuelle livssituasjon (Håkansson et al., 2017, s. 112-115). Informantene befinner seg imidlertid i en noe uvanlig situasjon på grunn av koronapandemien. Dette øker sjansen for å oppleve langvarig aktivitetsubalanse, og forsterker muligens utfordringene knyttet til overgangen generelt. Over tid vil selvfølgelig dette være ugunstig, ettersom mennesker er aktive vesener som har behov for aktivitet og deltakelse. Sagt med andre ord, aktiviteter kan opprettholde eller undergrave menneskers helse, og menneskers helse kan på samme måte fremme eller hemme deltakelse i ulike aktiviteter (Kristensen, 2017, s. 17-18).

7.2 Diskusjon av metode

Bruk av livsformsintervju som metode har vært krevende, spesielt hvis man har lite erfaring som forsker slik som i mitt tilfelle. Metoden krever mye fra forskeren i form av oppmerksomt nærvær, oppfølgende spørsmål og struktur. Utført riktig kan imidlertid denne intervjuformen gi gode resultater. Ved å bruke en bestemt dag som utgangspunkt får man en naturlig inngang til hverdagslivet, samt mulighet til å utforske studentenes tanker, erfaringer og opplevelser. Den relativt frie samtalen og muligheten til å følge opp det som blir sagt gjør at man kan undersøke ting man ikke ville fått gjort i et standardisert intervju med mange forberedte spørsmål. At intervjuet er forankret i tid gir en god struktur, inkludert flere holdepunkter. Disse kan brukes hvis man står fast eller av andre grunner finner det nødvendig. I noen tilfeller var det likevel vanskelig å vite hva jeg skulle følge opp og ikke, og trekke intervjuet tilbake til den valgte dagen. Dette var en vurderingssak, ettersom man aldri vet hvilken sti som leder til viktig informasjon eller kunnskap. Det var derfor viktig for meg å gi rom for digresjoner, i den grad det viste seg å være relevant.

Videre var det litt utfordrende å bruke en slik metode under en pågående pandemi, ettersom innholdet i hverdagen for de fleste var både begrenset og annerledes. Flere av personene jeg

intervjuet sa at hverdagen var veldig lik og at de gjorde lite om dagen. Den valgte dagen ble ofte generell og dagen ble gjennomgått fort. Intervjuene hadde derfor ulik lengde, og varte i alt fra 30 minutter til 1 time. I intervjuene hvor den valgte dagen ble gjennomgått fort var det veldig betryggende å ha en semistrukturert intervjuguide. Dette gjorde at jeg alltid hadde noen spørsmål å falle tilbake på, noe som var nødvendig for å sikre nok informasjon som kunne belyse problemstillingen. Alt tatt i betraktning, var livsformsintervju en passende metode til mitt formål. Livsformsintervjuet ga både utfyllende og viktig informasjon, spesielt kombinert med en semistrukturert intervjuguide. Dette gjorde at jeg kunne utforske informantenes hverdagsliv på en unik og nær måte, samt i en naturlig setting. Det valgte kvalitative utforskende forskningsdesignet var passende og oppfylte sin hensikt. Jeg valgte dette bestemte designet på grunn av problemstillingens subjektive preg, herunder ønsket om å utforske fenomenet i dybden. En slik kvalitativ metode var derfor godt egnet (Malterud, 2017, s. 30). Bakgrunnen for dette valget ble beskrevet i oppgavens kapittel 5, *Metode.*

7.2.1 Kvalitetskontroll: pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet

For å vurdere kvaliteten på et forskningsprosjekt er det vanlig å ta utgangspunkt i følgende kriterier: pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet (Tjora, 2017, s. 231). Videre i teksten blir disse begrepene forklart, og brukt for å vurdere kvaliteten på denne masteroppgaven. Pålitelighet knyttes i denne sammenheng til intern logikk. Det vil si at forskningsprosjektets interne forhold forklares tydelig og begrunnes. Her er det blant annet relevant å diskutere hvordan forskerens eget utgangspunkt kan ha påvirket forskningsprosjektet, altså hans eller hennes forforståelse. Ville resultatet blitt det samme hvis prosjektet ble gjennomført av andre personer? Dette spørsmålet er gjeldende både med tanke på forskeren og informantene (Tjora, 2017, s. 235-238). Gyldighet er først og fremst knyttet til hvordan prosjektet gjennomføres. Et prosjekt har høy gyldighet når det er en logisk sammenheng mellom prosjektets utforming og funn, og de forskningsspørsmålene man ønsket å besvare. Det forutsettes at forskningen er faglig forankret og viser til annen relevant forskning (Tjora, 2017, s. 231-234).

Ut ifra min forståelse er disse begrepene litt overlappende. Det handler om å reflektere rundt de valgene som er tatt i løpet av forskningsprosessen, samt deres kvalitet (Tjora, 2017, s. 248). Forskningsprosessen skal tydeliggjøres og leseren skal vite hvilke valg som er tatt og hvorfor. Dette har generelt vært viktig for meg i arbeidet med denne masteroppgaven. Jeg har blant annet prøvd å styrke prosjektets pålitelighet ved å gi en grundig beskrivelse av min egen forforståelse, samt hvordan jeg har jobbet med den i løpet av forskningsprosessen. Dette har vært viktig for å klargjøre hvordan den kunne komme til å påvirke egen posisjon og eget

engasjement, tilknyttet forskerrollen. Jeg har også prøvd å gjennomføre analysen med et objektivt blikk, i den grad dette er mulig. Det betyr at det er det transkriberte datamaterialet som er lagt til grunn, ikke teori. I denne sammenheng var det nyttig å bruke analysemetoden, tematisk analyse, som ga en detaljert beskrivelse av alle stegene i analyseprosessen. Dette gjorde analysen mer systematisk, som igjen økte den vitenskapelige kvaliteten. Den valgte analysemetoden gjorde det også lettere for meg å formidle funnene, og gi leseren innsikt i alle stegene i analyseprosessen. Videre har jeg prøvd å styrke oppgavens pålitelighet ved å bruke en lydopptaker og direkte sitater. Intervjuene ble stort sett transkribert i sin helhet, så nøye som mulig. Dette gjør at informantenes stemmer til en viss grad blir synlige helt frem til leseren, som i seg selv kan styrke påliteligheten (Tjora, 2017, s. 237). Jeg har også beskrevet hvordan informantene ble valgt ut, herunder hvilke prosedyrer som ble benyttet i denne sammenheng. Alt dette er tiltak som kan styrke oppgavens pålitelighet.

Spørsmålet vedrørende resultatene, og om disse kunne vært annerledes hvis prosjektet ble gjennomført av andre personer er forholdsvis enkelt å svare på: ja det kunne de. En annen forsker kunne lagt merke til andre forhold, både under intervjuene og analysen. På samme måte kunne andre informanter hatt andre opplevelser og erfaringer, noe som kunne gitt et helt annet datamateriale. Dette er ikke til å unngå, ettersom vi alle opplever, føler og ser verden forskjellig. Studentene som deltok i denne masteroppgaven meldte seg som sagt frivillig. Hva med de studentene som ikke tok kontakt? Det kan være mye viktig informasjon og kunnskap der ute, som ikke kommer frem i denne masteroppgaven.

I forhold til gyldighet, var det alltid studiens formål og problemstilling som la føringer for forskningsprosessens mange valg, ikke omvendt. Dette var for eksempel tilfellet da jeg skulle velge metode og forskningsdesign. Alle valgene som ble tatt i løpet av forskningsprosessen ble begrunnet og tydeliggjort, og kan knyttes tilbake til oppgavens tema og problemstilling. En slik tilnærming vil styrke oppgavens gyldighet ved å øke sannsynligheten for at det er en logisk sammenheng mellom prosjektets utforming og funn, og de forskningsspørsmålene man ønsket å besvare (Tjora, 2017, s. 231-234). Det har også blitt gjennomført et relativt grundig litteratursøk i flere databaser, både med norske og engelske søkeord. Kapittel to, *Bakgrunn*, bygger blant annet på disse søkene. Dette ble gjort for å sette prosjektet inn i en større sammenheng, og oppnå faglig forankring. En slik litteraturgjennomgang kan som sagt øke studiens gyldighet (Tjora, 2017, s. 234). Jeg vurderer det slik at litteraturen som er benyttet i denne oppgaven er av god kvalitet, da den blant annet kommer fra tidligere pensumlister,

offentlige instanser og fagfellevurderte tidsskift. Jeg har prøvd å bruke oppdatert forskning og primærkilder, i den grad det har vært mulig og relevant.

Oppsummert kan man si at pålitelighet og gyldighet handler om å reflektere rundt de valgene som har blitt tatt i løpet av forskningsprosessen, og deres kvalitet. Noe jeg føler jeg har gjort i løpet av denne masteroppgaven. Det er også verdt å merke seg at oppgaven har blitt lagt frem for veileder til diskusjon og ettertanke gjentatte ganger. Dette kan styrke dens pålitelighet og gyldighet, ettersom både egen forforståelse, metodiske valg og resultater har blitt diskutert i samråd med andre. Hvordan alt dette formidles i oppgaven knyttes på sin side til transparens eller såkalt gjennomsiktighet, som er et viktig overordnet kriterium innenfor all forskning (Tjora, 2017, s. 248).

Det siste kvalitetskriteriet jeg skal vurdere er generaliserbarhet, også kalt overførbarhet, som kan knyttes til forskningens relevans. Det vil si hvorvidt forskningen er relevant i en større sammenheng, utover de enheter som er undersøkt i det bestemte prosjektet (Tjora, 2017, s. 231). Funnene fra denne studien er ikke representative. Det vil si at funnene ikke kan brukes for å belyse hvordan alle førsteårsstudenter opplever overgangen til universitetet og det påfølgende hverdagslivet – knyttet til meningsfulle aktiviteter. Generelt kan man si at kvalitative funn gir begrenset overførbarhet, spesielt hvis det er brukt en form for tilfeldig utvalg. Dette skyldes blant annet at mangfold og variasjon ikke kan sikres ved et slikt utvalg (Malterud, 2017, s. 61). Videre er meningsfulle aktiviteter et subjektivt begrep og innholdet i dette vil følgelig variere fra person til person. Samtidig ser man flere likheter mellom svarene til de ulike informantene. Dette tenker jeg kan styrke studiens overførbarhetsverdi. Det er også flere likheter mellom funnene i mine intervjuer og empirien som ble fremlagt tidligere i oppgaven, spesielt med tanke på utfordringer knyttet til koronapandemien.

I forhold til aktivitetsvitenskapelig forskning fant jeg lite som kunne knyttes til min bestemte målgruppe. Jeg tenker derfor at min oppgave kan være et viktig bidrag her og tydeliggjøre hvilken betydning aktivitet og deltakelse kan ha for studenters helse og trivsel. Funnene kan muligens også brukes for å belyse andre situasjoner og overganger i livet, spesielt med tanke på aktiviteters betydning. Overgangen fra studenttilværelsen til arbeidslivet kan tenkes å være et slikt eksempel. Denne overgangen kan på samme måte medføre et brudd i personens aktuelle aktivitetsmønster i møte med en helt ny hverdag. Jeg skal ikke spekulere ytterligere her, men dette viser at det kan være en viss overførbarhetsverdi til andre situasjoner og målgrupper. Til syvende og sist er det opp til leseren å vurdere om studien kan gi kunnskap i overført betydning, i det enkelte tilfellet.

Kapittel 8: Oppsummering

I denne oppgaven har jeg undersøkt hvordan førsteårsstudenter opplever at overgangen til å bli universitetsstudent har påvirket muligheten til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv, sett i lys av koronapandemien. Det ble valgt å benytte et aktivitetsvitenskapelig perspektiv, ettersom jeg ønsket å fremheve og tydeliggjøre det aktuelle samspillet mellom aktivitet og helse. Funnene ble presentert gjennom tre hovedtemaer, *Overgangen til universitetet*, *En ny hverdag* og *Koronapandemien (covid-19)*.

Gjennom hovedtemaet, *Overgangen til universitetet*, belyses rammene for overgangen i form av forventninger og det å flytte for seg selv. Her var det et bredt spenn i datamaterialet, og informantene hadde mange forskjellige forventninger og opplevelser. Det kom tydelig frem at overgangen til universitetet var en krevende opplevelse for flere av informantene, spesielt med tanke på å flytte for seg selv. Samtidig ser man også at flyttingen (overgangen) ga muligheter, herunder mer frihet, ansvar og selvstendighet. Flertallet trakk frem dette som noe positivt. De kunne nå bestemme hva de skulle gjøre og når de skulle gjøre det – helt selv. Dette ga informantene flere nye muligheter, også med tanke på aktiviteter. Videre gjennom hovedtemaet, *En ny hverdag*, tas det et dypdykk inn i selve hverdagen og alt dette måtte innebære. Det legges fokus på hvordan hverdagen har forandret seg som følge av overgangen til universitetet. Det aktuelle datamaterialet viser at overgangen har medført en rekke forandringer, inkludert begrensninger, utfordringer og muligheter. Det trekkes også frem meningsfulle aktiviteter fra hverdagslivet, både med og uten koronapandemien.

I det siste hovedtemaet, *Koronapandemien (covid-19)*, settes den aktuelle overgangen i kontekst. De ulike forholdene rundt studentene setter føringer for deres liv, slik det utspiller seg på daglig basis fra dag til dag (hverdagsliv). Datamaterialet viser tydelig at den pågående koronapandemien har medført mange begrensninger for informantene, spesielt med tanke på aktivitetsutførelse. Dette er naturlig og forventet, ettersom pandemien påvirker studentenes hverdagsliv i stor grad. Det er ikke til å legge skjul på at livet for mange er annerledes nå enn tidligere som følge av koronapandemien. Dette gjelder imidlertid ikke bare for studenter. Jeg vil påstå at koronapandemien har påvirket eller berørt de aller fleste i Norge. I hvilken grad man har følt det på kroppen, fysisk eller psykisk, vil selvfølgelig variere, men vi har alle måttet forholde oss til nasjonale retningslinjer og anbefalinger. Aktivitet og aktivitetsutførelse må ses i sammenheng med de gitte omgivelsene (konteksten). Flere av informantene sa at pandemien har vært en krevende opplevelse, og brukte blant annet ord som *ensom*, *alene* og

innesittende. Mange nevnte også at pandemien har gjort hverdagen ensidig og kjedelig, og dermed begrenset deres mulighet til å delta i ulike aktiviteter. Koronapandemien kan regnes som en aktivitetsforstyrrelse eller aktivitetsdeprivasjon, som for mange medførte ulik grad av aktivitetsubalanse.

Avslutningsvis kan man si at overgangen til universitetet gir både begrensninger, utfordringer og muligheter – tilknyttet meningsfulle aktiviteter. Basert på datamaterialet virker det imidlertid som om mange av informantene trivdes på universitetet og har funnet seg godt til rette her. Dette til tross for koronapandemien som generelt begrenset informantenes muligheter til å gjøre forskjellige aktiviteter. Jeg tenker dette viser at overgangen i seg selv har mye potensiale. For mange vil den opprettholde eller styrke muligheten til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv, samt være en arena for å utforske og finne nye meningsfulle aktiviteter. Samtidig kan det også være en utfordrende opplevelse, og innebære perioder med aktivitetsforstyrrelse og aktivitetsubalanse. Dette er veldig individuelt, i likhet med oppfattelsen av hva som er en meningsfull aktivitet og ikke. Deltakelse i slike aktiviteter vil imidlertid ha betydning for helse og trivsel. Informasjon om studenters hverdagsliv vil som sagt innledningsvis være av betydning for folkehelsearbeid, og er nødvendig for å etterstrebe en samfunnsutvikling i tråd med lovverket. Studentene befinner seg på mange måter i en sårbar fase i livet, som vist i denne oppgaven, og det er behov for mer forskning.

8.1 Implikasjoner for videre forskning

Funnene i denne oppgaven er diskutert ved hjelp av aktivitetsvitenskapelige begreper og teorier, og kan muligens være et viktig bidrag innenfor denne fagtradisjonen. Funnene er også unike ved at de belyser hverdagslivet til norske studenter under en pandemi. De vil derfor kunne gi viktig kunnskap om aktivitetsutførelse under en pandemi, herunder hvordan pandemien påvirker daglige rutiner og aktiviteter, samt helse og trivsel. Samtidig er det behov for mer forskning, kanskje spesielt med tanke på ettervirkninger. Førsteårsstudentene kan tenkes å være en mer utsatt gruppe enn andre studenter, ettersom de ikke har noen etablerte nettverk på studiestedet fra før – som påpekt av en informant. I tiden etter pandemien vil det derfor være viktig å følge opp denne studentgruppen, og sette inn tiltak som gjør at de blir inkludert i studentmiljøet. Gode faglige forankrede tiltak krever forskning og informasjon. Generell forskning om overgangen til universitetet vil også være av betydning. Det er flere av funnene fra denne studien det ville vært interessant å utforske nærmere i en tid uten korona. Informantene nevnte flere utfordringer som har preget det nye hverdagslivet som student, men som på mange måter ble overskygget av den pågående koronapandemien.

Litteraturliste

American College Health Association (ACHA). (2020). *American College Health Association-National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Executive Summary Spring 2020.* Silver Spring, MD: American College Health Association. Hentet fra https://www.acha.org/NCHA/ACHA-NCHA_Data/Publications_and_Reports/NCHA/Data/Reports_ACHA-NCHAIII.aspx

Anderson, M. L., Goodman, J. & Schlossberg, N. K. (2012). *Counseling adults in transition: linking Schlossberg's theory with practice in a diverse world* (4. utg.). New York: Springer Pub.

Arntzen, C., Gramstad, A. & Kristensen, H. K. (2017). Aktivitet i et hverdagsperspektiv. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (s. 171-192). København: Munksgaard.

Asaba, E., Josephsson, S. & Jonsson, H. (2017). Videnskabsteoretisk, filosofisk og teoretisk grundlag for aktivitetsvidenskaben. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (s. 29-47). København: Munksgaard.

Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. (2014). An Introduction to Occupation. I C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Red.), *Introduction to Occupation: The Art of Science and Living* (2. utg., s. 2-34). Pearson Education limited.

Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe. Institute for Futures Studies.

De nasjonale forskningsetiske komiteene (FEK). (2019, 10. februar). Generelle forskningsetiske retningslinjer. Hentet fra https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/generelle/

Denovan, A. & Macaskill, A. (2013). An interpretive phenomenological analysis of stress and coping in first year undergraduates. *British Educational Research Journal*, 39(6), 1002-1024. https://doi.org/10.1002/berj.3019

Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 15(9), 1865. https://doi.org/10.3390/ijerph15091865

Egelandsdal, K. & Hansen, C. J. S. (2020). *DigiTrans kortrapport: Studentenes opplevelse av studiesituasjonen etter nedstengningen av UiB grunnet COVID-19.* SLATE Research Report 2020-1. Bergen: Centre for the Science of Learning & Technology (SLATE). ISBN: 978-82-93789-05-5

Elmer, T., Mepham, K. & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7), e0236337. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337

Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle.* New York: W.W. Norton & Company, Inc.

Folkehelseloven. (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). Hentet fra https://lovdata.no/lov/2011-06-24-29

Forskningsetikkloven. (2017). Lov om organisering av forskningsetisk arbeid (LOV-2017-04-28-23). Hentet fra https://lovdata.no/lov/2017-04-28-23

Fortmeier, S. (2005). Aktivitet, Virksomhed og mening i livet. I H. J. Bendixen, T. Borg, E. F. Pedersen & U. Altenborg (Red.), *Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv* (s. 183-197). København: FADLs Forlag.

Fyrand, L. (2005). *Sosialt nettverk* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Gullestad, M. (1989). *Kultur og hverdagsliv: på sporet av det moderne Norge.* Oslo: Universitetsforlaget.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2013). *Folkehelsemeldingen – God helse – felles ansvar* (Meld. St. 34 (2012-2013)). Hentet fra https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/

Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). *Folkehelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn* (Meld. St. 19 (2018-2019)). Hentet fra https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/

Helsedirektoratet. (2021, 10. februar). Koronavirus – beslutninger og anbefalinger. Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7), e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Håkansson, C., Morville, A-L. & Wagman, P. (2017). Aktivitetsbalance. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (s. 111-127). København: Munksgaard.

Haavind, H. (1987). *Liten og stor: mødres omsorg og barns utviklingsmuligheter*. Oslo: Universitetsforlaget.

Haavind, H. (2019). Livsformsintervjuet: En veiviser til subjektive erfaringer. I A. Jansen & A. Andenæs (Red.), *Hverdagsliv, barndom og oppvekst. Teoretiske posisjoner og metodiske grep* (s. 26-56). Oslo: Universitetsforlaget.

Jackson, L. M., Pancer, S. M., Pratt, M. W. & Hunsberger, B. E. (2000). Great Expectations: The Relation Between Expectancies and Adjustment During the Transition to University. *Journal of Applied Social Psychology* 30(10), 2100-2125. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02427.x

Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W. & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse.* Oslo: Universitetsforlaget.

Keptner, K. M. (2019). Relationship between occupational performance measures and adjustment in a sample of university students. *Journal of Occupational Science*, 26(1), 6-17. https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1539409

Knapstad, M., Heradstveit, O. & Sivertsen, B. (2018). *Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018* (SHoT 2018). Oslo: Studentskipnaden i Oslo og Akershus (SiO). Hentet fra https://www.studenthelse.no/

Kristensen, H. K. (2017). Præsentation af aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (s. 17-27). København: Munksgaard.

Lindahl-Jacobsen, L. & Jessen-Winge, C. (2017). Meningsfulde aktiviteters betydning for sundhed og velvære. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (s. 61-76). København: Munksgaard.

Lund, A., Sveen, U., Asbjørnslett, M. & Raanaas, R. K. (2017). Livsfaser, overgange og brud i relation til aktivitet. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou, J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvitenskab* (s. 149- 170). København: Munksgaard.

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Matuska, K. & Christiansen, C. H. (2009). A Theoretical Model of Life Balance and Imbalance. I K. Matuska & C. H. Christiansen (Red.), *Life Balance: Multidisciplinary Theories and Research* (s. 149-164). SLACK Incorporated.

Morville, A-L. & Larsen, A. E. (2017). Occupational justice – at fremme retten til aktiviteter. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (s. 193-213). København: Munksgaard.

Nasjonalt organ for kvalitet i utdanningen (NOKUT). (2021). *Studiebarometeret 2020 – Hovedtendenser* (NOKUT, Rapport 1/2021). Hentet fra https://www.nokut.no/studiebarometeret/analyser

Nayar, S. & Stanley, M. (2015). *Qualitative Research Methodologies for Occupational Science and Therapy*. London: Routledge.

Ohnstad, A. (2010). Utviklingspsykologi – en livslang utvikling. I T. J. Ekeland, O. Iversen, G. Nordhelle & A. Ohnstad, *Psykologi for sosial- og helsefag* (s. 99-122). Oslo: Cappelen Damm.

Ponzetti, J. J. (1990). Loneliness Among College Students. *Family Relations* 39(3), 336-340. https://doi.org/10.2307/584881

Pörn, I. (1984). An Equilibrium Model of Health. I L. Nordenfelt & B. I. B. Lindahl (Red.), *Health, Disease, and Causal Explanations in Medicine* (s. 3-9). Dordrecht: Springer.

Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). (u.å.). Om å søke REK. Hentet fra https://rekportalen.no/#hjem/s%C3%B8ke_REK

Raanaas, R. K., Lund, A., Sveen, U. & Asbjørnslett, M. (2019). Re-creating self-identity and meaning through occupations during expected and unexpected transitions in life. *Journal of Occupation Science*, 26(2), 211-218. https://doi.org/10.1080/14427591.2019.1592011

Schei, A. & Arnesen, M. (2020, 29. september). Det er en dragkamp mellom den psykiske helsen og smitterådene. *Khrono*. Hentet fra https://khrono.no/det-er-en-dragkamp-mellom-den-psykiske-helsen-og-smitteradene/518402

Sivertsen, B. (2021). *Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse. Tilleggsundersøkelse 2021*. (SHoT 2021). Oslo: Studentskipnaden i Oslo og Akershus (SiO). Hentet fra https://www.studenthelse.no/

Statistisk sentralbyrå (SSB). (2021, 25. mars). Studenter i høyere utdanning. Hentet fra https://www.ssb.no/utdanning/statistikker/utuvh/aar

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Townsend, E. A. & Polatajko, H. J. (2013). *Enabling Occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation.* Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists (CAOT) Publications ACE.

Tuntland, H. (2011). *En innføring i ADL. Teori og intervensjon* (2. utg.) Høyskoleforlaget.

Whiteford, G. (2000). Occupational Deprivation: Global Challenge in the New Millennium. *The British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 200-204. https://doi.org/10.1177/030802260006300503

Whiteford, G. (2014). Occupational Deprivation: Understanding Limited Participation. I C. H. Christiansen & E. A. Townsend (Red.), *Introduction to Occupation. The Art of Science and Living.* (s. 281-306). New Jersey: Pearson Education.

Wilcock, A. A. & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health* (3. utg.). SLACK Incorporated.

World Health Organization (WHO). (1948). Constitution of the World Health Organization. Hentet fra https://www.who.int/about/who-we-are/constitution

World Health Organization (WHO). (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Hentet fra https://www.euro.who.int/en/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986

Vedlegg

Vedlegg 1: Generell informasjon (rekruttering)

Masteroppgave: vil du bli intervjuet?

Hei! Jeg heter Linda B. Birkeland, og går master i Folkehelsevitenskap på NMBU. Dette semesteret skriver jeg masteroppgaven min, hvor temaet er studenters hverdagsliv. I den forbindelse ønsker jeg å komme i kontakt med førsteårsstudenter som kunne tenke seg å stille til intervju. Selve intervjuet vil ta utgangspunkt i en dag i livet ditt, og spørsmålene som stilles vil omhandle hverdagslivet, overgangen til universitetet osv. Intervjuet gjennomføres i løpet av februar, og tar maks 1 time. På grunn av dagens smittesituasjon (covid-19) må intervjuet gjennomføres digitalt over Zoom.

Inklusjonskriterier:
-Førsteårsstudenter ved NMBU (første møte med høyere utdanning)
-I alderen 19 til 23 år, som har flyttet hjemmefra

Oppgaven blir anonymisert, og ingen informasjon skal kunne knyttes tilbake til deg!

Er dette deg, og du kunne tenke deg å vite mer om oppgaven, send meg en uforpliktende mail for mer informasjon. Ingen henvendelser er bindende, så det er bare å ta kontakt!

Mail: linda.berstad.birkeland@nmbu.no

Håper dette er noe DU kunne tenke deg, og på forhånd takk!

Med vennlig hilsen

Linda B. Birkeland

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet *«Hverdagsliv hos unge og unge voksne»*?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utforske sammenhengen mellom helse og det vi gjør i hverdagen. 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 hva studenter på ulike universiteter og/eller andre målgrupper gjør i sitt hverdagsliv. Problemstillingen i denne bestemte masteroppgaven er *«Hvordan opplever førsteårsstudenter at overgangen til å bli universitetsstudent har påvirket muligheten til å gjøre meningsfulle aktiviteter i eget hverdagsliv?»*

Opplysningene fra prosjektet skal i tillegg til denne masteroppgaven kunne brukes sammen med opplysninger samlet av andre masterstudenter og bachelorstudenter, der andre deltakere rekrutteres. Resultatene fra studien skal anvendes i undervisning av ergoterapeutstudenter og andre helsefagstudenter, samt i vitenskapelige artikler innenfor aktivitetsvitenskap.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?
Forskningsprosjektet ledes av OsloMet, Fakultetet for helsevitenskap, Institutt for ergoterapi og ortopediingeniørfag. Denne spesifikke studien gjennomføres i et samarbeid med en masterstudent i Folkehelsevitenskap ved NMBU, som skriver masteroppgave.

1. Mona Asbjørnslett, Førsteamanuensis, OsloMet – Storbyuniveristetet (tidligere Høgskolen i Oslo og Akershus)
   Tlf: +47 67 23 66 04 / 977 62 707
2. Lisebet Skeie Skarpaas, Førsteamanuensis, OsloMet – Storbyuniversitetet
   Tlf: +47 67 23 66 02 / 971 63 337
3. Grete Grindal Patil, Førsteamanuensis, NMBU (Norges miljø- og biovitenskapelige universitet)
   Tlf: +47 67 23 12 60

Hvorfor får du spørsmål om å delta?
Du får spørsmål om å delta fordi du er i studiens målgruppe: førsteårsstudenter ved universitetet som er i aldersgruppen 19 til 23 år. Andre inklusjonskriterier for deltakelse er at dette er ditt første møte med høyere utdanning, og du har flyttet hjemmefra.

Hva innebærer det for deg å delta?
Metode for innsamling av data er i hovedsak basert på livsformsintervjuer, som vil si at jeg intervjuer deg om det som skjer gjennom dagen; Hva tenker du om det som skjer og det du gjør? Hvilke aktiviteter bidrar til at du opplever hverdagslivet som meningsfullt eller ikke? Jeg vil også stille noen spørsmål om spesifikke temaer, som for eksempel overgangen til

universitetet. Intervjuene vil tas opp på en ekstern opptaker (som ikke er koblet til nettet) og notater. Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i ett intervju som varer i maks 60 minutter. Dine svar blir registrert elektronisk.

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger
Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Studenten og prosjektansvarlige vil ha tilgang til materiale gjennom prosjektperioden.
- Personopplysninger vil ikke bli oppgitt, men alder, kjønn, evt. utdanningssituasjon eller arbeid eller annen situasjon. Navn og kontaktopplysningene, som e- post og telefonnummer i prosjektperioden skal lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet blir lagret på forskningsserver, og innelåst når det er transkribert.
- De som har adgang til datamaterialet er studenter som deltar i prosjektet og prosjektansvarlige.
- Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?
Prosjektet skal etter planen avsluttes innen 1. august 2023. Personopplysninger og opptak slettes ved prosjektslutt.

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?
Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra OsloMet – Storbyuniversitetet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Masterstudent Linda Berstad Birkeland, Tlf: +47 954 65 322, e-mail: linda.berstad.birkeland@nmbu.no
- Prosjektansvarlige Mona Asbjørnslett, e-mail: monaa@oslomet.no , Lisebet Skeie Skarpaas, e-mail: liskska@oslomet.no eller Grete Grindal Patil, e-mail: grete.patil@nmbu.no
- Vårt personvernombud: Ingrid Jacobsen: personvernombud@oslomet.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på e-post: personverntjenester@nsd.no eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Mona Asbjørnslett	Linda Berstad Birkeland
Prosjektansvarlig (Forsker/veileder)	Masterstudent

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *«**Hverdagsliv hos unge og unge voksne»,*** og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- ☐ å delta i ett intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 1. august 2023.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervjuguide

1. **Rammer og praktisk informasjon**
   - Uformell samtale, bli komfortabel med situasjonen
   - Informasjon om prosjektet: bakgrunn, formål, problemstilling og tema
   - Informasjonsskriv: informantens rettigheter, personvern, anonymitet osv.
   - Informasjon om lydopptaker, og hvordan opptaket behandles videre
   - Samtykkeerklæring: fritt, informert, skriftlig samtykke
   - Starte lydopptaker
2. **Oppvarmingsspørsmål**
   - Hvor gammel er du? (alderskategori)
   - Hvordan bor du nå (alene eller kollektiv)?
   - Hva gjorde du før du begynte på universitetet?
3. **Hvordan ser en vanlig hverdag ut for deg**? **Kan du ta meg gjennom dagen din?**
   (Kan bruke en bestemt dag som utgangspunkt, som for eksempel dagen før)

   Morgen – skoledag – ettermiddag– kveld/avslutning

   Mulige oppfølgingsspørsmål:
   - Kan du fortelle mer om det? Hvordan opplever du det?
   - På hvilken måte har det hatt betydning for deg?
   - Hvilke erfaringer har du med det? (lærdom)
   - Er det viktig for deg, føler du at du mestrer det?
   - Er det noe du pleier å gjøre? (vaner og rutiner)
   - Kan du huske sist gang det var annerledes?
   - Gjorde du det alene, eller var det noen andre som deltok?
   - Hvordan tror du de andre opplever det?
   - Hvordan var det før? Hvordan har det blitt sånn?
   - Er det noe du skulle ønske var annerledes? Hva?
   - Hvordan påvirker **covid-19** hverdagen din?
   - Hvordan ønsker du det blir i fremtiden?
   - Hva med i **helgene**, gjør du noe annet da?
4. **Overgangen til universitetet, førsteårsstudent**
   - Hvilke forventninger hadde du før du begynte?
   - Ble det som du hadde sett for deg? (utdyp)
   - På hvilken måte har hverdagen endret seg etter at du begynte på universitetet?
   - Er det noe du kan gjøre nå som du ikke kunne gjøre før, og omvendt?
   - Hvordan disponerer du tiden din, har du tid til å gjøre alt du vil?
   - Har du møtt på noen utfordringer? Evt. hvordan løste du disse?
   - På hvilken måte har covid-19 påvirket overgangen til universitetet?
5. **Oppsummering/avslutning av samtalen**
   - Oppklare eventuelle spørsmål og misforståelser: har jeg forstått deg riktig?
   - Er det noe mer du har lyst til å spørre om eller tilføye?

Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Hverdagsliv hos ungdom og unge voksne – internasjonalt perspektiv

Referansenummer

608823

Registrert

04.01.2019 av Lisebet Skeie Skarpaas - Lisebet.Skeie.Skarpaas@hioa.no

Behandlingsansvarlig institusjon

OsloMet - storbyuniversitetet / Fakultet for helsevitenskap / Institutt for ergoterapi og ortopediingeniørfag

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Mona Asbjørnslett, monaa@oslomet.no, tlf: 67236604

Type prosjekt

Forskerprosjekt

Prosjektperiode

01.02.2019 - 01.08.2023

Status

24.01.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

24.01.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg 24.1.2019. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER
Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringer gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET
Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 1.8.2023.

LOVLIG GRUNNLAG
Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er

at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER
Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

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

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

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

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET
NSD vil følge opp underveis og ved planlagt avslutning for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Lasse Raa
Tlf. personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitskapelege universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway