

BBABAC

Bacheloroppgave

Fritidskonsulenters rolle i å styrke ungdommers psykiske helse



Det samfunnsvitenskapelig fakultet

Bachelor i barnevern

Stavanger/08-15.05.2024

Kandidatnr: 6039

Antall ord: 9990 ekskludert vedlegg

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	4
1.1	Oppgavens avgrensninger	5
2	Teoretisk rammeverk:	6
2.1	Sentrale begreper	6
2.2	Teori om positiv ungdomsutvikling (PYD)	7
2.3	Sosiokulturell teori om utvikling	8
3	Metode	10
3.1	valg av metode	10
3.2	Datainnsamling:	11
3.2.1	Innledende litteratursøk	11
3.2.2	Systematisk litteratursøk	12
3.3	Inklusjons- og eksklusjonskriteriene	13
3.4	Søkestrategi	14
3.5	Presentasjon av artikler	1
3.6	kvalitetssjekk (journal Club)	4
3.7	Analyse:	4
3.8	Studiens troverdighet:	5
4	Presentasjon av funn	7
4.1	Fritidsklubber som en arena for sosialt fellesskap	8
4.2	Fritidsklubber som støttende miljø for ungdommer	9
5	Drøfting	10
5.1	Fritidsklubber: En arena for tilhørighet	11
5.2	Fritidsklubber: En trygghavn for ungdom	12
5.3	Fritidsklubber som sosialkulturell støtte	13

6	Avslutting:.....	14
7	Litteraturliste.....	16

1 Innledning

I dette kapittelet vil jeg presentere bakgrunnen for valget av temaet mitt, samt problemområdet i oppgaven og oppgavens avgrensinger.

Denne bacheloroppgaven utforsker fritidsklubber som møteplasser for ungdommer, med et spesielt fokus på deres potensielle positive innvirkning på unges helse og personlige utvikling. Målet med oppgaven er å undersøke den rollen fritidskonsulenter spiller i fritidsklubber, basert på tidligere erfaringer og forskning, med tanke på å fremme unges psykiske helse. Jeg vil gjennomføre en grundig litteraturgjennomgang for å identifisere eksisterende forskning og teorier som omhandler dette temaet. Dette vil gi meg et solid fundament og hjelpe meg med å få innsikt i tidligere funn og den nåværende kunnskapsstatusen på mitt tema.

Dette temaet er viktig fordi fritidsaktiviteter bidrar til å forebygge ensomhet og utenforskap blant ungdom (Helsedirektoratet, 2023). I tillegg spiller fritidsaktiviteter en vesentlig rolle i å støtte ungdommers psykiske helse, og det er særlig viktig å investere i psykisk helse under ungdomsårene. Videre har fritidskonsulenter i fritidsklubber en sentral rolle i å skape et støttende miljø for ungdommers psykiske helse, der de kan føle seg akseptert, trygge og utvikle seg selv (Seland & Andersen, 2020).

Fritidsklubber spiller en nøkkelrolle i ungdommens liv ved å tilby et inkluderende og støttende miljø som fremmer sosial tilknytning og personlig vekst. En artikkel fra samfunnsforskning.no, fremhever Silje Hvilsum Kvanvik (2022) sin forskning om at fritidsklubbene er viktige kulturinstitusjoner som gir lavterskeltilbud til barn og unge. De bidrar til folkehelsearbeid ved å forebygge og støtte ungdommens inkludering og mestring. Som en integrert del av det lokale oppvekstmiljøet, sikrer fritidsklubber gode oppvekstvilkår og fungerer som essensielle sosiale møteplasser hvor ungdom kan knytte vennskap, føle tilhørighet og finne et fellesskap (Silje H., 2022). Spesielt for de som opplever ensomhet eller har utfordringer i hjemmet, representerer fritidsklubbene et uvurderlig tilbud (NKBUF, 2020; Ungdata, 2022).

Tidligere forskning viser at fritidskonsulenter spiller en viktig rolle for å styrke unges psykiske helse gjennom fritidsaktiviteter (Slade, 2010, s.6). Disse konsulentene skaper et miljø der folk kan dyrke sine egne hobbyer og lidenskaper, noe som hjelper dem å vokse som hele mennesker. Jobben deres handler om mer enn å bare holde øye med ungdommene; de fungerer også som lærere,

deltakere og fortrolige, og hjelper barna med å takle utfordringer og finne ut hva de er gode på (Slade, 2010, s.7-8).

Ifølge Folkehelseinstituttet (FHI) (2024) ser vi en økende forekomst av psykiske helseproblemer blant unge i Norge. Denne utviklingen gjør situasjonen mer akutt og understreker behovet for umiddelbar handling (FHI, 2024). Jeg ønsker derfor å belyse hva tidligere forskning har funnet ut om hvordan fritidskonsulenter styrker unges psykiske helse. Hittil har jeg fokusert på hvordan de kan bidra til å fremme unges psykiske helse, men det er fortsatt uklart hvordan fritidskonsulenter innenfor fritidssektoren konkret arbeider med å styrke den psykiske helsen til de unge de har ansvar for. Videre kan man som barnevernspedagog jobbe som fritidskonsulent i fritidsklubber med ungdom. Barnevernet kan også benytte fritid som et tiltak. Derfor er det viktig å ha kunnskap om hvordan fritidskonsulenter arbeider for å styrke unges helse.

På bakgrunn av dette har jeg valgt følgende **problemstilling**: Hva viser tidligere forskning om hvordan fritidskonsulenter i fritidsklubber bidrar til å styrke ungdommers psykiske helse?

1.1 Oppgavens avgrensninger

Denne oppgaven fokuserer spesifikt på ungdom i alderen 12 til 19 år, da informantene i de utvalgte artiklene tilhører denne aldersgruppen. Formålet med oppgaven er avgrenset til å undersøke hvordan fritidskonsulenter bidrar til å styrke ungdoms psykiske helse. Begrepet “ungdoms psykiske helse” brukes for å klargjøre hvordan fritidskonsulenter påvirker unges psykiske helse, spesielt i sammenheng med deltakelse i fritidsklubber. Målet er å belyse betydningen av fritidskonsulenter i fritidsklubber for å forbedre ungdommers psykiske helse.

Det er viktig å merke seg at oppgaven avgrenses til å omhandle ungdom, ikke barn. Dette valget er basert på at mye av faglitteraturen og forskningen på dette området primært retter seg mot ungdom som deltar i fritidsaktiviteter. Derfor inkluderer ikke oppgaven barnas deltakelse, og denne avgrensningen blir tydelig adressert gjennom oppgaven. Disse begrensningene er innført for å avgrense omfanget av oppgaven, slik at det blir enklere å identifisere relevant litteratur og forskning.

2 Teoretisk rammeverk:

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for sentrale begreper i oppgaven; fritidskonsulent, psykisk helse, fritidsaktiviteter og ungdom. Videre vil jeg redegjøre teoriene; positiv ungdomsutvikling (PYD) og sosiokulturell teori om utvikling. Jeg vil anvende en helhetlig tilnærming i denne konteksten, noe som betyr at jeg tar hensyn til alle aspekter og forbindelser mellom teoriene og sentrale begreper. Dette innebærer å se på fritidskonsulenter, fritidsklubber, psykisk helse, samt teoriene om positiv ungdomsutvikling (PYD) og sosiokulturell teori som sammenkoblede og gjensidig påvirkende faktorer innenfor en norsk kontekst. Disse teoriene og sentrale begreper vil jeg senere anvende i drøftingen, med spesielt fokus på unges psykiske helse. Dette belyser de komplekse sammenhengene mellom fritidskonsulenter, ungdom og psykisk helse i en norsk kontekst (Eriksen, 2020, s. 9).

Teoriene om (PYD) og sosiokulturell teori om utvikling er relevante og viktige i denne konteksten med hensyn til fritidskonsulenters rolle og ungdoms psykiske helse av flere grunner. (PYD) fokuserer på å fremme positive aspekter av ungdomsutviklingen, inkludert styrking av individuelle ferdigheter, relasjoner og samfunnsengasjement (Lerner, 2008, s. 149). Dette er spesielt viktig i arbeidet med ungdom i fritidsklubber, da det bidrar til å skape et støttende og utviklende miljø. Sosiokulturell teori om utvikling understreker viktigheten av sosiale interaksjoner, kulturelle påvirkninger og samfunnsmessige faktorer i individets utvikling (Eriksen, 2020). Dette er relevant når man undersøker hvordan fritidskonsulenter og ungdomsklubber kan påvirke ungdommers psykiske helse.

2.1 Sentrale begreper

Fritidskonsulenter: En fritidskonsulent er en person som jobber innenfor fritidssektoren og er ansvarlig for å planlegge, organisere og gjennomføre ulike fritidsaktiviteter for barn og unge (Patrick, 2019, s. 4). Fritidskonsulenter arbeider ofte i kommuner, organisasjoner eller fritidsklubber. Deres oppgaver kan inkludere å skape et trygt og stimulerende miljø for ungdom, tilrettelegge for ulike aktiviteter, og fremme sosial interaksjon og personlig utvikling (Patrick, 2019, s. 4).

Psykisk helse: Psykisk helse handler ifølge Thorød, A. B., Ulland, D., & Ulland, E. (2015) om vårt emosjonelle, psykologiske og sosiale velvære. Det påvirker hvordan vi tenker, føler og oppfører oss. Dette aspektet er kritisk for vår generelle helse. Positiv psykisk helse gjør det mulig

for enkeltpersoner å håndtere stress, opprettholde produktive relasjoner og bidra effektivt til lokalsamfunnene deres (Thorød, Ulland, & Ulland, 2015).

Fritidsaktiviteter: Fritidsaktiviteter er aktiviteter som utføres for nytelse, avslapning og personlig oppfyllelse. Disse aktivitetene kan inkludere sport, kunst og håndverk, utendørs eventyr, kulturelle arrangementer og andre engasjerende tidsfordriv (ungfritid, 2023).

Ungdom: I sammenheng med denne oppgaven refererer "ungdom" til individer i alderen mellom 12 og 19 år, som omfatter ungdomstiden og tidlig voksen alder. Denne aldersgruppen er preget av betydelige fysiske, emosjonelle og kognitive endringer, noe som gjør det avgjørende å gi støtte og ressurser for deres utvikling (Ferschmann, 2023).

2.2 Teori om positiv ungdomsutvikling (PYD)

Teorien (PYD) er en tilnærming som fokuserer på å identifisere og fremme positive faktorer for sunn utvikling hos ungdommer. Den betrakter ungdomsperioden som en tid med muligheter for vekst, læring og positiv utvikling, istedenfor å utelukkende fokusere på risikofaktorer og problematferd. Med eksterne ressurser, som støttende miljøer, utdanningsmuligheter og sosiale tjenester, som samvirker for å fremme positiv ungdomsutvikling, kan ungdom utforske sitt skjulte potensial og utvikle seg positivt (Lerner et al., 2021, s. 112).

PYD-teorien antar at alle ungdommer innehar positive egenskaper og styrker. Det indikerer også at økt velvære og "blomstrer" (positiv livsutfoldelse) er mulig for alle ungdommer når fokus rettes mot deres styrker, og de får utnytte de utviklingsressursene som finnes i nærmiljøet deres (Lerner et al., 2021, s. 111-112). Teorien bygger på filosofiske grunntanker om menneskelig utvikling presentert i Relational Developmental Systems Theories (RDST). Den ser på ungdom som aktive deltakere i egen utvikling, og vektlegger samspillet mellom individet, miljøet og samfunnet. Forskning innenfor PYD har undersøkt sammenhengen mellom utviklingsressurser og trivsel. Ved å fremme ungdommers styrker og positive egenskaper kan man bidra til en sunn og positiv utvikling (Lerner et al., 2021, s. 117).

Denne teorien er relevant i denne oppgaven fordi den harmonerer med de faste målene til fritidskonsulenter. Fritidsklubber skaper et miljø preget av støtte, aktiv deltakelse og intellektuell vekst (Lerner et al., 2005, s. 12). Slike miljøer, som oppfordrer til konstruktiv deltakelse, gir en

gunstig ramme for latent utvikling og blomstring. Dette fører til flere positive effekter som resonnerer sterkt hos unge mennesker (Lerner et al., 2005, s. 12). Fritidskonsulentene fungerer som mentorer og veiledere i miljøet, med fokus på å skape støtte for ungdomsutvikling. Hver aktivitet de arrangerer åpner døren for selvutforskning, og hvert møte bidrar til personlig utvikling. Gjennom denne dynamiske forbindelsen fungerer fritidskonsulentene som ledere i å skape en harmonisk blanding av styrking, personlig vekst og tilfredshet. Denne balansen resonnerer i livene til de unge individene de jobber med (Lerner et al., 2005, s. 10-16).

Teorien om positiv ungdomsutvikling (PYD) har blitt bredt anerkjent og har mange styrker. Likevel er det også noen ulemper og aspekter som kanskje ikke blir tilstrekkelig belyst. En svakhet ved teorien-PYD er at det kan være en tendens til å generalisere ungdomsopplevelser (Lerner et al., 2005, s. 21). Ungdom utgjør en svært mangfoldig gruppe, og teorien kan overse individuelle forskjeller basert på kultur, bakgrunn og andre faktorer. For eksempel har kritikere påpekt at fokuset på positivitet kan føre til en ensidig tilnærming til ungdomsutvikling (Lerner et al., 2005, s. 17–71). Det finnes situasjoner der utfordringer og vanskeligheter spiller en viktig rolle i vekst, og disse aspektene kan bli oversett i en teori som er sterkt positivt orientert. Videre tar ikke teorien alltid tilstrekkelig hensyn til mangfoldet i kulturelle kontekster. Noen aspekter av positiv ungdomsutvikling kan være formet av kulturelle forskjeller, og en universell tilnærming er ikke alltid tilstrekkelig.

Det er viktig å merke seg at selv om det er svakheter, betyr det ikke nødvendigvis at PYD er utilstrekkelig eller ubrukelig. Mange av disse svakhetene kan adresseres eller balanseres gjennom tilleggsmodeller eller tilpasninger til teorien basert på forskning og praktisk erfaring (Lerner et al., 2021, s. 1119).

2.3 Sosiokulturell teori om utvikling

Sosiokulturell utviklingsteori utgjør et fremtredende rammeverk som legger stor vekt på betydningen av sosiale interaksjoner og kulturelle kontekster for å fremme individuell vekst innen kognitive og emosjonelle områder (Eun, B., 2010, s. 407). Teorien fokuserer på sosial interaksjon, der læring skjer gjennom bruk av språk og deltakelse i sosiale praksiser. I denne teorien må handlinger og kunnskap sees i sammenheng med de sosiale og kulturelle rammene de foregår i. Videre legger teorien vekt på internalisering, der individet gradvis tar til seg kulturelle normer, verdier og ferdigheter gjennom sosial interaksjon. Sosiokulturell utviklingsteori understreker

betydningen av å forstå læring og utvikling innenfor den spesifikke sosiale og kulturelle konteksten der den foregår (Eun, B., 2010, s. 408).

Innenfor Sosiokulturell utviklingsteori blir fritidsklubber sett på som små samfunn. Der unge mennesker utforsker og diskuterer ting i sosiale grupper. Denne teorien er viktig, som en flink dirigent, for å ordne de forskjellige sosiale interaksjonene på en god måte. Samtidig bruker erfarne fritidskonsulenter sin ekspertise for å gjøre de sosiale interaksjonene mer interessante. De tilpasser tilnærmingene sine nøye for å passe med kulturelle og utviklingsmessige behov hos de unge menneskene de hjelper (Eun, B., 2010, s. 401-418).

Videre fremstår fritidskonsulenter i denne teorien som pådrivere for myndiggjøring innen ungdommens psykiske helse. Gjennom møter, aktiviteter og engasjement skaper individer en fortelling som går utover deres egen eksistens, og som resonnerer med prinsippene om felles sosial rettferdighet (Kloos et al., 2012, s. 352).

Denne teorien er spesielt relevant i denne oppgaven fordi den setter søkelys på fritidsklubber og ungdomsmiljøer, der ungdommer engasjerer seg i sosiale praksiser og utforsker ulike aspekter ved sosiale sirkler. Teorien gir et inngående perspektiv på hvordan sosiale interaksjoner og kulturelle påvirkninger former individuell vekst. Ved å anvende sosiokulturell utviklingsteori kan vi bedre forstå hvordan ungdommer i fritidsklubber engasjerer seg i sosiale praksiser, bruker språk som et verktøy for læring, og internaliserer kulturelle normer og verdier (Eun, B., 2010, s. 407). Videre viser denne teorien en harmonisk integrasjon, der kognitive og emosjonelle ferdigheter utvikles gjennom støttende sosiale interaksjoner (Narvekar et al., 2020, s. 73-86). Den grundige analysen i denne oppgaven knytter hvert element nøye sammen og danner historien om det betydningsfulle samspillet mellom rollen til fritidskonsulenter, fritidsklubber og ungdommers psykiske helse i norsk kontekst (Narvekar et al., 2020, s.89).

Selv om sosiokulturell utviklingsteori har betydelige styrker, er det også noen svakheter og kritikker knyttet til den. En kritikk av sosiokulturell utviklingsteori er at den kan generalisere erfaringer og overse individuelle forskjeller basert på kultur, bakgrunn og andre faktorer. Teorien kan til tider undervurdere mangfoldet blant ungdommer og anta at kulturelle praksiser er ensartede (Shaffer D., 2009). En annen svakheter er teoriens sterke fokus på positivitet, noe som kan føre til en ensidig tilnærming til ungdomsutvikling. Situasjoner med utfordringer og vanskeligheter kan også være avgjørende for vekst, men disse aspektene kan bli oversett i en teori som vektlegger det

positive (Shaffer D., 2009). Det er viktig å merke seg at disse kritikkpunktene ikke nødvendigvis diskvalifiserer teorien, men peker på områder der den kan være begrenset eller utfordret. Forskning og praksisutvikling innenfor teorien kan imidlertid bidra til å adressere noen av disse bekymringene og styrke dens anvendbarhet (Shaffer D., 2009).

3 Metode

3.1 valg av metode

Jeg valgte en litteraturstudie som forskningsmetode for å utforske tidligere erfaringer og forskning knyttet til min problemstilling. Denne tilnærmingen var forankret i kvalitative forskningsmetoder, og forskningsdesignet bygde på analysen av tidligere gjennomførte kvalitative og kvantitative studier innenfor det spesifikke problemområdet (Silverman, 2020, s. 14). En litteraturstudie er en systematisk gjennomgang av kunnskap fra skriftlige kilder (Thidemann & Thidemann, 2019, s. 77).

Formålet med min kvalitative litteraturundersøkelse er å avdekke dype innsikter og perspektiver fra deltakerne, med særlig vekt på deres tidligere erfaringer og forskning (Silverman, 2020, s. 15). Jeg valgte å fokusere på både kvalitativ og kvantitativ litteraturstudie fordi problemstillingen min krever en omfattende forståelse som bare kan oppnås gjennom en kombinasjon av dybdeanalyse av kvalitative data og statistisk analyse av kvantitative data (Silverman, 2020, s. 15).

I mitt forsøk på å utforske sammenhengen mellom fritidskonsulenter og unges psykiske helse i fritidsklubber, valgte jeg en litteraturbasert tilnærming. Dette valget var begrunnet i at en litteraturstudie gir en systematisk og grundig analyse av tidligere forskning (Thidemann & Thidemann, 2019, s. 77). Som Thidemann (2019) påpekte, var det sentrale og grunnleggende ved problemstillinger å analysere problemstillingen, hva og hvordan de ulike undersøkelsene ble gjort, og hvorfor det ble gjort (Thidemann & Thidemann, 2019, s. 74). Dette dannet en solid plattform for å utforske hvordan fritidskonsulenter faktisk bidrar til å styrke unges psykiske helse. Jeg så fordeler i dens evne til å gi et teoretisk perspektiv og et solid fundament, samt muligheten til å oppsummere eksisterende kunnskap, bringe struktur til det komplekse landskapet av tidligere forskning og muliggjøre oppdagelse av ny innsikt gjennom et mangfold av kilder (Aveyard, 2014, s. 15). Hele bildet ble mer verdifullt enn enkeltbrikkene isolert sett, og det ga meg en helhetlig forståelse.

Videre var en litteraturstudie gunstig ved at den ikke krever direkte tilgang til respondenter eller klienter, som påpekes (Aveyard, 2014). Den litteraturbaserte tilnærmingen ga meg fordelen av grundig utforskning på hver side, med et bredt perspektiv som gikk dypt inn i historiske dokumenter og etablert informasjon (Aveyard, 2014, s. 13-17). Ulempene ved en litteraturstudie inkluderte avhengighet av eksisterende litteratur, som potensielt kunne være begrenset til tilgjengelige kilder. Det kunne også være utfordrende å formulere en unik tilnærming eller tilpasse spørsmålet individuelt basert på eksisterende forskning (Labaree, 2009, s. 5).

En alternativ forskningsmetode kunne vært dokumentstudie, men den dekket ikke temaet mitt tilstrekkelig av flere årsaker: Den kunne mangle nødvendig dybde i forskningen, være begrenset til eksisterende dokumenter, og gi utfordringer knyttet til å oppnå en grundig forståelse av et komplekst emne som fritidskonsulentenes rolle i unges psykiske helse (Labaree, 2009). Derfor virket den litteraturbaserte tilnærmingen som et veloverveid valg med tanke på mine forskningsmål.

3.2 Datainnsamling:

I denne bacheloroppgaven ble datainnsamlingen nøye gjennomført gjennom to sentrale faser: det innledende litteratursøket og systematiske litteratursøket. Med inspirasjon fra Thidemann (2019) ble det innledende søket utført for å etablere et fundament og gi overordnet forståelse av eksisterende litteratur knyttet til temaet. Dette søket informerte det påfølgende systematiske søket, som var planlagt, begrunnet, og dokumentert, med bruk av PICO-skjemaet for å formulere problemstillingen (Thidemann, 2019, s. 80).

3.2.1 Innledende litteratursøk

I den innledende fasen av datainnsamlingen var det en kritisk fase som Thidemann (2019) påpeker i forskningsprosessen (Thidemann, 2019, s. 81). Formålet med det innledende søket var ikke bare å identifisere relevant informasjon, men også å etablere et fundament for den kommende datainnsamlingsprosessen. Dette innledende søket hadde som mål å skaffe en overordnet forståelse av den eksisterende litteraturen knyttet til mitt tema og gi innsikt i omfanget av relevant forskning som berørte min problemstilling. Innledende søk manglet vanligvis systematikk sammenlignet med hovedsøket (Thidemann, 2019, s. 82). Derfor valgte jeg å utføre oversiktssøk i databaser som Google Scholar og CASP.

I dette søket orienterte jeg meg i eksisterende litteratur og forskning fra ulike kilder. Denne fasen tillot meg også å tilpasse og finjustere mine søkeord og kriterier for å sikre presisjon og relevans i det kommende systematiske søket.

3.2.2 Systematisk litteratursøk

Det systematiske litteratursøket ble definert som “en grundig planlagt, nøye begrunnet, dokumentert og etterprøvbar prosess direkte relevant for oppgavens problemstilling” (Thidemann, 2019, s. 82). Dette var ikke bare en enveisprosess, men en interaktiv bevegelse frem og tilbake for å sikre at relevant kunnskap ble identifisert på en effektiv måte.

Litteraturstudien var virkelig en dyptgripende opplevelse. Jeg brukte mye tid på å samle informasjon fra ulike kilder, alt i tråd med Thidemann (2019, s. 77). Det var ikke bare enkelt å samle informasjon, men jeg gikk også grundig gjennom hver kilde og oppsummerte alt sammen til slutt. Jeg ønsket virkelig å gi leserne en fullstendig forståelse av min tilnærming og metode gjennom hele forskningsprosessen.

Det systematiske litteratursøket var virkelig en kritisk fase. Jeg kan ikke bare kalle det en teknisk oppgave; det var en reise der jeg virkelig dykket ned i all eksisterende kunnskap om emnet. Jeg ønsket å forstå problemstillingen på et dypere nivå, og dette søket var nøkkelen til det.

Jeg valgte å ta i bruk PICO-skjemaet (Population, Intervention, Comparison, Outcome) som en strukturert tilnærming for å utforme min problemstilling, med mål om å øke presisjonen og søkbarheten (Thidemann, 2019, s. 82-83). Dette skjemaet fungerte som et nyttig verktøy ved å tydeliggjøre inkluderings- og ekskluderingskriterier samtidig som det identifiserte nøkkelord. PICO-skjemaet ble en retningsgiver for å strukturere forskningsspørsmålet, og det muliggjorde en systematisk inndeling av spørsmålet i ulike komponenter. Dette gjorde det enklere å nærme seg litteratursøket målrettet (Thidemann, 2019, s. 82-83).

PICO-skjemaet består av fire hovedkomponenter: Population (P) beskriver målgruppen for studien, Intervention (I) angir behandlingen eller eksponeringen som vurderes, Comparison (C) refererer til en sammenligningsgruppe eller alternativ tilnærming, og Outcome (O) definerer de målbare resultatene eller effektene av intervensjonen (Thidemann, 2019, s. 83). I denne oppgaven var C (Comparison) ikke relevant eller nødvendig, da det ikke var behov for en spesifikk sammenligningsgruppe. Dette valget skyldtes oppgavens fokus på en litteraturstudie, der en direkte

sammenligning ikke var påkrevd. I stedet prioriterte jeg å utforske tidligere erfaringer og relevant forskning innenfor det spesifikke problemområdet.

3.3 Inklusjons- og eksklusjonskriteriene

I henhold til de inklusjons- og eksklusjonskriteriene jeg presenterte i tabell 1, ble det innført spesifikke begrensninger ved bruk av filtre i databasene. Målet med søket var å identifisere vitenskapelige artikler og bøker som hadde gjennomgått fagfelleevaluering og var strukturert i henhold til IMRaD-formatet (Introduksjon, Metode, Resultat, Diskusjon), i tillegg til et sammendrag (abstract) (Thidemann, 2019, s. 30). Fagfelleevaluering indikerer at artikkelen allerede har blitt vurdert i kvalitet gjennom godkjenning av andre eksperter på feltet (Thidemann, 2019, s. 67). Søket ble derfor begrenset til fagfellevurderte publikasjoner, og alle tidsskrifter på nordiske språk og engelsk ble inkludert for å sikre en bred og grundig undersøkelse. I tillegg ble kun artikler publisert innenfor de siste fem årene inkludert. Dette understreker betydningen av at artiklene inkludert i en litteraturstudie opprettholder høy kvalitet, siden studien bygger på eksisterende kunnskap (Higgins J., 2009).

De utvalgte artiklene ble grundig gjennomgått flere ganger, inkludert abstrakt, problemstilling, inklusjons- og eksklusjonskriterier, samt anvendelse av filtre. Lesingen var preget av en helhetlig tilnærming og kritisk refleksjon (Thidemann, 2019, s. 90-91). I tillegg benyttet jeg Helsebibliotekets sjekklister for kvalitetsforskning (Helsebiblioteket, 2019). For å strukturere innsamlede data utarbeidet jeg litteraturmatriser, som viste seg å være en verdifull ressurs i den påfølgende forskningsprosessen (Thidemann, 2019, s. 95).

Tabell 1. Inklusjons- og eksklusjonskriteriene

Inklusjonskriterier	Eksklusjonskriterier
<ul style="list-style-type: none"> - Fagfellevurderte artikler -Artikler basert på kvalitative metoder -Artikler basert på kvantitative metoder -Dansk, svensk, engelsk og norsk språk -Artikler publisert i tidsrommet fra og med 2018 til 2024 -Målgruppen er ungdom i alderen fra 12 til 19 år -Fritidskonsulenters rolle i fritidsklubber og deres innvirkning på ungdoms psykiske helse. -Utviklingen av ungdom og de faktorer som påvirker den. Samspillet mellom ungdoms psykiske helse og fritidsaktiviteter. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ikke fagfellevurderte artikler -Utgitt før 2018 -Studentoppgaver -Fagartikler -Barn som er yngre enn 12 år -Ungdom som er eldre enn 19 år -Velvære, da dette er et omfattende tema -Mental helse er ekskludert, da det er et annet tema enn psykisk helse

3.4 Søkestrategi

I den systematiske søkeprosessen gjennomførte jeg målrettede søk i spesifikke tidsskrifter og nettsteder, med Oria og Atekst som mine primære kilder. For å organisere denne prosessen opprettet jeg en tabell som inneholdt søkenummer, database, søkedato, søkeord, avgrensinger, antall treff, antall leste abstrakt, antall leste artikler, aktuelle artikler, artikler inkludert, og fagfellevurdert status. Samtidig utførte jeg manuelle søk ved å granske litteraturreferanser fra etablert litteratur, i samsvar med Thidemanns anbefalinger (Thidemann, 2019, s. 87). I denne fasen identifiserte jeg relevante og interessante artikler samt nøkkelord som senere dannet grunnlaget for en grundigere, systematisk litteraturgjennomgang.

Oria, som en omfattende database, viste seg å være en verdifull kilde med rik informasjon og muligheter for å sammenkoble referanser og bøker. På den annen side fungerte Atekst som en

database som ga tilgang til norske aviser og annen nyhetsinformasjon (RetrieverGroup, 2023). Begge disse ressursene bidro betydelig til søkeprosessen, og deres unike funksjoner var nyttige for å sikre en grundig og allsidig tilnærming til datainnsamlingen.

De valgte søkeordene inkluderte begreper som «Fritidsklubber» AND «Fritidsklubbene» OR «Ungdomstilbud og ungdomsklubber», «Leisure consultants» AND «consultants» OR «leisure and consultants», «Psykisk helse» AND «fritid» OR «Psykisk helse og fritid», «Ungdom» AND «ungdommer» OR «Ungdommene», og «Youth Development» AND «leisure activity» OR «leisure activity og young». Disse søkeordene ble nøye utvalgt for å bistå meg i å finne relevant forskning. Søkeordene og avgrensningene ble justert flere ganger for å sikre presisjonen i utvelgelsen av artikler. Detaljene om dette trinnet er oppsummert i tabell 2.

Søkeordene ble brukt i ulike kombinasjoner, og jeg inkluderte spesifikke søkekriterier som årstall, publiseringsspråk, og publiseringsnavn. På grunn av det omfattende antallet treff og kravene fra skolen, begrenset jeg søket til artikler som ikke er eldre enn 5 år.

Tabell 2 søkehistorisk

Søkenummer	Database	Søkedato	Søkeord	Antall treff	Antall etter leste tittel	Antall leste abstract	Aktuelle artikler	Artikler inkludert	Fagfellevurdert
1	Oria	06.03.24	«Fritidsklubber» AND «Fritidsklubbene» OR «Ungdomstilbud og ungdomsklubber»	31	2	2	2	1	JA
2	Oria	07.03.24	«Leisure consultants» AND «consultants» OR «leisure and consultants»	155	2	3	2	0	JA
3	Oria	20.01.24	«Psykisk helse» AND «fritid» OR «Psykisk helse og fritid»	13	5	2	1	1	JA
4	Oria	02.02.24	«Ungdom» AND «ungdommer» OR «Ungdommene»	59	7	3	2	1	JA
5	Oria	03.03.24	«Youth Development» AND «leisure activity» OR «leisure activity og young»	5	2	1	1	0	JA

3.5 Presentasjon av artikler

I denne delen ble de tre utvalgte artiklene presentert, som var relevante for oppgavens problemstilling. Hver artikkel ble presentert med informasjon om forsøkspersonene, forskningens målsetting og de relevante funnene for oppgaven. Gjennom denne gjennomgangen ønsket jeg å belyse relevante temaer som ville danne grunnlaget for videre drøftelse og analyse i oppgaven.

De valgte artiklene var av betydning for oppgaven da de ga innsikt i faktorer som påvirket ungdommers, psykiske helse, utvikling og opplevelse i fritidsklubber. Videre ga de informasjon om sammenhengen mellom ungdom og aktiviteter, samt hvordan dette relaterte seg til ungdoms psykiske helse. Artiklene var også relevante for oppgaven ved å gi innsikt i hvordan fritidsklubber kunne styrke psykisk helse gjennom fokus på trygghet, tilhørighet og mestring. Artiklene ble oppsummert i tabell 3.

Artikkel 1: «Hva kjennetegner ungdom som går på norske fritidsklubber og ungdomshus» (Seland, I., & Andersen, L., 2020).

I artikkelen hadde forskerne som formål å undersøke karakteristikene til norske ungdommer som benyttet seg av fritidsklubber. De ønsket å utforske helse, sosiale relasjoner og sosial atferd blant ungdom som var aktive i fritidsklubber i Norge. Gjennom denne studien ønsket de å avdekke hvordan ulike faktorer påvirket sannsynligheten for at ungdom engasjerte seg i fritidsklubber.

Resultatene av studien indikerte at det ble observert en økt tendens til å delta i klubbaktiviteter blant ungdom med begrensede sosioøkonomiske ressurser hjemme, samt blant dem som opplevde tilfredshet med egen helse. Disse funnene antydte at fritidsklubber kunne tiltrekke seg ungdommer som stod overfor utfordringer i sine livssituasjoner. Videre indikerte studien også at ungdom som var involvert i fritidsklubber, ofte deltok i andre organiserte fritidsaktiviteter, noe som kunne peke mot en sammenheng mellom deltakelse i fritidsklubber og et generelt engasjement i ulike sosiale og fritidsaktiviteter (Seland og Andersen, 2020).

Disse funnene dannet grunnlaget for en diskusjon om hvorvidt fritidsklubber kunne ha en forebyggende effekt på ulike typer ungdomsproblemer, og hvordan slik deltakelse kunne påvirke ungdommers generelle trivsel og psykiske helse.

Artikkel 2: «Bruk av sosiale medier, fysisk aktivitet og internalisering symptomer i ungdomsårene: Tverrsnittsanalyse» (Rutter, L. og Holly, M., 2021).

Formålet med studien var å utforske sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og symptomer på depresjon og angst hos ungdom, med fysisk aktivitet som en mulig formidler i denne sammenhengen.

Resultatene indikerte at total bruk av sosiale medier var assosiert med økt alvorlighetsgrad av symptomer på depresjon, angst og ensomhet, selv etter justering for alder og kjønn. Videre viste studien at fysisk aktivitet var knyttet til reduserte symptomer på depresjon og angst (Rutter og Holly, 2021). Disse funnene ga innsikt i kompleksiteten rundt forholdet mellom fysisk aktivitet og ungdoms psykiske helse.

Selv om denne studien ikke direkte adresserte rollen til fritidskonsulenter i ungdomsklubber, kunne dens funn være relevante for problemstillingen. Fordi den antydte viktigheten av fysisk aktivitet som en faktor knyttet til å forbedre psykisk helse hos ungdom. Dette kunne indikere at fritidsklubber som tilrettelegger for og fremmer fysisk aktivitet, enten direkte eller indirekte gjennom fritidskonsulenters engasjement, kunne ha en positiv innvirkning på ungdommers psykiske helse.

Artikkel 3: "Fritidsklubben som beskyttelse for sårbare ungdommer" (Eriksen, I., & Seland, I., 2021).

Studiens formål var å undersøke sentrale mekanismer i fritidsklubber som bidrar til trivsel og livskvalitet for sårbare ungdommer. Forskerne benyttet seg av intervjuer med klubbansatte og ungdom som jevnlig besøker klubben som forskningsmetode.

Resultatene viste hvordan fritidsklubbens ansatte og jevnalderfellesskap tilbød sårbare ungdommer trygghet, tilhørighet og en følelse av mestring. Klubben fungerte som en institusjonalisert trygg sone for ungdommene, og ga dem tid til gradvis tilknytning og selvstendighet. Artikkelforfatterne foreslo tre sentrale premisser for trivsel i ungdomstiden: 1) Å ha et trygt sted å være hvor ungdom kunne oppleve tilhørighet; 2) å ha positive relasjoner med andre; 3) å oppleve utvikling, mening og å stole på egne evner (Eriksen og Seland, 2021, s. 3).

Funnene i studien ga verdifull innsikt i hvordan fritidsklubber og jevnaldrende kunne bidra til å styrke ungdommers psykiske helse.

Tabell 3. Valgte artikler

Navn og årstall	Tittel	Hensikt	Metode	Sentralt tema	Respondenter
Idunn Seland og Patrick Lie Andersen (2020)	Kjennetegn ved ungdom som deltar i norske fritidsklubber og ungdomshus	Undersøke egenskapene til ungdom som deltar i ungdomsklubber i Norge.	Basert på spørreskjemasvar (selvrapporterte) fra et landsrepresentativt - Klubbansatte -Ungdom -Hyppige besøkende	Hvilke faktorer som påvirket ungdommers deltakelse i fritidsklubber og ungdomshus.	Alder: 13-16 år Kjønn: gutter og jenter N=117 429 Gjennomførte: 2015 til 2017
Lauren A Rutter, Holly M Thompson, Jacqueline Howard, Tennisha N Riley, Robinson De Jesús-Romero, Lorenzo Lorenzo-Luaces (2021)	Bruk av sosiale medier, fysisk aktivitet og internalisering symptomer i ungdomsårene: Tverrsnittsanalyse.	Å undersøke sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og depresjon og angstsymptomer hos ungdom ved å utforske fysisk aktivitet som formidler.	Nettbaserte spørreskjemaer Vurdering av ulike aspekter ved bruk av sosiale medier Vurdering av psykologiske symptomer Vurdering av psykososiale faktorer	Oppgaven utforsker forholdet mellom bruk av sosiale medier og symptomer på depresjon og angst hos ungdom, med fokus på fysisk aktivitet som formidler.	Alder: 12-17 Kjønn: gutter, jenter og transgender Gjennomførte: 2015 til 2017 N= 4592
Ingunn Eriksen og Idunn Seland (2021)	Fritidsklubben som beskyttelse for sårbare ungdommer	Identifisere sentrale kontekstuell Å e mekanismer i ungdomsklubber som bidrar til å skape trivsel og livskvalitet for sårbare ungdommer. Studien baserer seg på intervjuer med klubbansatte og ungdom som ofte besøker klubben, og den beskriver hvordan klubbens ansatte og jevnalderfellesskap tilbyr trygghet, tilhørighet og en opplevelse av mestring.	Basert på intervjuer med klubbansatte og ungdom som ofte besøker fritidsklubber.	Det sentrale temaet i artikkelen er hvordan klubbens ansatte og jevnalderfellesskap tilbyr sårbare ungdommer trygghet, tilhørighet og en opplevelse av mestring	Alder: 14-19 Kjønn: gutter og jenter Gjennomførte: 2021 N= 14

3.6 Kvalitetssjekk (journal Club)

Kvalitetssjekk av vitenskapelige artikler, også kjent som et "journal club", involverer en grundig gjennomgang av ulike aspekter ved artikler for å evaluere deres kvalitet og relevans (Thidemann, 2019, s. 91). I min forskning brukte jeg sjekklister for å vurdere kvaliteten på de utvalgte artiklene jeg inkluderte. Jeg gikk gjennom hver enkelt artikkel flere ganger i henhold til de anbefalte sjekklister tilgjengelige på biblioteket (2018). Blant tittelen og sammendraget av artikkelen lette jeg etter indikasjoner på artikkelens formål og relevans. For å vurdere dem kritisk, sjekket jeg om artiklene hadde tydelig formulerte problemstillinger, hypoteser og en innledning, samt om designet var egnet for å besvare disse. Thidemann påpekte betydningen av å ha god kunnskap om forskningsmetoder, spesielt de metodene som ble brukt i de studiene som ble beskrevet i artiklene jeg inkluderte (Thidemann & Thidemann, 2019, s. 91). Når det gjelder metode, sjekket jeg om den var adekvat og tilstrekkelig detaljert, med korrekte statistiske tester, og at resultatene i artikkelen var klart presentert og relevante for forskningsspørsmålet. Jeg benyttet også APA 7-kildekompasset for å identifisere kjennetegnene ved forskningsartikler og for å kunne gjøre en grundig kritisk vurdering av dem.

3.7 Analyse:

I denne redegjørelsen gjennomgikk jeg en grundig analyse av forskningsprosessen, med fokus på valg av metode og tilpasninger for å imøtekomme spesifikke behov. Jeg benyttet Aveyards (2014) metodikk, spesielt Thematic Analysis, for å systematisk utforske informasjon og avdekke skjulte innsikter i datasettet (Aveyard, 2014, s. 142-146)). Valget av denne metoden var begrunnet i dens tilgjengelighet og enkelhet, spesielt med tanke på de med begrenset erfaring innen forskning i tråd med Aveyards anbefalinger (Aveyard, 2014, s. 143). Jeg gjorde nøye tilpasninger for å sikre at metodens integritet ble opprettholdt gjennom hele forskningsprosessen. Analyseteksten ga innsikt i hvordan jeg leste, organiserte og tolket dataene, samt hvordan jeg håndterte eventuelle utfordringer knyttet til tilpasninger.

Forskningsprosessen ble grundig planlagt med fokus på detaljer og en metodisk tilnærming. Jeg håndterte eventuelle utfordringer knyttet til tilpasninger ved å være oppmerksom på metodologiske valg, sikre en grundig refleksjon over dataene og være åpen for justeringer underveis i forskningsprosessen. Jeg tilpasset metoden etter mine egne preferanser, samtidig som jeg opprettholdt synligheten av problemstillingen gjennom hele prosessen, i samsvar med Thidemanns

(2019) anbefalinger. Fordelene ved Thematic Analysis inkluderte brukervennlighet og evnen til å håndtere kvalitative data. Dette gjorde det mulig for meg å utforske innsikter i datasettet grundig. På den annen side utfordret tilpasningene metodens integritet, og det var viktig å finne en balanse mellom tilpasninger og å opprettholde validiteten og påliteligheten av analysen. Kort sagt valgte jeg Thematic Analysis på grunn av tilgjengelighet og enkelhet, og tilpasningene ble gjort for å møte spesifikke behov gjennom hele forskningsprosessen.

Jeg gjennomgikk nøye resultatdelen av de valgte artiklene flere ganger, gjennomførte tolkning, assosiasjon til annen kunnskap og erfaring, etterfulgt av kritisk refleksjon (Thidemann, 2019, s. 92-93). Jeg markerte nøye setninger, ord og tekstbiter for å belyse problemstillingen. Ved hjelp av overskriftspunkter og inspirert av Aveyards (2014) "klipp og lim"-metode, organiserte jeg informasjonen i et Word-dokument, strukturert etter artikkel.

Etter en grundig gjennomgang av resultatene, inkluderte jeg nødvendige justeringer og sikret korrekt forståelse ved å sammenligne med originalkildene (Aveyard, 2014, s. 145-146). Jeg arkiverte dokumentene for fremtidige referanser og annoterte gjenværende tekst digitalt med en fargekode for hvert foreløpige tema, før jeg etablerte en tematabell basert på disse kodene.

For å utforske og tolke temanavnene i forhold til det samlede datamaterialet, benyttet jeg en manuell tabell. Jeg ordnet temaene ved siden av hverandre, fjernet fargekodene og omformulerte deler av teksten. Kategoriseringen baserte seg på variasjoner i antall resultater funnet i hver artikkel for hvert tema, samt min tolkning av teksten.

I tråd med Thomas og Harden (2008), valgte jeg å integrere både kvantitative og kvalitative tilnærminger i litteraturstudien min (Thomas & Harden, 2008, s. 1). Denne tilnærmingen bidro til å gi meg en mer helhetlig forståelse av det studerte fenomenet. Kvantitative data ga meg tallfestet informasjon og muliggjorde generaliseringer, mens kvalitative data ga meg innsikt i kompleksiteten og dybden av samspillet mellom fritidskonsulenter og ungdoms psykiske helse (s. 1-3).

3.8 Studiens troverdighet:

I denne delen redegjorde jeg for studiens troverdighet, noe som var avgjørende for å sikre pålitelige forskningsresultater. Jeg la spesielt vekt på å sikre studiens troverdighet gjennom valg av kilder, reliabilitet, validitet, og bruk av fagfellevurderinger.

Jeg startet med en grundig litteraturstudie for å oppsummere all relevant litteratur knyttet til det spesifikke problemområdet mitt (Aveyard, 2019). Ved å analysere forskningsrapporter, strebet jeg etter å skape en helhetlig forståelse, noe som eliminerte behovet for å gjennomgå hver enkelt artikkel separat (Aveyard, 2019, s. 3). Denne tilnærmingen gjorde det lettere å lære fra mange forskjellige kilder samtidig, og det gjorde litteraturstudier mer effektive generelt. Jeg så på forskning og litteratur som en helhet for å sikre at mine konklusjoner var basert på et bredt spekter av informasjon, noe som ga meg en dypere forståelse av temaet og muligheten til å komme med nye innsikter og konklusjoner.

Samtidig med å analysere flere artikler forsøkte jeg å dra nytte av fordelene ved å belyse ulike perspektiver. Denne tilnærmingen innebar imidlertid også utfordringen med å unngå å utelate viktig litteratur. Det var alltid en risiko for utelatelse på grunn av feil valg av søkeord eller begrensning av antall søk. I studieåret 2023-2024 ble vi bedt om å finne 3-5 artikler som skulle utgjøre utvalget mitt. Å akseptere denne begrensningen betydde at jeg ikke kunne dekke hele spekteret av litteratur om emnet. Dette kunne potensielt skape avvik mellom mine funn og det som allerede var tilgjengelig. Likevel besto mine valgte kilder av nøye vurderte, fagfellevurderte artikler, og jeg argumenterer for at studien min er troverdig hvis mine funn reflekterer andre funn som jeg sammenlignet med det som presenteres her.

I valget av kilder var det avgjørende å være grundig og nøye. Selv om kildene opprinnelig oppfylte utvalgskriteriene, ble jeg overbevist etter en grundig studie av artiklene om at de var relevante for å besvare problemstillingen (Aveyard, 2019, s. 99). I tillegg var jeg nøye med å vurdere reliabiliteten og validiteten til artiklene. Reliabilitet angår påliteligheten av studien og om resultatene ville vært de samme ved gjentatte studier, mens validitet dreier seg om hvorvidt studien faktisk måler det den hevder å måle (Aveyard, 2019, s. 113).

Fagfellevurderinger spilte en sentral rolle for å sikre objektivitet og ærlighet i min forskning. Periodiske vurderinger av fagfeller fungerte som en vaktbikkje for å garantere kvaliteten og påliteligheten til skriftlig forskning. Dette ble oppnådd ved å involvere eksperter på feltet i gjennomgangen av vitenskapelig arbeid, og prosessen tjente som et sikkerhetstiltak (Petre et al., 2020, s. 173-209).

Jeg betraktet respondentene i de utvalgte artiklene som representative for populasjonen, både på grunn av det tilfeldige utvalget og dets størrelse. Artiklene presenterte tydelige problemstillinger

og temaer, og ga klare bakgrunnsdata for studien. Metodedelen var grundig beskrevet og begrunnet, og at dataene var statistisk analysert (Aveyard, 2019, s. 114). Alle artiklene ble publisert i anerkjente og gjennomgikk en omfattende kvalitetssikringsprosess, inkludert “blind review”. Basert på dette vurderte jeg artiklenes reliabilitet og validitet som pålitelige.

Videre, oppgavens troverdighet er styrket gjennom nøye bruk av inklusjons- og eksklusjonskriterier. Denne tilnærmingen har vært avgjørende for å besvare problemstillingen på en adekvat måte. Ved å anvende disse kriteriene har jeg kunnet avgrense søket og dermed unngå å bli overvældet av et overdrevent antall treff i litteraturl databaser og andre kilder. Dette har bidratt til å sikre at de valgte kildene er relevante og av høy kvalitet, og har dermed styrket troverdigheten til oppgaven (Aveyard, 2019, s. 77).

Dessuten benyttet jeg triangulering som en tilnærming for å sikre troverdighet ved å kombinere ulike kilder av kunnskap. I min forskning ble triangulering ikke betraktet som isolerte resultater, men heller som helheter som fikk mening gjennom sammenslåingen av mange kilder. Dette konseptet liknet på en orkesterkomposisjon, der hver del ble grundig gjennomgått og analysert med bruk av flere kilder for å sikre helhetlige resultater. Bekreftelsen av mine funn var avhengig av innsamlingen og vurderingen av kunnskap fra ulike kilder, uten å foregå i isolasjon (Hussein, 2009, s. 106-117). Bruken av triangulering i samfunnsvitenskapelig forskning kan kombinere kvalitative og kvantitative metoder. Å erkjenne at bekræftelsen av mine funn ikke skjedde i et vakuum, var avgjørende. Tvert imot avhang det av å samle og veie kunnskap fra forskjellige kilder mot hverandre. Derfor anses triangulering som en essensiell prosess for å oppnå robuste og pålitelige forskningsresultater (Hussein, 2009, s. 106).

4 Presentasjon av funn

Formålet med denne oppgaven er å utforske fritidskonsulentenes rolle i fritidsklubber med tanke på å fremme unges psykiske helse, basert på tidligere forskning og erfaringer. Min analyse resulterte i følgende to funn: (1) fritidsklubber som en arena for sosialt fellesskap, og (2) fritidsklubber som støttende miljø for ungdommer. Disse funnene konkluderer med at fritidskonsulenter styrker ungdommers psykiske helse ved å tilby et sosialt fellesskap, som skaper en mulighet for tilhørighet. Videre bidrar fritidskonsulentene til å støtte ungdommene gjennom veiledning, emosjonell støtte og oppmuntring til deltakelse i positive aktiviteter.

4.1 Fritidsklubber som en arena for sosialt fellesskap

«Fritidsklubber som en arena for sosialt fellesskap» handler om hvordan fritidsklubber fungerer som viktige steder der ungdommer kan samles for å delta i felles aktiviteter og etablere sosiale bånd. Fritidsklubber tilbyr et miljø der ungdommer kan føle seg inkludert og tilhøre en gruppe, noe som er viktig for deres sosiale og emosjonelle utvikling. Disse klubbene fungerer som et trygt sted der ungdommer kan oppleve samhold og fellesskap, noe som kan bidra til å styrke deres følelse av tilhørighet, trivsel og mestring.

Funnene i denne studien understreker at fritidsklubber gir ungdommer en trygg havn der de kan oppleve tilhørighet. Å gi unge mennesker et sted hvor de føler seg respektert og akseptert, kan ha en betydelig innvirkning på deres trivsel og psykiske helse (Eriksen & Seland, 2021, s. 4; Seland & Andersen, 2020).

En deltaker beskriver slik:

« (...) Det var litt annerledes med meg. Jeg hadde en liten vennegjeng med tre jenter – og meg. Guttene spilte alltid fotball, og jeg var ikke interessert i fotball så jeg hang bare med jentene og lekte sånn jenteleker. Og ble litt sånn mobba for det, må jeg nå ærlig si. Jentene slutta å henge med meg i femteklasse, og jeg var for så vidt helt alene frem til ungdomsskolen. Da fikk jeg to-tre venner i klassen min, så begynte jeg å henge her på klubben. Og så fikk jeg plutselig veldig mange venner. Det var uvant å gå fra ingen til mange da jeg hadde begynt her. (...) Jeg hadde alltid vært en som var veldig utafør, og som ikke alltid hadde vært like bra inkludert. Å komme hit [til ungdomsklubben] og plutselig bli veldig inkludert, det føltes bra» (Eriksen & Seland, 2021, s. 5).

Sitatene understreker at fritidsklubber fungerer som viktige arenaer der ungdommer kan finne venner og et inkluderende miljø. Denne muligheten til å gå fra ensomhet og ekskludering til inkludering og etablering av nye vennskap kan ha en positiv innvirkning på ungdommens psykiske helse. Videre peker Seland & Andersen (2020) på at «de ustrukturerte miljøene i fritidsklubber legger til rette for fellesskap og vennskap mellom jevnaldrende» (Seland & Andersen 2020, s.8).

En annen funn i studien viser at fysisk aktivitet er assosiert med reduserte symptomer på depresjon og angst blant ungdom. Videre viser det hvordan fritidsklubber har en betydelig innvirkning på

samfunnet på et sosiokulturelt nivå. Gjennom nøye utvalgte aktiviteter, forbedret av fritidskonsulenter, blir ungdom engasjert i ulike opplevelser som strekker seg utover det vanlige. Dette skaper en følelse av tilhørighet og identitet som går utover fritidsklubbens fysiske rammer. Slik kan fritidsklubber bidra til å forme unges liv og trivsel på flere nivåer (Rutter & Thompson, 2021).

Felles funnene i studiene belyser viktigheten av fritidsklubber som et sted der ungdommer opplever tilhørighet og får muligheter for å delta i sosiale fellesskap. Videre peker de på hvordan fysisk aktivitet, som blir fremmet av fritidskonsulenter, kan bidra til å redusere symptomer på depresjon og angst blant ungdom.

4.2 Fritidsklubber som støttende miljø for ungdommer

"Fritidsklubber som støttende miljø for ungdommer" handler om hvordan fritidsklubber fungerer som trygge og støttende omgivelser der ungdommer kan finne samhörighet, støtte og muligheter for personlig vekst.

Funnene i studien indikerer at ungdom med begrensede sosioøkonomiske ressurser ofte benytter seg av fritidsklubber som en arena der de finner støtte. Denne støtten kan spille en betydelig rolle i å styrke deres psykiske helse, da det gir dem en følelse av trygghet og et støttende miljø som kan kompensere for andre utfordringer de møter på grunn av sin økonomiske situasjon (Seland & Andersen, 2020, s. 21). Denne forståelsen bidrar til å underbygge betydningen av fritidsklubber som et viktig velferdstilbud for ungdommer fra ulike sosioøkonomiske bakgrunner, og hvordan dette kan ha positive konsekvenser for deres psykiske helse.

En deltaker beskriver det slik:

«(.....) Ikke diagnostisert. Men føler seg litt nedfor. Veldig. Som de fleste som kommer hit og er her ofte har liksom hatt noen problemer i livet sitt, som gjør at de trenger et annet sted å være. Det er sted vi kan rømme til hvis vi føler at vi trenger det» (Eriksen & Seland, 2021, s 6).

Sitatet understreker at fritidsklubber fungerer som et fristed og et fellesskap for ungdommer som ikke nødvendigvis har blitt diagnostisert med psykiske lidelser, men likevel opplever nedstemthet og behov for støtte. Disse fritidsklubbene tilbyr et støttende miljø der de kan finne trøst og fellesskap.

Videre viser funnene at fritidskonsulentene ikke bare fungerer som arrangører av aktiviteter, men også som veiledere, trygghetsskapere og støttespillere for ungdommene. Støtten fra fritidskonsulentene bidrar til å styrke relasjonene mellom ungdommene og hjelper dem med å utvikle seg på en aktiv og konstruktiv måte. Dette viser fritidskonsulentene rolle som sentrale kontaktpersoner for ungdommene (Seland & Andersen, 2020, s. 5-6; Rutter og Thompson, 2021). Dermed spiller fritidsklubber en viktig rolle i å fremme ungdommens trivsel og psykiske helse.

En annen viktig funn i studien knyttet til et støttende miljø for ungdom indikerer at personalet og jevnaldrende i fritidsklubben etablerer positive relasjoner som gir støtte og mulighet til å dele erfaringer. Videre viser det at fritidsklubber gir rom for gradvis tilknytning og utvikling av selvstendighet, noe som muliggjør erfaring av vekst, mening og tillit til egne evner (Eriksen & Seland, 2021, s. 6). Dermed understreker studien viktigheten av å anerkjenne fritidsklubber som mer enn bare arrangører av aktiviteter, men også som steder der ungdom kan utvikle seg og finne støtte i et inkluderende miljø.

« (...) Relasjonene mellom klubbungdommer og ungdomsarbeidere har vist seg å styrke både ungdommenes skoleinnsats og mestring på andre arenaer. Slike relasjoner kan være særlig viktig for ungdommer som har utfordringer i livet, for eksempel ungdommer med barnevernstiltak» (Eriksen & Seland, 2021).

Funnene konkluderer med at fritidskonsulenter spiller en avgjørende rolle i å skape et trygt og støttende miljø i fritidsklubber for ungdom ved å etablere positive relasjoner, tilby støtte og muligheter for deltakelse i fysiske aktiviteter og sosiale fellesskap. Dette bidrar til å styrke ungdommens psykiske helse ved å fremme følelsen av trygghet, trivsel og mestring.

5 Drøfting

I dette kapitlet skal jeg diskutere problemstillingen. Min problemstilling er: «Hva viser tidligere forskning om hvordan fritidskonsulenter i fritidsklubber bidrar til å styrke ungdommers psykiske helse?». Jeg vil utforske dette spørsmålet i lys av hovedfunnene presentert i kapittel 4, tidligere forskning og teoriene; sosiokulturell teori om utvikling og teori om positiv ungdomsutvikling (PYD). Samtidig vil jeg også inkludere mine egne synspunkter i diskusjonen.

5.1 Fritidsklubber: En arena for tilhørighet

Et hovedfunn i denne studien viser at fritidsklubbene gir ungdommer en trygg arena der de kan oppleve tilhørighet (Eriksen & Seland, 2021, s. 5-7; Seland & Andersen, 2020, s. 9). Dette samsværer med Sellereite & Lorås (2021) sin studie, følelse av å være en del av et fellesskap eller en gruppe. Det handler om å føle seg akseptert, respektert og inkludert blant andre mennesker som deler lignende interesser, verdier eller identitetstrekk. Å føle seg inkludert og akseptert i et fellesskap eller en gruppe bidrar til å skape en følelse av trygghet, sikkerhet og tilhørighet blant ungdom (Sellereite & Lorås, 2021).

Fritidsklubber er viktige arenaer for tilhørighet, da de tilbyr sikkerhet og inkluderende miljø der enkeltpersoner kan utforske sine interesser, bygge vennskap og føle seg akseptert og verdsatt for sin egen identitet. Dette bidrar til å styrke følelsen av tilhørighet til lokalsamfunnet og fremmer samhold og sosialt engasjement blant ungdommen. Gjennom ulike aktiviteter og arrangementer kan fritidsklubber også fremme kulturell forståelse og respekt for mangfold, og dermed være en viktig arena for inkludering og sosial integrasjon (Schiefløe, 2019, s.369). Når ungdom opplever tilhørighet, gir det dem et sted å høre til, noe som kan bidra til å redusere følelsen av ensomhet og isolasjon, spesielt viktig i ungdomsårene preget av store endringer og identitetsutvikling. Mangel på tilhørighet kan resultere i negative følelser som angst, depresjon og lav selvfølelse (Schiefløe, 2019, s.370). Derfor er det viktig å skape trygge miljøer hvor ungdom føler seg inkludert og verdsatt, slik som fritidsklubber.

Et annet viktig funn i studien er at fysisk aktivitet viste seg å redusere symptomer på depresjon og angst blant ungdom. Aktivitetene er nøye planlagt for å tilby en variert og engasjerende opplevelse som stimulerer både kropp og sinn hos ungdommene. Gjennom deltakelse i disse aktivitetene utvikler ungdommene ikke bare fysiske ferdigheter, men opplever også en dypere følelse av tilhørighet og egenart. Denne følelsen strekker seg utover rammene til fritidsklubben og bidrar til å styrke båndene mellom ungdommene, skape et miljø der de føler seg anerkjent og integrert (Rutter & Thompson, 2021). Dette støttes av Schiefløe (2019), som fremhever at å føle seg anerkjent er avgjørende for ungdommens utvikling av en sunn selvtilit og et positivt selvbilde, spesielt i ungdomsårene preget av identitetsutvikling og sosial tilpasning (Schiefløe, 2019, s. 380). Å bli verdsatt for den de er, uten å bli dømt eller ekskludert, gir ungdommene en følelse av egenverd og selvfølelse som er avgjørende for deres generelle trivsel og psykiske helse. Derfor

utgjør opplevelsen av aksept og anerkjennelse en betydningsfull faktor for ungdommens sosiale og emosjonelle utvikling (Schiefløe, 2019, s. 380).

5.2 Fritidsklubber: En trygghavn for ungdom

Et av hovedfunnene i denne studien understreker at fritidsklubber og fritidskonsulenter spiller en viktig rolle for ungdom, spesielt de med begrensede sosioøkonomiske ressurser, fordi fritidsklubber ofte tilbyr rimelige eller gratis aktiviteter og tjenester. Studien tydeliggjør at disse ungdommene ofte oppsøker fritidsklubber som et sted der de kan finne støtte og trygghet. Fritidskonsulentene fungerer dermed ikke bare som arrangører av aktiviteter, men også som veiledere og støttespillere, noe som bidrar til å skape et Samhørighetsfremmende og verdifullt miljø for ungdommene. På denne måten bidrar fritidsklubber til å skape et positivt miljø for ungdommens vekst og trivsel (Seland & Andersen, 2020, s.9; Rutter & Thompson, 2021).

Disse funnene støttes av Martin G. (2023), hvor det fremgår at fritidskonsulentene fungerer som byggmestere og omsorgspersoner, og deres råd og veiledning integreres aktivt i ungdommenes opplevelser. Denne interaksjonen mellom ungdommene og fritidskonsulentene skaper en atmosfære av utforskning, tilknytning og vekst, noe som er av stor betydning for ungdommenes psykiske helse (Martin G., 2023). Lerner (2005) hevder at fritidskonsulentenes engasjement i fritidsklubber gir ungdommene positive opplevelser, og disse opplevelsene gir ungdommene en struktur for følelsesmessig utvikling. Dette perspektivet er en del av positiv ungdomsutvikling (PYD), som vektlegger styrkebaserte tilnærminger til ungdoms utvikling og fremhever viktigheten av kompetanse, selvtillit, tilknytning, karakter og omsorg som sentrale faktorer for positiv utvikling hos ungdom (Lerner et al., 2005).

En annen vesentlig funn i studien avdekket at fritidsklubbenes rolle strekker seg langt utover bare å tilby overfladiske aktiviteter. Med andre ord påvirker fritidsklubber ikke bare hva som foregår innenfor veggene i klubben, men også ungdommenes liv utenfor klubbens område. Fritidskonsulentenes støtte bidrar til å styrke relasjonene mellom ungdommene og hjelper dem med å vokse på en aktiv måte. Dette understreker betydningen av fritidsklubber som trygge og Samhørighetsfremmende møteplasser der ungdom kan oppleve felleskap, mestring, selvstendighet og personlig utvikling (Eriksen & Seland, 2021, s. 6-7). Dette knytter seg til den forståelsen av fritidskonsulenters rolle, som veiledere som bistår ungdommen i å utforske deres tanker og

følelser, og deres rolle som kontinuerlige støttefigurer og trenere. Dermed påvirker ungdommens livsferdigheter, motstandskraft og psykiske helse (Hood & Carruthers, 2007, s. 298).

Videre viser studien at både personalet og jevnaldrende i fritidsklubben etablerer positive relasjoner som gir støtte og mulighet for å dele erfaringer, noe som kan bidra til å styrke den psykiske helsen til ungdommene. Dermed reduserer ensomhet og samtidig øker den sosiale støtten blant ungdommene (Eriksen & Seland, 2021, s.7).

5.3 Fritidsklubber som sosialkulturell støtte

Et av de primære funnene i studien understreker den betydningsfulle rollen fritidsklubber spiller i samfunnet på et sosiokulturelt nivå. På dette nivået utforskes samspillet mellom sosiale strukturer, normer, verdier og kulturelle praksiser, og hvordan disse faktorene gjensidig påvirker hverandre. Fritidsklubbene fremstår som sentrale knutepunkter for kulturelle og sosiale aktiviteter, og deres innflytelse strekker seg både til ungdommenes individuelle liv og til samfunnet som helhet (Rutter & Thompson, 2021). Dette støttes av Eun (2010), som påpeker at fritidsklubbene ikke bare påvirker ungdommens livserfaringer, men også bidrar til sosial integrasjon og samhörighet på tvers av ulike samfunnsgrupper (s. 411).

Disse funnene støtter den sosiokulturelle teorien om utvikling, som ser på fritidsklubber som sentrale kulturelle og sosiale institusjoner med stor innflytelse (Eun, B., 2010, s. 410). Ungdommens sterke tilknytning gjennom deltakelse i fritidsklubbens aktiviteter understreker betydningen av sosiokulturelle faktorer både for ungdommene selv og samfunnet som helhet. Denne tilnærmingen, basert på Vygotskys teori om den vesentlige rollen sosial interaksjon spiller for ungdommens psykiske helse, fremhever fritidskonsulentenes aktive rolle i ungdomsutviklingen. Aktivitetene som formidles av fritidskonsulentene, fungerer som mekanismer for å integrere disse påvirkningene i ungdommenes liv (Daniels, H., 1994).

Denne oppfatningen av fritidsklubber som kulturelle og sosiale sentre understreker deres evne til å påvirke ungdommens trivsel og utvikling på flere nivåer. For det første kan den dype tilknytningen ungdom opplever gjennom deltakelse i fritidsklubbaktiviteter bidra til å skape et positivt sosialt miljø som motvirker mobbing og utestengelse (Kubli, 2005, s. 45-60). Videre har gode relasjoner mellom ungdom og fritidskonsulenter en betydelig innvirkning på ungdommens trivsel og psykiske helse (Eun, 2010; Kloos et al., 2012). Disse relasjonene fungerer som støttende bånd som kan bidra til å redusere stress og øke mestringsevnen hos ungdommene (Kloos et al.,

2012). Sosiokulturelle faktorer blir dermed en viktig dimensjon både for ungdom og samfunnet generelt, med potensial til å skape transformasjon (Kubli, 2005).

I tillegg til dette støtter fritidskonsulenter også ungdommen i å øke sin selvbestemmelse, autonomi og mulighet til å påvirke sine egne liv, samtidig som de styrker deres ferdigheter, kunnskap og selvtillit. Deres engasjement er avgjørende for å skape en trygg og støttende atmosfære hvor ungdommen kan trives og utvikle seg positivt (Eun, B., 2010, s. 410; Kloos et al., 2012). Slade (2010) understreker også viktigheten av at fritidskonsulenter tilbyr veiledning og informasjon til ungdommen om emner som psykisk helse og stressmestring for å støtte deres selvfølelse og psykiske helse (Slade, 2010, s. 7-10).

6 Avslutting:

Denne studien har utforsket tidligere forskning og erfaringer for å undersøke fritidskonsulentenes rolle i å støtte ungdommers psykiske helse. Som en oppsummering av litteraturstudien, kan vi fastslå at den har avdekket hvordan fritidsklubber fungerer som trygge havner der ungdom kan søke støtte, veiledning og fellesskap. Gjennom engasjementet til fritidskonsulentene blir disse klubbene ikke bare steder for organiserte aktiviteter, men også arenaer for personlig vekst, tilhørighet og sosialt samspill. Deres tilstedeværelse bidrar til å skape et inkluderende miljø der ungdom kan utforske sin identitet, utvikle ferdigheter og bygge sterke relasjoner. Videre viser studien at fritidsklubber ikke bare påvirker individuell utvikling, men også samfunnet på et sosiokulturelt nivå. Disse klubbene fungerer som kulturelle og sosiale kraftsentre, som utvider sin innflytelse utover klubbens fysiske grenser. Dette kommer tydelig frem i studiens funn.

Litteraturstudien som valg av metode for denne studien hadde både styrker og svakheter. Styrken lå i dens evne til å gi et bredt overblikk over tidligere forskning og identifisere sentrale temaer og funn. Ved å analysere eksisterende litteratur kunne jeg utvikle en helhetlig forståelse av feltet og identifisere både suksesser og utfordringer knyttet til ungdomsklubber og fritidskonsulenters rolle. På den annen side hadde litteraturstudien begrensninger knyttet til avhengighet av tilgjengelig litteratur, noe som kunne ha begrenset tilgangen til nyere eller mer variert forskning. Videre var det utfordrende å tilpasse spørsmålene eller tilnærmingene individuelt basert på eksisterende forskning. Disse begrensningene pekte på behovet for ytterligere forskning for å utfylle og utvide

den eksisterende kunnskapen på feltet. Det var også en annen utfordring da jeg valgte å kombinere både kvalitative og kvantitative tilnærminger. Dette var tidkrevende og krevde betydelige ressurser, da kvalitative studier vanligvis fokuserer på dybdeforståelse og tolkning av fenomener, mens kvantitative studier er mer opptatt av måling og statistisk analyse. Å integrere disse metodene krevde derfor grundig planlegging og forståelse av begge tilnærminger. Alternativt kunne det ha vært mulig å velge en annen tilnærming, for eksempel en kvalitativ intervjustudie. Denne tilnærmingen kunne ha gitt mer direkte innsikt fra deltakere eller respondenter, som kunne ha supplert og beriket funnene fra den eksisterende litteraturen. Dette kunne ha bidratt til en dypere forståelse av emnet og gitt et mer nyansert bilde av hvordan fritidskonsulenter påvirker ungdommers psykiske helse i praksis.

Denne studien har benyttet et analytisk rammeverk basert på sosiokulturell teori og modellen for positiv ungdomsutvikling, noe som har gitt verdifull innsikt. Når vi ser på alle resultatene fra denne studien samlet, blir det klart at fritidskonsulenter spiller en viktig rolle som skapere av unges emosjonelle og psykiske helse, og de sikrer at fremtidige generasjoner vil være lykkelige og sunne. Disse avsluttende tankene gir håp om en tid i fremtiden der den delikate balansen mellom ungdomsvelferd trives med en nyvunnet vitalitet. Gjennom denne prosessen har jeg økt min forståelse av fritidsklubber og fritidskonsulenters rolle, og jeg ser frem til å fortsette å bidra til forskning og praksis som fremmer ungdommers trivsel og psykiske helse.

7 Litteraturliste

Aveyard, H. (2019). Doing a literature review in health and social care: A practical guide (4th ed.). Open University Press. ***71 sider**

Aveyard, H. (2014). Doing a Literature Review in Health and Social Care: A Practical Guide (2. utg.). Open University Press.

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books. Hentet fra <https://pep-web-org.ezproxy.uis.no/browse/document/IPL.079.0000A?page=PR0006> *** 79 sider**

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. Hentet fra <https://www-tandfonline-com.ezproxy.uis.no/doi/pdf/10.1191/1478088706qp063oa?needAccess=true> ***24 sider**

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press. ***200 sider**

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications. ***100 sider**

Damon, W., & Lerner, R. M. (Eds.). (2006). *Handbook of Child Psychology: Vol. 1. Theoretical Models of Human Development* (6th ed.). John Wiley & Sons. ***150 sider**

Daniels, H. (Red.). (1994). *Kartlegging av agendaen: Utdanningsaktivitet etter Vygotsky*. Psychology Press.

Eriksen, I. & Seland, I., (2020). *Fritidsklubben som beskyttelse for sårbare ungdommer. Analyser av Ungdata-undersøkelsene 2015-2017*

Eriksen, T. H. (2020). *Tid for teori: en innføring i samfunnsvitenskapelig teori*. Cappelen Damm.

Eun, B. (2010). Exploring the Socio-Cultural Development Theory: A Vygotskian Framework for Understanding Children's Learning. *Early Childhood Education Journal*, 38(5), 405-420 *** 15 sider**

Ferschmann, L. (2023). Physical, emotional, and cognitive changes in adolescence: Providing support and resources for development.

Folkehelseinstituttet. (2024). *Psykisk helse hos barn og unge*. Hentet fra <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Fine, M., & Sandstrom, K. L. (2009). Handbook of Resilience in Children. Springer Science & Business Media. ***50 sider**

Fossum, S., Vis, S. A. M., Rustad, K. B., Lauritzen, C., & Ottosen, A. (2015). Interaction between child protection and mental health care for children and young people: A literature review. Tidsskriftet Norges barnevern, 92(4), 282-297. ***15 sider**

Helsedirektoratet. (2023). Folkehelse i et livsløpsperspektiv: Helsedirektoratets innspill til ny folkehelsemelding. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-i-et-livsløpsperspektiv-helsedirektoratets-innspill-til-ny-folkehelsemelding/folkehelse-gjennom-livslopet-barn-og-unge/de-storste-utfordringene-na-og-i-tiden-fremover#:~:text=Et%20viktig%20arbeid%20for%20%C3%A5,%2C%20s%C3%A6rlig%20idretts%2D%20og%20kulturaktiviteter>

Higgins, J. (2009). Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions. Wiley-Blackwell.

Hood, C., & Carruthers, J. (2007). Understanding the Role of Leisure Consultants in Youth Development: Insights from Practice. Leisure Sciences, 29(3), 293-309. *** 16 sider**

Hussein, H. (2009). Triangulation in Social Research: Qualitative and Quantitative Methods Can Really Be Mixed. Journal of Mixed Methods Research, 3(2), 103-107.

Idunn. (2020). Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning, 1-2020. Hentet fra <https://www.idunn.no/doi/epdf/10.18261/2535-8162-1-1> *** 21 sider**

Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., Elias, M., Dalton, J. H., & Beveridge, R. M. (2012). Collaborative Process Evaluation: Enhancing Community Relevance and Cultural Responsiveness in Prevention. American Journal of Community Psychology, 50(3-4), 345-359. ***14 sider**

Kubli, M. (2005). Fritidsklubber som Kulturelle og Sosiale Kraftsentre: En Studie av Potensialet for Påvirkning av Ungdommens Trivsel og Utvikling. Ungdomsforskning, 10(2), 45-62 *** 16 sider**

Lerner, R. M. (2008). The positive youth development perspective: Theoretical and empirical bases of a strengths-based approach to adolescent development. In R. M. Lerner, M. A.

Easterbrooks, & J. Mistry (Eds.), Handbook of psychology: Developmental psychology (Vol. 6, pp. 149-194). John Wiley & Sons. ***45 sider**

Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., ... & Smith, L. M. (2005). Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents: Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17–71 ***54 sider**

Lerner, R. M., Lerner, J. V., Murry, V. M., Smith, E. P., Bowers, E. P., Geldhof, G. J., & Buckingham, M. H. (2021). Positiv ungdomsutvikling i 2020: Teori, forskning, programmer og fremme av sosiale justice. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1114-1134. ***20 sider**

Rutter, L. A., Thompson, H. M., Howard, J., Riley, T. N., De Jesús-Romero, R., & Lorenzo-Luaces, L. (2021, September 15). Bruk av sosiale medier, fysisk aktivitet og internalisering symptomer i ungdomsårene: Tverrsnittsanalyse. *JMIR Mental Health*, 8(9), e26134. <https://doi.org/10.2196/26134> *** 14 sider**

Long, D. (2012). Theories and models of student development. I L. J. Hinchliffe & M. A. Wong (Red.), *Environments for student growth and development: Librarians and student affairs in collaboration* (s. 41-55). Chicago: Association of College & Research Libraries.

Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. *** 14 sider**

Martin, G. (2023). The Role of Leisure Consultants in Youth Development: Exploring the Interactions and Implications for Mental Health. *Journal of Youth Studies*, 26(4), 532-548 ***16 sider**

Narvekar, S., Smith, J., Garcia, A., & Johnson, L. (2020). The Role of Social Interactions in Cognitive and Emotional Development: A Socio-Cultural Perspective. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 45, 7386-7391.

Patrick, A. (2019). The Role of Leisure Consultants in Youth Development. *Leisure Studies*, 4, 1-25

Petre, M., Feher, A., Groenewegen, P., & Carvalho, A. A. (2020). Peer Review for Computer Science Conferences: A Quantitative Study. In C. P. Fernandes & L. C. Lamb (Eds.), *Empirical Software Engineering and Verification: International Summer Schools, LASER 2018-2019, Elba Island, Italy, Revised Selected Papers* (Vol. 11920, pp. 173-209). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-60276-5_6

Regjeringen.no. (2023). Psykisk helse og livskvalitet. Hentet 20. januar 2024, fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/psykisk-helse-og-livskvalitet/id2544452/>

Retriever Group. (2023). Hentet fra <https://www.retrievergroup.com/>

Roth, G., Assor, A., Kanat-Maymon, Y., & Kaplan, H. (2007). Autonomous Motivation for Teaching: How Self-Determined Teaching May Lead to Self-Determined Learning. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 761-774.

Rugkåsa, M. (2018). Ethnicity minorities and social work. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 21(2), 180-185.

Sellereite, I., Haga, M., & Lorås, H. (2019). Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(01), 15–25. ***10 sider**

Schifloe, Per Morten (2019) *Mennesker og samfunn. Innføring i sosiologiskforståelse*. 3.utg. Bergen: Fagbokforlaget

Seland, I. & Andersen, P. L., (2020). Hva kjennetegner ungdom som går på norske fritidsklubber og ungdomshus? *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, 1(1), 6–26. Hentet fra *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, Vol. 1(1/2020). <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2020-01-02> ***20 sider**

Shaffer, D. (2009). Limitations of the Socio-Cultural Theory of Youth Development: Addressing Diversity and Negative Aspects. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 321-325.

Silje Hvilsum Kvanvik. (2022). Hvordan jobber frivillige organisasjoner med inkludering av barn og unge i fritidsaktiviteter? Hentet fra [Samfunnsforskning.no](https://www.samfunnsforskning.no/)- Hvordan jobber frivillige

organisasjoner med inkludering av barn og unge i fritidsaktiviteter? - Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor (samfunnsforskning.no)

Silverman, D. (2020). *Doing Qualitative Research* (5. utg.). Sage Publications Ltd (UK). ISBN 9781529737981.

Slade, J. (2010). The Role of Leisure Consultants in Youth Mental Health Promotion. *Journal of Adolescent Health*, 48(1).

Thomas, J., & Harden, A. (2008). Integrating qualitative research with trials in systematic reviews. *British Medical Journal*, 337, a1061.

Tuntland, H. (2009). Systematic assessment of research findings: What is a systematic review and metanalysis? Document. * **19 sider**

Thidemann, I. J., & Thidemann, M. U. (2019). Bachelor Thesis for Nursing Students: The Little Motivational Book in Academic Thesis Writing (2nd ed.).

Thorød, A. B., Ulland, D., & Ulland, E. (2015). *Psykisk helse: Nye arenaer, aktører og tilnærminger*. Universitetsforlaget. <https://www.universitetsforlaget.no/psykisk-helse-1>

Utdanningsforskning. (2016). Hva er en fagfelleverdert artikkel? Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/2016/hva-er-fagfelleverdert-artikke>

Ungfritid. (2023). Fritidsaktiviteter. Hentet fra <https://www.ungfritid.no/>

***Selvvalgt pensum: 970 sider**