

Masteroppgave

Psykisk helse i hverdagsperspektiv

En kvalitativ studie, med mannlige studenter

Guro Elise Aakerholt

Interdisiplinær helseforskning

HELSEF4503

60 studiepoeng

Institutt for helse og samfunn

Det medisinske fakultet



Forord

Takk til alle deltakere,
og til alle som har hjulpet meg gjennom denne masteren.
Jeg setter stor pris på deres bidrag.

Til slutt ønsker jeg å rette en spesiell takk til min veileder
Hilde Bondevik.

Sammendrag /abstract

I denne studien har jeg sett nærmere på hvordan norske mannlige studenter erfarer sin psykiske helse, og hva de gjør for å skape mening i hverdagen. Gjennom tidligere studier har det blitt presentert forekomst av økt negativ psykisk helse blant studenter, samt en mørk økning av selvmord blant menn. Disse studiene anslår et behov for økt kunnskap rundt denne gruppen, for å kunne videre utvikle et mer treffende hjelpetilbud. Da disse studiene ofte har presentert et sykdomsbilde, har jeg gjennom min studie tatt for meg et hverdagsperspektiv. Dette gjennom deltakernes egen erfaring rundt både positive og negative opplevelser.

Gjennom kvalitativ forskningsmetode har studien vært i kontakt med seks mannlige studenter som har delt egne erfaringer om fra deres hverdag. I lys av dette tar denne studien for seg daglige rutiner, trening, sosialt nettverk og utdanningsløp hvor det blir reflektert rundt muligheter til forbedring av eksisterende tilbud for å imøtekomme denne samfunnsgruppens behov.

This study has taken a closer look at how norwegian male students experience their mental health and what they do to create meaning in everyday life. Previous studies have presented the occurrence of increased adverse mental health among students, as well as a dark increase in suicide among men. Through the studies, they have estimated that there is a need for increased knowledge about this group in order to be able to develop a more appropriate help offer. As these studies have often presented a picture of illness, I have taken an everyday perspective through my study. I have illustrated this by presenting the participants' own positive and negative experiences in their everyday lives.

Through a qualitative research method, the study has been in contact with six male students who have shared their experiences from their everyday lives. In light of their experiences, this study deals with daily routines, training, social networks, and educational courses where there is reflection on opportunities to improve existing services to meet the needs of this social group.

Innhold

Forord.....	2
Sammendrag /abstract.....	4
1.0. Innledning	7
1.1. Forskningsspørsmål.....	9
1.2. Avgrensing og presisering.....	10
1.3. Hvorfor mannlige studenter?.....	10
2.0. Bakgrunn.....	12
2.1. Psykisk helse blant mannlige studenter.....	13
3.0. Teoretisk forankring.....	16
3.1. Fenomenologi.....	16
3.2. Samfunnsteori.....	17
3.2.1. Aktivitetsvitenskap – teorien om det aktive mennesket	17
3.2.2. Teori rundt begrepet maskulinitet.....	18
3.2.3. Generasjon prestasjon.....	20
4.0. Metode	22
4.1. Forskningsdesign.....	22
4.1.1. Kvalitativ metode og forskningsstrategi.....	22
4.2. Populasjonen og utvelgelse – utvalg og rekruttering	23
4.2.1. Inklusjons- og eksklusjonskriterier.....	23
4.2.3. Metode for rekruttering av deltakere	24
4.3. Datainnsamling.....	26
4.3.1 Prosedyrer.....	27
4.4. Analyse.....	28
4.5. Etikk	31
4.5.1. Relevans og preferanse, Transparens	32
5.0. Resultater og analyse	34
5.1. Daglige rutiner og organisering.....	34
5.1.1 Rutinemenneske.....	34
5.1.2. Kosthold.....	35
5.1.3. Alenetid betyr ladetid	37
5.2. Trening	38

5.2.1. Trening gir mening	38
5.2.2. Helseopplevelse: « <i>haha, fare for å skryte seg selv høyt opp i skyene</i> » - Christian	39
5.3. Sosialt nettverk.....	43
5.3.1. Nære relasjoner.....	43
5.3.2. Boforhold.....	46
5.3.3. Hobbyer og sosiale aktiviteter	47
5.4. Utdanningsløp	48
5.4.1. «[...]en vanlig uke da, det går jo mest i studie »- Jacob.....	48
5.4.2. Oslo som studentby	53
5.4.3. Covid19	55
6.0. Diskusjon	57
7.0. Konklusjon.....	61
8.0. Litteraturliste.....	62
9.0. Vedlegg	65
1. MOK-Godkjenning.....	65
2. REK-Vurdering.....	66
3. NSD-Godkjenning	67
4. Intervjuguide	68
5. Samtykkeskjema	69

1.0. Innledning

Hvordan vi opplever vår helse, og hvordan vi som individer håndterer psykiske tilstand, vil påvirke utformingen av vår hverdag og hvordan vi lever livet vårt. Menneskers mentale tilstand vil ha betydning for hvordan vi håndterer hverdagsbyrder, og hvordan vi klarer å yte i samfunnet. Den vil også påvirke vår fysiske tilstand og hvordan vi som samfunnsborgere har kapasitet til å bidra til samfunnet. Bredden av dette aspektet eksemplifiseres gjennom hvordan verdens helseorganisasjons (WHO) har utformet definisjonen på god helse:

«[...] en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser» (FN, 2023)

Hensikten med denne definisjonen er å favne bredden av hva helse kan innbefatte. Den setter samtidig individet i fokus, hvor den individuelle følelsen og forståelsen har en viktig rolle. Helse er ikke sykdom, men en fullstendig tilstand. Videre defineres god psykisk helse som en opplevelse av trivsel i hverdagen. Hvor individet føler på en tilhørighet og et meningsfylt liv, samt at en har kapasitet til å håndtere vanlige utfordringer (WHO, 2022). Temaet for denne studien tar for seg psykisk helse, som videre rettes inn mot mannlige studenter.

I 2018 ble den norske befolkningen gjort oppmerksom på studentenes helse under publisering av resultatene fra Studentenes Helse og Trivselsundersøkelse (SHoT), utført av Folkehelseinstituttet (SHoT, 2023). Resultatene førte til debatt rundt hvordan studentenes psykiske helse ivaretas av staten. Siden den tid er det satt inn ulike tiltak, som økt tilbud av psykolog, livsveileder og kurs i hverdagsmestring, for å oppnå bedre psykisk helse blant studentene. For å kunne se resultater av dette, er disse tiltakene nødt til å testes over en lengre periode, med tilnærmet like forhold.

Det ble hindret da det i 2019 brøt ut en verdensdekkende pandemi, med omfattende innvirkning på det globale, men også på det lokale norske samfunnet. I en treårs periode ble hverdagen til befolkningen satt i restriksjoner, med mål om å forhindre smitten. Dette gjorde at sosiale møtepunkter, som jobb, utdanning og fritid, ble frarådet, og til tider nedstengt. Blant Oslos innbyggere ble det innført videre restriksjoner som forbød sosiale sammenkomster utenfor kohort/husstand. Dette gikk hardt ut over dem som bodde alene, og derfor på et tidspunkt ikke fikk opprettholde et fysisk sosialt liv. Etter noen runder med slik nedstigning,

ble det stilt spørsmål omhandlende ivaretagelsen av befolknings psykiske helse. Slik virket det også som at selvmordsraten, og fokuset mot menns psykiske helse, ble satt i søkelyset. Før pandemien viste selvmordsraten mørke og stadig økende tall av selvmord i landet. Tallene viste også at menn utgjorde den desidert største gruppen, med nesten dobbelt så høyt antall enn blant antall kvinner (Folkehelseinstituttet, 2020). Mange var redde for hva resultatet av nedstenging, sykdomsfrykt og isolasjon ville gjøre med de allerede dystre tallene.

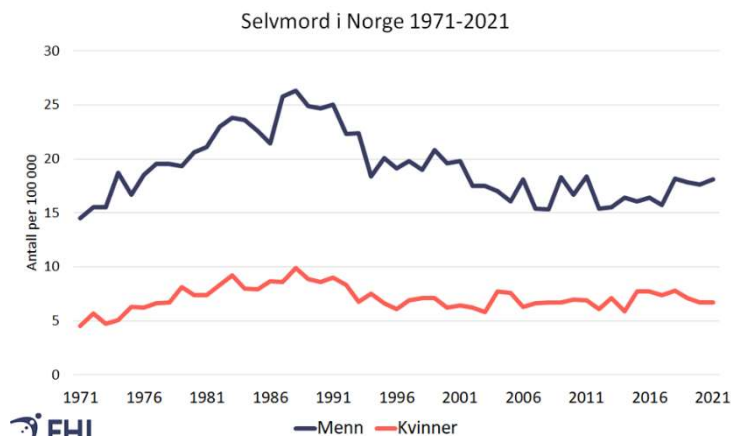
I media ble det også satt et søkelys på studentenes sårbarhet gjennom perioden med restriksjoner. Den allerede usikre tilværelsen studenter opplever av å flytte til et nytt miljø, samtidig som det høyere grad settes krav til deres selvstendighet – både innad studier og hverdagen – gjorde at flere studenter reagerte på det store omfanget av restriksjonene som ble satt inn. Under hverdagslige omstendigheter vil studiemiljøet ha vært deres kilde til å møte likesinnede og skape nye relasjoner. Under Korona ble denne møteplassen fjernet. Om studenten bodde i bofelleskap, teltes disse som studenters ‘kohort’, og muligheten for å dra hjem i perioder var frarådet, samt sterkt skambelagt, om du var fra en mindre by. I hensyn til pandemiens store påvirkning av folkets hverdag, følgelig startet SHoT en tilleggsundersøkelse omhandlende studentenes tilstand. Resultatene fra denne undersøkelsen viste til å ha en negativ utvikling, hvor av byene Bergen og Oslo kom dårligst ut (SHoT, 2023). Dette medførte kronikker og en debatt på NRK, hvor studentrepresentanter nærmest gråt av frustrasjon

«Nei, vi føler egentlig at vi ikke har blitt prioritert [...] tiltakene kommer for A4-familien, som du sa, har videregåendelever og studenter det tungt for tiden. Altså sånn, vi vet det! Vi vet vi har det tungt for tiden! Vi trenger ikke at noen sier. Vi trenger at noen gjør noe med det!». (Lille-Schulstad, 2021, ss. 10:14-18:30).

Ikke mange tiltak ble satt inn etter denne debatten, men med tid åpnet universitetene mer opp og flere forelesninger ble gjort fysiske.

Den fulle konsekvensen fra Korona er ikke fullt avdekket enda, men resultater av regjeringens valg med å sette inn restriksjoner, som naturlig hadde store konsekvenser for én sårbar gruppe (psykisk helse) fremfor en annen (somatisk luftveisnedsette), ga folkets fokus på psykisk helse et skikkelig løft, og resultatene fra selvmordsraten ble et ‘hot’-tema. Der menn viser positive resultater i psykisk helse-undersøkelser, viser tallene fra selvmordsraten en helt annen realitet. På landsbasis er det årlig over dobbelt så mange menn, enn kvinner, som velger å avslutte sitt

eget liv (se figur 0.1. nedenfor), og tallet er økende. Årsaken til den store forskjellen mellom kjønnene er usikkert, men en antydning av behov for oppfølging og endringer er tydelige.



Figur 0.1.: Kilde <https://www.fhi.no/he/folkehelse/rapporten/psykisk-helse/selvmord-i-norge/?term=#om-selvmord-selvmordsforsk-og-selvskaading>

Studien *Psykisk helse i hverdagsperspektiv – Blant mannlige studenter* vil presentere data innsamlet fra mellom seks til ti deltakere for å belyse deres egne refleksjoner om psykisk helse, hvordan dette påvirker dem, samtidig som deltakerne får mulighet til å reflektere rundt de allerede eksisterende tilbudene og potensialet for å utvikle disse. Motivasjonen for studien er å bidra til å løfte frem den hardest rammede samfunnsgruppen når det kommer til selvmord, og gi de mannlige studentene en stemme som videre kan bidra til å bedre deres hverdagslige psykiske helse.

1.1. Forskningsspørsmål

Sett i lys av opplysningene jeg har presentert innledningsvis skal denne studien se nærmere på den hardest rammede gruppen ifølge selvmordsraten – altså mannlige studenter. Videre vil dette studiets fokus ligge på utviklingen av positiv psykisk helse og forebygging av en negativ utvikling. For å gjøre dette har studiet satt fokus på hverdagsliv for å nyansere og bidra til økt kunnskap og tiltak for bedring av allmenntilstanden. studiets forskningsspørsmål er dermed:

Hvordan erfarer mannlige studenter sin psykiske helse, og hva gjør de for å skape mening i hverdagen?

Videre ønsker studiet å se nærmere på spørsmålene:

1. Hvordan ser deltakernes hverdagsliv ut?

og

2. Hvordan opplever deltakerne helse?

1.2. Avgrensning og presisering

I dette prosjektet vil målet være å få et innblikk i hverdagslivene til mellom seks til ti mannlige studenter. Fokuset for studien, selv for dens tema innenfor psykisk helse, er ikke å avdekke sykdomsbildet til deltakerne, men heller å legge fokuset over på hvordan hverdagen til deltakerne utspiller seg og hverdagsmestring.

I mye av dagens publiserte studier, blir vinklingen ofte rettet inn mot omfanget av negativ psykisk helse. Dette gjelder større kvantitative studier, med flere kjønn involvert. Dette er noe Tove Thagaard (2018) anser som problematisk da en mister mye viktig informasjon som er å hente fra den motsatte vinklingen.

Regjeringen er i dag opptatt av å finne tiltak som vil forebygge forekomst av negativ helse. Det kan dermed anses som relevant å innhente detaljert informasjon fra mennesker uten mål om å kartlegge et negativt helseaspekt, men heller helse i et hverdagsperspektiv. På denne måten kan det tydeliggjøres at hverdagen består av et bredt spekter med hendelser, hvor hendelsene for noen kan anses produktivt og for andre kan det oppleves som triggende faktorer. Dette understreker viktigheten med mine undersøkelser, da denne studien tar sikte på å frembringe kunnskap fra et annet utgangspunkt enn det mye forskning i dag gjør.

1.3. Hvorfor mannlige studenter?

I studiene jeg fant presentertes det hvordan menn på en generell basis hadde en bedre opplevelse av god psykisk helse enn blant kvinner, med relativt stor differanse. Disse tallene har, som tidligere nevnt innledningsvis, stor kontrast til resultatene vist innad Norges selvmordsrate. Dette vekket min nysgjerrighet om hva som utgjorde denne forskjellen. Kunne dette være grunnet ulike tankesett og vaner, eller disse resultatene den egentlige realiteten?

Hvordan kunne studiene vise så positive resultater når selvmordsraten viste noe helt annet? Antakelser om årsaken til dette vil selvfølgelig ikke bæres igjennom dette studiet, og jeg ønsker også å tilføye at det er uvisst hvor stor andel mannlige studenter utgjør gruppen menn som vises blant tallene i forskningen henvist til ovenfor (se figur 0.1.). Jeg vil likevel med god sikkerhet si, at det er av behov å spesifikt rette studien mot menn. Dette både for å undersøke hva som gjør at menn har en bedre psykisk helse enn kvinner, men også får å få et bilde av hvordan deres opplevelse egentlig er av egen helse. I flertallet av studiene på feltet er det et desidert flertall kvinnelige deltakere. Noe som kan utgjøre andre resultater dersom dette hadde vært mer utlignet.

Det er i sterk argumentasjon at å iverksette forebyggende tiltak er lønnsomt for samfunnet i det lange løp. Dette er noe dagens regjering ønsker å vektlegge (Regjeringen, 2023). Med forebyggende tiltak menes ofte forebyggende tiltak satt inn i barndomsårene. Dette er den fasen av livet hvor mennesket utvikles mest, og har sterkest innflytelse fra miljøet rundt seg. Når individet kommer i starten av 20 årene har allerede mye av personligheten blitt etablert. Likevel vil, for mange, overgangen fra livet hjemme hos mor og far, til en langt mer selvstendighet krevende hverdag, være brå (Iarovici, 2014). Dette blir også beskrevet gjennom teoriene rundt liminalfasen (Turner & Abrahams, 1969).

Her skjer det endringer blant annet fra å bo i et forholdsvis bestemt og kjent miljø, hvor det er foreldre og skolegang som i hovedsak styrer hverdagen din, til en hverdag hvor du står alene om ansvar for rutiner, kosthold og økonomiske aspekter. Denne overgangen kan for mange oppleves stor og usikker. I tillegg til dette er det et stort antall studenter som også velger å flytte til en ny by for å starte på studier. Her skal det, i tillegg til å etablere en selvstendig hverdag, etableres et sosialt miljø i et krevende studieløp (Turner & Abrahams, 1969).

2.0. Bakgrunn

Ved oppstart av prosjektet ble det utarbeidet et overordnet tema, psykisk helse hos mannlige studenter. Dette temaet ble spisset inn mot dagens satte problemstilling, som videre ble utgangspunktet for utviklingen av søkeordene til litteratursøk.

For videre utarbeidelse av søkeord, ble et KBP-skjema benyttet (se Skjema 0.1.). Søkeordene som ble benyttet er:

Skjema 0.1.:

- Mannlige studenter - Male students
- Psykisk helse - Psychological health
- Psykisk helse - Mental health
- Hverdagsmestring - everyday life
- Nordiske land - Nordic Countrys

Disse søkeordene ble satt sammen i ulike kombinasjoner, sammen med bindeordene ‘and’, ‘;’, (komma) og ‘or’. Søkemotorene som ble benyttet var Oria, PubMed, Cochrane Library og videre ble nettsiden til studenthelse.no benyttet for innhenting av data fra nasjonale studier. Søkene ble hovedsakelig gjort på engelsk, da dette ga best resultater.

Under søket viste det seg å være lite relevante homogene studier rettet mot menn. Hvor det, av denne årsak, ble bestemt at fokus på kun mannlige deltakere – i litteraturen – ble fjernet. Dette vil utgjøre en svakhet når det kommer til komparasjon mellom eget materiale og tidligere studier. Likevel anser jeg dette relevant å sammenligne disse studiene, med eget materiale, for å vise viktigheten av en studie med fokus på menn. Det er også av interesse å finne studier som er blitt utført i kulturer tilsvarende Norge, da dette vil være mer sammenlignbart i syn av sosialt miljø og hverdagsliv. Da det også var lite å finne av studier i nordiske land, ble punktene ‘mannlige studenter’ og ‘nordiske land’ fjernet for å kunne innhente flere og større studier. Resultatet fra søkene ga meg fire artikler, som etter vurdering ble ansett som nyttige for å belyse tematikken for studien.

2.1. Psykisk helse blant mannlige studenter

I 2016 utførte verdens helseorganisasjon en studie på hvorvidt negativ psykisk helse, og da med vekt på utmattelse, ble forverret under student tiden. Bakgrunnen for studien var å kartlegge hvordan situasjonen er for studenter, da det meste av lignende studier, fokuserer på grunnskole og videregående elever (Auerbach, et al., 2016).

Her ble det randomisert plukket ut deltakere fra universitet og høyskole, i alderen mellom 18-22 med og uten psykiske diagnoser, samt deltakere som ikke hadde gått videre til universitet. Av deltakermassen, besto det av tilnærmet lik fordeling av menn og kvinner. Studien ble utført med deltakere fra høy, middels og lav-inntekstland. Resultatene fra studien viste at en femtedel av studentene hadde en psykisk lidelse, og 83.1% av disse hadde denne lidelsen før påbegynt studium. Av deltakerne var det studentene med en påbegynt lidelse som hadde alvorligere forekomst av utmattelse gjennom studiet (Auerbach, et al., 2016, ss. 2956-2966).

I en litteraturstudie, utført av Jason Bantjes, m. fl. (Bantjes, Hunt, & Stein, 2022), presenterer de en bakgrunn hvor det rapporteres en høyere prosent av psykiske lidelser blant studenter, enn ellers i befolkning. Dette fra en internasjonal studie utført i samarbeid med 19 ulike universiteter i åtte ulike land. Hvorav litteraturstudiens hovedmål er å se på muligheter for å forbedre helsetilbudet hos studenter i middels og lavinntektsland, er studien utført i vestlige land, og dermed vil funnene som blir presentert være aktuelle for å få et innblikk i studenters helse på et globalt nivå. Litteraturstudien trekker frem diagnosene angst, humørsvingninger, konsentrasjonsvansker, rusmisbruk og spiseforstyrrelser med størst forekomst blant studenter, samt bekymringsverdige tall vedvarende depresjon og selvmord (Bantjes, Hunt, & Stein, 2022, s. 809).

Som resultat fra (tidligere presenterte) studien til WHO (Auerbach, et al., 2016, ss. 2962-66), viser også Bantjes (et al.) at de fleste lidelsene har allerede debut før oppstart av studiet, men at oppstart av behandling ofte ikke skjer før år i etterkant. Dataene viser også til at det eksisterende tilbudet for studenter er mangelfullt, som igjen har betydelige konsekvenser for gjennomførelse av studium (2022, ss. 809-810).

Årsakssammenhengen mellom studentene psykiske helseproblematikk er veldig bred og mangler spesifisering. Gjennom studiene som presenteres for å se nærmere på dette punktet, blir tidlige traumatiske opplevelser, manglende engasjement og dårlig helseforståelse trukket frem som årsaker for negativ psykisk helse, samt vil å bygge en sterk og støttende sosial base, motvirke denne negative tilstanden. Forskning på feltet om motstandsdyktighet er imidlertid

manglende (Bantjes, Hunt, & Stein, 2022, s. 810). Videre kommer det frem et gap i behandlingen av psykisk uhelse hos studentene. Dette kommer av både institusjonelle og individuelle faktorer, som dårlig tilgjengelighet (økonomisk, promotering og kapasitet), samt egen forståelse og stigmatisering. Derimot ville god helseforståelse og sosiale oppmuntringer bidra til økt bruk av helsehjelp. Likevel argumenteres det for et behov for å undersøkes mer i håp om å kunne tilpasse tilbud som faktisk vil nå ut til studentene (2022, s. 810)

Overgangen til ung-voksen er stor og krevende, dermed også må tas inn i betraktningen av tilbudet som utvikles for studenter. Dette inkluderer utvikling av autonomi, identitet, karriere valg, intimitet, tilhørighet og kognitiv utvikling. Alt dette samtidig som påfølgende kriser som vil være med på å utgjøre hvordan en håndterer vanskelig situasjoner. Når en da skal utvikle tiltak, med hensyn til dette, vil det være viktig å etablere gode tilbud som både tar for seg overgangen til den nye livssituasjonen (trygge kontaktpersoner, tilgang på bolig, kurs i økonomi, m.m) og veiledning (om karriere, livsstil, kosthold og trening), samt mestringskurs. (2022, s. 812)

Da selvmord er en alvorlig konsekvens av negativ psykisk helse, presentert i Bantjes, Hunt og Stein sin litteraturstudie (2022), vises det til at studenter er i en risikogruppe for dette, hvor det videre argumenteres at betydningen av å sette inn tiltak for å motvirke slike handlinger er essensiell. Her trekker enkelte av studiene inn eksempler om at tiltak som 'gatekeeper' strategi har god effekt, men disse studiene er ikke omfattende nok til å kunne trekke en konklusjon. Videre viser tiltak som samarbeid med medstudenter til å ha gode resultater (ss. 814-815).

Som et etisk aspekt er det vanskelig å skape gode helsetiltak som også ivaretar studentens autonomi, privatliv og egenansvar. Det kan være ment at det er universitetet som står ansvarlig for å ivareta deres studenters psykiske helse, men det er her vanskelig å definere hvem som står i hovedansvar (Bantjes, Hunt, & Stein, 2022, s. 815).

Hvor det tidligere er blitt presentert internasjonale studier, beveger vi oss videre til den nasjonale student helse- og trivselsundersøkelsen (SHoT). Dette er en nasjonal studie utført i regi av Folkehelseinstituttet i samarbeid med studentskipnaddene i Norge. SHoT er en undersøkelse som først startet opp i 2003 gjennom studentskipnaden i Oslo, for så å ha beveget seg videre til et landsdekkende prosjekt, som i hovedsak utføres hvert fjerde år, 2010, 2014, 2018 og 2022. Grunnet pandemien og dens utfordringer, ble det bestemt å gjennomføre to tilleggsundersøkelser. Da i 2021 og 2023 (SHoT, 2023).

Årets rapport er tilleggsrapport for å kartlegge spesifikt studentene psykiske helse. Med besvarelse fra 10 460 norske studenter, med 29,4% menn og 70,6 % kvinnelige, hvor gjennomsnittsalderen lå på 24 år (Sivertsen & Johansen, 2023). Resultatene viste at psykiske lidelser er utbredt blant studentene, hvor en av tre (33,9%) studenter innfrir kriteriene til en psykisk lidelse. Av diagnoser er det alvorlige depressive episoder og generalisert angstlidelse som er mest utbredt, jevnt over høyest forekomst blant kvinner, dog en høyere andel menn, enn kvinner, med nåværende alkoholbrukslidelse. Videre viser resultatene en høyere forekomst av psykiske lidelser i en 12-månders spenn, med 57,3% blant kvinner og 42,5% blant menn (Sivertsen & Johansen, 2023).

3.0. Teoretisk forankring

3.1. Fenomenologi

Ved oppstart av et prosjekt vil det å identifisere hvilken teoretisk bakgrunn studien vil baseres på være sentralt for utfallet av studiens innhold og vinkling. Dette er med på å skape bakgrunnen for blant annet hvilken metode studien vil benytte, hvilket fokus som vil bli vektlagt, samt hvordan dataen som samles inn blir fremstilt (Thagaard, 2018). Disse retningene er med på å hjelpe oss med å forstå dataen i lys av tre ulike forskningsperspektiver: realisme, konstruktivisme og fenomenologi. Innad disse tre perspektivene ligger det ulike fokus for hvordan en kan forstå helse. Der realismen søker situasjonens fasit, undersøker konstruktivismen diskursenes makt og hvordan samfunnet påvirker individene. Fenomenologien støtter konstruktivismens holdning overfor en ikke eksisterende fasit. Likevel skiller fenomenologien seg fra konstruktivismen, ved å fokusere på helse gjennom førstepersons erfaringer (Svenaeus, 2005; Hoffmann, 2018).

Tematikken for dette prosjektet tar for seg psykisk helse, med mål om å få et innblikk i studentenes erfaring rundt dette studiets forskningsspørsmål. Psykisk helse vil i seg selv oppfattes av mange som noe individuelt samt udefinerbart. Det er prøvd å skape gode tester og undersøkelser for å definere hva som regnes som dårlig psykisk helse, men i bunn og grunn vil dette alltid avhengig av den individuelle opplevelse av eget helsebilde. Da målet med dette studie er å undersøke den individuelle erfaringen er den fenomenologiske retningen ansett som mest passende. I den fenomenologiske retningen er et av deres grunnleggende mål å forstå individenes situasjon. Helse anses her som individuelt erfart og levd. I stedet for å teste kroppslige strukturer, som blodtrykk og ernæringsforhold, vil dette studiet – på likhet med Thorsen, Rugseth og Bondevik – “rettes oppmerksomheten mot endringer og noen ganger sammenbrudd i kroppslige vaner, evner og handlinger” (Thoresen, Rugseth, & Bondevik, 2020, s. 12).

Fokuset i dettes studiet vil være å se deltakernes erfaringer rundt egen psykisk helse, og hvordan den opptrer i deres hverdag. Dette i lys av både det somatiske og det psykologiske. Sett gjennom fenomenologien, vil individets helse påvirke hele individet. Eksempelvis vil hvordan vår psykiske helse opptrer også påvirke vår fysiske helse, og motsatt – vår fysiske vil påvirke vår psykiske. Dette kan erfares gjennom hvordan kroppen kan oppleves tung og slapp på dager med negativ psykisk helse, på samme måte som en kan føle seg sterkere og lettere på

dager med positiv. En teoretiker, innen den fenomenologiske metoden, som tar for seg denne forståelsen er Maurice Merleau-Ponty. I dette ligger en antidualistisk tenkning – hvor kropp og sjel, sansing og tenkning, subjekt og objekt – ikke kan skilles fra hverandre. «[...] Kroppen blir tillagt ny betydning, både som subjekt og individuell erfaring, men også et objekt den enkelte har ansvar for å ta vare på» (Thoresen, Rugseth, & Bondevik, 2020, s. 16). Denne ideen presentert her bygger igjen Merleau-Ponty sin teoretiske tankegang hvor den franske filosofen videre stiller spørsmål som: Hvordan vil et individ oppfatte sin egen helse i et samfunn som setter høye krav til opprettholdelse av helse, Med fokus på trening, spise sunt og renslighet (Thoresen, Rugseth, & Bondevik, 2020, ss. 16-17).

3.2. Samfunnsteori

Ved forskning på mennesket, og personen hverdagsliv, vil det å kunne kontekstualisere både individuelle faktorer, samt sanntid være sentralt. Med forståelsen av at kultur og samfunn har en innflettet innvirkning på samfunnets deltakere som individ. Samtidig at personen selv er aktivt deltagende i eget liv, og dermed er med på «[...]å skape sine omgivelser i sammenhenger de inngår i» (Andenæs & Jansen, 2019, ss. 14-15).

3.2.1. Aktivitetsvitenskap – teorien om det aktive mennesket

Med min yrkesbakgrunn – ergoterapeut – vil jeg tilføre teorier og perspektiver som ligger sentralt for vår opplevelse og forståelse av hva som er med på å definere helse. Et av disse er aktivitetsvitenskap, som kort oppsummert kan beskrives som en forståelse av en relasjon mellom aktivitet og opplevelse av egen helse. Mennesket opplever seg selv gjennom aktiviteten. Dette er et redskap for å kunne tilegne seg en bredere forståelse av menneskene rundt oss, gjennom hva de gjør og hvorfor de gjør det (Kristiansen, 2017, s. 17). I denne konteksten betraktes 'aktivitet' som alle målrettede handlinger, med et spesifikt innhold og formål (Birk & Langdal, 2013, s. 125). Hverdagsaktiviteter, som utføres både individuelt og i felleskap med andre, anses som nødvendig for livskvalitet, og positiv opplevelse av helse (Brandt, Madsen, & Peoples, 2013, s. 17). Slike aktiviteter finner ofte sted – i denne sammenheng – i hjemmet, på universitetet og i ulike fritidsaktiviteter.

Aktivitetvitenskapen har et holistisk perspektiv hvor helse ses i lys av fysiske, psykiske og sosiale dimensjoner. Dette presenteres gjennom begrepne *Doing-Being*, *Becoming* og *Belonging*. Disse aspektene er med på å belyse vår væren i hverdagslivet gjennom aktivitetene

vi gjør, og med da positiv eller negativ innvirkning. Det første begrepet, *Doing-Being*, innebærer at aktivitetene man deltar i, er med på å definere hvordan en opplever seg selv gjennom det man gjør. Gjennom aktiviteter man opplever mestring vil en føle seg bedre. Begrep to, *Becoming*, tar for seg rammeverket rundt aktiviteten. Forandringer, potensiale, utvikling og hvordan en utnytter disse faktorene. Hvordan en håndterer nye aktiviteter/utfordringer, og da hvordan en klarer å vende tilbake til stabilitet og trivsel. Som siste begrep innebærer *Beloning* det sosiale rundt oss. Her ses vår opplevelse av tilhørighet, både som en yte resurs til samfunnet rundt, men også etablere en følelse av felleskap (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2018, ss. 61-63). Sosial deltakelse viser til individets evne til å engasjere seg i sosiale og samfunnsmessige sammenhenger, både alene og sammen med andre (Birk & Langdal, 2013, s. 125). Det fremheves at engasjement i meningsfulle aktiviteter, som er valgt og utført for å oppnå “[...]personlig mening og tilfredsstillelse for enkeltpersoner, grupper og samfund”. (Birk & Langdal, 2013, s. 127). Dette understreker at muligheten til å engasjere seg og delta i meningsfulle aktiviteter er essensielt for å gi livet mening og opprettholde god helse.

Et aktivitetsmønster representerer kombinasjonen av aktiviteter en person utfører i hverdagen (Birk & Langdal, 2013, s. 129). Begrepet 'aktivitetsbalanse' i en vestlig kontekst, kan forstås som en opplevd harmoni i aktivitetsmønsteret, hvor variasjon i ulike typer aktiviteter og mengden av disse bidrar til helsefremmende effekter. En disharmoni i aktivitetsmønsteret, som oppleves som skadelig for helsen, indikerer en tilstand av aktivitetsubalanse (Birk & Langdal, 2013, s. 133).

I denne oppgaven refererer 'studieliv' til det livet man lever som student, inkludert både akademiske og andre hverdagslige aspekter, som fritidsaktiviteter, egenomsorg og arbeid. Studiet av hverdagsaktiviteter på tvers av kulturer kan berike forståelsen av hvordan hverdagsaktiviteter påvirker opplevelsen av studielivet, og bidra til dypere innsikt i hvordan ulike mennesker oppfatter og verdsetter disse aktivitetene.

3.2.2. Teori rundt begrepet maskulinitet

Gjennom den medisinske historien har somatisk helse blitt tatt utgangspunkt fra det mannlige kjønn, imens den psykiske helsen har tatt utgangspunktet fra kvinnen. Psykisk helse har i lang tid blitt sett på som noe følelsesmessig overdrevet, gjennom dens oppstart med diagnosen hysteri. Her ble tatt utgangspunkt i kvinnen som lot seg lett styre av følelsesmessige

forstyrrelser. Dette er noe som sosialt sett ikke samsvarer med bilde konstruert for det maskuline begrepet.

Dette kommer også frem i boken “Handbook of studies on men and masculinities”, hvor Øystein Gullvåg Holter (2012) tar opp problematikken rundt forventninger overfor kjønnets roller. Her skriver han I samfunnet anser menn som viktigere enn kvinner, og har et større sosialt ansvar. Studier viser at denne oppfatningen ikke bygger på mennenes individuelle ønsker, men samfunnets forventning til hvordan rollen som mann skal oppfylles (s. 19).

Dette utdraget viser til de ulike rollene mennesket inntar i samfunnet. Disse rollene kan vi blant annet få ut fra alder, kjønn og livssituasjon. Eksempler på slike roller er: barn/ungdom/voksen; kvinne/mann; og singel/i forhold; yrkesaktiv/arbeidsledig/Student. Ut ifra rollene vil det ligge ulike sosiale forventninger, som igjen bygger på den normative holdningen samfunnet har til hvordan du bør handle innad din gitte rolle. Dersom dette ikke oppfylles, kan det føre til stigmatiserende reaksjoner. Slik som i psykisk helse er kvinner sett på som ekstra følsomme, og står kanskje som hovedansvarlig når det kommer til ansvar for (fremtidig) familie. Da vil det ikke være ansett som unormalt om en kvinne handler etter følelser. Derimot, for menn, kan disse forventningene være annerledes. Mannens rolle har, som tidligere nevnt, fått et normert uttrykk for å være sterk og stabil, samt med forventningen av at de skal handle mer rasjonelt (Holter, 2012).

Dette bringer oss også tilbake til begrepet maskulinitet. Begrepet blir ofte assosiert med styrke, selvdisciplin og makt, og stammer fra et syn på den indre maskulinitet – eller tradisjonelt sett fra mannlig natur. Videre beskriver Holter (2012) at menns privilegium er en konsekvens av denne selvdisciplinen. Ved å handle på måter som er i samsvar med kjønnsnormer, gjengir de mannlig dominans og maktforskjeller. Dette synet presenteres generelt at menn er «innprentet med dominerende diskurser (s. 18)

WHO sin definisjon av helse (2023) trekker frem individets mulighet til å påvirkes av – samt selv påvirke – miljøet rundt. Dette tilsier også at vår opplevelse av helse vil påvirkes av eksterne som interne faktorer. Disse spiller inn fra både indre handlemønstre og ytre miljømessige strukturer. Slike faktorer kan rettes inn mot individets egne – samt samfunnets – forventninger. Disse forventningene kan skape gitte roller om hvordan en skal opptre og handle. Et eksempel på en slik rolle kan basere seg på den sosiale forståelsen av kjønn. I en historisk kontekst er det et skille mellom hvilke forventninger som stilles. Mannen har, som tidligere nevnt, blitt ansett som den sterke og stabile, med den ustabile og følelsesmessige styrte kvinnen ved sin side (Beauvoir, 2000). Med tiden har dette bildet gradvis vært i endring, og i

‘det moderne samfunnet’ begynner kvinner nå å bli tilnærmet likestilt menn. Likevel kan en i dag sitte igjen med en indre forventning til hvordan en selv skal handle ut fra gitte normer satt til sitt kjønn. Relatert til dette vil jeg igjen referere til Holters (2012) poeng ovenfor, hvor han sikter til hvordan menn er preferert innad samfunnet. Her understreker Holter at denne favorittserie holdningen ikke er basert mannens individuelle ønsker, men heller på samfunnets normer. Med dette spør jeg derfor: Hvilken betydning vil dette ha for mennenes forventning til egen prestasjon, til seg selv som person og til egen identitet?

Den historiske forestillingen om kvinner som de følelsesmessige ustabile, og det kjønn som statistisk fremdeles skårer høyest over alvorlige psykiske plager, er utfallene som kommer frem i dagens selvmordsrate verdt å undersøke nærmere. Med godt over dobbelt så mange, er det i 2019 blitt registrert 467, av totalt 639, selvmord begått av menn. I denne gruppen er nest flest registrert i aldersgruppen 20-29 (Folkehelseinstituttet, 2020). Denne aldersgruppen utgjør en periode i livet mange unge-voksne benytter til å studere. Disse dystre tallene er, som nevnt i denne oppgavens introduksjon, bakgrunnen for mitt ønske om å videre se nærmere på de mannlige studentenes psykiske helse.

3.2.3. Generasjon prestasjon

Gjennom tiår har ulike generasjoner blitt karakterisert ut fra hvilke signifikante hendelser som har skjedd under deres utviklings år. Dette er tilfeller av krig, økonomiske kriser, store naturkatastrofer og samfunnsutvikling innenfor teknologi og samfunnsstrukturer. For denne studien vil karakteristiske trekkene for gjeldende generasjon være et svært sentralt punkt å få et innblikk i hva en gitt aldersgruppe kan gå igjennom, da studien vil ta for seg dagens unge voksne.

Hvilke år som faller innenfor begrepskategoriseringen av ulike generasjoner har en varierende definisjon. Ifølge boken *Mental health issues and the university student*, skrevet av den amerikanske forskeren Doris Iarovici (2014), regnes gruppen født mellom 1981-2004 under kategorien Millennium/Millennias. I Norge, også referert til som generasjon prestasjon. Dette er heller ikke en tidfestet definisjon, likevel er det flere kilder som definerer gruppen født før tusenårsskiftet til denne tittelen. Altså den gruppen borgere som vokste opp før internettets store gjennombrudd (Aakvaag, 2019; Sundquist, 2019).

Ole Jacob Madsen tar også opp i sin bok, «*Generasjon prestasjon -hva er det som feiler oss?*» (2018). Han presenterer her en undring hvorfor det er så stor bekymring for en generasjon med til dags dato best forutsetning til å lykkes. Deretter viser til data fra studier gjort på generasjonen, opp gjennom grunnskolen, hvor det er en fremtredende økning av negativ

psykisk helse blant videregående elever, sammenlignet med tidligere generasjon (ss. 9-10). Madsen trekker videre frem «[...] økende individualisering og sterkt press om å lykkes i skolen [...]», som mulig begrunnelse på det økte stressnivået (s. 11). Videre diskuterer Madsen hvorvidt realiteten til å oppnå egne drømmer er til stede, eller bare er et hinder for egen produktivitet. Alle mulighetene ligger til rette, men det ser ut til at å velge hvor en skal prestere er vanskeligere. Det kan ut fra dette virke som at generasjonen ikke ser ens egne grenser og kapasitet. Iarovici referer til en studie gjort av Niel Howe og William Strauss (2014), som videre definerer generasjonen som: spesielle (verdsatte); beskyttet; selvsikre; fellesskaps orientert; målrettet; presset; og med et behov for å finne tilbake til røttene (konvensjonell). Dette bekreftes videre av studier som viser 86% økt selvbilde blant dagens studenter, i forhold til tidligere generasjoner (2014, ss. 14-16). Ut fra det som er presentert kan det virke som at dagens unge voksne vokser opp med et bilde vellykkethet, og selvsikkerheten om oppnåelse, uten å se ens individuelle begrensinger. Dette også i en tid med lett tilegnelig nettbaserte tjenester som tabloid-aviser og sosiale medier. Det blir videre diskutert om den omtalte generasjonen har snudd de opprørske ungdomsårene fra utagerende mot samfunnet, til å rette dette inn mot selvet. Bygget opp av signifikante voksne, som foreldre og lærere, samt medier, som gir et inntrykk av at det kun er innsatsen som forhindrer oppnåelse av drømmer (Madsen, 2018, ss. 118-121; Skartveit, 2014).

4.0. Metode

4.1. Forskningsdesign

Studiens design tar for seg selve rammene rundt prosjektets retning og mål. Dette vil si: hvem som er prosjektets fokusgruppe; hvor studien tar sted; og hvordan studien skal utføres. Tematikken for denne studien tar for seg psykisk helse blant mannlige studenter, og perspektiver fra deres hverdagsliv. Der individuelle perspektiver og refleksjoner står som mål, var det mest naturlige benytte seg av kvalitative studiemetoder. Mer spesifikt anvendte dette prosjektet case-studie som design.

Da det er tidligere vist å være vanskelig å rekruttere denne gruppen vil dette også være noe å ta høyde for under prosjektets utvikling. Betydningen av å nå ut til store grupper vil derfor anses som nødvendig, samt være klar over denne risikoen for frafall av deltakere.

4.1.1. Kvalitativ metode og forskningsstrategi

Innenfor helse- og samfunnsstudier anvendes det to metodiske tilnærminger. Disse består av kvantitative og kvalitative metoder. De to metodiske retningene har ulike formål: Hvor førstnevnte tar for seg et større kvantum av kilder, og kan bringe med mer målbare resultater; har sistnevnte et større fokus på dybden av den enkelte kildes informasjon (Thagaard, 2018, s. 16).

Litteratursøket, beskrevet ovenfor, viste at det var lite kvalitative studier på tematikken rundt mannlige studenters psykiske hverdagshelse. Flere av de kvantitative studiene viste resultater av hvordan en fra et generalisert perspektiv kan anslå hvordan gruppen har det. Derimot lite viser til konkrete årsaker for hvordan og hvorfor: Hva fungerer og hvorfor fungerer det slik?

For dette prosjektet, hvor målet er å se nærmere på deltakerens levde erfaringer rundt egen psykisk helse, ble det anvendt en eksplorerende kvalitativ metode. Gitt at hovedmålet til en kvalitativ studie er å undersøke et fenomen, vil denne metoden egne seg på temaer som er lite undersøkt fra før. Ved bruk av en eksplorerende kvalitativ metode, menes det å møte studien med en utforskende holdning (Green & Thorogood, 2018, s. 18; Braun & Clarke, 2021, ss. 157, 287). I sammenligning med den somatiske helsen er psykisk helse et noe nyoppstått forskningsområde (Hoffmann, 2018). Dermed kreves det også bredere kunnskap for å kunne utvikle studier, som kan hjelpe med å utarbeide gode forebyggende tiltak. Ifølge Tove Thagaard er kvalitative metoder godt egnet «[...] til studier av temaer som det er lite forskning fra før, og

hvor det derfor skiller særlige store krav til åpenhet og fleksibilitet» (Thagaard, 2018, s. 12). Videre argumenter hun for at en slik metodikk er spesielt egnet for temaer som krever et tillitsforhold mellom deltaker og forsker. Denne studien vil, som nevnt, ikke ta for seg et sykdomsperspektiv. Likevel kan tematikken oppleves som krevende og sårbar. Her vil det å ha mulighet til å skape en trygg relasjon med deltaker være et nøkkelkort for å kunne innhente betydningsfull informasjon.

4.2. Populasjonen og utvelgelse – utvalg og rekruttering

I studien har jeg strategisk valgt ut en populasjon, som gjennom intervju vil kunne gi dekkende informasjon til problemstillingen. Jeg vil her begrunne årsaken for hvorfor jeg ønsket å rekruttere mannlige studenter i Oslo, ved andre og tredje års bachelorløp.

4.2.1. Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Ved oppstart av prosjektet ble det tidlig bestemt at studien skulle bestå av **studenter med norsk statsborgerskap**. Dette i hovedsak av prosjektets bakgrunn fra SHoT-undersøkelsen, og den norske selvmordsraten. Overgangen for en student som flytter fra et annet land vil oppleve en større endring – med kulturelle forskjeller, språk og lignende – og vil derfor produsere flere variabler enn kun utgangspunktet fra det norske samfunnet.

Videre ble prosjektet rettet mot **unge voksne som studerer i Oslo**. Under prosjektets oppstart pågikk den verdensdekkende pandemien Covid-19. Med høy smittefare, samt dens helserisiko for grupper med luftveissykdommer, ble det satt inn strenge restriksjoner for befolkningen. Dette, som nevnt innledningsvis, innebar: isolasjon, maskebruk, anbefalinger om å holde avstand, samt mye mer. De mest utsatte byene var Oslo, Bergen og Trondheim, hvor Oslo og Bergen – som landets mest befolkningsrike byer – hadde strengest restriksjoner over lengst tid. I løpet av denne perioden kom det frem studier som viste at befolkningen i Oslo var mentalt sett sterkest preget av de innførte restriksjonene. Også studentene opplevde dette som svært krevende (SHoT, 2023). Med restriksjonene følte flere studenter seg glemt og tilsidesatt. Studentrepresentanter skrev kronikker, stilte til tv-debatter og mer til for å nå ut til Norges ledere om hvordan situasjonen opplevdes, uten mye resultater.

Pandemiens stadige uoversiktlige utvikling satte også videre begrensninger for utførelsen av dette studiet. På grunn av de aktive restriksjonene ble det å utføre intervjuer i andre byer en

unødvendig risiko ettersom det var sterkt anbefalt av myndighetene å redusere reise. Varigheten av hvor lenge det ble ansett som nødvendig å opprettholde restriksjoner og videre anbefalinger var under hele pandemien uoversiktlig og stadig endrende. Av denne grunn ble det bestemt at studiets utvalg var studenter i Oslo.

Som tidligere nevnt består studentmassen av et flertall som er nødt til/velger å flytte vekk fra kjernefamilien når de skal begynne å studere. Når det da skal undersøkes hvordan studenthverdagen erfares, ble det et naturlig valg å intervjuere studenter som nylig har erfart denne overgangen, med dette ble 'studenter som har flyttet til ny by' inkludert i kriteriene. Samtidig er studien ute etter erfaring av hverdagslivet, og hva de gjør for å håndtere dette på en selvstendig måte. For at rutiner skal ha blitt godt etablert, ble det ansett som nødvendig at deltakerne også hadde vært studenter over en lengre periode. Med vekt på studentenes erfaring av hverdagslivet, ville jeg helst ha inn informanter som hadde etablert denne erfaringen, og derfor landet på andre til tredje års studenter. Begrunnelsen for å sette en avgrensning etter tredje års studenter er ønske om nylig opplevd erfaring. For andre og tredje års studentene er det fremdeles nært i minnet hvordan det opplevdes å for første gang flytte til en ny by, og å måtte opprette basen for sitt nye hverdagsliv.

4.2.3. Metode for rekruttering av deltakere

I første omgang av rekrutteringsprosessen ble metoden hvor en kontakter en '**gateceeper**' relevant (Green & Thorogood, 2018, s.91). I dette prosjektet var dette emne-ansvarlige på ulike studier i Oslo. Fremgangsmåten her ble å først kontakte fakultetsleder, som fikk mulighet til å godkjenne prosjektet, for så å videresende kontaktinformasjon til fagansvarlige. Deretter ble det sendt ut en felles e-post med kort informasjon om prosjektet, med et medfølgende informasjonsskriv og samtykkeskjema. Her ble emne-ansvarlige ved åtte ulike studier kontaktet, som besto av godt over 1000 studenter. Dette resulterte i null henvendelser.

Da den første metoden ga lite resultater, ble metoden endret til **snowball sampling**. Ved bruk av snowball sampling, benytter man en kontaktpersoner som derfra kontakter bekjente av seg, hvor de igjen inviterer nye bekjente av seg. På den måten vil en kunne samle inn nye deltakere fra andre deltakere. Dette er en metode som blir ansett som god, der det er vanskelig å samle inn deltakere innenfor en gitt gruppe (Green & Thorogood, 2018, s.77-79).

I forhold til metning av data til et prosjekt definerer Aksel Tjora dette som oppnådd «[...] når ny empiri ikke synes å bidra med nye momenter» (2018). Videre trekker han inn at

en skal trå forsiktig med å definere metningen dersom dataen består av store variasjoner. Dette er noe som også blir trukket frem av Green & Thorogood, som videre argumenter at et prosjekt vil være preget av en tidsbegrensing, med frister og økonomiske aspekt. Derfor vil det å oppnå et fullstendig mettet datasett sjeldent være tilfelle. Likevel viser studier at ved bruk av kvalitativ metode er det sjeldent nye funn etter 15 transkriberte intervjuer. Hvor det videre trekkes frem en studie, gjort av Guest, m.fl. (2006), som foreslår at et antall mellom seks og 12 intervjuer er adekvat (2018, s.78-79, s. 294). For dette prosjektet var det ønskelig å rekruttere mellom seks til ti deltakere. Dette med utgangspunkt fra Green & Thorogood sine anbefalinger, og resursene tilgjengelig for gjennomførelsen av dette prosjektet.

Selv ved bytte av metode var rekrutering av deltakere til studien en krevende prosess, som besto av mye søk etter mulige deltakere. I løpet av et års tid ble det til slutt rekruttert totalt ti deltakere, hvorav fire trakk seg og seks gjennomførte. Første deltaker ble intervjuet høstsemesteret 2022. Hvor denne personen igjen kontaktet bekjent av seg. Etter dette stoppet det opp, hvor jeg så kontaktet andre bekjente som fikk meg i kontakt med deres bekjente. Siste intervju ble utført våren 2023. Totalt er det usikkert hvor mange som fikk forespørsel om å delta, da jeg selv ikke utførte denne prosessen, men en antagelse – ut fra inntrykket jeg har fått fra mine mellomledd – ble over 30 mannlige studenter spurt.

Hvorfor dette ble en slik tidkrevende prosess er noe jeg verken forutså, eller kan gi noe fasitsvar på. En kan spekulere ved sammenhengen mellom dette prosjektet, og forskjellen på antallet deltakere av de to kjønnene i andre studier, eller mangelen på lignende studier. Dette kan videre knyttes opp mot teorier omhandlende stigmatisering og maskulinitet, hvor følelser ikke er noe en naturlig snakker om med andre, og da spesielt fremmede. Likevel er ikke dette noe som kan, eller – med manglende data – bør konstateres.

Samtidig som at prosessen for å rekruttere tok lengre tid enn ventet, var også godkjennelsesprosessen, hos NSD og REK, en faktor for behov av utsettelsen. Med månedslang ventetid ved hver endring, og behov av redigeringer underveis, ble dette et tidkrevende prosjekt. Under rådføring fra en (stipendiat? Husker ikke tittelen hans nå, men skal finne ut) ved fikk jeg beskjed om at han selv hadde prøvd lignende prosjekt med fått avslag. Derfor ble jeg anbefalt å fortsette da jeg var kommet så langt.

Når kontakten med deltaker var etablert, ble det sendt over et informasjonsskriv med tilhørende samtykkeskjema (se vedlegg 5). Informert samtykke er et tungtveiende etisk prinsipp – etablert

under Helsinkideklarasjonen, 1964 – som tar for seg hvordan deltakelse ved studier skal være frivillig basert. Dette oppnås gjennom en fullstendig forståelse av hva deltakelse betyr, samt studiens metode og omfang (Green & Thorogood, 2018, ss. 89-91). Dette ble utført ved utdeling av: informasjon om tematikken; hvilken metode som ville bli benyttet, deltakers rett til eie av egen data; retten til å – når som helst – kunne trekke seg uten begrunnelse; samt kontaktinformasjon til veileder og undertegnede.

4.3. Datainnsamling

Som metode for selve datainnsamlingen ble det benyttet et **semistrukturert dybdeintervju**. Tematikken for intervjuet hadde sin inspirasjon fra SHoT-undersøkelsen, som ledet til temaene hverdagsliv, studium, opplevelse av helse og sosialt miljø i intervjuguiden (se vedlegg 4.). Rekkefølgen ble valgt ut fra hvordan det skal være mest komfortabelt og lett for deltaker å starte med et mer åpent tema. Hverdagsliv, ble for eksempel i denne kontekst brukt som en åpen start, for deretter å spisse intervjuet inn mot studium og helse. Til slutt ble intervjuet avrundet med noe tematisk lettere og konkret.

Ifølge Hanne Haavind (2019) sitt 'livsformsintervju' er det å snakke om hverdagen, fra et nåtidsperspektiv, en enkel og komfortabel strategi for å få deltakerne til å åpne opp om sine erfaringer. Hennes mål var å skape en metode som lot deltaker og intervjuer selv følge den naturlige flyten som trådte frem i hverdagslivet. Slik introduserte hun livsformsintervjuet, som med sin enkelhet valgte å fokusere på gårsdagens hendelser fra morgen til kveld. Ved hjelp av dette fikk forskeren en mulighet til å få et detaljert bilde av hvordan en normal hverdag for individet kunne utspille seg. Med utgangspunktet fra gårsdagen ville en få innblikk i nylige livserfaringer, samt individets frihet til å erfare disse hendelsene utenfor som observatør (Haavind, 2019, ss. 26-33). Ved å starte intervjuet med å stille spørsmålet «beskriv en normal dag for deg» kan deltaker gå i sine vante rutiner og være trygg på dette. Videre, dersom dette blir for stort, kan en omformulere spørsmålet til «hva gjorde du for eksempel i går» hvor deltaker har en mer eksakt dag å forholde seg til. Denne strategien gir også mulighet for deltakeren å legge ved at «dette er noe jeg gjør daglig» eller «dette er noe jeg vanligvis ikke gjør» og derfra kan fortsette samtalen fra dette utgangspunktet. Ved hjelp av den valgte metodikken ble intervjuene utformet lignende en normal samtale, med naturlige overganger mellom temaene. Temaene funknet slik at det ga fine rammeverk for både meg selv – som intervjuer – men også så deltaker kunne å ha noe konkret å gå ut ifra. Dette ga en ryddig og

behagelig opplevelse for begge parter. Videre ble intervjuet utformet med grunnlag av det fenomenologiske metodikk og perspektiv på helse. Dette gjennom formulering av spørsmål rettet mot personens opplevelse av seg selv. Her inspirert av Maurice Merleau-Pontys perspektiver av mennesket som helhet, med kropp og sinn som et felleskap (Thoresen, Rugseth, & Bondevik, 2020). Videre om intervjuenes forløp vil bli presentert mer detaljert under neste delkapittel 4.3.1.

Da tematikken i dette prosjekter tar for seg noe kan oppfattes som sårbart og personlig, vil det være til fordel å benytte semistrukturert dybdeintervju. Her vil forskeren få mulighet til å etablere en nærmere kontakt med menneskene som bidrar i studien. Dette kan være til fordel da forskeren vil få mulighet til å se reaksjoner og følelser deltakeren opplever under samtalen (Thagaard, 2018, s. 13). Samtidig gjør dette at deltaker har større mulighet til å komme med innvendinger og lede mer for hvilke typer informasjon som er viktig å dele. Ved bruk av denne metoden vil en kunne samle inn data som gir et dyptgående, samt bredt, materiale. Dette var også noe av hva jeg selv savnet under litteratursøket, og som studiet videre tilfører den eksisterende forskningen. Det eksisterer i dag et stort antall studier som tar for seg psykisk helse, og også spesifisert inn mot studentenes helse og tilværelse. Likevel er det lite som forklarer hva som ligger bak disse tallene. Ved det kvalitative intervju kan en få et innblikk i nettopp dette: Deltakernes egenformulerte erfaringer fra egen hverdag og deres opplevelse av andres.

4.3.1 Prosedyrer

Ved første kontakt med deltakeren ble det, som nevnt, gitt kort informasjon om prosjektet, med medfølgende informasjonsskriv og samtykkeskjema. Etter dette ble det videre spurt om hvor og når det ville passe for de ulike deltakerne å møtes. Her var det ofte at deltaker selv kom med forslag på et par tidspunkt, men var deretter åpen for hvor møtet skulle ta sted. Etter et par forslag for møtested, var det deltaker som hadde siste ord på dette. Jeg foreslo; en kafe/bar nær campus eller nært sentrum. To deltaker valgte kafe på campus, tre valgte kafe nært sentrum og en valgte bar nær campus.

Før start av intervju kjøpte undertegnede valgfri drikke til deltaker og meg selv, for så å snakke litt lett om hvordan deltaker hadde blitt kontaktet av bekjent, hvorfor han ønsket å delta og litt om hvem jeg var. Før intervju startet ble det også spurt spesifikt om personen hadde lest igjennom samtykkeskjema og informasjonsskriv, og om det var greit at det ble benyttet opptak under intervjuet. Dette var utført og godkjent av alle deltakerne før opptak og intervju startet.

Under opptak ble prosjektet presentert kort, igjen, for så igjen bekrefte godkjenning av samtykkeskjema og informasjonsskriv. Når dette var utført startet selve intervjuet med et spørsmål om deltakerne kunne beskrive hverdagen de sto i på det tidspunktet. Ut over dette varierte for det neste spørsmålene ut fra hva deltakerne selv tok opp. Samtalen fløt slik at deltaker fortalte om erfaringer og refleksjoner fra eget hverdagsliv rundt det temaet vi var på, for så å gå over på neste tema når deltaker selv følte det ikke var mer å fortelle. Da alle temaene baserte seg på hverdagsliv, ble det naturlig at samtalen også fløt litt frem og tilbake mellom temaene. Gjennomsnittlig ble det brukt rundt 50 minutter på hvert intervju.

4.4. Analyse

Ved analyse av datamaterialet for dette masterprosjektet, er tematisk analyse blitt benyttet. Studiet tar her utgangspunkt fra Virginia Braun og Victoria Clarke (2021) sin seks trinns modell. Dette er en metode for å finne, analysere og tolke mønster gjennom det kvalitative datasettet som involverer systematiske prosesser av datakodning og etablering av temaer (Braun & Clarke, 2022, s. 4). Trinnes seks steg tar for seg: (1) gjøre seg kjent med materialet; (2) Kodning av data; (3) Første tema utvikling; (4) Tema utvikling og gjennomgang; (5) Omskriving av tema, definering og navngiving; (6) Skrive ut datamaterialet (Braun & Clarke, 2021, s. 6).

Følgende **trinn en** av denne modellen startet studiet med at jeg gjorde meg kjent med datamaterialet. Å gjøre seg kjent vil si å skape en måte å lese materialet med forståelse og en nærhet. Ved dette trinnet starter en å ikke bare ta inn informasjonen, men også stiller spørsmål og prøver å forstå, samtidig som en ser etter mønster blant de ulike fenomenologiske perspektivene presentert (Braun & Clarke, Thematic Analysis - A Practical Guide, 2021, ss. 41-42).

For å gi et fortrinn med å grundig kunne gå igjennom datamaterialet ble det benytte transkribering av intervjuene, uten hjelp fra et annet verktøy. Dette ble gjort for både å bevare lydfilene på et sikkert sted, men også for å få et fortrinn ved en grundig gjennomgang til intervjuene. Ved å utføre transkriberingen på en slik måte kunne jeg få inn detaljer som latter, tonefall samt annet støy som kan forårsake stopp under samtalen i intervjuet. Det ble samtidig tatt notater underveis. Da det var undertegnede som utførte intervjuene og transkriberte, hadde jeg god kjennskap til hva som også kom frem i samtalen med alle deltakerne. Dette gjorde det

lettere i ettertid å kunne se et fremtredende mønster mellom intervjuer, og sammenligne de punktene som ble trukket ut som mest relevant for hver enkelt deltaker.

Transkriberingen av dette intervjuet ble utført på en til dels verbatim måte. For å opprettholde en tilnærmet anonymiteten ovenfor deltakerne, ble noe av dialekt endret til skriftspråket bokmål, ved transkriberingen. Da dette ble utført i fordel av å aidentifisere intervjuene, er det dog tap av informasjon, som dere som leser igjennom vil miste (Tjora, 2018). Noe som kan anses å være en svakhet ved fremstillingen av resultatene. Samtidig ble enkelt ord likevel beholdt, da det ikke alltid fantes gode erstatninger. Både når det kom til slangord og dialekt. Utenom dette ble alt annet holdt likt som hva som kom frem under intervju. For eksempel ukorrekt grammatikk, latter, åndedrag og pauser. Dette ble ansett som relevant å ta med, for å vise deltakers reaksjon og væremåte. Eksempelvis kan latter både representere glede, men også et forsøk på å lette et tungt tema. Noe en som forsker ikke kan ta en avgjørelse på. Dette gjelder også pauser. Pauser kan bety at deltaker ikke oppfattet spørsmålet, trenger refleksjonstid eller overveier om hen ønsker å svare på spørsmålet. Det kan både vise usikkerhet, men også vise et overveiet svar (Green & Thorogood, 2018, s. 256).

Under koding og sortering av de transkriberte intervjuene – Braun og Clarkes andre trinn – ble det benyttet en induktiv metode (2021, ss. 10-11). Denne analysemetoden tar for seg en datadreven tilnærming, hvor det tas utgangspunkt i materialet. Her vil en etterstrebe og sette koder ut fra hva som konkret trer frem i intervjuene, uten å ha et allerede eksisterende konsept (Green & Thorogood, 2018, s. 252). Her vil jeg tydeliggjøre, som Braun og Clarke (2006) beskriver, at en som forsker ikke kan gi helt slipp på sine teoretiske og epistemologiske bakgrunn, og dermed ikke koder dataene i et epistemologisk vakuum (s.84).

For å få muligheten til å sortere det omfattende datamaterialet, ble det benyttet presise og korte koder. Etter å ha analysert flere intervjuer åpner denne metoden mer opp for å omfatte materialet i en bredere forstand. Målet ved en slik prosess er å kunne sortere materialet på en oversiktlig måte, for å kunne presentere likhetstrekkene mellom erfaringene deltakerne deler (Braun & Clarke, 2022, s. 59-63). I denne prosessen trekker Braun og Clarke (2021), samt Johannessen m.fl. (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018), at metoden skal opptre som et åpent trinn hvor en får mulighet til å skape en type organisert oversikt over hva som trer frem av treffende og interessant informasjon (s.61 /s.37-38).

Som resultat av sortering av datamaterialet og forsalg på koder, tas materialet videre til **trinn tre**, og til dets første tema, utvikling. Gjennom denne, og de neste temaene, beskriver Braun &

Clark fremgangsmåten som skiftende. Her må man forvente en ujevn fremgang, med mange steg tilbake, før en kan fortsette videre. En skal møte dette med et mer åpent sinn, og fokusere på hvor dataen fører, fremfor å se hva du skal få ut av datamaterialet. Her er det viktig å huske at en ser på alle datasettene sammen i helhet, og ikke individuelt. Dette for å finne et gjentakende mønster hos alle deltakerne, som videre kan vise en gjentakende tendens (2022, s. 78-79). Under gjennomgangen av kodene ble det trukket frem 10 gjentakende grupperinger. Disse var: Daglige rutiner og organisering, fritid og aktiviteter, sosialt nettverk og venner, økonomi, psykisk helse, fysisk helse, studium, boforhold, kosthold og sosiale krav.

Da kodene er blitt samlet i bolker under trinn tre, og et mønster er tredd frem, er det tid for **trinn fire**: Å finne en sammenheng, deretter navngi temaene som sammenfatter bolkene. Dette temaet betegner Braun og Clarke som utvikling og gjennomgang. Her er hovedmålet å revurdere om de definerte grupperingene er dekkende for å kunne representere omfanget av materialet og danne temaer. Hvert tema skal ha sitt eget fokus – sine egne rammer – og samlet kunne gi et samlet bilde som adresserer forskningsspørsmålet/problemstillingen (Braun & Clarke, 2022, s.97-98). Under dette trinnet ble kodene i de ulike intervjuene sammenlignet, for så satt sammen i grupper med lik betydning. For videre å se på grupperingene virket flere av dem som nære tilknyttet hverandre enn andre. Disse grupperingene ble dermed redusert til fire temaer: Daglige rutiner og organisering, Trening, Sosialt nettverk og Utdanningsløp. Disse formuleringen er inspirert av hvilke ord deltakeren selv definerte som viktige aspekter av deres hverdagsliv.

Under **trinn fem** ble temaene på nytt vurdert før de videre ble definert og navngitt. Her er hensikten å ta et skritt tilbake, lytte igjennom intervjuene, for så å se om temaene er dekkende for datamaterialet. Deretter definere kortfattet hva som legges i de ulike temaene: Hvorfor er det dette som er trukket frem; hva handler det om; er det undertemaer som bør nevnes? Ved bruk av sitater skal disse også lyttes igjennom. Dette for å hindre feilaktig presentasjon av datamaterialet. Her kan noe ha blitt sagt med lattermild eller sarkastisk tone. Noe som ikke vises skriftlig i en transkripsjon (Braun & Clarke, 2022, s.108-111).

Når dette er blitt landet vil det å gi temaene en engasjerende og dekkende ordlyd. Dette både for å fange leseren, men også – viktigst av alt – kunne representere datamaterialet på en representativ og respektfull måte (Braun & Clarke, 2022, s. 111-112). Her har jeg benyttet deltakernes egen sitater/ordlyd for å gi et kjapt innblikk i hva tematikken vil ta for seg, men også for å representere/presentere den gruppen som har deltatt.

Under **trinn seks** ble datamaterialet skrevet ut og resultat formet (se kapittel 5.0). Dette omtales av Braun & Clarke som nøkkelpunktet under en tematisk analyse, hvor en vil produsere analysen imens en skriver resultatene. Under dette trinnet blir dataene raffinert, og skrevet ut slik at temaene kommer enda tydeligere frem, og gir dem en mening, med påfyll av kontekst fra datamaterialet. Dette for å skrive ut en tekst som vil ta leserne gjennom en detaljert flyt og fremme dataens kvalitet og validitet (2022, s.118). Fremgangsmåten her var å strategisk gå igjennom hvert intervju, med koder og temaer markert, og fylle inn den informasjonen deltakerne ga, under temaet. For deretter å trekke ut såkalte gullsitater. Dette er sitater som gir på best mulig måte illustrerer det som er abstrahert i kondensatet, samt skaper liv til teksten, og som gir leseren et innblikk i personlighet til deltakerne. Deretter ble kodenavn endret til tilfeldige navn, for å gi deltakerne mer personlighet i teksten.

4.5. Etikk

Denne studien er blitt godkjent av Masteroppgave komiteen (MOK) (se vedlegg 1), ved Universitetet i Oslo. Videre blitt vurdert av Regionale etiske komite (REK), og landet på at prosjektet faller utenfor virksomhetsloven til helseforskningsloven. Med dette ville det ikke være nødvendig med godkjennelse av prosjekt, fra REK (vedlegg 2). Deretter ble søknad sendt til Norsk Senter for forskningsdata (NSD), hvor prosjektet ble godkjent 29.09.2021 (se vedlegg 3).

Informasjonsskriv og samtykkeskjema ble sendt ut, via preferert plattform, til deltakere som tok kontakt, og ønsket å delta på studien. I skrevet ble det beskrevet hva deltakelse på studien ville innebære, for videre å informere om at deltakelse var frivillig, og åpent for muligheten til å trekke seg, selv etter utført intervju. Dette ble gjentatt og godkjent på nytt under intervju, for så å repeteres nok en gang, samt dokumentert via lydopptak. Det ble før intervju utdypet at deltakelse ikke skulle gi en følelse av et utilbørlig press (De nasjonale forskningsetiske komiteer, 2019). Responsen fra deltakerne var her svært positiv, og uttrykket positive tilbakemeldinger på at det var spennende å få delta på et slikt prosjekt, samt fint å kunne snakke om tematikken.

Som Brown og Clark beskriver, er det å kritisk følge de etiske aspektene ved utførelse av studie, ikke et valg (Braun & Clarke, 2021, s. 28). Ved en grunnleggende forståelse av hva helse, og

studiens tematikk kan ha potensiale til en triggende effekt, er jeg ved forståelsen av at deltakelse ved dette prosjektet kan utsette deltakere for en risiko. Gjennom bevissthet rundt dette aspektet ble det strategisk spesifisert at det ikke var ønskelig med deltakere som var under alvorlige psykiske plager (Kvale & Brinkmann, 2015). Det ble også delt ut kontaktinformasjon til aktuelle hjelpetjenester, samt informert om at det både var mulighet til å kontakte undertegnede og veileder, for å få hjelp til dette.

Under og etter endt prosjekt er ivaretagelsen av taushetsplikt og konfidensialitet blitt ivaretatt under hele prosjektet. Ved transkribering av materialet ble gjenkjennbar data, som navn, bosted, alder, m.m., fjernet og erstattet med koder. Dette for å gjøre at deltakerne ikke kunne gjenkjennes ved presentasjon av datamaterialet.

4.5.1. Relevans og preferanse, Transparens

Gjennom den kvalitative forskningsmetoden vil det ikke være mulig å gjenta samme studie til det fulle. Dette grunnet dets mange variabler, med blant annet møte av deltaker og kommunikasjon. Samtidig vil en som forsker aldri kunne stille seg fullstendig nøytral til hva som trer frem i studien, og med dette vil ha en påvirkning for det innsamlede materialet (Thoresen, Rugseth, & Bondevik, 2020). Under utførelsen av prosjektet er det vært av stor betydning å presentere forskningsprosessen med design, intervju, for til slutt resultat og analysen med grundighet og nøyaktighet. Dette grunnet betydning av en transparent studie, hvor andre vil ha muligheten til å få et grundig innblikk i studiens fremgangsmetode og funn (Leegaard, 2019).

Et annet aspekt som kan være utfordrende ovenfor en kvalitativ studie, er i hensyn av studiens relevans og overførbarhet (Braun & Clarke, 2006). Ved slik forskningsmetode vil imidlertid målet være å formidle den subjektive opplevelsen, ikke fremme objektive resultater (Kvale & Brinkmann, 2015). I dette prosjektet ble det intervjuet seks deltakere. Kriterier for deltakelse ble redusert til en spesifikk gruppe innen kjønn, alder og nasjonalitet, samt det ikke skule være noe forbindelse mellom deltaker og undertegnede. Med så få deltakere så er det ikke snakk om at en har representativitet, men mulighet til å si noe generelt om et fenomen. Hvor nytten fra studien vil ha sin bakgrunn gjennom muligheten til å kunne få utfyllende refleksjoner fra flere menneskers opplevelse, dog dette vil ikke kunne generaliseres (Kvale & Brinkmann, 2015).

5.0. Resultater og analyse

I dette kapitlet skal jeg presentere dataene jeg har innsamlet fra intervjuene med oppgavens deltakere. Fra analysen i datamaterialet var det fire hovedtemaer som ble identifisert: *Daglige rutiner og organisering, Trening, Sosialt nettverk og Utdanningsløp*. Hovedmotivasjonen for å sette disse fire overordnede temaene kom fra hva deltakerne selv presenterte under samtale om deres opplevelse av hverdagen. Samtidig foreligger det ikke et skarpt skille mellom temaene og derfor vil noe av temaenes innhold skli inn i hverandre, under presentasjonen.

5.1. Daglige rutiner og organisering

Ved gode rutiner og struktur opplevde deltakerne mest kontroll og ro i hverdagen. For flertallet av deltakerne ble trening nevnt som en viktig og elementær del for opplevelsen av velvære og produktivitet.

5.1.1 Rutinemenneske

Hverdagen til deltakeren blir fylt opp med en rekke mål og planer med stor variasjon. På grunn av dette trekker alle deltakerne frem rutiner som en viktig faktor for velvære. Dette var noe som særlig ble nevnt under samtalen med Fredrik hvor han sier:

«Jeg liker å ha rutiner. Fordi da klarer jeg å ha rutiner, for da klarer jeg å følge dem. Ehm når jeg har valget, ehm, om å gjøre diverse ting så er det ikke alltid [...] gjør det ikke alltid riktig» (Fredrik).

For Fredrik består dagene som regel av skole, jobbe og fotball. Han, som de fleste andre deltakerne, prøver å komme seg opp tidlig og trene før oppmøte til kollokviegruppe og studiearbeid. Fredrik anerkjenner ingen 'helgefølelse' da han oftest jobber fredag og lørdag. Beskrivelsen av hva som er helg, for deltakerne, er den tiden i løpet av uken hvor deltakerne får gjøre det de selv ønsker, uten en følelse av forpliktelse. Under helgene han ikke jobber reiser han og besøker familien i hjemkommunen. Fredrik beskriver jobben som svært fleksibel og fin, men vurderer likevel å se etter en mer relevant jobb for sin studieretning. Han vurderer også å slutte på sin nåværende jobb til høsten, når han skal starte på master. Dette er noe han skal ta en vurdering på ut fra hvor tungt han opplever studiet som.

På lik linje som Fredrik pleier Christian å starte dagen med trening, de dagene det er fotballtrening blir denne økten flyttet til kvelden, for så å dra til studiestedet. Han anser seg selv som en svært aktiv person og liker dermed å komme seg tidlig opp. Dermed pleier Christian å stå opp i seks- sjetiden hver dag, får så å sitte på studiestedet i åtte til ni timer. I motsetning til de andre deltakerne bor Nils et stykke unna Oslo sentrum, og dermed også campus. Han starter og slutter dagen som oftest med pendling. Dette er noe Nils beskriver som energitappende. Til vanlig ønsker han å være på studiestedet i åtte-nitiden, og må dermed stå opp tidlig for å ha tid til dette. For utenom dette er det å ha tid til å møte venner viktig. Daniel beskriver dagene sine som svært varierte. Han har nå nylig fått jobb, og på lik linje med Fredrik kombinerer Daniel dette ved siden av studiet. I tillegg har Daniel verv gjennom linjeforneringen på studiet. Johannes er på studiestedet som regel hver dag fra åtte eller nittiden. Her består skoledagen som regel av kombinasjon mellom forelesning, arbeid med obligatoriske oppgaver og gruppearbeid. Johannes understreker at det å planlegge uken er svært viktig for å forhindre oppbygning av stress og uro. Som han sier:

«Ehm når det er stress og sånt så liker jeg på en måte å planlegge og tenke at, for eksempel nå har jeg en oppgave til søndag, og da er det liksom det er en gruppeoppgave, «Okey, vi skal møte i morgen, så i dag får jeg ikke gjort noe annet enn å skrive ferdig det jeg kan på teksten»».

Dette for å kunne legge vekk tanken på oppgaver og gjøremål med lang frist, og heller sentrere konsentrasjonen sin på kun de oppgavene som må gjøres først. Jacob vil beskrive seg selv som en spontan person på «visse ting» men:

«[...]når det gjelder det faglige så og når det gjelder viktige valg så liker jeg å ha en plan da.»

Derimot er Jacob sitt kosthold noe han selv påpeker har mye variasjon, og til dels ustabil. Flere andre av deltakere nevner kosthold som en del av hverdagens rutiner og noe jeg derfor inkluderer her som en videre underkategori.

5.1.2. Kosthold

Jacob spiser frokost og nevner dette som en fast rutine i hverdag. I starten av intervjuet beskriver han et dårlig kosthold:

«Jeg går et studie som er veldig teoretisk og hvor man sitter veldig mye da, og da får man ikke gjort særlig mye. Ooog hvis man kombinerer det med dårlig hold, dårlig kosthold da. Så blir det litt trist med tanke på helsegevinsten da».

I rolige perioder beskriver han seg som flink til å ha et gode og balanserte matvaner, med hjemmelaget mat. Det å opprettholde et slikt kosthold under stressede perioder, hvor størstedelen av dagen brukes på studiestedet, oppleves derimot som vanskelig. I disse periodene består kosten for det meste av pizza, burger og rosinboller. Jacob forteller også at en av hans motivasjoner til å ha verv i studentorganisasjoner er på grunn av gratis pizza. Opplevelsen han hadde, etter sist slik periode, var en følelse av at kroppen hadde noen vitaminmangler og en indre tomhet. Dette var noe han imidlertid hadde lært av, og tydeliggjorde at:

«[...]tross for at det er eksamenstid og kanskje knapt med tid, så må man få i seg riktig mat altså.»

Dette har han løst ved å fokusere på å få i seg med frukt og grønt. For å oppnå dette hender det han kjøper en paprika på bunnpris og spiser den.

Også Nils og Christian nevner måltider som betydelig gjennom deres hverdag. I likhet med Jacob, beskriver Nils at det å planlegge måltider, spesielt middag, gjennom uken, og spise dette til rett tid, er krevende. Da han prøver å komme seg tidlig til studiested hender det at frokosten blir nedprioritert, og de dagene som blir sene før han er hjemme, er middag vanskelig. For Christian opplever han sitt eget kosthold som greit, men legger ved at han får mye tyn, av nære relasjoner, for å være litt kjedelig, og at hans måltider som regel består av

«[...]noen grønnsaker, noe bønner, noe pasta og så det noe det er det da. Det kan jeg spise fint.»

I helgene derimot pleier han å ta seg tid til å kose seg med matlaging. For tiden prøver han å bli vegetarianer, da av miljømessige og økonomiske årsaker. Han kan kjenne seg litt mer sulten, og at han burde ha spist mer. Utenom dette merker han ikke noe psykisk eller fysiske reaksjoner på kostholdskiftet.

5.1.3. Alenetid betyr ladetid

Å ha muligheten til å kunne trekke seg tilbake er viktig for Nils og Christian. Nils beskriver følelsen av å være helt alene som viktig. Dette gir han mer energi som han kan bruke på studier. For Christian setter han pris på alenetid, da spesielt på morgene. Når høsten - den mørkere tiden - kommer synes han det er fint at det skjer litt mindre. Christian legger ved at han liker også at det skjer mer på sommeren, men setter pris på kaldere og roligere tider. Selv om han verdsetter det gode miljøet som er på studiet, kan han oppleve det som krevende at det alltid skjer noe sosialt. Christian forklarer at med studiemiljøet følger det med en forventning om deltakelse. Likevel tydeliggjør Christian at han ikke føler et ytre press til å måtte følge disse forventningene.

I hektiske perioder forteller Jacob at han lytter til kroppen, og tar en hviledag eller drar hjem og 'tar seg en lur' dersom det trengs. Dette beskriver han som en vanskelig balanse mellom å ta den pausen han trenger før det bikker over til prokrastinering. Jacob trekker frem søvn som en hovedkilde til energi. Han forteller under intervjuet at vi alle trenger søvn med god kvalitet, og understreker dette som opplagt. Jacob mener dette har en sterk tilknytning til vår generelle helse. Han opplever også en korrelasjon mellom søvn og trening, med faste trengingsrutiner opplever han bedre søvnkvalitet, og visa versa. Samtidig nevner han at god søvn fører til at han jobber bedre med studiene, men i stressede perioder opplever han at han sover dårlig. Dette er i perioder Jacob betegner som utenom det vanlige. I tillegg trekker han frem vinterhalvåret hvor han har større problemer med dette.

«Vinter-depresjon er en ekte greie altså! Absolutt!».

I slike situasjoner pleier han å komme i et tankespinn, som han selv omtaler som *«ikke optimalt *ler*»*. Dette er noe også Nils trekker frem som et årlig problem:

«[...] siste årene rundt juletida så får jeg en liten psykisk knekk. Da er det, da er det mørkest, det har jo sikkert en korrelasjon det også [...].»

Alkohol er en annen faktor som Jacob kan oppleve har en negativ innvirkning på innhenting av energi og søvn. I denne sammenheng forklarer han at turen på byen har den direkte innvirkningen på å redusere antall timer han får av søvn, og at dette påvirker han mer enn

alkoholen i seg selv. Ved perioder med dårlig søvn velger han å ikke aktivt gå å tenke over dette som et problem, da det oppleves lite produktivt.

For de fleste deltakerne oppleves hvile og alene tid som noe produktivt og givende. I motsetning sliter Johannes med alenetiden. Han har lett for å havne i et såkalt tankekjør, hvor han går gjennom alt han ikke har fått gjort og alt som må gjøres. Dette fører til et behov for små hvilepauser, hvor han sover kort på dagtid, og videre sliter med å sovne på kvelden. Tankekjøret kommer av en opplevelse av press for å bestå kommende eksamener, i fag han tar opp fra et tidligere semester. Ved starten av det forrige semestret ble han syk. Etter denne uken med sykdom, følte han at han lå så langt bak med lesing, at han mistet motivasjonen for å utføre eksamen. Dette bygget på seg, som videre resulterte i at han avsto alle eksamen gjellende semester. Johannes deler senere i intervjuet at han nå er mer komfortabel med å prate med seg selv enn tidligere. Han nevner også at han er blitt flinkere til å redusere mengden av nevnte tankekjør, selv om det alltid er noe som vil være der. Her er organisering, som tidligere nevnt, viktig for å skape en oversikt og kunne se hva som haster og ikke.

Noe som også kommer frem gjennom samtalene holdt med deltakerne er hvordan treningen er en prioritert og nødvendig prioritering for samtlige. Derfor vil oppgaven nå gå videre over til å presentere deltakernes forhold til trening.

5.2. Trening

Trening blir nevnt som et sted for sosialt samhold, i tillegg til å ivareta deltakerens helse. Gjennom treningen får deltakerne utløp for stress, men også samle opp energi til å utføre andre aktiviteter.

5.2.1. Trening gir mening

For utenom studier nevner Jacob trening som et av sine to hoved rutiner i hverdagen. Han driver for det meste med styrke og utholdenhetstrening. Dette beskriver han som noe som holder han frisk, tilfredsstilt og oppleves «artig». Han beskriver videre at studiet hans er et teoretisk tungt studium som krever mye arbeid. Kombinasjonen av tungt og et såkalt ustabil kosthold trekker Jacob frem trening som nødvendig for å gi han utløp av oppsamlet energi. Han bruker trening for å kunne føle seg frisk, og opplever at treningen gir påfyll av energi til å gjennomføre andre aktiviteter i hverdagen. Christian anser seg selv som en aktiv person, hvor trening er en stor del

av hans daglige aktivitet. Dette består da av fotballtrening og på dager uten fotball, trener han på treningsstudio. Senere i intervjuet trekker Christian trening frem som noe av det som gir mest positiv følelse i hverdagen. Uten å motsi Christian bruker Fredrik trening som en form for avkobling. Han spiller på et fotballag i hjemkommunen, ellers trener han på studio og spiller golf i sommersesongen. Trening blir beskrevet som hans høydepunkt, og videre omtalt som noe som gir stor glede. For Fredrik tilfører trening en mening til hverdagen. Den vinteren han var ute med skade, omtaler han som «*en mørk vinter*». Han våknet uten glede, og opplevde få til ingen nyanser i hverdagen. Dette var noe som kjapt gikk over da han ble erklært skadefri og dermed kunne fortsette med fotball igjen, samt treningsstudio.

Til forskjell fra deltakerne nevnt ovenfor prioriterer Daniel mindre trening i hverdagen, men prøver å spille fotball hver mandag. Dette krasjer ofte med jobb, så er ikke alltid han får det til. Likevel understreker Daniel et ønske om kunne trene mer, da dette hjelper på kvalitet på søvn. Daniel finner dette derimot vanskelig da han i noen år har hatt en kneskade som Daniel opplever som et hinder for å oppnå dette. I likhet med Daniel forteller Johannes at trening ikke er det som opptar han mest. Han prøver å få inn noen økter i løpet av uken, ellers prøver han å gå steder fremfor å reise med kollektiv transport.

Nils forteller at han foretrekker mer konkret idrett til fordel for treningscenter, da han opplever dette som mer givende, samt gir en opplevelse at han ikke trener, men gjør en aktivitet med en venn. I samtalen med forteller Nils at han opplever helsebidet som et sammensatt konsept, hvor mental og fysisk helse påvirker hverandre. Med dette vil jeg bevege oppgaven til neste underkategori og presentere deltakerens opplevelse av deres helsebilde.

5.2.2. Helseopplevelse: «*haha, fare for å skryte seg selv høyt opp i skyene*» - Christian

Jacob beskriver sin egen helse som «*grei*». Han fortsetter videre med å fortelle at det ikke er før nylig at han har begynt å trene fast, og dermed anser seg selv som i sin livs beste form. Dette er noe som har gått ned den siste uken da han, under perioden intervjuet ble utført, var i en eksamensperiode. Her legger Jacob ved at med den bedre fysiske helsen følger den psykiske, og motsatt. Med dette beskriver han at han, under denne perioden med mindre trening, opplever seg som litt fortere sliten, men at han har det helt greit. I likhet med Jacob beskriver også Christian seg som i sitt livs beste fysiske form. Han opplever seg selv som flink til å snakke med venner og ta hensyn til behov som hvile og alenetid, og dermed opplever sin egen psykiske helse som god. Fredrik opplever også sin helse som bra, dette både fysisk og psykisk.

Det som Christian beskriver som viktig for at han skal ha opplevelse av god helse er trening, da spesielt fotballtrening, og sosial interaksjon. Videre forteller han at etter at treningen er unnagjort kan han med god samvittighet sette seg ned med en god serie eller spille tv-spill, og være seg selv.

For Daniel oppleves den fysiske helsen som svekket, da han er ute med skade og ikke kan yte på trening, samt at han de siste årene har vært mye syk. Ellers beskriver han sin egen psykiske helse som god, da han har et godt nettverk rundt seg.

Utenom trening er det opplevelsen av mestring som er viktig for at Nils skal ha det bra:

«[...] at jeg føler at jeg lever opp til det jeg har lyst til. Det kan gjelde relasjoner eller det kan gjelde hva som helst da egentlig».

En slik opplevelse av prestasjon innad i relasjoner er noe også Christian nevner i sitt intervju. Christian opplever at det er mye sosialt som skjer via studiet, som tidligere nevnt i dette kapittelet. Til tider er dette presset for stort til at han ikke klarer å kose seg, da han føler han ikke oppfyller de sosiale forventningene.

Nils forteller videre om viktigheten av å motarbeide et mønster han ikke vil være i, og å starte på det som føles uoverkommelige. For han sitter mye av nervøsitet og stress i kroppen, og for å motvirke dette har meditasjon hjulpet. En type hendelse som kan sette han ut, og virke triggende for negativ psykisk helse, er en form for sceneangst. Dette gjelder alt fra å si kun navnet sitt ved opprop, eller holde fremlegg på møter eller fremfor klassen. Å delta på dette intervjuet var også noe han kjente på en nervøsitet ovenfor. I denne situasjonen var det mest det ukjente, det å ikke skuffe og det å gi riktige svar. Videre legger han ved at det er verre med situasjoner han har opplevd ubehageligheter før. Nils anser det som svært viktig å utfordre seg selv på det som føles ubehagelig, og ta vonde valg for å vise at han kan mestre dette også. Å oppleve mestring fra disse triggende øyeblikkene medfølger altså opplevelse av positiv psykisk helse. Senere i intervjuet deler han hvordan han tror frafall av rutiner etterfulgt av andre triggende faktorer ledet til sitt første panikkanfall. Dette var i perioden han bodde i kollektiv, og beskrev situasjonen som at:

«[...] veggene plutselig veldig mye tynnere enn de var før».

Dette er noe han igjen trekkes inn da han snakker om følelsen storbyen gir han. Nils beskriver her en ensomhet selv med mengden mennesker som er rundt han. Han får opplevelsen av å

være på liten plass, samtidig som det er mye som skjer. Denne følelsen av storbyen er endret seg etter å ha kommet inn i et studentmiljø hvor han har:

«[...]latt meg selv være med på ting».

Christian synes følelsen storbyen gir han, bringer mer frihet. Han selv vokste opp i en mindre by, og opplever bybildet han lever i nå som friere med muligheter til å gjøre mer av det en ønsker å gjøre. Og dette uten at noen legger merke til eller bryr seg om hva du gjør. Nils beskriver sener i sitt intervju at månedene etter siste eksamen – det vil si månedene desember og juni – som “blå” måneder. Under disse månedene faller han ut av rutiner, og mister tilstedeværelsen i eget liv. Ved spørsmål om hva som kunne ha hjulpet han, og andre studenter, i slike faser svarer Nils en opprettholdelse av type rutiner som fortsetter etter eksamenstiden. For han var dette korøving.

For Fredrik er situasjonen slik at han får fysisk smerte ved høyt stress. Dette skyldes en skjevhet i ryggraden som han har hatt siden fødsel. Dette fører til at han ved høyt mentalt stress vil få smerter i brystbeinet og opplever ‘knasing’ i nevnt region. Ved dette legger han til at han skulle ønske han var flinkere til å ta halvtimes pause under studiedagene, ved å gå en tur ute og høre på musikk. Dette for å få beveget seg, men også kunne koble av.

Johannes gikk gjennom en depresjon under sitt siste år på videregående skole. Depresjonen kom som følge av at en nær jevnaldrende valgt å begå selvmord. Dette forårsaket at han, som alltid hadde gjort det bra på studiestedet, ga opp og mistet motivasjonen for det meste. Under og etter denne tiden var han jevnlig hos psykolog, hvor de sammen jobbet med hvordan han skulle tenke positivt om seg selv. Han forklarer videre at han nå opplever seg selv som mye bedre. Når Johannes forklarer hvordan han håndterer stress i dag, er det å organisere, sette en plan og få utført det han er stresset over.

Også Christian opplever at stress kan trigge negativ helse, men føler det lettere å utsette det som forårsaker stresset. Dette går fort over når han får utført alt som skal gjøres.

For utenom stresset som kommer av hverdagens gjøremål har Johannes merket små tendenser til sosial angst, og svimer lett av dersom han blir stresset i store forsamlinger. Dette er noe han nå har mer kontroll over, ved at han nå kjenner symptomene komme tidlig, og da passer på å ta pauser. Her hjelper det også når han nå har blitt kjent med en annen på studiet, som gir en

følelse av trygghet. Ved beskrivelse av sin generelle opplevelse av helse nå, beskriver Johannes den som ganske god:

«[...] så er det ganske bra, hvertfall sånn rent fysisk så har det vært veldig bra! Sånn psykisk så har det gått litt opp og ned, men dette semesteret har vært veldig fint!»

For han virker det som at menneskene rundt han har det svært bra, og at han har en god sosial gruppe rundt seg. I refleksjon rundt hvorfor det er så få menn som tar kontakt av psykisk helsehjelp, tror Johannes dette kan ha noe med at mange synes det er vanskelig å formidle at det går dårlig. Han forteller videre at han opplever en ser det oftere gjennom handlinger, som for eksempel ved å gjøre det slutt med kjæresten eller lignende. Dette er noe han har merket hos sine egne venner. Overfor dem føler han at han må tvinge dem til å snakke som fremprovoserer en større passiv adferd fra deres side, noe han synes er veldig lite effektivt. I motsetning til dette opplever Christian relasjonen mellom seg og sin kompisgjeng som svært åpen og at de er flinke til å kommunisere hvordan de har det. Dette gjelder spesielt de kompisene han har hatt siden barndommen. De pleier å møte hverandre regelmessig hvor de som har behov for å uttrykke noe tar initiativ til å gjøre det selv da.

Når det gjelder å møte denne gruppen i samfunnet ser Johannes her at det er vanskelig å finne en god plattform for å nå dem som ikke ønsker å bli nådd. Her kommer det forslag på intervensjoner som fysisk aktivitet med psykolog, eller Gaming. Han forteller videre at han selv alltid gikk tur når han var med psykologen sin. Dette gjorde at det føltes lettere og mer naturlig å fortelle om eget følelsesliv. Han mener videre det kan være lurt å snu holdningene folk har ovenfor hva en psykolog er, og at det ikke er kun medisinsk. For Johannes betegner han en psykolog i hovedsak for en som og hjelper en til å forstå seg selv, og gir verktøyene en kan bruke når tunge perioder kommer tilbake.

Under intervjuet spurte jeg også deltakerne om de kunne gi en oppsummering på hva generell god helse var. Fredriks svar til dette var hans oppdragelse har lært han til at god helse er forbundet til det fysiske. Likevel legger han ved at videre erfaringer i livet har lært han god helse også er forbundet med det psykiske. Han definerer dermed her god helse som når en har mulighet til å være fysisk aktiv, og trives med omgivelsene rundt. Han legger videre til at han tror alle trenger å være litt aktive og være utendørs for å ha det bra. For Daniel oppfatter han god helse når en kan være aktiv og en kan være med på det han har lyst til. Rettet inn mot psykisk helse legger han til at en ikke føler på hinder for å delta på ting. Her eksemplifiserer

han det å ikke dra på arrangementer, i frykt for at det skal være 'kleint'. Christian definerer dette som at en har noe fysisk fostring i løpet av uken, og at han ikke opplever seg som hverken psykisk eller fysisk sliten. Til det samme spørsmålet nevnt ovenfor svarte Jacob «*evnen til å klare seg i hverdagen*». Senere i intervjuet fortsetter Jacob med å fortelle at:

«[...] *hvis du skal ta vare på din mentale helse, så må det fysiske være på plass. Og andre veien rundt også.*»

Johannes beskriver god helse som en tilstand hvor du har det bra med deg selv, og har en følelse av mening i livet. Videre forteller han at det er viktig å vite at en har folk rundt seg, noe han selv anser som svært viktig i egen situasjon.

5.3. Sosialt nettverk

Under sosialt samhold ble 'Gutta' en av hovedfaktorene deltakerne trakk frem. Det oppgis at alle har noen å snakke med om det skulle være et behov, noe ingen av deltakerne hadde opplevd nødvendigheten av enda. Om vanskelige situasjoner skulle oppstå var det mer naturlig å forhøre seg med en enkelt person enn en større gruppe. Å holde slike samtaler med en partner ble sjeldent trukket frem, i så fall i andre rekke, og familie var nevnt enda sjeldnere. Videre under dette delkapittelet skal oppgaven presentere mer i dybden på hver enkelt deltager sine perspektiver på deres sosiale nettverk.

5.3.1. Nære relasjoner

Jacob trekker frem det å være sosial som det største høydepunktet i uka. Han har ikke noe imot å møte nye mennesker. Likevel er Jacob fornøyd med den sosiale kretsen han allerede har fått etablert, og fortsetter med å fortelle at han selv ikke ser noe behov av å måtte utvide denne. Her i Oslo består hans sosiale krets av venner fra hjemkommunen, folk fra verv og studiet. Jacob beskriver at han nesten utelukkende er med nye venner fra studiet, eller verv. Her er det to grupper, hvor begge disse gruppene kommer fra de to vervene han har. Med dette som utgangspunkt beskriver Nils studiemiljøet som en sammensveiset gjeng og veldig inkluderende, og legger til at han opplever det som veldig hyggelig. Nils tror dette kan ha noe med størrelsen på studium klassen, som han beskriver som liten. Jacob bekrefter hva Nils forklarer ovenfor i sitt intervju når han forklarer at betydningen av et godt miljø som student er viktig:

«[...]det er gjerne de som har et sosialt nettverk som ofte blir igjen da, og ikke dropper ut».

I likhet med Jacob og Nils har også Daniel største del av sitt nettverk gjennom vervet i linjeforveiningen. Han beskriver det som en fin mulighet å bli kjent med andre. Senere i intervjuet forteller han at de har svært høyt antall studenter som avslutter tidlig på studiet. Han forteller at det er hele 75% studenter som ikke fullfører, og dropper ut i løpet av studium årene. Han er selv usikker på årsaken for hvorfor frafallet blant studenter er så høyt, men trekker fra fellesfag på tvers av studier kan være noe av årsaken. Daniel tror den varierende klassestrukturen er med på å gjøre det vanskelig å holde et godt studentmiljø.

I motsetning til de andre har Fredrik hele sitt sosiale nettverk bestående av barndomsvenner fra hjemkommunen. To av disse går samme studiet som han, og resterende går andre studier i Oslo. De to kompisene som går samme studie består av samboer og kompis, hvor begge har jobbet på samme jobb som Fredrik. Han omtaler dynamikken i gjengen som god, hvor de «*snakker om alt mulig, flere ganger i uka*». Likevel føler han seg ikke fullt komfortable med å snakke om problemer med alle i vennegruppen. Dette vil skje oftest i beruset tilstand eller i situasjoner hvor de snakker en til en. Han legger ved at ingen ville hatt en negativ holdning dersom noen gjorde dette, og han ikke vet om noen av kompisene sitter inne med noe de ikke tørr å fortelle om. For Fredrik er det viktigste å vite at han har gjengen, og tror de vil holde sammen for alltid. Mot slutten av intervjuet legger han ved at tryggheten ved å kjenne noen på studiet vil endre seg til høsten, da han skal starte på master. På det nye studiet har han ingen kjente fra før, noe han beskriver som nervepirrende. Likevel er Fredrik positivt til at han vil bli kjent med noen han kan studere med, og anser fadderuken som en gylden mulighet til å bli kjent med nye studievenner.

På studiet sitter Nils i et verv, via en linjeforening på studiet, hvor det arrangeres det mye sosialt. Nils har også venner hjemmefra som bor i byen, men beskriver dette som vanskeligere å holde kontakten med dem, da «*[...] man går i veldig motsatt retninger [...]*». Dette er noe han opplever som vanskelig, da han ønsker å være der for sine barndomsvenner også, men ikke føler han har tiden til å gjøre dette. Ellers er han i et langdistanseforhold hvor han og partneren har daglig kontakt, og møtes når de kan. Likevel beskriver han dette som noe med stor påvirkningsgrad av hans mentale helse:

«*Altså, det er alltid etter en uke med besøk så er det alltid at det går litt nedover, og så må jeg opp igjen da, på en måte.*»

Mot slutten av intervjuet tydeliggjør han at kjæresten betyr veldig mye for han, og at forholdet de har sammen oppleves som veldig fint.

Ut av Jacobs to vennegrupper beskriver han dynamikken i den ene gruppen som «*sånn typisk vennegjeng*», og som står i kontrast til Jacobs andre gruppe bestående kun av folk fra studiet. Den sistnevnte gruppen beskriver han som mannsdominert med «*frattboy-vibes*». Denne gruppen har en dynamikk Jacob ikke er helt komfortabel med, men sier også at det ikke er så «*drøyt*» og ler. Likevel påpeker han at de han er mest med i denne gruppen, er litt hyggeligere og har en bedre stemning. Innad i denne gruppen opplever han også at det er lavterskel for å kunne «*[...]snakke om følelser og ... ja kjærlighetsliv eller fag [...]*». Ved spørsmål om han er en person andre ofte når ut til, bekrefter han dette før Jacob legger til at mange føler seg komfortable med å snakke med han. Han sier seg enig i beskrivelsen om at han har et godt og trygt miljø, og legger ved at han trives svært godt innad sin vennekrets.

Nils forteller i sitt intervju at gode nære relasjoner er viktig for han, og at det skal være rom for å dele både positive og negative følelser. Likevel understreker han at en ikke kan legge for mye fra eget liv på sine venner, og at et resultat av dette kan fargelegge deres relasjon. Dette er noe han opplevde med en tidligere vennegjeng, noe han beskriver som svært usunt. Likevel er det viktig for Nils å kunne prate med sine venner om noe som kanskje for mange opplever som tabubelagt å snakke om, som blant annet problemer rundt psykisk helse. Dette er noe han selv føler seg komfortable å dele erfaringer om og prøver derfor å utfordre andre, både venner og også studiekamerater, til å snakke mer åpent om. Selv opplever han det som lettere blant sine venninner. Her trekkes det inn at dette kan være grunnet at en oftere sammenligner seg med andre med samme kjønn, og derfor ikke ønsker å fremstå sårbar ovenfor andre gutter/menn. Samtidig opplever Nils det som litt befriende at en ikke alltid trenger å snakke så dypt om ting, men heller hjelper hverandre ut med tjenester. Blant annet at en tar det

«[...] ekstra skolearbeidet da. Hvis den andre liksom slækker litt på noe og trenger det. Du gjør litt tjenester da. Enn heller å diskutere ting og sånn. Det synes jeg er veldig greit.»

Hvor alle de andre deltakerne beskriver trygge og store vennegrupper, forteller Johannes at han selv ikke har så mange innenfor egen vennekrets, og føler seg lite som en student. Han møter opp på undervisning, leser, og det er det. Han får med seg at hans

barndomsvenner ofte er ute og møter de nye vennene fra sine studiemiljøer hver helg. Dette er noe han beskriver som ikke eksisterende for sin egen del. Han beskriver seg selv videre som en svært sosial person, men litt beskjeden, og skulle ønske det i større grad skjedde noe i helgene. Han har nylig fått kontakt med en fra studiet, som han selv kontaktet via melding. Den nye studievennen hadde tatt initiativ til å lagge ut på klassens fellessiden om at han trengte noen å jobbe med. Dette hadde Johannes brukt som en mulighet til å ta kontakt. Utenom dette er han også i et langdistanseforhold, hvor han besøker kjæresten en gang i måneden og visa versa. Til hverdags pleier de å bruke Face Time på kveldene. Utenom dette spiller han pc-spill med kompiser, eller ser på Netflix og YouTube.

5.3.2. Boforhold

Både Jacob og Daniel bor i, ulike, studentboliger i Oslo gjennom studentsamskipnaden. Her deler begge leilighet med en annen som de ikke har kjente fra før. Jacob beskriver samboerskapet som trivelig, og «*det man ønsker seg i en roomie*». Daniel forteller at han bor med en utvekslingsstudent, og legger ved at i løpet av det siste året har han bodd med tre ulike utvekslingsstudenter. Videre forteller han at han hadde kommet bedre overens med de to første, men den nåværende - i forhold til tidspunktet for intervjuet – er litt mer tilbaketrukket. Både Johannes og Nils bor derimot privat og alene. Nils beskriver dette som veldig «*digg*», og liker å ha stor plass alene. Det gjør opp for reiseveien han har inn og ut fra sentrum. Videre forteller han at han tidligere bodde i et kollektivt nærmere studiested, og legger ved at han selv trengte mer privatliv, selv om reiseveien samt husstell, er mer krevende nå som han bor alene. Likevel trekker han frem at det er viktig for han å ha en rutine på å komme seg inn til byen for å møte venner, noe som kan oppleves utfordrende for Nils. Han savner hvordan det å bo med andre bidro til en lavere terskel for på finne på noe sosialt. For at noe sosialt skal skje nå, krevdes det mer planlegging, noe Nils beskriver som stressende.

Både Daniel og Jacob savner også en bedre tilretteleggelse for sosialt miljø i dublettene de bor i. Begge to beskriver selve leiligheten som stusselig, med lite fellesområde. Dette gjør at det er vanskelig å bli kjent med personen de bor med. Senere i intervjuet legger Jacob ved at dette ikke er noe han har noe spesielt behov for, da han får dekket det sosiale behovet andre steder. Ellers er han fornøyd med pris på leien, og plasseringen, som er rett ved studiestedet og ved treningsfasilitetene han bruker.

Christian bor privat, men deler leiligheten med tre andre. Han beskriver beliggenheten som sentral og en god dynamikk i kollektivet. Alle har en ganske hektisk timeplan, og dermed ser svært lite til hverandre.

I motsetning til de andre eier Johannes sin egen leilighet, og bor her alene.

5.3.3. Hobbyer og sosiale aktiviteter

Jacob sitt hoved sosiale knutepunkt er gjennom verv, her har han verv i linjeforneingen og i fagutvalget. Dette beskriver han som sine hoved «hobbyer». Jacob beskriver dette som

«Eh. Det er god erfaring å ha og så er det sosialt, ikke minst da.»

Det var under et vors i fadderuken hvor han ble introdusert for studium foreningene. Jacob ler av måten han ble vervet inn i foreningen, men anger ikke på avgjørelsen. Linjeforeningen møtes «ikke kjempeofte, et par ganger bare». For Jacob er dette er noe han ser frem til, og beskriver deretter møtene som artig. Han bemerker opplevelsen av vervet som en jobb og en forpliktelse. Likevel tydeliggjør Jacob her at dette er noe han liker å gjøre, og at han føler seg avslappet med arbeidet.

Videre beskriver Jacob seg selv som introvert. Å være introvert er karaktertrekk som beskriver individet som en med en innadvendt personlighet (Ottesen Kennair, 2022).

«Alenetid gir meg energi da!»

Dette er en beskrivelse også Nils deler. Begge disse deltakeren tydeliggjør at de er svært sosiale og liker å være med andre, men at de har behov av å trekke seg tilbake for å få samlet energi. Her legger også Nils ved at det er viktig for han at disse pausene fra andre ikke varer over for lang tid, da dette vil gjøre det vanskeligere å ta opp kontakt med folk.

Ellers, som avbrekk fra studie og hverdagslig stress liker Jacob å dra ut med venner. Dette er også noe Daniel og Fredrik gjør med sine vennegjenger. Daniel beskriver dynamikken slik at flere av hans venner gjør mye, og at hans selv deltar på disse aktivitetene dersom han har en interesse for dette. Han, som Nils og Jacob, beskriver seg selv som introvert, og liker derfor også å trekke seg litt tilbake og ha litt tid for seg selv i løpet va dagen.

Gjennom studietiden forteller Fredrik at de har benyttet seg lite av studentarrangementene som er blitt arrangert, da han føler det er litt for sent å bli med på. Det meste han har opplevd Oslo som studentby er når han og vennegjengen drar ut på klubb i helgene, i likhet med andre studenter:

«[...] når i helgene når vi skal ut så er vi der. Drar ut og drar tilbake dit. Det er liksom rutiner. Hehe.»

Det legges også til her at han trives svært godt med dette, men at det hadde vært annerledes dersom han ikke hadde hatt gjengen hjemmefra i Oslo. Christian og Nils bruker også å dra på byen i helgene, og ellers møte venner. Christian forteller i sitt intervju at han prøver å holde helgene hellige, og dermed unngår å jobbe med skole, selv i hektiske perioder. Han legger ved at det også er viktig for han å reise hjem å besøke familien.

Gjennom intervjuet ble deltakerne også spurt om hvilke tilbud foreningen utrettet for studentene. Her trakk Jacob frem arrangementer som spillekveld og fester. I denne sammenhengen nevner han at «*studentmiljøet er veldig alkoholisert*», og de dermed kunne vært flinkere til å arrangere noe hvor alkohol ikke ble involvert. Dette kunne vært noe som hadde gitt flere studenter en trygghet til å delta. Også Christian har et likt inntrykk som Jacob presenterer av. Inntrykket mange har rundt fadderuken, er store sosiale agrementer, med fokus på fyll. Han opplever at studiestedet han går på er flinkere til å arrangere flere alkoholfrie eventer, som skal oppleves som et mer lavterskeltilbud.

5.4. Utdanningsløp

Gjennom studiets forløp opplevde deltakerne et skille mellom foreleser og studentene. Det opplevdes som vanskelig å nå frem og bli hørt når det kom til forming og tilpasninger av utdannelsen. Alle deltakerne hadde studietid under covid19, som deltakeren uttrykker var spesielt utfordrende, da dette gjorde det vanskeligere å opprettholde faste hverdagsrutiner. Videre førte dette til at arbeidsmengden gikk ned og stress, misnøye om eget liv og prokrastinering gikk opp.

5.4.1. «[...]en vanlig uke da, det går jo mest i **studie**»- Jacob

Ved intervju av studenter er det kanskje ingen overraskelse at studiet er det som er blant de største temaene i deltakerens hverdagsliv. Noe materiale har vist til ovenfor er det her de fleste deltakerne har sine nærmeste relasjoner under studietiden. Og som også er en arena hvor de opplever mest utfordring. Ved oppstart av intervjuet ble alle deltakerne spurt om å beskrive en

‘vanlig dag’. Studiet ble i denne sammenheng nevnt først før de utbroderte om hva som fylte resten av deres hverdag.

Nils beskriver sitt studium som svært givende, og med et godt sosialt miljø. Dette er noe av det som er med på å fremme motivasjon for å prestere godt faglig. Han beskriver studiedagene som svært frie, noe han selv setter pris på.

Jacob beskriver studiet sitt som et veldig teoretisk. Han beskriver de fagene han hadde under semesteret intervjuet ble holdt som umotiverende, da de ikke knyttes direkte opp mot noe han ønsker å jobbe med i fremtiden. Videre beskriver Jacob at han forstår nødvendigheten av fagene ettersom de inneholder viktig basiskunnskap, selv om faget oppleves som umotiverende.

Fredrik trives også på studiet, men legger også ved, i likhet med Jacob, hvordan enkelte fag er bedre enn andre. Han påpeker her at dette var noe han forventet, da han går et ganske åpent studium. Videre fortalte han at han setter pris på å ha to nære relasjoner som tar samme studiet, da

«[...] fadderuka vår var jo en dag. Det begynte jo under korona høsten 2020.»

Dette er noe Fredrik trekker frem som en utfordrende faktor når det kommer til å få etablert et godt studiemiljø, dersom en ikke kjente noen fra før. I intervjuet til Jacob trekker han inn en betraktning, som nevnt tidligere, hvor han har merket at det er studentene som aldri kom seg helt inn i studentmiljøet er de som også slutter tidlig ved studiet. Fredrik opplevde også at Covid-19 hadde innvirkning på hans første møte med studie-hverdagen. For han var det lettere å utsette undervisning ved å se nettbaserte forelesninger, i stedet for å møte fysisk. Til ettertanke innrømmet Fredrik at han heller ikke fulgte opp på materialet som senere ble publisert for studentene. Ifølge Fredrik skyldes dette at han aldri fikk etablert noen gode studierutiner før pandemien. Johannes forteller i sitt intervju en lignende erfaring, hvor han slet med motivasjon da han startet på studiet sitt under pandemien. Dette har gitt følger for studiesituasjonen i dag, da han må ta opp flere fag grunnet manglende fullførte oppgaver og eksamener:

«Jeg ble syk en uke, og så gjorde jeg ikke noe den uka, og så tenker man at eh, eller jeg blir veldig sånn «åh jeg har så mye å gjøre, jeg har så mye å gjøre!» og så gjøre du ikke noe [...] så da ble det ikke noe det semesteret.»

Nå har Johannes derimot bedret sine studierutiner, og blitt kjent med en på studiet som han drar på forelesninger med. Dette beskriver han som veldig hyggelig. Han legger til her at han kan se på klassen, og hvordan de sitter i forelesningssalen, at dette er et kull hvor restriksjonene under pandemien har preget dem:

*«[...] det møter jo opp en tredjedel av det møter opp på forelesninger, og du ser at det er *ler* fem seter mellom absolutt alle.»*

Ved spørsmål om det ikke var noe linjeforneringen deres kunne gjøre for å smale klassen litt mer sosialt, svarte Johannes at dette var vanskelig. Mange av fagene de har er, som tidligere nevnt, sammen med andre studier. Det er derfor aldri samme folk fra fag til fag. Å skape et sosialt miljø er også noe Daniel opplever som problematisk på tvers av studiene, da *«alle tar veldig forskjellige fag»*. Han legger ved at studiet han har en felles lesesal – kun for dem på sitt eget studie – så det hender han sitter og jobber der, men det er mest selvstendig arbeid. Noe av grunnen til at han spesielt har så få fag med andre fra sin klasse, er fordi han tidligere gikk et år på et annet studium. Gjennom dette studiet fikk Daniel forhåndsgodkjent fag til studiet han går nå. Han kombinerte da flere fag fra andre trinn på sitt første år, og tar nå noen tredje trinns fag sammen med de gjenværende andre trinns fagene han har igjen. For Christian og Nils er situasjonen litt annerledes. De bruker størstedel av hverdagen på lesesal, og prøver å holde seg til en god rutine her med å være tidlig på studiestedet. Nils beskriver medstudentene som en sammensveiset gjeng, og legger til at dette kan føre til at han ofte blir avbrutt under arbeid. Avbrytelsene gjelder ofte hyggelige forespørsler om å hente kaffe, noe raskt understreker som veldig greit. Dette er også noe Christian deler. Han forteller at selv om han er tidlig på studiestedet og sitter lenge, beskriver han kun tre aktive arbeidstimer, med mye tull imellom. Christian understreker at han også setter svært pris på dette samholdet og trekker frem at dette gjør at han ofte kommer på studiestedet for å oppsøke det sosiale og hyggelige miljøet.

Jacob opplever eksamensperioden, og da spesifikt eksamen, som en faktor som trigger negativ helse. Det legges ved at det er studier og å holde tritt med pensum som stresser mest i hverdagen. For å håndtere det stresset Jacob opplever ved studiene, trekker han frem betydningen av å ha avbrekk enkelte dager som signifikante. Dette innebærer gjerne å dra ut med venner. For Christian opplever han også et ekstra press når det kommer til

eksamensperiodene. Han sier selv han er et «*veldig rutinemenneske*». I disse periodene må han minne seg selv på at det er lov med pauser, og at ting vil ordne seg uansett.

Gode studierutiner er, som tidligere nevnt, noe Fredrik aldri kom helt inn i. Han beskriver dermed at de først eksamensperiodene opplevdes litt overveldende. Dette stresset er noe han derimot nå har vendt seg til. Likevel trekker Fredrik frem at hans studiemetode ikke er lønnsom i lengden, da han ikke klarer å huske tidligere pugget kunnskap til neste fag. Han forklarer videre at denne metoden mulig henger litt igjen fra videregående skole. Fredrik forklarte at han allerede der følte seg utbrent, og lærte mest fordi han måtte. Videre sier han at han liker derfor denne litt friere hverdagen bedre. Selv om han har lett for å «*sluntre unna*», anser han dette som greit, og klarer likevel å forme noen type rutiner som han er komfortabel med.

For Daniel er det også utfordrende å prioritere studiet til tider, da han, som tidligere nevnt, har jobb ved studiene. Daniel beskriver seg selv som lite strukturert, og derfor har tendens til å glemme bort enkelte oppgaver som må gjøres på studiet. Videre fører dette til litt periodiske sene kvelder for å rekke over både jobb og studier.

For Jacob vektlegges karakterer svært høyt for, som han forteller selv, så:

«[...] *setter ganske høye krav til meg selv.*»

Dette omtales som flaut å innrømme, da han ser det som overfladisk. Slike krav oppleves utmattende. Til tross for dette liker Jacob å ha et konkret mål å jobbe mot, og legger ved at karakter er noe fremtidig arbeidsgiver også vil vektlegge. Under spørsmålet om hvilke karakterer som anses som innafor, angis A og B som noe han vil være fornøyd med. Alt annet ville gjort han skuffet over egen innsats. Dette var noe som også varierte. I fag han opplevde som krevende og lite aktuelt, var også karakteren C noe han kunne være fornøyd med. Videre legger han til at han ser realistisk på kravene. Dersom karakteren ikke blir hva han ønsker, legger han det bak seg. Dette gjelder også ved stryk. Han anser dette som en naturlig del av studiets løp, og tar fag opp igjen senere.

I motsetning til hva Jacob forteller, er ikke karakter hovedfokuset til hverken Nils eller Fredrik. Nils er i større grad opptatt av følelsen å sitte igjen med et godt helhetlig perspektiv av faget. Videre legger Nils til her at alt fra C og opp anses for han som bra, om han føler på en god forståelse. Jacob opplever ellers kravene som stilles, fra professorenes side, som

varierende. Han er tilfreds med nivået på det rent faglige, men opplever professorenes mål som litt usikkert:

Jacob: *Ja si det si det. Men eh, at faget deres må være noe. Så det blir sånn her at «okay, dette skal bli ekstra vanskelig» eller «her skal vi ha ekstra mye» ikke sant.*

G: *Ja, ja.*

Jacob: *At dem ønsker på en måte at faget dems skal bli ekstra prioritert.*

G: *Ja fremfor andre fag?*

Jacob: *Ikke sant! Akkurat! Og da er det gjerne andre professorer som mener det samme da. Ikke sant».*

Likevel opplever han generelt forventningene som ganske rettferdige. Dette er en opplevelse også Daniel sitter med. Han opplever kravene som rettferdige. Slik det fungerer på han sitt studium får de ulike mappe-innleveringer som må bestås, for så å kunne kvalifisere seg til å ta eksamen. Karaktermessig har han ikke andre krav til seg selv enn at han har ønske om å ta master i fremtiden. For å oppnå dette trenger Daniel en C i snitt, og opplever det som ganske gjennomførbart til nå.

I Fredrik sitt tilfelle, forklarer han at han aldri presterte godt på videregående, og dermed ikke har store krav til egen prestasjon på studiet heller. Han anser en god karakter som en bonus, og dårlige karakterer som en mulighet til å ta opp faget senere. Dette er også inntrykket han har fra sine foreldre. Fredrik har inntrykk av at foreldrene er fornøyd så lenge han jobber godt med faget. Johannes føler derimot at mor, far og stemoren setter et større press. Han føler han må bevise for dem, og seg selv, at han har valgt det rette studiet. Videre legger han til at han selv aldri har brent for noe spesifikt, og derfor synes det er vanskelig å vite hva som blir rett for han. På videregående hadde han et mål om å bli psykolog, men da han selv kom inn i en tyngre periode fikk han for mye fravær. Hjemmefra var det ingen alternativ om å ta et pauseår, får å ta disse fagene opp igjen.

For Fredrik opplever han også lite kontakt med professorene, og er ikke alltid like enig i karakterene som blir satt ved eksamen:

«[...]Du får aldri snakke med dem. Så det eneste jeg får som målt på er jo arbeidskrav og eksamener. Og det har vært tilfeller hvor kravene på eksamen ikke har matchet forelesninger. Av det som har blitt lagt ut.»

Det å ha muligheten til å klage på kartaker, er heller ikke noe han ofte tørr å benytte seg av, da han opplever at sannsynligheten er større for å da bli trukket ned. Selv forstår han at han ikke alltid har rett i egen vurdering av evne. Likevel sitter han igjen med følelsen av at karakteren ikke stemmer overens med prestasjonen.

Nils benytter heller medstudenter som kilde til informasjon fremfor professorene.

«Ehm foreleserne er ... de er ok, men de kan, de kan være litt sånn blanke på noen ting du lurere på. Det er ikke alltid de egentlig har infoen, men siden de er professorer så sier de at de har det likka væl.»

Videre forklarer han at det sånn sett er bedre å belage seg på andre medstudenter. Fredrik sitter heller ikke igjen med et særdeles godt inntrykk av sine forelesere. Han innrømmer at dette kan være mye grunnet deres tekniske kunnskaper. Da mye av hans studietid var over digitale forelesninger, følte han at han lærte faget best ved selvstudium. Dette er en følelse han fremdeles har, selv etter at han begynte å møte opp fysisk. Han ser at professorene kan faget sitt, men

«[...]det virker litt som de sliter med å sette seg inn i hvor dumme vi er på en måte[...].»

Han opplever det som lettere å komme seg til jobb og fotballtrening, som ligger i hjemkommunen med flere timer reisevei, enn hva det er å dra til forelesning som ligger minutter utenfor døren. Senere i intervjuet forteller han om et fag han hadde andre året, som han husket som svært bra. I dette faget var all undervisning frivillig oppmøte. Likevel møtte Fredrik opp til alle forelesningene, grunnet en engasjerende foreleser, som lærte bort «[...]stoffet virkelig bra!». For Johannes er mye av undervisning fremdeles over forhåndsinnspilte videoer.

5.4.2. Oslo som studentby

Når det kommer til informasjon om hvilke tilbud og fordeler studentene har, er det få av deltakerne som benytter seg av dette. De synes derfor det er vanskelig å svare hva som kunne blitt gjort bedre. Dette gjelder Oslo kommune (som en studentby), Studentskipnaden i Oslo (SiO) og instituttenes eget tilbud.

Jacob benytter seg kun av fastlegetilbudet i tillegg til at han har bolig gjennom SiO. Ellers synes han tilbudet virker overfladisk og feilprioritert. Ut fra Jacob sine betraktninger, kunne det heller vært lavere husleie enn:

«[...]noen teite arrangementer som ingen bryr seg om.»

Rettet inn mot helse og psykisk helsetilbudet trakk Jacob frem et større ønske om å bedre tilbudet ved å utvide tjenesten hos psykolog eller redusert avgiften på treningssenteret for studenter. For Nils, som foreller at han allerede har testet et av psykisk helsetilbudene hos SiO, opplevdes dette tilbudet som veldig høyterskel og dårlig opplegg. Han opplevde hele situasjonen som en helsesjekk og offentlig. I ettertid av den første konstellasjonen etterspurte han å få flyttet til digital behandlingen, men fikk ingen respons på dette. Senere i intervjuet forteller Nils at han heller hadde ønsket å benytte seg av en type rådgiver, hvor de hadde møttes et sted hvor han hadde følt seg velkommen, komfortabel og hjemmekoselig.

For Daniel kan det ikke falle han inn å benytte seg av de eksisterende tilbudene utenom SiO boligene. Fredrik har kun benyttet seg av Ruter sin studentbillett forklarte at han opplevde dette som praktisk, da han reiser mye over flere soner. For han oppleves det som «*litt sent*» å bli med på sosiale arrangementer som arrangeres fordi han ikke kjenner noen der, og tross har sin gjeng utenfor. Christian påpeker at han, sånn som Fredrik, hadde et sosialt miljø i Oslo før han flyttet til byen, og anerkjenner dette som noe avgjørende for trivselen hans her. Han legger ved at:

«[...] en helt annen overgang, enn sikkert for de som flytter fra en enda mindre bygd da, og ikke kjenner noen i byen.»

Johannes opplever også denne terskelen for å finne et sosialt miljø som høy, nå selv etter restriksjonene fra pandemien er blitt opphevet. Han og Daniel beskriver Oslo studentby, som svært 'klikk' basert. Med dette mener Johannes at mange allerede har sine venner, og er derfor ikke like åpne for å etablere nye relasjoner. Han opplever det som svært sårbart å spørre om å få være med noen han ikke kjenner. Med forslag til hva som kunne vært gjort annerledes, skulle han ønsket det var arrangert en forsinket fadderuke, da de mistet sin grunnnet Covid-19. Dette er også noe Johannes tar opp i sitt intervju. Han trekker dette videre til at det burde arrangeres et stort arrangement, en type fadderuke for alle, hvert semester. Dette tiltaket kunne gitt

studenter som hadde gått glipp av en første fadderuke en ny sjanse til å delta. Arrangementet Johannes nevner legger han til ikke hadde trengt å være like stort, men hadde likevel bidratt med noe motiverende og sosialt. Forslaget Fredrik kunne sett for seg var en fotballcup mellom studiestedene. Daniel opplever det som vanskelig å sosialisere seg med folk i klassen, da det er mange yngre som kommer rett fra videregående, som ikke kan være med ut på byen. Det er derfor vanskelig å ha noe å finne på for de dette gjelder. De pleier derfor i stedet å sitte å jobbe på studiestedet, for så å dra på studentpuben. Daniel forteller videre om at han selv hadde deltatt på en fotballcup mellom linjelagene i Oslo. Dette var noe han opplevde som svært artig.

5.4.3. Covid19

For Fredrik ble det en tøff oppstart på studiet, da han startet høsten 2020. Dette hadde, som tidligere nevnt, en stor innvirkning på fadderuken som kun hadde vart i en dag. I dette tilfellet føler han seg heldig som hadde sin samboer og kompis hjemmefra på samme studium. Fredrik forklarer videre at han vet om flere medstudenter som aldri ble særlig kjent med andre, og dermed endte opp med å gjøre alt gruppearbeid alene. Dette var noe Fredrik så måtte ha medfulgt betydelige konsekvenser da store deler av eksemene var lagt opp som gruppeprosjekter. Ellers føler Fredrik at pandemien, sammen med alle restriksjonene, ødela for studietiden hans. Han forteller at siden alt skjedde over nett, var det vanskelig å dedikere konsentrasjonen til forelesningene. Fredrik portretterer videre en hverdag hvor han sto opp fem minutter før forelesning, for så å skru tidlig av da han tenkte han jobbet mer effektivt på egenhånd. I stedet resulterte med at han ikke få jobbet noe med studiene. Johannes opplevde, som presentert under denne oppgavens tema 'studie', en lignende situasjon. Han slet med å komme i gang med studierutinene. Videre hadde han blitt syk og endte med å måtte ta hele det semesteret på nytt. Han forteller at han bodde hos foreldrene det første året under pandemien. Han savnet da å ha noen å kunne møte for å studere med. Det ble lett å bli liggende hjemme, og bare la dagene gå. Johannes hadde ingen kjente ved studiet, da også hans fadderuken ble avlyst. Når det da skulle være gruppearbeid på studiet, var professorenes løsning her at studentene selv skulle legge åpent ut at de var i behov av gruppe. Dette var det svært få gjorde, inkludert Johannes:

*«[...] det ble litt mye for meg, jeg ble litt redd for at jeg ble litt sånn «Hei! Jeg heter * Johannes *, og jeg trenger venner».»*

Dette medførte at han satt igjen med flere gruppearbeid alene, som resulterte i en valget om å ta faget opp senere.

Daniel startet også på studiet under pandemien, og beskrev dette som svært kjedelig. Han forklarte det som at det var vanskelig å knytte vennskap med noen han aldri hadde møt fysisk før. Største delen av dagene brukte han på å sitte å spille, samt jobbe med skole. I helgene pleide han å dra ut med ei venninne på litt hjemmefester som ble arrangert. Ellers beskriver han hverdagen som tom, og legger til at han er «glad det er ferdig». Et relatert problem som Fredrik opplevde gjaldt oppsettet av eksamen. Da alle eksamener måtte gjøres om til hjemmeeksamen, ble det tydelig vanskelig for professorene å sette passende krav. Han beskriver alle eksemene han hadde dette semesteret som enten alt for krevende eller for lite utfordrende. Det ble med dette satt mange møter mellom linjeforeningen og professorene, som resulterte i at flere oppgaver på eksamen måtte bli fjernet. Fredrik er takknemlig for at professorene tok tilbakemeldingene for de eksamenene dette gjaldt, men understreker at dette gjorde det vanskelig å kunne stole på egen kunnskap og forberedelser til videre eksmaner. Videre forteller han at ikke alle professorene håndterte studentenes klager like godt, hvor

«Noen av foreleserne har gått i skikkelig forsvarsmodus.»

Her setter han spørsmål ved hva professorene ambisjon for studentene, og som fikk han til å lure på om de ønsker at studentene skulle prestere godt.

Under pandemien bodde Nils sammen med kjæresten sin, og satte ekstra pris på de nære relasjonene han hadde under denne tiden. Han legger til her at han kjenner flere som slet mer enn han selv siden de ikke hadde noen nære relasjoner rundt seg.

Christian forteller at han selv ikke merket veldig til pandemien, da han var i deltidsjobb, ved studiene. Dette gjorde at han hadde et sted å dra i løpet av dagen. Likevel merket han hvor tung perioden da universitet ble stengt ned, spesielt under de dagene han ikke var på jobb. I motsetning til data presentert ovenfor så Christian på løsningen om digital undervisning som positiv. Dette er noe han skulle ønske de hadde fortsatt med, siden det da hadde gitt muligheten til å se forelesningene om igjen. Ved videre refleksjon legger han til at for studenter som ikke er så sosiale kunne dette vært negativt, da det kanskje ville vært lettere for dem å gjemme seg hjemme, å ikke dra ut for å møte andre.

6.0. Diskusjon

Denne studien dekker en deltaker gruppe som består av studenter. Som tidligere presentert under bakgrunn, er det flere kilder, blant annet teori omhandlende liminalfasen, som presenterer studenttilværelsen som en utfordrende livsfase, hvor mange flytter hjemmefra for første gang, samtidig skal lære voksenlivet og gå igjennom et krevende studium (Iarovici, 2014; Bantjes, Hunt, & Stein, 2022; Turner & Abrahams, 1969, ss. 95-.6). Dette er en tid hvor mennesket får en mulighet for stor utvikling, men også vil møte utfordringer som kan virke uoverkommelige, men også fremme utvikling. Her vil studentenes opplevelse av helse være avgjørende for et positivt utfall. Sett gjennom den franske fenomenologen, Maurice Merleau-Ponty, er helse et sammensatt fenomen av hele mennesket. Med dette menes at vår helse påvirkes av vår fysiske kropp, sjelelige, sansing og tenkning (Thoresen, Rugseth, & Bondevik, 2020).

Hverdagen for deltakerne i dag er nå mer etablert. De beskriver nå en hverdag med mål om mer stabilitet og rutiner, bestående av studier i første rekke, deretter trening og sosialt liv. Som introdusert i delkapittelet, aktivitetsvitenskap, presenteres det en forståelse av det aktive handlende mennesket, og menneskets behov av aktivitet for å føle på god helse. Her presentert gjennom begrepene *Doing, Becoming og Belonging* (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2018, ss. 61-63). Ifølge første begrep, *Doing*, er deltakernes aktiviteter med på å definere værende, velvære og trivsel (s. 63). Som hovedaktiviteter er det studium i første rekke, deretter varierte aktiviteter mellom sosiale aktiviteter – som for eksempel verv, idrett og fester – jobb, selvstendig trening og egentid. I disse ulike aktivitetene er det også tilhørende roller deltakeren inntar, som i dette tilfellet gjelder rollen som student. Slik ‘rolle’ stiller krav og forventninger som kan være med på å fremme produktivitet og mestring, og på den måten ha en positiv effekt på helsen til deltakerne. Dette er noe Nils, Jacob, Christian og Daniel opplevde. Med kravene som fulgte studiet hadde fikk de en positiv påvirkning fra studiet som opplevdes realistiske og noe de ønsket å prestere godt i. Johannes merket kravenes motsatte virkning. Han opplevde etter en sykdomsperiode at første fagets omfang føltes for omfattende, og med dette bestemte seg for å ta avstand. Videre førte dette til at han valgte å ikke fullføre noen av fagene dette semesteret. Dette var en tid som opplevdes tyngende, samt i kombinasjonen med fravær av andre sosiale aktiviteter. Fredrik trekker også frem fravær av betydningsfull aktivitet som

triggende for opplevelse av negativ helse. Dette var i en periode hvor han ikke hadde mulighet til å trene grunnet en skade, noe han selv definerte som en «*mørk periode*».

Selv med realistiske krav fra studiested, gjaldt ikke dette nødvendigvis kravene deltakerne satt for seg selv. Dette er noe som tas opp av Ole J. Madsen (2018) som diskuterer i hvilken grad drømmene og målene generasjonen legger på seg selv er produktive, eller om de forhindrer fremgang og utvikling. Nils forteller i sitt intervju at han ikke bryr seg så mye om hvilken karakter han får på eksamener, men er mer opptatt av å oppnå en følelse ha en dyp og helhetlig forståelse av pensumet. I Jacob sitt tilfelle er han kun opptatt av karakterene, og setter høye krav for hvilke som er godkjent, da karakter B eller A. Men det er ikke bare karakterkrav som settes av deltakerne, men også sosiale.

Christian forteller i sitt intervju at han føler på et press til å delta på sosiale sammenkomster. Her tydeliggjør han at dette presset ikke kommer fra sine relasjoner, men mer noe han føler på selv. Det å lykkes, for den populært definerte ‘generasjon prestasjon’, handler ikke kun om å lykkes i én retning i livet, men en skal mestre alt som er. Det innebærer å mestre både karriere, sosial deltakelse, helst opptil flere fysiske aktiviteter og andre områder i livet (Madsen, 2018). Johannes føler også på mye skyld ovenfor at han bruker mer tid på enkelte venner, enn andre. Dette er noe han beskriver som vanskelig.

Rutiner i hverdagen kommer gjennom intervjuene frem som et svært sentralt knutepunkt for å fremme trivsel. Ved rutinene føler deltakerne på en plan og dermed også øker deres produktivitet i aktivitetene de skal gjennom dagen. Periodene rutinene faller fra opplever et flertall en følelse av uro og nedstemthet. Dette var noe som raskt stabiliserer seg når de klarer å komme tilbake til gamle rutiner. Gjennom *Becoming* er det nettopp dette å etablere rammer for hverdagens aktiviteter. Med et allerede krevende første år i vente – i løpet av den liminale fasen de levede under – ble flere av deltakerne møtt med en ekstra utfordring under oppstart av sitt studium: Covid-19 pandemien. Dette er noe flere av deltakerne opplevde som svært krevende, da mulighet for å skape et nytt og trygt studiemiljø ble opp imot nedstengt. Deltakerne fortalte her om en hverdag hjemme bak sine egne fire vegger, med lite innhold og lite mening. Noen flyttet hjem, noen bodde midlertidig med kjærest, andre venner, og noen bodde med andre de ikke kjente. Dette er noe som også lot seg merke i en undersøkelse utført av SSB og presentert i NRK programmet Debatten (Sivertsen & Johansen, 2023; Lille-Schulstad, 2021). Hvor data fra SSB-rapporten viser studentenes egenvurdering av helse lavere enn før (fra 89% til 69%). «3 av 10 studenter i 2021 har lav tilfredshet med livet, [...]Unge

heltidsstudenter sliter i størst grad med psykiske plager og ensomhet» (Lervåg, Engvik, & Dalen, 2022, s. 4).

Et annet punkt som ble trukket inn som meningsfylt var aktiviteter som trening og sosial interaksjon med venner. Flertallet har slått seg til ro, og beskriver et trygt og godt miljø rundt seg. Dette med unntak av deltaker. Johannes har få venner å være med i hverdagen og beskriver det som et savn, da han ser hvordan de andre barndomsvennene har det. Hvor de andre presenterer en aktivitetsfylt hverdag, bestående av trening og å være med venner, blir derimot dagene til Johannes mest bestående av selvstudier, se på strømmetjenester og å snakke digitalt med kjæresten. Her skal det også påpekes at en slik hverdag ikke er et problem i seg selv, før personen selv påpeker et ønske om noe annet. Gjennom forståelsen av *Belonging* er det å føle på en tilhørighet for studentene en svært sentral faktor for å oppleve tilfredshet og yte på best mulig måte i egen hverdag (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2018, s. 63). Dette er noe ikke bare Johannes trakk frem, men også Fredrik. Fredrik har en stor gruppe med nære relasjoner, og var tydelig på at han var tilfreds med sin situasjon som den er. Likevel var Fredrik også opptatt av å få frem at miljøet i klassen generelt var fraværende, og at hans relasjoner i klassen kom fra hjemkommunen. Dette mye grunnet den starten de hadde hatt, med nedstigning av sosiale arrangementer. Her legger Fredrik til at han selv har observert flere studenter som gjennomført gruppeprosjekter alene, da de ikke kjente noen andre å jobbe med.

Gjennom tilhørighet i en gruppe vil en også innta en rolle. Et eksempel på en slik rolle, blant deltakerne, er kamerat/kompis. Som Nils beskriver, er det ikke samme måte han kommuniserer på, når han snakker med sine kvinnelige som mannlige venner. Han forteller at det å snakke om psykisk helse oftere faller mer naturlig med venninner. Nils utdyper ikke videre hvorfor dette har seg slik, men legger ved at han snakker også med sine kamerater, men iblant er det også fint å kunne heller hjelpe via tjenester. På denne måten viser de støtte og omsorg til en kamerat om en merker at han er i en vanskelig situasjon. Øystien G. Holter forklarer synet på mannens rolle i samfunnet som den sterkere part. Hvor det er uforventet å se en mann reagere med sårbarhet (Holter, 2012). Johannes forteller også at han selv har prøvd å få kompisene til å snakke om følelser og psykisk helse, men merker motstand. Til tross for dette, forteller alle deltakerne at de selv opplever at de har relasjoner de kan snakke med dersom det oppstår vanskelige situasjoner, og dette også mannlige relasjoner. Et aspekt som legges ved her er Jacob og Christian som meddeler at dersom de skal dele slike opplevelser, er dette oftest med svært nære kamerater, en til en, eller i sammenhenger med alkohol.

Menn kommer likevel bedre ut enn kvinner innad studier omhandlende helse. Med lave prosenter, ser det ut til at menn opplever sin helsesituasjon som moderat til relativt god (SHoT, 2023). Dette er også oppfattelsen jeg får fra intervjuene med deltakerne. Alle deltakerne har tidligere opplevd utfordrende tider, men omtaler sin nåværende helse som god. Dette med en opplevelse av både fysisk og psykisk velvære. Ved beskrivelse av hva god helse defineres som for dem, starter flertallet her, med å utdype om fysisk, for så å legge til psykisk velvære som tillegg. Jeg er likevel usikker på om dette kan ses i sammenheng med deres beskrivelse av komfort ovenfor tematikken: hva fysisk aktivitet for dem og Madsens refleksjoner omhandlende det maskuline og psykisk helse. Likevel vil jeg trekke frem dette poenget som interessant, da dette var en fellesnevner for flere av deltakerne. Dette kan også forklares gjennom Fredrik sitt poeng, med at han føler han nærmest er opplært til å tenke fysisk(somatisk) før psykisk helse. Noe som har sammenheng med det allerede presenterte poenget, omhandlende studier på psykisk helse som ganske nyoppstått.

Gjennom SHoT-undersøkelsen ble det opprettet en del ekstra intervensjoner rettet mot studentene psykiske helse. Likevel viser nyere studier at prosenten av studenter med negativ psykisk helse er økende (SHoT, 2023). Gjennom intervjuet ble alle deltakerne spurt om hvilke tjenester de hadde benyttet seg av under studietiden. Deltakerne oppga selv at de ikke hadde benyttet seg av mange av tjenestene, da det var lite som opplevdes relevant. Dette er noe som kan stilles spørsmål ved, da alle deltakerne selv oppgir å ha vært gjennom tyngre perioder under studietiden. Flere av deltakerne har selv vært/er i konsultasjon med psykolog, to gjennom privat og en gjennom SiO-Helse tilbudet. Betrakningene Nils delte fra denne opplevelsen var at det følte ubekvent. Dette første møtet var gjennom fysisk konsultasjon, etter dette ba han om å få flyttet det til digitalt, denne henvendelsen ble aldri besvart. Utenom denne ene erfaringen var det lite deltakerne mente om tilbudet for Oslo-studentene. Der Jacob tydelig ber om forbedring av tilbudene, fremfor «[...]noen teite arrangementer som ingen bryr seg om».

Som trukket frem under begrepet *Belonging*, er tilhørighet viktig for å kunne ha en produktiv fremgang. I sammenheng med covid-19, og nedstengingen av sosiale aktiviteter under oppstarten av studiet, foreslo to deltakere at det burde arrangeres flere typer fadderuke-eventer i løpet av studietiden. Dette mener Johannes kunne vært et fint tiltak for å få med dem som startet på studie, men ikke hadde mulighet til å delta under første anledning. Blant annet ble det foreslått Fotballcup mellom studiestedene som noe som kunne virke motiverende til dette.

7.0. Konklusjon

I denne studien har jeg ønsket å se nærmere på hvordan mannlige studenter erfarer sin psykiske helse, og hva de gjør for å skape mening i hverdagen. Gjennom tidligere studier har det blitt presentert forekomst av økt negativ psykisk helse blant studenter, samt en mørk økning av selvmord blant menn. Gjennom studiene anslås det et behov for økt kunnskap rundt denne gruppen, for å kunne videre utvikle et mer treffende hjelpetilbud. Da disse studiene ofte har presentert et sykdomsbilde, har jeg gjennom min studie tatt for meg et hverdagsperspektiv. Dette gjennom deltakernes egen erfaring rundt både positive og negative opplevelser.

Deltakernes hverdagsliv besto for det meste av studium, med innslag av sosiale aktiviteter, trening og jobb. Her ble rutiner, alenetid/hvile og fysisk aktivitet trukket frem som viktige punkter for deres opplevelse av velvære. Trygt sosialt miljø var også noe alle deltakerne hadde en form for, noen større enn andre. Et trygt studentmiljø var et punkt som ble trukket frem som noe Oslo som studentby har et potensiale til å forbedre.

Gjennom egen opplevelse av helse, omtalte alle deltakerne sin egen helse som god. Alle hadde følt på former som motgang, og tildeles overkommet disse, og nå opplevde en stabil og tryggere hverdag. Under beskrivelse av helse som en definisjon var dette bildet et helhetlig perspektiv på kropp og sinn som en enhet, hvor det ene påvirket det andre. Dette var også noe som ble presentert under intervjuene fra egne erfaringer.

For å konkludere dette studiet vil jeg trekke frem viktigheten av å gjennomføre slike homogene studier av grupper som er lite representert, og studier hvor en hører deltakernes egne refleksjoner og opplevelser. Sett i lys av deltakernes intervju, sammen med presenterte teorier og studier, kan en konkludere med at dagen eksisterende tilbud har et forbedringspotensial, og står i behov av videre studier.

8.0. Litteraturliste

- Andenæs, A., & Jansen, A. (2019). *Hverdagsliv, barndom og oppvekst*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., . . . Bruffaerts, R. (2016, Oktober 14). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, pp. 2955-2970.
- Bantjes, J., Hunt, X., & Stein, D. J. (2022, Nov 18). Perspective, Public Health Approaches to Promoting University Students' Mental Health: A Global. *Curr Psychiatry Rep* 24, pp. 809–818.
- Beauvoir, S. d. (2000). *Det annet kjønn (Norsk utgave)*. Skien: Pax Forlag.
- Birk, M. A., & Langdal, I. (2013). Kapittel 7: centrale begreber inden for ergoterapi. In Å. Brandt, A. J. Madsen, & H. Peoples, *Basisbog i ergoterapi* (pp. 119-138). København: Munksgaard.
- Brandt, Å., Madsen, A. J., & Peoples, H. (2013). Kapittel 1: Introduktion til ergoterapi. In Å. Brandt, A. J. Madsen, & H. Peoples, *Basisbog i ergoterapi* (pp. 17-24). København: Munksgaard.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. In *Qualitative Research in Psychology* (pp. 77-101). Taylor & Francis Online.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis - A Practical Guide*. SAGE Publications Ltd.
- De nasjonale forskningsetiske komiteer. (2019, 02 10). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. From <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/generelle/>
- FN. (2023, Jan 05). *Verdens helseorganisasjon (WHO)*. From FN-Sambandet: <https://www.fn.no/om-fn/fns-organisasjoner-fond-og-programmer/verdens-helseorganisasjon-who>
- Folkehelseinstituttet. (2020, jan 22). *Dødsårsaksregisteret- statistikkbank*. From Statistikkbank: <https://statistikkbank.fhi.no/dar/>
- Green, J., & Thorogood, N. (2018). *Qualitative Methods for Health Research*. Maidenhead: Open University press.
- Hoffmann, B. (2018). *Hva er sykdom*. Oslo: Gyldendal .
- Holter, Ø. G. (2012). Social Theories for Researching Men and Masculinities: Direct Gender Hierarchy and Structural Inequality. In M. S. Kimmel, J. Hearn, & R. W. Connell, *Handbook of Studies on Men & Masculinities* (pp. 15-34). SAGE Publications.
- Haavind, H. (2019). Livsformsintervjuet: En veiviser til subjektive erfaringer. In A. Jansen, & A. Andenæs, *Hverdagsliv, barndom og oppvekst. Teoretiske posisjoner og metodiske grep* (pp. 26–57). Oslo: Universitetsforlaget.
- Iarovici, D. (2014). *Mental health issues and the university student*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Johannessen, L. E., Rafoss, T. W., & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Kristiansen, H. K. (2017). Præsentation af aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv. In H. K. Kristiansen, A. B. Schou, & J. L. Mærsk, *Nordisk aktivitetsvidenskab* (pp. 17-28). København: Munksgaard.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal.
- Leegaard, M. (2019). *Kvaliteten på kvalitativ*. FORSKNINGENS ABC.
- Lervåg, M.-L., Engvik, M., & Dalen, H. B. (2022). *Studenters levekår 2021*. Statistisk sentralbyrå.
- Lille-Schulstad, H. K. (2021, Feb 02). Debatten: De unge og pandemien. (F. Solvang, Interviewer)
- Lindahl-Jacobsen, L., & Jessen-Winge, C. (2018). Meingsfulde aktiviteterets betydning for sundhed og velvære. In H. K. Kristiansen, A. S. Schou, & J. L. Mærsk, *Nordisk aktivitetsvidenskab* (pp. 61-76). København: Munksgaard.
- Madsen, O. J. (2018). *Genrasjon prestasjon - Hva feiler det oss?* Oslo: Universitetsforlaget .
- Ottesen Kennair, L. E. (2022, 12 31). *Store Norske Leksikon* . Hentet fra Introvert: <https://snl.no/introvert>
- Regjeringen. (2023, Sept. 19). *Psykisk helse og livskvalitet*. From Regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/psykisk-helse-og-livskvalitet/id2544452/>
- SHoT. (2023). *Om undersøkelsen*. From SHoT: <https://studenthelse.no/om-undersokelsen/>
- Sivertsen, B., & Johansen, M. S. (2023). *SHoT 2023 Tilleggsundersøkelse om psykiske lidelser blant studenter*. Oslo: Studentsamskipnaden SiO.
- Skartveit, H. (2014, 9 21). *VG.no*. From Det tause opprøret: <https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/LK09P/det-tause-opproeret>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., de Pablo, G. S., . . . Fusar-Poli, P. (2021). *Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale metaanalysis of 192 epidemiological studies*. *Molecular Psychiatry*.
- Sundquist, J. H. (2019, 04 16). *Khrono.no*. From «Generasjon prestasjon» inntar universitetene. Eller, kanskje ikke?: <https://www.khrono.no/akademia-generasjon-depresjon-generasjon-prestasjon/generasjon-prestasjon-inntar-universitetene-eller-kanskje-ikke/274866>
- Svenaesus, F. (2005). Kap 2: Fenomenologi med livsverden som grunnlag. In L. Nilsen, *Sykdommens mening og møte med de syke mennesket* (pp. 43-62). Gyldendal.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitativ metode*. Fagbokforlaget.
- Thoresen, L., Rugseth, G., & Bondevik, H. (2020). *Fenomenologi i helsefaglig forskning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Tjora, A. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal.
- Turner, V., & Abrahams, R. D. (1969). Liminality and Communitas. In V. A. Turner, *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure* (p. 37). Routledge.
- WHO. (2022, Juli 17). *Mental health*. From World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Aakvaag, G. C. (2019, 09 20). *Morgenbladet.no*. From Generasjon Ulydig bruker mindre tid på lekser, kjeder seg mer på skolen, er mer kriminelle og røyker mer cannabis.:

<https://www.morgenbladet.no/ideer/kommentar/2019/09/20/generasjon-ulydig-bruker-mindre-tid-pa-lekser-kjeder-seg-mer-pa-skolen-er-mer-kriminelle-og-royker-mer-cannabis-skriver-gunnar-c-aakvaag/>

9.0. Vedlegg

1. MOK-Godkjenning

UiO ■ **Det medisinske fakultet**
Universitetet i Oslo

Prosjektansvarlig/hovedveileder: Hilde Bondevik
Evt. Intern prosjektansvarlig:
Masterstudent: Guro Elise Aakerholt

Dato: 07.09.21

Kontaktperson: Hedda Eik

Svar på søknad om godkjenning av masteroppgaveprosjekt og veileder

Prosjekt: Psykisk helse hos mannlige studenter

Vi viser til søknad datert 01 09 21 om godkjenning av ovennevnte masteroppgaveprosjekt ved Avdeling for tverrfaglig helsevitenskap, Universitetet i Oslo. Søknaden er vurdert av Masteroppgavekomiteen ved Avdeling for tverrfaglig helsevitenskap i møte 07 09 21

Faglig vurdering

Formålet med denne masteroppgaven er å undersøke hvordan mannlige studenter erfarer egen psykisk helse og hva de gjør for å skape mening i egen hverdag. Prosjektet fremstår som viktig, relevant og gjennomførbart.

Forskningsetisk vurdering

Prosjektet skal fremlegges for REK og det skal søkes om tilrådning av NSD. Disse instansene må være avklart/godkjent for prosjektet kan igangsettes. Det blir viktig å tenke igjennom egen forskerrolle og det intersubjektive møtet mellom deg som kvinnelig intervjuer og intervjudeltakerne. Ellers har komiteen ingen anmerkninger mtp forskningsetiske problemstillinger i prosjektet.

Vedtak

Tillatelse til igangsetting av prosjektet gis under forutsetning av at komiteens anmerkninger tas til følge, at prosjektet for øvrig gjennomføres slik det er beskrevet.

Veiledningsavtalen godkjennes.

Lykke til med prosjektet.



Institutt for helse og samfunn
Avdeling for tverrfaglig helsevitenskap
Postadr.: Postboks 1089 Blindern, 0317 Oslo
Besøksadr.: Forskningsveien 3a, Harald
Schjelderups hus, inngang 2

Telefon: 22 84 53 78
Telefaks: 22 84 53 83
postmottak@medisin.uio.no
www.med.uio.no/helsam
Org.nr.: 971 035 854

UiO ■

2

Med hilsen

Kari Nyheim Solbrække
Avdelingsleder, professor

Hedda Eik
Leder masteroppgavekomiteen,
førsteamanuensis

2. REK-Vurdering



Region: REK sør-øst D Saksbehandler: Finn Skre Fjordholm Telefon: +47 22 84 55 11 Vår dato: 17.12.2021 Vår referanse: 374498

Hiide Bondevik

Prosjektsøknad: Psykisk helse hos mannlige studenter
Søknadsnummer: 374498
Forskningsansvarlig institusjon: Universitetet i Oslo

Prosjektsøknad vurderes som utenfor helseforskningslovens virkeområde

Søkers beskrivelse

Forskningsprosjektet vil gjennom problemstillingen, "Hvordan erfarer mannlige studenter sin psykiske helse, og hva gjør de for å skape mening i hverdagen", ta for seg hvordan mannlige studenter (i Oslo) opplever sin egen i dag. Med et hverdagsperspektiv, og inspirasjon fra den franske fenomenologen Maurice Merleau-Ponty, vil forskningens fokus være å fremheve studentenes opplevde erfaring av egen livssituasjon og helse. Dette gjøres gjennom kvalitativ metode, semistrukturerte intervjuer av studenter fra ulike studieprogram i Oslo.

Bakgrunn for studiens relevanse ligger i dagens selvmordsrate og resultater fra tidligere publiserte artikler, omhandlende mental og psykisk helse blant unge voksne. Det er kjent i dag at selvmordsraten er desidert høyere blant menn enn kvinner, hvor av unge voksne menn er en sterk representert gruppe. Likevel skårer menn bedre på studier omhandlende livskvalitet og helse. Gjennom et kvalitativt design vil målet være å gå mer i dybden av temaet. Dette med å hente inn erfaringsbasert informasjon omhandlende hverdagsmestring, betydningfulle aktiviteter, miljø og psykisk helse.

Vi viser til søknad om forhåndsgodkjenning for ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden ble behandlet av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK sør-øst D) i møtet 24.11.2021. Vurderingen er gjort med hjemmel i helseforskningsloven § 10.

REKs vurdering

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan mannlige studenter erfarer sin egen psykiske helse, og hva de gjør for å skape mening i hverdagen.

Prosjektet er tidligere lagt frem for REK i en fremleggingsvurdering. REK uttrykte i tilbakemeldingen at det var tvil om prosjektet kan gi ny kunnskap om helse og sykdom, og det ble bedt om at det sendes inn en komplett prosjektsøknad. Det ble vist til at det ikke var

REK sør-øst D Telefon: 22 84 55 11 | E-post: rek.sorost@medisin.uio.no
Boksadresse: Gullungveien 1-3, 0484 Oslo Web: <https://rekportalen.no>

lagt frem en intervjuguide, og at det var tvil om prosjektet ville undersøke psykisk helse direkte, eller om oppmerksomheten er mer rettet mot erfaringer og opplevelser i hverdagen.

Sammen med søknaden er det nå lagt frem en intervjuguide som skal danne utgangspunktet for intervjuene. Spørsmålene er, slik komiteen forstår det, rettet mot hvordan deltagerne organiserer og opplever hverdagen, og hvordan de selv erfarer sin egen psykiske helse og livssituasjon.

Komiteen finner prosjektets tema interessant, men vurderer at den nye kunnskapen det vil generere ikke vil være om helse og sykdom som sådan.

Prosjektet faller dermed utenfor REKs mandat etter helseforskningsloven, som forutsetter at formålet med prosjektet er å skaffe til veie "ny kunnskap om helse og sykdom", se lovens § 2 og § 4 bokstav a).

Det kreves ikke godkjenning fra REK for å gjennomføre prosjektet. Det er institusjonens ansvar å sørge for at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte med hensyn til for eksempel regler for taushetsplikt og personvern samt innhenting av stedlige godkjenninger.

Vedtak

Prosjektet faller utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. § 2 og § 4 bokstav a). Det kreves ikke godkjenning fra REK for å gjennomføre prosjektet.

Komiteens avgjørelse var enstemmig.

Klageadgang

Du kan klage på REKs vedtak, jf. forvaltningsloven § 28 flg. Klagen sendes på eget skjema via REK portalen. Klagefristen er tre uker fra du mottar dette brevet. Dersom REK opprettholder vedtaket, sender REK klagen videre til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag (NEM) for endelig vurdering, jf. forskningsetikkloven § 10 og helseforskningsloven § 10.

Med vennlig hilsen

Pål Aukrust
Prof.em. Dr. med.
Leder

Finn Skre Fjordholm
Rådgiver

Kopi til:

Universitetet i Oslo

3. NSD-Godkjenning

Vurdering

Referansenummer

711097

Prosjektittel

Psykisk helse blant mannlige studenter

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Oslo / Det medisinske fakultet / Institutt for helse og samfunn

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Hilde Bondevik, hilde.bondevik@medisin.uio.no, tlf: +4722845387

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Guro Elise Aakerholt, guroaakerholt@hotmail.com, tlf: 45249091

Prosjektperiode

20.08.2021 - 01.06.2022

Vurdering (1)

09.01.2022 - Vurdert

BAKGRUNN

Prosjektet er vurdert av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) i vedtak av 17.12.2021, deres referanse 374498. REK vurderer at studien framstår som forskning, men ikke som medisinsk eller helsefaglig forskning. Prosjektet er følgelig ikke omfattet av helseforskningslovens saklige virkeområde, jf. helseforskningslovens §§ 2 og 4. Prosjektet vil derfor bli gjennomført og publisert uten godkjenning fra REK.

DEL. PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG (la stå ved studentprosjekt). Det er obligatorisk for studenter å dele meldeskjemaet med prosjektansvarlig (veileder). Det gjøres ved å trykke på "Del prosjekt" i meldeskjemaet. Om prosjektansvarlig ikke svarer på invitasjonen innen en uke må han/hun inviteres på nytt.

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/61542089-7b3e-459c-36d8-4893d91ada45>

10.01.2022, 12:41

Meldekjema for behandling av personopplysninger

innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Kontaktperson hos NSD: Anne Marie Try Laundal

Lykke til med prosjektet!

10.01.2022, 12:41

Meldekjema for behandling av personopplysninger

VURDERING

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet (09.01.2022 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, og særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold frem til 01.06.2022. Etter prosjektslutt skal opplysningene oppbevares internt ved behandlingsansvarlig institusjon, til forskningsformål, frem til 20.08.2026.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

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

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlige grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen

formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål

dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og

1/3

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/61542089-7b3e-459c-36d8-4893d91ada45>

2/3

4. Intervjuguide

VEDLEGG 3. Intervjuguide.

Denne guiden har med hensikt å være hva navnet tilsier, nettopp en guide for intervjuet. Temaene for intervjuet vil bli benyttet som struktur for samtalen. De utformede spørsmålene er kun en mal, og blir ikke nødvendigvis formulert som eksemplene nedenfor. Spørsmålene vil kun bli benyttet ved behov. Under intervjuet vil det være deltakerne som styrer hvilken retning samtalen tar hen (innenfor temaenes rammer), og hvor mye de ønsker å dele om deres erfaring av psykisk helse fra et sykdomsperspektiv.

Tema 1. Hverdagsliv: *Hvordan menneskets hverdagsliv erfares og hvordan individet erfarer hverdagen som meningsfull et svært viktig punkt når det kommer til tilfredshet for eget liv og evnen til å håndtere vanskelige situasjoner.*

- Hvordan ser en normal dag ut for deg?
- Hva vil du trekke frem som en viktig del av uken din? Hvorfor?
- Hva opplever du som utfordrende/stressende? Hvorfor?
 - o Hvordan påvirker dette hverdagen din?
- Hvordan er din bosituasjon/ Flyttet du til Oslo for å starte på studiet?
- Om ja: Hvordan opplever du Oslo som studentby?
- Om nei: Hvordan opplever du at din bosituasjon påvirker ditt studentliv?

Tema 2. Studie: *Et stort flertall av studentene setter svært høye krav til egen prestasjon. Hele 3 av 10 studenter er kun fornøyd med toppkarakterer (SHOT-2018).*

- Hvordan opplever du studiets forventninger og krav?
- Hvilke forventninger har du til deg selv?

Tema 3. Opplevelse av helse: *Ut fra WHO sine definisjoner på helse og psykiske helse er opplevelse og erfaring svært sentralt for betegnelsen av positiv og negativ.*

- Hvordan erfarer du din egen helse? Hvorfor?
- Hva ville du definert som god helse?
- Hva gjør du for å ivareta egen helse? Psykisk og fysisk.
- Hvilke tanker har du rundt tilbud studentskipnaden i Oslo tilbyr studenter for å ivareta helse?
 - o Hva synes du studentskipnaden burde ta hensyn til når de utvikler tilbud?

Tema 4. Sosialt miljø: *Det er en økende tendens at flere studenter føler på ensomhet (SHOT-2018). Et tilfredsstillende sosialt miljø er med på å bidra til trygghet og hindre utvikling av psykisk uhelse.*

- Hvordan ville du definert ditt nettverk i din studentby?

- Opplever du at du har et godt nettverk rundt deg i studentbyen?
 - o Ville du definert dette som tilfredsstillende?

- Hvis ja:
 - Hvordan vil du beskrive dynamikken i din vennegruppe?
 - Hva gjør du og dine venner for å ivareta en god helse? Fysisk og psykisk.

- Hvis nei:
 - Har du et nettverk utenfor studentbyen?
 - Hva gjør du for å ivareta en god helse?

5. Samtykkeskjema

VEDLEGG 2. Informasjonsskriv og samtykkeskjema.

Vil du delta i forskningsprosjektet

"Psykisk helse hos mannlige studenter"?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å kartlegge hvilke erfaringer mannlige studenter har rundt tematikken psykisk helse. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Som student blir en utsatt for mange høye krav, stress og (ofte) en økonomisk usikkerhet. Dette i en tid hvor mange for første gang flytter hjemmefra, og opplever store omveltninger i hverdagen. Vår psykiske helse er en svært sentral faktor for hvordan vi lærer og utvikler oss som individ. For å ivareta dette, vil det være avgjørende med gode tilbud som når ut til studentene. Studiens mål er å kunne innhente informasjon fra studenter, for å kunne få et bilde av hvordan studentene opplever studietiden.

Problemstillingen masterprosjektet vil ta for seg: Hvordan erfarer mannlige studenter sin psykiske helse og hva gjør de for å skape mening i hverdagen?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Hilde Bondevik (veileder) er ansvarlig for prosjektet.

Guro Elise Aakerholt (masterstudent) utfører studien.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Fokuset i denne studien er å ta for seg mannlige studenters erfaring. Øvrige kriterier er at studenten må være mellom 20 til 25 år, og studere ved andre eller tredje år på en bachelor eller bachelor med integrert master program. Videre skal deltaker ha flyttet fra en annen by, til studenten (Oslo).

Kontaktopplysninger er innhentet fra emneansvarlig/kontaktlærer eller bekjente.

Hva innebærer det for deg å delta?

Som metode for studien vil det bli utført intervju på bakgrunn av temaene hverdagsliv, opplevelse av helse, studie og sosialt miljø. Under intervjuet vil det bli benyttet taleopptak for sikker innhenting og analysering av datamaterialet. Lydopptakene vil etter intervjuet bli transkribert og anonymisert, deretter vil lydopptaket bli slettet etter endt prosjekt. I mellomtiden vil lydopptakene samt datamaterialet bli lagret i Tjenester for Sensitiv Data (TSD) sin databank med kodenøkkel, hvor det kun er H. Bondevik og G. E. Aakerholt som har tilgang.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke

samtaket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Gjennom prosjektet vil veileder, Hilde Bondevik, samt undertegnede, Guro Elise Aakerholt ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon
- Som tidligere nevnt vil innholdet (datamaterialet) fra intervjuet bli transkribert. Under denne prosessen vil personopplysninger som navn, alder og annen utleverende informasjon bli erstattet med koder som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Ved ferdigstilling av prosjektet vil du som deltaker, og nære relasjoner, mulig gjenkjenne dine egne svar fra intervjuet i presentert datamateriale. Det skal ikke være mulig å ellers kunne gjenkjenne deltakerne da identifiserbar informasjon vil anonymiseres.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgraden er godkjent, noe som etter planen er 01. juli, 2022 (Dette er blitt forskjøvet til 01.januar 2024). Ved prosjektslutt vil dataene og lydopptakene slettes.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til: innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende å få slettet personopplysninger om deg å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: UiO ved Hilde Bondevik, hilde.bondevik@medisin.uio.no og Guro Elise Aakerholt, guroaakerholt@hotmail.com Vårt personvernombud: personvernombud@uio.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med: NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Hilde Bondevik

(Forsker/veileder)

Guro Elise Aakerholt

(Masterstudent)

Samtykkeerklæring

Samtykke kan innhentes skriftlig (herunder elektronisk) eller muntlig. NB! Du må kunne dokumentere at du har gitt informasjon og innhentet samtykke fra de du registrerer opplysninger om. Vi anbefaler skriftlig informasjon og skriftlig samtykke som en hovedregel. Ved skriftlig samtykke på papir, kan du bruke malen her. Ved skriftlig samtykke som innhentes elektronisk, må du velge en fremgangsmåte som gjør at du kan dokumentere at du har fått samtykke fra rett person. Hvis konteksten tilsier at du bør gi muntlig informasjon og innhente muntlig samtykke (f.eks. ved forskning i muntlige kulturer eller blant analfabeter), anbefaler vi at du tar lydopptak av informasjon og samtykke.

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [sett inn tittel], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til: å delta i intervju med lydopptak •

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)