

BSOBAC – Bacheloroppgave med forskningsmetode

Hvilken betydning har fritidsaktiviteter for barn og unge, og hvordan kan fritidsaktiviteter være en inkluderingsarena av sosialfaglig interesse?



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i sosialt arbeid

UiS

Mai 2024

Kandidatnummer: 4061

Antall ord: 9999

Innholdsfortegnelse

1 INNLEDNING.....	2
1.1 Bakgrunn for valg av tema	2
1.2 Presentasjon av problemstilling	3
1.3 Oppgavens relevans	4
1.4 Begrepsavklaring.....	4
2 TEORETISK REFERANSERAMME	6
2.1 Maslows behovsteori.....	6
2.2 Sosial kapital og nettverk	8
2.3 Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell.....	10
2.4 Bakgrunn for valg av teorier	12
3 METODE.....	13
3.1 Valg av metode.....	13
3.2 Datainnsamling.....	14
3.3 Litteraturlister	16
3.4 Analyse.....	19
3.5 Studiets troverdighet	19
4 Resultat.....	20
4.1 Sosiale og personlige ferdigheter.....	20
4.2 Fellesskap og tilhørighet	21
4.3 Sosial inkludering	22
5 Drøfting.....	23
5.1 Fritidsaktivitet, en arena av stor betydning.....	23
5.2 En inkluderingsarena av sosialfaglig interesse	26
6 Avslutning	29
Litteraturliste	30

1 INNLEDNING

Fritidsaktiviteter er en viktig arena for barn og unge. En følelse av tilhørighet, mestring og fellesskap er alle ulike eksempler på hva deltakelse i fritidsaktiviteter kan føre til (Jacobsen et al., 2021). Hyggen et al. (2018) peker også på fritidsaktiviteter som en arena hvor barn og unge kan tilegne seg sosial utvikling, nettverksbygging, mestringsutvikling og vennskap. De positive gevinstene fritidsaktiviteter kan føre til har skapt en bred politisk og faglig enighet om at barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter er viktig og skal være et satsningsområde. Dette understøttes av fritidserklæringen, som er et samarbeid mellom regjeringen, kommunene og frivilligheten, og er en forpliktelse for partene til å jobbe for at alle barn får delta i fritidsaktiviteter uavhengig av økonomi og bakgrunn (Regjeringen, 2022).

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Følelsen av å stå på utsiden kan være hard å stå i for barnet her og nå, men kan samtidig føre til negative konsekvenser senere i livet (Barne- og familiedepartementet, 2020). I den siste rapporten til Ungdata junior, som er et spørreskjemabasert kartleggingsverktøy brukt av kommuner over hele landet, viser at de aller fleste av de 102.581 barna som deltok svarer at de er fornøyde med livet og har en høy opplevd livskvalitet (Enstad & Bakken, 2022). Samtidig viser også resultatene til Enstad & Bakken (2022) at det er en stor andel barn som ikke har det bra, hvor de rapporterer at de føler seg ensomme og mangler venner. Det er spesielt tydelige forskjeller når det kommer til barns og unges deltakelse i fritidsaktiviteter. Rapporten viser gang på gang at barn fra familier med høy sosioøkonomisk bakgrunn deltar i langt høyere grad på fritidsaktiviteter enn barn fra familier med lav sosial bakgrunn (84% vs. 66%). Dette er ikke et særnorsk fenomen. Studier gjort i både Nord-Amerika, Australia og Sør-Europa viser det samme mønsteret som i Norge, hvor den sosioøkonomiske statusen har betydning for deltakelse (Ryen, 2020, s.17).

Jeg har i flere år vært med som frivillig i det lokale idrettslaget. Sammensetningen av barna som deltar på fritidsaktiviteten er ulik, og består blant annet av barn med ulike etnisiteter og sosioøkonomisk bakgrunn. Det oppleves som at barna møtes på en arena der den felles interessen er i sentrum, og at barna har en felles glede, følelse av samhold og tilhørighet gjennom dette. Jeg har dermed selv en oppfatning av at fritidsaktiviteter er av stor betydning

for barn og unge, og er en viktig arena som kan bidra til å styrke inkludering og livskvalitet. Mine egne erfaringer har fått meg til å spørre meg selv om hvilken betydning ulike fritidsaktiviteter har for barn. Fra et sosialfaglig perspektiv er det også interessant å undersøke hvilken betydning fritidsaktiviteter har, og hvordan fritidsaktiviteter kan fremme sosial inkludering og livskvalitet.

1.2 Presentasjon av problemstilling

Denne bacheloroppgaven kaster lys på betydningen av fritidsaktiviteter for barn som en faktor for sosial inkludering. Målet er å undersøke hvordan deltakelse i fritidsaktiviteter påvirker barns evne til å bygge sosiale bånd, utvikle positive relasjoner, og skape et fundament for inkludering i samfunnet. Først og fremst ønsker jeg å kartlegge hvordan fritidsaktiviteter kan være med å påvirke barns sosiale kompetanse, selvoppfatning, og følelse av tilhørighet. Videre vil jeg også forsøke å identifisere ulike faktorer innenfor fritidsaktiviteter som bidrar til å fremme sosial inkludering blant barn og unge. På bakgrunn av dette lyder problemstillingen for denne oppgaven slik:

"Hvilken betydning har fritidsaktiviteter for barn og unge, og hvordan kan fritidsaktiviteter være en inkluderingsarena av sosialfaglig interesse?"

Det vil i denne oppgaven avgrenses til hvordan det å delta på fritidsaktiviteter oppleves av barn og unge som står eller har stått på utsiden av samfunnet, og hvilken betydning fritidsaktivitet har for dem og deres inkludering. Oppgaven kunne tatt utgangspunkt i kun en spesifikk gruppe barn i samfunnet, men det er i denne oppgaven valgt å ta utgangspunkt i barn og unge generelt. Det at oppgaven omhandler barn generelt betyr at det er en stor gruppe jeg tar utgangspunkt i, men det fremstår for meg som mest hensiktsmessig for å kunne svare på problemstillingen.

Jeg besvarer problemstillingen ved å først presentere relevant teori i kap.2. Deretter følger et metode- og resultatkapittel (kap.3 og 4) hvor jeg beskriver hvordan jeg gikk frem i innsamling av data, og hvilke resultater jeg fikk fra min analyse av tre ulike artikler. I kap.5 drøfter jeg funnene mine opp mot den relevante teorien før jeg avslutter med en avslutning/konklusjon i kap.6.

1.3 Oppgavens relevans

Ved å anvende ulike teorier og begreper, søker oppgaven å belyse hvordan fritidsaktiviteter kan fungere som en plattform for å styrke sosiale relasjoner, øke tilhørighet og fremme positiv utvikling hos målgruppen. Sosialarbeidere skal sikre menneskeverdige levekår og livskvalitet, og bistå de som har behov for hjelp til å realisere dette (FOs yrkesetiske grunnlagsdokument, 2015). Det er et mål at ved å sammenligne og sammenfatte tidligere forskning gjort rundt dette temaet, kan denne studien belyse ulike sider og problemstillinger som kan peke på behov for videre forskning. Det kan også sette et søkelys på fritidsaktiviteter som en sosialfaglig og samfunnsmessig satsningsarena for å bidra til inkludering av barn og unge. Det vil i denne besvarelsen være en bred forståelse av fritidsaktiviteters sosialfaglige interesse der det ikke rettes søkelys mot en konkret profesjon, men mot sosialfaget som en helhet.

1.4 Begrepsavklaring

Fritidsaktiviteter: fritidstilbud og lavterskel-fritidstilbud

Fritidsaktiviteter refererer til aktiviteter som en person deltar på for fornøyelse eller personlig utvikling utenfor skole- eller arbeidstid. Disse aktivitetene kan variere bredt og inkluderer alt fra sport og trening til fritidsklubber eller kreative aktiviteter. Det vil i denne oppgaven brukes ordet fritidsaktivitet som en samlebetegnelse på ulike former for organiserte aktiviteter som barn og unge driver med på fritiden. Det er likevel nyttig å være klare over forskjellen mellom fritidstilbud og lavterskel-fritidstilbud.

Fritidstilbud refererer generelt til ulike aktiviteter som tilbys for å imøtekomme fritidsbehovene til en befolkning. Dette omfatter for eksempel idrettslag som har den største medlemsmassen av fritidstilbydere i Norge (Bø, 2012, s.301).

Lavterskel-fritidstilbud er en fritidsaktivitet som har som mål å inkludere alle barn og unge uansett familieøkonomi (Fløtten & Hansen, 2018). Dette er fritidsaktiviteter som er tilgjengelige for alle, uavhengig av økonomisk eller sosial bakgrunn, og er ofte utformet for å være rimelige eller gratis.

Sosial inkludering og integrering

Sosial inkludering refererer til prosessen med å sikre at alle har like muligheter, rettigheter og tilgang til ressurser, uavhengig av bakgrunn, egenskaper eller sosial status. Integrering er en viktig komponent av sosial inkludering, da det bidrar til å fremme målet om å skape et inkluderende samfunn. Mens sosial inkludering har en bredere tilnærming som omfatter ulike former for deltakelse og tilhørighet, fokuserer integrering spesifikt på å redusere barrierer og fremme samspill på tvers av forskjeller (Bø, 2012, s. 161-162).

Integrering blir mest forbundet med en innlemmelse av innvandrere i majoritetssamfunnet, og kan fortolkes som at innvandrere må «bli som oss» for å inkluderes. Inkluderingsbegrepet handler om å skape like muligheter til å bidra og delta i samfunnet uavhengig av etnisitet og bakgrunn (Bø, 2012, s. 305-306). I denne besvarelsen vil integrering betraktes som en del av en helhetlig forståelse av sosial inkludering. Begrepet integrering vil ikke bli særlig brukt da jeg mener at begrepet sosial inkludering dekker og beskriver begge disse dimensjonene av samfunnsdeltakelse og tilhørighet.

Psykologisk kapital

En person som har tilgang til kapital, disponerer ressurser som kan benyttes til å sikre fordeler eller oppnå mål (Schiefløe, 2019, s.375). Kapitalbegrepet forbindes gjerne med økonomisk-, kulturell- og sosial kapital. Sistnevnte vil det bli redegjort nærmere for i kap. 2.2.

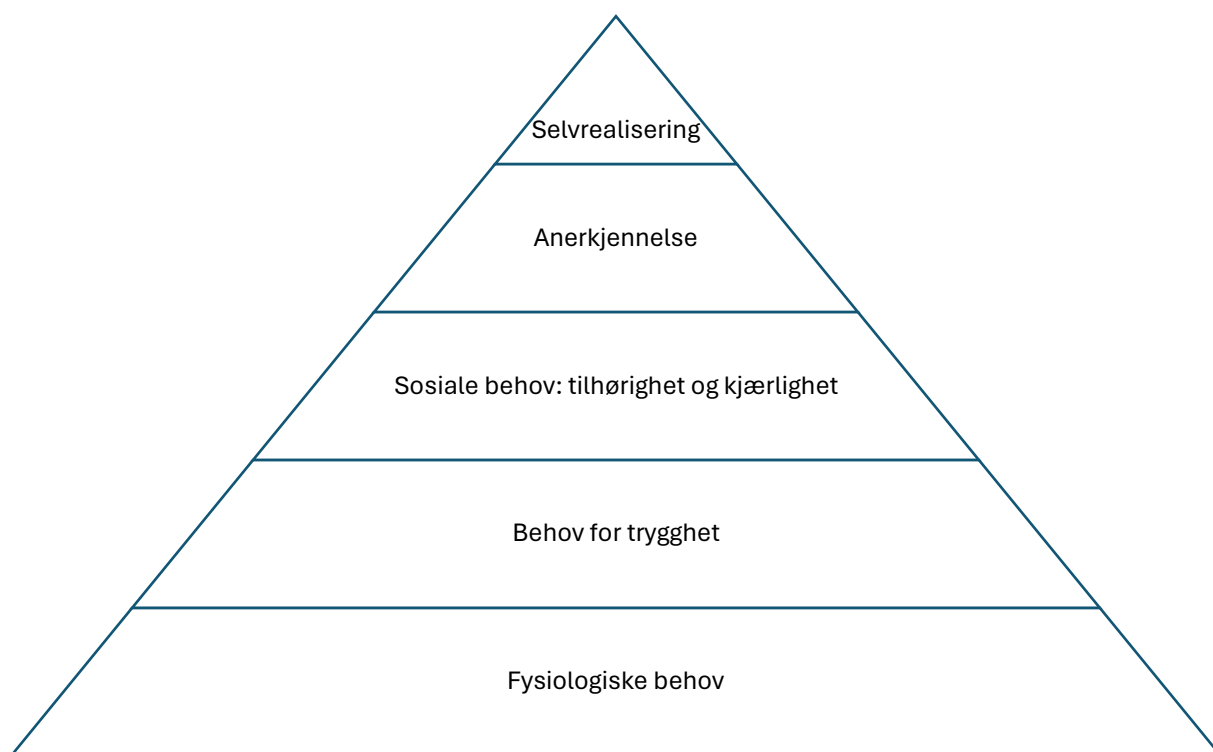
Psykologisk kapital er et begrep som er forbundet med positiv psykologi, en tilnærming innenfor psykologifeltet som fokuserer på å studere og fremme menneskelig trivsel og positive egenskaper (Seligman, 2007, s.13). Positiv psykologi forsøker å forstå hva som gjør livet verdt å leve og hvordan man kan oppnå et sunt og tilfredsstillende liv i stedet for å behandle psykiske lidelser og problemer som den tradisjonelle psykologien (Seligman, 2007, s.13-14). Dette innebærer å undersøke følelser som lykke, optimisme, takknemlighet, mening og personlig vekst. Det vil i denne oppgaven ikke tas utgangspunkt i, eller rettes søkelys og trekkes paralleller mot positiv psykologi som en retning eller behandlingsform. Jeg vil derimot anvende begrepet psykologisk kapital da jeg ser på dette begrepet som et bra samlebegrep for de ulike positive følelsene. Følelser som inngår i en god psykologisk kapital som lykke, optimisme, tilhørighet og mening er alle viktige faktorer i et barns liv, og gir en god innsikt i hvordan barn og ungdom selv har det, og hva som eventuelt må styrkes i arbeidet for sosial inkludering.

2 TEORETISK REFERANSERAMME

2.1 Maslows behovsteori

Et behov er opplevde mangler eller ønsker hos en person som motiverer vedkommende til å forsøke å oppnå tilfredsstillelse eller reduksjon av ubehaget. Behov kan dermed defineres som «en generell drivkraft for handling» (Schiefløe, 2019, s.337). Denne oppfatningen bygger på ideen om at alle mennesker deler visse grunnleggende behov som er nødvendige for overlevelse, trivsel og utvikling (Schiefløe, 2019, s.337-338). En av de mest kjente teoriene som omhandler menneskelige behov og motivasjon ble utviklet av den amerikanske psykologen Abraham Maslow.

Maslows teori går ut på at de ulike grunnleggende behovene er rangordnet, noe som vil si at behovene på de laveste nivåene først må tilfredsstilles før de høyere behovene kan aktiviseres (Schiefløe, 2019, s.337). De ulike nivåene i Maslows teori har blitt synliggjort ved å illustrere behovene som en pyramide bestående av fem nivåer, rangert fra de mest grunnleggende fysiologiske behovene nederst til de mer komplekse behovene for selvrealisering øverst (se figur 1). Pyramiden gir et rammeverk for å forstå hvordan menneskelige behov hierarkisk organiseres, og hvordan tilfredsstillelsen av disse behovene påvirker individets atferd og livskvalitet (Schiefløe, 2019, s.338-339). Maslows behovsteori forklarer ikke menneskets handlinger i en konkret situasjon, men er en nyttig teori for å forstå menneskers grunnleggende behov, og motivasjonen for å tilfredsstille disse behovene (Jacobsen & Thorsvik, 2019, s.233).



(Figur 1: Maslows behovspyramide)

Utdypende forklaring på de fem nivåene i Maslows behovspyramide:

Fysiologiske behov: Disse behovene er de mest grunnleggende behovene for overlevelse og inkluderer behovet for mat, vann, søvn og andre fysiologiske behov (Jacobsen & Thorsvik, 2019, s.232). Når disse behovene ikke er tilfredsstilt blir de dominerende i individets bevissthet og kan føre til fysisk ubehag og stress (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.138). Et barn som for eksempel er sulten vil verken ha glede av, eller overskudd til å drive med en fritidsaktivitet.

Trygghet og sikkerhet: Når de fysiologiske behovene er oppfylt, blir sikkerhetsbehovene viktige. Her finner vi behovet for forutsigbarhet, orden og en generell trygghet mot fare. Sikkerhetsbehovene omfatter også behovet for et trygt og stabilt bomiljø og økonomi (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.138-139).

Sosiale behov: Etter at de fysiologiske og følelsesmessige sikkerhetsbehovene er dekt søker mennesket etter sosial tilknytning, vennskap og tilhørighet (Jacobsen & Thorsvik, 2019,

s.232). Dette inkluderer behovet for å danne nære relasjoner, og er knyttet til menneskets naturlige ønske om samhørighet (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.139).

Anerkjennelse: Anerkjennelse er knyttet til individets selvbilde og selvfølelse. Når individet føler seg trygt og sosialt tilknyttet, søker det etter anerkjennelse og respekt fra andre. Dette inkluderer behovet for å bli verdsatt, anerkjent for ens prestasjoner, og følelsen av å være betydningsfull og verdifull (Schiefløe, 2019, s.339).

Selvrealisering: Øverst på pyramiden finner vi behovet for selvrealisering. Dette er det høyeste nivået av behov. Her forsøker individet å nå sitt fulle potensiale ved å forfølge drømmer og finne mening og formål i livet (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.140).

Behovsteorien til Maslow har blitt kritisert for ulike ting. Blant annet er behovsnivåene kritisert for å være for uklare, og at det dermed er vanskelig å bestemme om de enkelte behovstypene er hierarkisk ordnet (Jacobsen & Thorsvik, 2021, s.232). En annen innvending er at en hierarkisk form som behovspyramiden, er for statisk og absolutt, og er for enkelt fremstilt da behovene på de ulike nivåene ofte kan oppleves samtidig (Schiefløe, 2019, s.337-338). Det er likevel en god teori for å sette søkelys på menneskers ulike behov, og betydningen av tilhørighet og anerkjennelse fra andre mennesker.

2.2 Sosial kapital og nettverk

Teori om sosial kapital og nettverk er en viktig og kompleks tilnærming innen samfunnsvitenskapen som forsøker å forstå hvordan sosiale relasjoner og nettverk påvirker individuell og samfunnsmessig trivsel, samarbeid og utvikling (Rønning & Starrin, 2009, s. 17-18). Kapital er som nevnt i kap. 1.4 ressurser som kan anvendes for å oppnå goder. Sosial kapital er ressursene som oppstår fra sosiale relasjoner og nettverk i et samfunn, og som fungerer som en fordel og gode for oss når vi trenger dem. Disse ressursene inkluderer for eksempel tillit, gjensidighet og sosial samhørighet gjennom våre nettverk (Rønning & Starrin, 2009, s.17-20). Nettverk kan omfatte alt fra nære venner og familie til kolleger, naboer, skole og fritidstilbud. Disse nettverkene kan variere i størrelse, omfang og formål, men de spiller alle en avgjørende rolle i utviklingen av sosial kapital (Schiefløe, 2018, s.13-16).

Teorien om sosial kapital ble først formulert og satt på dagsorden av sosiologene Pierre Bourdieu og James Coleman, men senere popularisert av den amerikanske statsviteren Robert Putnam (Schiefløe, 2019, s.377). Det blir ofte skilt mellom en mikroteoretisk (relasjonell

kapital), og en makroteoretisk (systemkapital) forståelse av sosial kapital for å forklare begrepet og dets virkninger både individuelt og samfunnsmessig (Boje, 2013, s.662). Den mikroteoretiske tilnærmingen er Bourdieu og Colemans tilnærming. Her er individet analyseenheten og fokuset i forståelsene av sosial kapital er på individuelle handlinger, relasjoner og nettverk og hvordan dette bidrar til å påvirke individuell atferd, beslutningstaking og livskvalitet (Boje, 2013, s.662).

Makroteoretisk forståelse er Robert Putnams tilnærming, og ser på sosial kapital på et mer samfunnsmessig eller kollektivt nivå. I den makroteoretiske forståelsen er det lokalsamfunnet eller nasjonen som blir analysert (Boje, 2013, s.665). Her er fokuset på hvordan sosiale strukturer og kultur påvirker samfunnet. Sosial kapital vurderes som den totale mengden tillit, gjensidighet og sosial sammenheng det er i et samfunn eller en gruppe, og hvordan dette bla. påvirker økonomisk vekst og samfunnsutvikling (Boje, 2013, s.666). Både mikroteoretisk og makroteoretisk tilnærming er viktige for å forstå sosial kapital og dens betydning på individuelt og samfunnsmessig nivå. Disse tilnærmingene kompletterer hverandre og gir et mer helhetlig bilde av hvordan sosial kapital fungerer, og hvilken innvirkning den har. En kan dermed si at sosial kapital ikke bare peker på ressurser som har betydning for enkeltindivider, men også på ressurser av en kollektiv betydning (Schiefløe, 2019, s.375).

Studier viser at sosial kapital har en rekke positive effekter på individuell og samfunnsmessig trivsel og utvikling. Samfunn med høy sosial kapital har ofte høyere økonomisk vekst og bedre internasjonal konkurransedyktighet (Schiefløe, 2019, s. 378). På individnivå kan tilgangen til sosial kapital bidra til å forbedre psykisk helse og den generelle livskvaliteten. Sosial kapital i form av de båndene vi knytter i nettverket gir en følelse av samhørighet og trygghet, og har ifølge flere studier stor innvirkning på den generelle helsen. (Starrin, 2009, s.31-32).

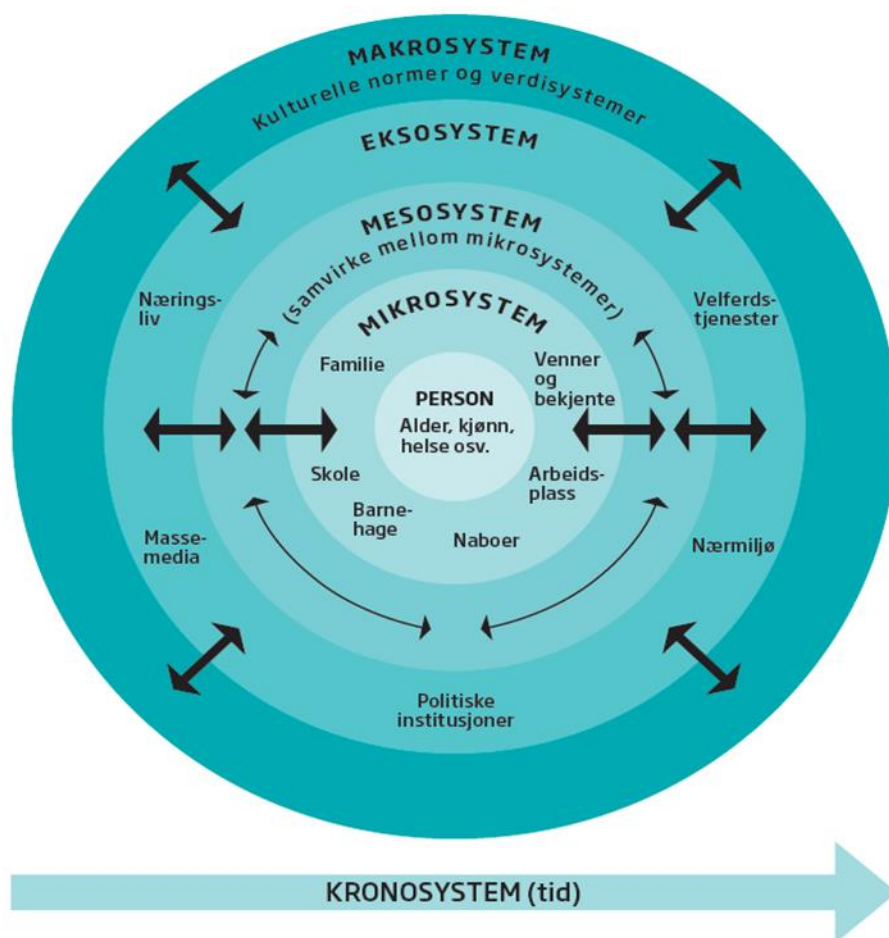
Det er også viktig å være oppmerksom på utfordringene og begrensningene ved å studere sosial kapital og nettverk. Mens sterke og tette nettverk kan gi støtte og ressurser, kan de også føre til eksklusjon av andre grupper, og manglende integrasjon på tvers av forskjeller (Boje, 2013, s.669). Sosial kapital er et populært begrep, og brukes av både fagfolk og politikere. En kritikk mot bruk av dette begrepet er faren for at begrepet blir brukt for å beskrive forhold som best hadde blitt forklart med begreper som sosial integrering, sosial ekskludering, sosial støtte og ensomhet (Starrin, 2009, s.43). Man kan likevel si at sosial kapital er en god teori for å undersøke og forklare hvordan sosiale relasjoner og nettverk ikke bare gir personlig og

sosial støtte, men også skaper muligheter, fremmer samarbeid, og bidrar til samfunnsutvikling og velstand.

2.3 Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell

Økologisk utviklingspsykologi er en tilnærming innenfor psykologien som fokuserer på å forstå hvordan utviklingen til individer blir påvirket av deres samspill med miljøet rundt dem (von Tetzchner, 2019, s.25). Denne tilnærmingen er basert på ideen om at individets utvikling ikke bare skyldes faktorer som arv og genetikk, men også er sterkt formet av deres interaksjoner med det sosiale, kulturelle og fysiske miljøet de lever i (Klefbeck & Ogden, 2003, s.51). Klefbeck og Ogden (2003, s.51) utdyper at utviklingsprosessen påvirkes av de sosiale relasjonene man inngår i som f.eks. familie, skolemiljø, fritidsaktivitet og nabolag, men blir også påvirket indirekte av politiske beslutninger og samfunnsmessige hendelser.

Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell er utviklet av den mest sentrale teoretikeren innenfor utviklingspsykologi, den russisk-amerikanske psykologen Urie Bronfenbrenner. Modellen er en teoretisk ramme som fokuserer på hvordan individers utvikling påvirkes av deres samspill med miljøet rundt dem, og identifiserer flere nivåer av miljømessig påvirkning. Utviklingspsykologiske teorier har ofte satt søkelys på barns utvikling ut fra nære familierelasjoner som mellom mor og barn, mens Bronfenbrenners teori har et større fokus på utvikling innenfor en samfunnsmessig og sosial ramme. Dette er noe som har hatt stor betydning for sosialt arbeid (von Tetzchner, 2019, s.25-26). Ifølge Bronfenbrenners teori påvirkes og sosialiseres barn på fire ulike hierarkiske nivåer som til sammen utgjør et barns oppvekstmiljø: mikrosystem, mesosystem, eksosystem og makrosystem (Bunkholdt, 2002, s.87). (Se figur 2):



Figur 2: Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell

De fire nivåene i Bronfenbrenners modell er:

Mikronivået: Dette nivået refererer til det umiddelbare miljøet der individet lever som familie, skole, venner og nærmiljø. Mikrosystemet er der individet direkte samhandler med andre og opplever direkte påvirkning (Bunkholdt, 2002, s.87).

Mesonivået: Dette nivået omhandler forbindelsene og samspillet mellom de forskjellige sosialiseringsskildene på mikronivået, og består av relasjonene mellom de viktigste situasjonene et barn befinner seg i (Bunkholdt, 2002, s.87). Et barn som får støtte og oppmuntring hjemme til f.eks. skolearbeid kan oppleve en bedre overgang mellom hjem og skole som videre kan resultere i økt trivsel, bedre resultater og et positivt forhold til læring. På samme måte kan et barn som opplever mangel på støtte oppleve utfordringer med å tilpasse seg skolemiljøet.

Eksonivået: Eksonivået representerer den tredje sirkelen og omfatter formelle og uformelle strukturer som barn ikke direkte er involvert i, men som likevel har betydning for deres utvikling (Klefbeck & Ogden, 2003, s.57). Dette nivået inkluderer ulike institusjoner og systemer som påvirker individets liv og opplevelser på avstand.

Makronivået: Makronivået representerer de overordnede samfunnsmessige og kulturelle verdier, ideologier og politiske systemer som påvirker barnets utvikling på en bredere skala (Bunkholdt, 2002, s.87). Disse forholdene er med på å påvirke foreldrenes oppdragelsesform, hvilke verdsett de prøver å lære barnet, og hvilke aktiviteter som blir prioritert (Bunkholdt, 2002, s.87).

Bronfenbrenner legger vekt på kompleksiteten i samspillet mellom individet og deres omgivelser og understreker at utvikling ikke bare er et resultat av individuelle egenskaper, men også av de sosiale, kulturelle og strukturelle forholdene som omgir dem (von Tetzchner, 2019, s.26). Et lands lover (makronivå) spiller en avgjørende rolle i organiseringen av skoler (mesonivå) og foreldres arbeidsforhold (eksonivå), som videre påvirker foreldres omsorg for barn og deres nærmiljø (mikronivå). Samtidig går påvirkningen begge veier: hendelser i enkelte familier eller skoler kan føre til endringer i lover eller samfunnsmessige holdninger. Dette illustrerer hvordan alle nivåene i modellen er sammenvevde og påvirker hverandre i barnas oppvekstmiljø.

2.4 Bakgrunn for valg av teorier

Maslows behovsteori kan forklare hvordan fritidsaktiviteter kan tilfredsstille grunnleggende menneskelige behov som tilhørighet, anerkjennelse og selvrealisering. Sosial kapital ser på hvordan fritidsaktiviteter fungerer som arenaer der barn og unge bygger relasjoner, tillit og gjensidig støtte. Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell tar hensyn til hvordan fritidsaktiviteter påvirker individets utvikling på ulike nivåer i samfunnet, inkludert deres nærmiljø, familie og samfunn. Problemstillingen omhandler betydningen av fritidsaktiviteter for barn og unge, og hvordan disse aktivitetene kan være inkluderende på både individuelt og samfunnsmessig nivå. På mikronivå kan vi se hvordan aktiviteter påvirker enkeltpersoner, mens på makronivå ser vi på samfunnets strukturer og tilrettelegging av aktivitetstilbud. Det er en sosialfaglig interesse på begge nivåer, da både individuell trivsel og samfunnsmessig inkludering er viktige aspekter av fritidsaktiviteter for barn og unge. Samlet sett gir disse

teoriene et helhetlig rammeverk for å forstå betydningen av fritidsaktiviteter for barn og unge og fritidsaktiviteters relevans for sosialfaget ved å belyse hvordan slike aktiviteter oppfyller behov, bygger sosial kapital og påvirker utviklingen på ulike nivå.

3 METODE

3.1 Valg av metode

Jeg har valgt å bruke litteraturstudie som metode for å besvare problemstillingen. En litteraturstudie er en studie der man systematiserer og analyserer eksisterende kunnskap om et bestemt emne (Støren, 2013, s.17). Kunnskapen finner man ved å søke og samle vitenskapelige artikler der forskeren eller forfatteren gir den primære kunnskapen (Støren, 2013, s.17). Formålet er dermed å samle og undersøke tilgjengelig relevant forskning, teori og skriftlig materiale knyttet til et bestemt emne for å forstå den eksisterende kunnskapen.

En litteraturstudie er en nyttig metodisk tilnærming for å bygge en solid forståelse av det eksisterende landskapet innenfor et bestemt felt eller emne. Det gir meg også en god mulighet til å danne et bilde og oversikt over forskning for å belyse problemstillingen. Ved å sammenligne, vurdere og sammenfatte kunnskap fra ulike forskningsartikler kan det bidra til å støtte opp under hvorfor problemstillingen min er viktig, og hvordan den passer inn i den eksisterende kunnskapen.

Mitt fokus er på betydningen fritidsaktiviteter har for barn og unge, og deres inkludering. Jeg valgte å bruke artikler som har anvendt kvalitativ metode. Ved kvalitativ metode er hensikten å få kunnskap om personers egne opplevelser og erfaringer (Thidemann, 2019, s. 78). Leseth & Tellmann (2021, s.12) forklarer at forskeren i en kvalitativ studie går i dybden av det som skal forskes på for å få best mulig forståelse ved å f.eks. anvende observasjoner og intervjuer der intervjuobjektet forteller om sine opplevelser og erfaringer rundt forskningsspørsmålet. Dette var faktorer som førte til at jeg anså kvalitative studier som det som samsvarte best med kunnskapen jeg ville innhente. Kvantitativ metode er opptatt av innsamling og analyse av data i form av tall og statistikk for å undersøke relasjoner, mønstre og sammenhenger innenfor et gitt fenomen eller problemstilling, og krever et relativt stort antall enheter (Ringdal, 2020, s.24). Dette kunne også vært en metode for å besvare problemstillingen, men ble valgt bort

fordi det ikke i like stor grad fanger opp de subjektive opplevelsene til deltakere av fritidstilbud.

3.2 Datainnsamling

Det er viktig at artiklene i litteraturstudien er av høy kvalitet siden man baserer det på allerede eksisterende kunnskap og dermed legger grunnlaget for hvilken kunnskap jeg skal tolke og studere. Før søk etter litteratur ble det satt inklusjons- og eksklusjonskriterier for å avgrense treffene til mest mulig relevante artikler. Dette bidrar til at søket blir mest mulig hensiktsmessig ut fra det jeg er på jakt etter av kunnskap (Thidemann, 2019, s.84). Et av kriteriene som ble satt var at det skulle være vitenskapelige fagfelleverderte artikler som ikke var eldre enn 5 år. En fagfelleverdert artikkel er en artikkel som er kvalitetsvurdert ved å godkjennes av andre eksperter på fagfeltet (Thidemann, 2019, s.67). Før jeg leste artiklene så jeg etter om artikkelen inneholdt introduksjon, metode, resultat, sammendrag og diskusjon; en IMRaD-struktur (Thidemann, 2019, s.30). Inklusjons- og eksklusjonskriteriene er presentert nedenfor, (tabell 1):

Tabell 1: (Inklusjons- og eksklusjonskriterier)

Inklusjonskriterier	Eksklusjonskriterier
Fagfelleverdert	Ikke fagfelleverdert
Vitenskapelige artikler	Fagartikler
Engelsk eller norsk	Eldre enn 2019
Utgitt senest 2019	Voksne
Inkludering	Ikke overførbar til sosialt arbeid
Barn og ungdom	Ikke gjenkjennelig ut fra norske forhold
Relevant til sosialt arbeid	Kvantitativ forskning
Overførbar til norske forhold	
Kvalitativ forskning	

Fra 11. til 25. februar ble det foretatt systematiske søk for å finne artikler som inneholdt relevant kunnskap for å svare på problemstillingen. Søkene ble systematisk satt inn i en tabell (se tabell 2), for å gjøre det mest mulig oversiktlig. I alle søkene ble fagfelleverdert artikkel mellom 2019-2024 satt som en avgrensning.

Tabell 2: (Søkehistorikk)

Database	Søkeord	Treff	Lagret
Idunn	Ungdom OG idrett	66	1
Oria	Sosial inkludering OG barn	3	1
Academic Search Premier	Youth AND sport* AND social class	18	1
Oria	Sport* OG «social inclusion» OG children	508	3
Oria	«Leisure activities» OG integration OG children	63	1
Oria	«Leisure activities» OG socioeconomic OG inequality	50	1
Oria	Leisure activities OG social inclusion OG youth	124	4
SPORTDiscuss	Social inclusion AND sport AND children	32	1
Academic Search Premier	«Social inclusion» AND youth	129	1
Oria	«Social inclusion» AND youth AND children AND sport	144	3
Social Science Premium Collection	«Social differences AND sport AND children	146	1
Oria	Fritidsaktivitet OG integrering	2	1

Søkene førte til totalt 19 lagrede artikler som virket relevante ut fra navn og avgrensningene som ble satt i søkeprosessen. Etter å ha lest sammendragene fra de 19 lagrede artiklene ble 13 av artiklene valgt bort. Dette pga. at artiklene viste seg å ikke kunne belyse problemstillingen min ut fra de inklusjonskriteriene som jeg hadde satt.

Etter å ha lest gjennom de 6 artiklene jeg satt igjen med ble det etter en nøye vurdering valgt ut 3 tekster som oppgaven baseres på. Disse artiklene ble valgt fordi jeg mener at de alle kan belyse problemstillingen bra fra ulike perspektiver. Artiklene har til felles at de omhandler betydningen ulike fritidstilbud har for barn og unge. Artiklene ble videre lest flere ganger, og

jeg utarbeidet litteraturmatriser for å se sammenhengen og danne meg en oversikt over den viktigste informasjonen fra hver artikkel (Thidemann, 2019, s.90). Jeg benyttet meg av Helsebibliotekets (2020) sjekklister for kvalitativ forskning som hjelpemiddel mens jeg leste og vurderte kvaliteten til de ulike artiklene.

3.3 Litteraturmatriser

Tabell 3-5 viser litteraturmatrisene jeg utarbeidet:

Tabell 3: (Artikkelmatrise 1)

Artikkel 1: England	Haydn, M., Parker, A. & Roberts, W. (2019). Community sport programmes and social inclusion: what role for positive psychological capital? <i>Sport in Society</i> , 22(6), s.1100-1114 https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1565397
Hensikt	Forholdet mellom deltakelse i idrett og sosial inkludering, og hvordan dette kan forbedre komponenter i barnas/ungdommens psykologiske kapital.
Metode	Kvalitativ studie med semistrukturerte intervjuer og fokusgruppeintervjuer
Utvalg	Rettet mot sårbare, marginaliserte unge mennesker i alderen 13-19 år. Intervjuer av 80 personer fra idrettslag i tre ulike britiske bydeler beryktet for gjengkriminalitet og antisosial oppførsel. Intervjuer ble gjort med ungdommene selv, i tillegg til trenere og ledere
Resultater	Kasusstudie fra to ulike idrettsprogram for å se på sammenhengen og oppfatningen til ungdom på ulike steder. Hovedtemaene som går igjen i artikkelen er sosial- og psykologisk kapital. Studien viser til hvordan deltakerne har fått styrket sin mestringstro, håp og optimisme gjennom å delta på de ulike fritidsaktivitetene. Deltakerne selv uttrykker at de har fått styrket sin selvtillit, fått en følelse av tilhørighet og utvidet sitt nettverk.
Kvalitet	Fagfellevurdert tidsskrift, og av nyere dato. Beskriver fremgangsmåte, og er klare på styrker og svakheter ved studien. Klare på at funnene deres er tentative, og ikke representerer opplevelsene til alle ungdommene.
Etikk	Oppgir etisk godkjenning og etikk knyttet til anonymisering og god ivaretagelse av deltakerne
Relevans	Setter søkelys på hvordan deltakelse i ulike idrettsbaserte program kan føre til sosial inkludering, styrking av sosial kapital og positive følelser som mestringstro, håp og optimisme blant marginaliserte ungdommer. Dette er i seg selv overførbart og sentralt i sosialt arbeid, og samtidig relevant for å belyse problemstillingen med tanke på betydningen fritidsaktiviteter har for barn og unge, og arbeidet med å inkludere dem som befinner seg på utsiden.

	Studien har flere utsagn fra ungdommene selv på hvordan fritidsaktiviteten har hjulpet dem å styrke deres indre følelsesliv og sosiale relasjoner. Fra et sosialfaglig perspektiv er også studien relevant ved å sette søkelys på hvordan lavterskel-fritidstilbud rettet mot en sårbar gruppe kan virke inkluderende og styrkende.
--	---

Tabell 4: (Artikkelmatrise 2)

Artikkel 2: Norge	Enoksen, M. Moland, K. M. & Karlsen M. O. (2020) Opplevingar og erfaringar med å delta i ein organisert fritidsaktivitet for jenter med minoritetsbakgrunn – «Jentegruppen». <i>Barn – forskning om barn og barndom i Norden</i> , 38(3), s.11-22 https://doi.org/10.5324/barn.v38i3.3808
Hensikt	Utforske hva det betyr for jenter med minoritetsbakgrunn å delta i fritidsaktiviteten «Jentegruppen».
Metode	Kvalitativ studie bestående av individuelle intervju
Utvalg	Tretten jenter i alderen 9-12 år med åtte ulike nasjonalitetsbakgrunner.
Resultater	Deltakerne i «Jentegruppen» fant en frihet i denne fritidsaktiviteten som de ikke fant andre steder. Hovedtema i studien er integrering og inkludering. Studien viser til at jentene utvikler sosial og emosjonell kompetanse gjennom samhandling med de andre i gruppen. Fritidsaktiviteten styrker jentenes nettverk og følelse av tilhørighet. Forfatterne konkluderer med at fritidsaktiviteter kan bidra til en bedre inkludering i det norske samfunnet ikke bare for jenter med minoritetsbakgrunn, men også for familiene deres.
Kvalitet	Fagfellevurdert tidsskrift, og er av nyere dato. Fremgangsmåten i studien er nøye beskrevet. Sitater fra intervjuene brukt ofte, noe som bidrar til en styrket reliabilitet. Forfatterne oppgir både styrker og svakheter ved studien.
Etikk	Redegjort for etikk knyttet til deltakerne og deres ivaretagelse
Relevans	"Jentegruppen" fungerer som et fristed for sosial deltakelse og utvikling. Studien understreker viktigheten av å jobbe for inkluderende praksiser både på skolen og samfunnsnivå, og gir et innblikk i hvordan deltakerne selv opplever tilbudet. Dette ser jeg på som svært relevant knyttet opp mot min problemstilling. Studien viser til at minoritetsjenter er den gruppen blant barn som står mest på utsiden av fritidsaktiviteter.

Tabell 5: (Artikkelmatrise 3)

Artikkel 3: Sverige	Flensner, K. K., Korp, P. & Lindgren E. C. (2021). Integration into and through sports? Sport-activities for migrant children and youths. <i>European Journal for Sport and Society</i> , 18(1), s.64-81 https://doi-org.ezproxy.uis.no/10.1080/16138171.2020.1823689
Hensikt	Undersøke hvordan ledere av et idrettslag i Sverige forsøker å fremme integrering og inkludering, og hvordan deltakere med innvandrerbakgrunn opplever idrettsklubbens aktiviteter.
Metode	Kvalitativ studie. Deltakerobservasjoner og fokusgruppeintervjuer
Utvalg	Fokusgruppeintervjuer med 6 ledere og 27 deltakere. Deltakerne bestod av 11 jenter og 16 gutter mellom 10-19 år. Nesten alle ungdommene var enten født utenfor Sverige eller hadde to innvandrerforeldre.
Resultater	Sosial inkludering og integrering er hovedtema. Lederne i denne studien oppfattet integrering som blant annet det å sørge for at deltakerne blir en del av sammenhenger bestående av mennesker født i Sverige og i andre land. Lederne foretrakk å bruke ordet inkludering fremfor integrering. Inkluderingsarbeidet handler om at alle får delta på like vilkår uavhengig av bakgrunn, og samtidig legge til rette for aktiviteter og tilbud som passer alle. Deltakerne trekker frem idrettslaget som et trygt rom hvor de kan etablere nye sosiale relasjoner, styrke nettverk, og en følelse av tilhørighet.
Kvalitet	Av nyere dato og fra et fagfelleverdert tidsskrift. Redegjort for fremgangsmåten av studien
Etikk	Forfatterne oppgir etisk godkjenning
Relevans	Integrering er en viktig faktor for å utjevne sosiale ulikheter og inkludere de som står på utsiden av samfunnet. Denne studien tar for seg hva ledere i en idrettsklubb gjør for å inkludere minoritetsungdom. Hvis det forventes at idrettslag skal integrere migranter må det kanskje være en gjensidig forståelse av hva som menes med integrering? Dette tenker jeg er et viktig spørsmål også ut fra et sosialfaglig perspektiv. Artikkelen gir også innsikt i ungdommens egne opplevinger av å delta i idrettslaget.

Hovedfunnene fra de tre artiklene indikerer at deltakelse i idrettsprogrammer og fritidsaktiviteter fremmer mestringstro, håp, tilhørighet, sosial og emosjonell kompetanse, samt sosial inkludering og nettverksbygging. Et interessant aspekt å ta med videre er hvordan fritidsaktiviteter er en inkluderende arena av stor betydning. Samtidig kan funnene peke mot en praksis av sosialfaglig interesse for å fremme sosial inkludering i samfunnet.

3.4 Analyse

Under arbeidet med å tolke og analysere artiklene hentet jeg inspirasjon fra Aveyards (2019) tematiske analyse som er en forenklet tilnærming til å analysere tekster og arbeid som forskere allerede har gjort. Målet er å identifisere ulike temaer ut fra resultatene til de ulike artiklene, og forsøke å beskrive de samlede funnene som ulike temaer (Aveyard, 2019). Videre forklarer Aveyard (2019) at etter å ha lest gjennom de ulike artiklene vil jeg etter den tematiske analysen ha dannet meg en oversikt over ulike tema som jeg videre kan sammenligne og peke på ulike styrker og svakheter ved. Jeg hadde også problemstillingen klart foran meg under hele analysearbeidet som en påminnelse om hva som skal belyses (Thidemann, 2019, s.92). Etter å ha finlest artiklene satt jeg igjen med tre hovedtema som gikk igjen: Sosiale og personlige ferdigheter, fellesskap og tilhørighet, og til slutt sosial inkludering. Jeg tok deretter markeringstusjer i tre ulike farger og markerte setninger og sitater i de tre artiklene hvor hver farge representerte et av temaene. På denne måten fikk jeg lettere oversikt over funnene, og kunne se sammenheng mellom temaene som gikk igjen i artiklene.

3.5 Studiens troverdighet

Som jeg fikk erfare i søkeprosessen er det utallige mengder artikler å velge mellom. Ved bruk av feil søkeord kan det tenkes at artikler som er viktige for å belyse problemstillingen blir oversett. Dette er kanskje enda mer aktuelt i en oppgave som denne da jeg skal basere funnene mine på 3 vitenskapelige artikler. Dette kan bidra til å slå tvil om studiens troverdighet, og muligheten for at mine funn er forskjellig fra artikler som ikke er tatt med.

Det som bidrar til å gjøre studien mer troverdig er bruken av fagfellevurderte vitenskapelige artikler som etter en grundig analyse viser at funnene er sammenlignbare, og på hver sin måte bidrar til å svare på problemstillingen. Det ble også foretatt en vurdering av artiklenes validitet og reliabilitet. Validitet vil si at det som måles i studien skal være relevant og gyldig ut fra problemet som undersøkes, mens reliabilitet handler om at disse målingene blir utført på en korrekt måte (Dalland, 2017, s.40).

Jeg hadde først en tanke om at artiklene skulle være fra Norge med tanke på relevansen av de kvalitative dataene. Artiklene som jeg til slutt endte opp med er fra henholdsvis Norge, Sverige og England. Jeg er klar over at det kan være kontekstuelle forskjeller mellom landene, men etter å ha lest artiklene konkluderte jeg med at temaene og de kvalitative dataene er

sammenlignbare. Det kan også være interessant for oppgaven å belyse problemstillingen fra forskning gjort i andre land enn Norge. Respondentene fra de tre artiklene er bra representert med et utvalg av både gutter og jenter i ulike alderstrinn.

Den ene artikkelen omhandler kun minoritetsjenter. Denne studien ble valgt fordi jenter med minoritetsbakgrunn er som studien viser til den gruppen barn som har lavest deltakelse på fritidsaktiviteter. Det kunne vært interessant for oppgavens del å hatt med en artikkel som bare omhandlet minoritetsgutter for sammenligningens del. Begrensningen til tre artikler og i tillegg til at artikkel 3 har et utvalg bestående av 16 minoritetsgutter førte til at dette ikke ble prioritert.

4 Resultat

Det vil i dette kapittelet bli presentert hovedfunnene jeg sitter igjen med etter en grundig analyse av de tre artiklene. De tre temaene som går igjen, og som jeg har valgt å fokusere på, er: Sosiale og personlige ferdigheter, fellesskap og tilhørighet og til slutt sosial inkludering.

4.1 Sosiale og personlige ferdigheter

Funnene viser at fritidsaktiviteter utgjør en viktig arena for å utvikle sosiale og personlige ferdigheter blant deltakerne, hvor både ledere og deltakere fremhever hvordan deltakelse i ulike aktiviteter øker følelsen av tillit og personlig utvikling (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019). Denne tilliten bygges gjennom samhandling og felles opplevelser, og bidrar til å skape et positivt og trygt miljø.

De tre artiklene viser til at en sentral mekanisme for å oppnå økt samfunnsdeltakelse og aktivt medborgerskap gjennom fritidsaktiviteter er sosial kapital (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019). Gjennom aktiv deltakelse i idrettsaktiviteter får deltakerne ikke bare fysiske og sportslige ferdigheter, men også verdifulle sosiale ferdigheter og nettverk som er essensielle for deres sosiale inkludering og personlige utvikling (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019).

Ifølge Flensner et al (2021) og Enoksen et al (2020) kan fritidsaktiviteter være spesielt viktige for å bygge broer til samfunnet og øke følelsen av tilhørighet for barn og unge med minoritetsbakgrunn. Deltakelse i aktiviteter gir dem mulighet til å møte nye mennesker, lære det lokale språket og utforske ulike kulturelle normer og verdier, som ikke bare bedrer deres

språklige og sosiale utvikling, men også styrker deres selvtillit og selvfølelse i andre sosiale sammenhenger (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020).

Deltakerne i de ulike studiene opplever økt mestringstro, håp, optimisme og motstandskraft som et resultat av deres deltakelse (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019). Gjennom samhandling med andre i gruppen utvikler deltakerne en rekke viktige ferdigheter knyttet til samarbeid, empati og punktlighet (Morgan et al, 2019). Morgan et al (2019) peker videre på at disse ferdighetene ikke bare er nyttige i fritidsaktivitetene, men har også en positiv innvirkning på deres skoleprestasjoner, selvbilde og bånd til skolen samtidig som det kan bidra til å holde deltakerne borte fra ungdomskriminalitet og gjengmiljøer.

Det er også viktig å merke seg at fritidsaktiviteter gir deltakerne muligheten til å utforske og utvikle seg selv på en trygg og støttende måte. Dette kan være spesielt betydningsfullt for jenter med minoritetsbakgrunn og marginalisert ungdom, som kan finne en frihet og mulighet til selvutvikling i fritidstilbudet som de ikke opplever andre steder i hverdagen (Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019). Alle artiklene viser at ved å delta i aktiviteter sammen med andre barn får de muligheten til å utvikle sosiale og emosjonelle ferdigheter som er avgjørende for deres trivsel og tilpasningsevne i samfunnet (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019).

Samlet sett viser funnene hvordan fritidsaktiviteter ikke bare er en kilde til fysisk aktivitet og underholdning, men også er en viktig arena for å utvikle sosiale og personlige ferdigheter blant deltakerne. Dette bidrar til å styrke deres tilhørighet, selvtillit og sosiale inkludering, og gir en meningsfull og positiv opplevelse av fellesskap og utvikling (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019).

4.2 Fellesskap og tilhørighet

Flere av deltakerne i de ulike studiene har rapportert om betydningen av å skape og opprettholde vennskap innad i gruppen (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019). Disse vennskapene har blitt identifisert som en viktig kilde til sosial støtte, noe som igjen har bidratt til at deltakerne har følt seg trygge og inkludert (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al 2019). Dette har redusert følelsen av ensomhet og isolasjon, hvor støtten og fellesskapet fra andre deltakere har virket beroligende og trygt for dem som har følt seg sårbare og utenfor. (Morgan et al, 2019).

En annen viktig observasjon er hvordan følelsen av å være utenfor eller marginalisert kan føre til en følelse av isolasjon og avstand fra samfunnet. Dette gjelder spesielt for minoritetsgrupper, hvor det kan oppstå en splittelse mellom den kulturelle tilhørigheten til foreldrene og det større samfunnet de er en del av (Enoksen et al, 2020, Flensner et al, 2021). Fritidsaktiviteter har derfor blitt sett på som en viktig arena for å styrke inkluderingen av barn med minoritetsbakgrunn, og kan fungere som en bro til det norske samfunnet for både barna og familiene deres (Enoksen et al, 2020).

Relasjonsbygging har vært et viktig fokus i fritidsaktivitetene, hvor både ledere og deltakere har viet betydelig tid og oppmerksomhet til å skape et inkluderende miljø. Dette har skapt trygghet og tillit blant deltakerne og har vært avgjørende for å opprettholde en positiv og støttende atmosfære (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019). Gjennom å tilby et trygt og inkluderende miljø, bidrar fritidsaktivitetene til å styrke sosiale bånd, øke selvtillit og mestringstro, samt skape en følelse av tilhørighet og anerkjennelse blant deltakerne

4.3 Sosial inkludering

Fritidsaktiviteter spiller en avgjørende rolle som en arena for samvær og læring utenfor skolen. Alle artiklene viser til at disse aktivitetene gir barn og unge mulighet til å delta i ulike aktiviteter, skape nye erfaringer og engasjere seg i uformelle sosiale situasjoner som bidrar til deres sosiale og personlige utvikling (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019). Foreldre verdsetter ofte tilbud om gratis fritidsaktiviteter for sine barn. Studiefunn indikerer at gratis tilbud gjør aktivitetene mer tilgjengelige og attraktive for familier, og dermed bidrar til å øke deltakelsen blant barn og unge (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020). Studiene viser også at samarbeid mellom foreldre og ledere på fritidstilbudet er avgjørende for å styrke barnas deltakelse og opplevelse. Når foreldre blir involvert, legger de til rette for et nærmere samarbeid og får innsikt i hva barna opplever og lærer gjennom aktivitetene (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020).

Flensner et al (2021) viser til at nasjonale myndigheters fokus på inkludering i fritidsaktiviteter signaliserer et ønske om å inkludere alle barn, uavhengig av bakgrunn eller evner, og er noe som understreker viktigheten av å tilrettelegge aktiviteter som er åpne og tilgjengelige for alle. Tilpassede og målrettede tiltak, som lavterskel-fritidstilbud, går utover bare å tilby gratis aktiviteter. Artiklene viser at disse tiltakene bidrar til å møte spesifikke

behov og utfordringer blant barn og deres familier, og kan dermed være avgjørende for å fremme inkludering og deltakelse (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019).

Flensner et al (2021) sier at idrettslag spiller en viktig rolle i å fremme deltakelse og inkludering, men det er også viktig å anerkjenne at idrett ikke alene kan løse samfunnsproblemer eller skape fullstendig inkludering. Både Flensner et al (2021) og Morgan et al (2019) mener at ledere må legge vekt på å skape et støttende miljø som fremmer inkludering og deltakelse, fremfor å fokusere på resultater og prestasjoner. Artiklene sier også noe om at det er viktig å forstå hva inkludering betyr innenfor rammen av fritidsaktiviteter. Inkludering handler ikke bare om å ta imot nye deltakere, men også om å skape et miljø der alle føler seg velkomne og der deltakelsen er enkel og tilgjengelig (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019).

I de tre artiklene spiller lederne av fritidstilbudene en viktig rolle i å skape et imøtekommende miljø der barn og unge føler seg trygge, inkluderte og komfortable. Deres innsats i å bygge relasjoner med både deltakere og foreldre er avgjørende for å fremme en kultur preget av inkludering og fellesskap (Flensner et al, 2021; Enoksen et al, 2020; Morgan et al, 2019). Inkludering blir dermed ikke bare et mål i seg selv, men en naturlig del av opplevelsen som prioriteres høyt av alle involverte parter.

Artiklene gir alle sterke argumenter for å drøfte fritidsaktiviteters betydning som en inkluderingsarena av sosialfaglig interesse. Videre vil drøftingen fokusere på hvordan slike aktiviteter ikke bare tilbyr lek og moro, men også fremmer personlig utvikling, fellesskap og samfunnsdeltakelse blant barn og unge, og hvordan fritidsaktiviteter både kan være en kortsiktig og langsiktig investering av samfunnsmessig- og sosialfaglig interesse.

5 Drøfting

5.1 Fritidsaktivitet, en arena av stor betydning

Det å delta på fritidsaktiviteter er mer enn bare moro og fysisk aktivitet; det er en viktig arena for å utvikle sosiale og personlige ferdigheter blant deltakerne. Funnene viser at disse aktivitetene spiller en sentral rolle i sosialisering, spesielt for barn og unge, og påvirker deres

generelle velvære, psykologiske kapital og inkludering i samfunnet (Morgan et al, 2019; Enoksen et al, 2020; Flensner et al, 2021).

Studiene til Morgan et al (2019) og Flensner et al (2021) viser at fritidsaktiviteter er avgjørende for utviklingen av sosial kapital blant deltakerne. Sosial kapital refererer som nevnt til ressursene som oppstår gjennom tillitsfulle relasjoner og samarbeid innenfor et samfunn eller en gruppe (Rønning & Starrin, 2009). Gjennom samhandling, samarbeid og felles opplevelser bygger deltakerne tillit til hverandre og til miljøet rundt seg. Dette skaper et positivt og trygt miljø der sosiale bånd styrkes, og vennskap dannes. Aktiv deltakelse i idrettsaktiviteter og kulturelle arrangementer gir deltakerne ikke bare sportslige og kreative ferdigheter, men også verdifulle sosiale ferdigheter og et nettverk av relasjoner som er avgjørende for deres sosiale inkludering og personlige utvikling (Morgan et al, 2019; Enoksen et al, 2020; Flensner et al, 2021). For barn og unge med minoritetsbakgrunn fungerer fritidsaktiviteter som broer til samfunnet, og gir muligheter til å møte nye mennesker, lære det lokale språket og utforske ulike kulturelle normer og verdier. Disse erfaringene styrker ikke bare deres språklige og sosiale utvikling, men også deres selvtillit og evne til å navigere i ulike sosiale settinger (Enoksen et al, 2020; Flensner et al, 2021).

Sosiale nettverk som dannes gjennom fritidsaktiviteter fungerer som viktige støttegrupper, spesielt for dem som føler seg sårbare eller utenfor. På mikronivå handler sosial kapital om individuelle relasjoner, tillit og samarbeid innenfor en gruppe eller et fellesskap (Boje, 2013, s.665). Når dette begrepet blir anvendt om deltakelse i fritidsaktiviteter er det hvordan det enkelte barn drar nytte av sine personlige nettverk og relasjoner som er i fokus.

Fritidsaktiviteter bidrar til å bygge tillitsfulle relasjoner med andre deltakere, ledere og frivillige som videre fører til at det blir skapt et positivt miljø som fører til økt selvtillit, nettverksbygging og en styrket psykologisk kapital blant deltakerne (Morgan et al, 2019).

Fritidsaktiviteter representerer også et viktig mikronivå i Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell, der individet samhandler og utvikler seg. Bunkholdt, (2002, s. 85) viser til at mikronivået påvirker individet direkte. Det vil med andre ord si at det positive samspillet med jevnaldrende, ledere og andre voksne i fritidsaktiviteten spiller en avgjørende rolle i å skape følelsen av fellesskap og tilhørighet blant den enkelte deltaker.

Det kommer også frem at fritidsaktiviteter tilfredsstillende ulike behov hos individer. På det grunnleggende nivået tilfredsstillende behovet for tilhørighet og sosial kontakt, og reduserer følelsen av isolasjon og ensomhet (Morgan et al, 2019; Flensner et al, 2021). Videre viser

Morgan et al (2019) og Flensner et al (2021) til at fritidsaktivitetene på et høyere nivå bidrar til selvrealisering, hvor deltakerne kan utvikle og utforske interesser og talenter, styrke selvtilliten og følelsen av egenverd.

De tre artiklene viser tydelig den betydningsfulle rollen fritidsaktiviteter spiller for barn og unge. Fritidsaktiviteter fungerer som en viktig arena for å bygge sosiale nettverk og fellesskap blant deltakerne. Gjennom samhandling, samarbeid og felles opplevelser utvikler deltakerne tillit til hverandre og til miljøet rundt seg. Disse sosiale nettverkene fungerer som viktige støttegrupper, spesielt for sårbare grupper eller de som føler seg utenfor, og deltakelse i slike aktiviteter gir barn og unge muligheten til å integrere seg bedre i samfunnet og utvide sine sosiale nettverk (Morgan et al, 2019; Enoksen et al, 2020; Flensner et al, 2021).

Samtidig tilbyr fritidsaktiviteter en plattform for personlig vekst og utvikling. Gjennom å delta i aktiviteter kan barn og unge utforske interesser, utvikle ferdigheter og oppleve mestring, noe som styrker selvfølelsen og motivasjonen. Dette bidrar til positiv selvoppfatning og økt engasjement i samfunnet (Morgan et al, 2019). Videre bygger aktiv deltakelse i idrettsaktiviteter og andre fritidstilbud sosial kapital blant deltakerne. Gjennom nettverksbygging og relasjonsutvikling styrkes ikke bare individets sosiale ferdigheter, men også deres tilknytning til samfunnet og deres evne til å samhandle på tvers av ulike grupper (Morgan et al, 2019; Enoksen et al, 2020; Flensner et al, 2021).

Som artiklene påpeker er lederne utrolig viktige faktorer i inkluderingsarbeidet, og en kan stille seg spørrende om ledere selv er klar over sin påvirkningskraft. De aller fleste ledere i norske fritidsaktiviteter består antageligvis av foreldre og frivillige. Det kunne gjerne vært bra med mer kompetanse på dette området blant ledere, men samtidig kan faren ved å sette kompetansekrav føre til større problemer i rekrutteringen av frivillige. Et positivt tiltak kunne f.eks. vært å innføre kursing av ledere der en retter søkelys mot deres inkluderingsarbeid i fritidstilbudet.

Fritidsaktiviteter kobler barn og unge, og kanskje spesielt de med minoritetsbakgrunn, opp mot det større samfunnet (Enoksen et al, 2020; Flensner et al, 2021). Gjennom å tilrettelegge for varierte fritidsaktiviteter bidrar samfunnet til å fremme sosial inkludering, tilhørighet og individuell vekst blant barn og unge. Fritidsaktiviteter er med andre ord ikke bare en kilde til moro og underholdning, men en vesentlig arena for å fremme positiv utvikling, tilhørighet og inkludering for den yngre generasjonen.

5.2 En inkluderingsarena av sosialfaglig interesse

Alle de tre artiklene i denne studien tydeliggjør at deltakelse i fritidsaktiviteter har en betydelig positiv innvirkning på barn og unge som man kan si befinner seg på samfunnets utkant (Morgan et al, 2019; Enoksen et al, 2020; Flensner et al, 2021). Det er også som nevnt en bred politisk og faglig enighet om at det å støtte barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter er avgjørende, og bør være et satsningsområde i arbeidet med sosial inkludering. Likevel, som påpekt av Enstad & Bakken (2022), opplever mange barn og unge i Norge utfordringer med ensomhet og mangel på venner, spesielt representert og tallfestet ved markante ulikheter i deltakelse i fritidsaktiviteter.

Det er bekymringsfullt at visse grupper, spesielt de som allerede er marginaliserte eller på samfunnets utkant av ulike årsaker står i fare for å bli sosialt ekskludert på grunn av sin bakgrunn. Hvis fritidsaktiviteter viser seg å ha en såpass positiv innvirkning på flere områder for barn og unge, er det rimelig å spørre hvorfor ikke større ressurser settes av for å utjevne de sosiale ulikhetene i deltakelse, da tall tydelig viser at ulikheten er økende.

Det kan være flere ulike grunner til hvorfor det ikke satses mer på fritidsaktiviteter for barn og unge, til tross for den dokumenterte betydningen som artiklene viser. For eksempel må politiske beslutningstakere veie opp ulike behov og prioriteringer når de fordeler ressurser. Fritidsaktiviteter konkurrerer kanskje ofte med andre viktige områder som helse, utdanning og sosial velferd, og det kan dermed være begrensede midler tilgjengelig. Samtidig krever det også at de politiske beslutningstakerne, organisasjonene eller samfunnsaktørene er klar over betydningen av fritidsaktiviteter for barn og unges trivsel og utvikling. Det kan tenkes at mer informasjon og bevisstgjøring av disse fordelene kan være nødvendig for å drive frem økte investeringer.

Det kan også tenkes at beslutningstakere noen ganger kan prioritere tiltak som gir mer umiddelbare eller målbare resultater. Slik jeg ser det kan en satsning på utjevningstiltak gjennom ulike fritidstilbud ses på som både en kortsiktig og langsiktig investering. Investeringer i fritidsaktiviteter kan ha flere langsiktige fordeler. Enoksen et al (2020) viser til i deres studie at fritidstilbud kan føre til langsiktige fordeler som bedre mental og fysisk helse. Morgan et al (2019) trekker frem reduksjon av risikoatferd, antisosial atferd og forebyggende arbeid mot fremtidig gjeng- og ungdomskriminalitet som positive faktorer i sin studie. Samtidig vil deltakelse i ulike typer fritidstilbud også føre til styrking av sosial kapital og nettverk som igjen kan føre til inkludering i samfunnet (Morgan et al, 2019; Enoksen et al,

2020; Flensner et al, 2021). Disse fordelene kan være mer utfordrende å kvantifisere og se umiddelbart, men kan alle bidra til lavere kostnader for samfunnet knyttet til sosiale problemer og helsetjenester på lengre sikt.

Samtidig vil barn og unges deltakelse i fritidsaktiviteter, som funnene i artiklene påpeker, gi deltakerne en umiddelbar opplevelse av behovsdekkende fordeler. Maslows behovspyramide er en relevant teori for å forklare fritidsaktiviteters betydning for barn og unge fordi den kan gi et rammeverk for å forstå hvordan ulike behov blir tilfredsstilt gjennom deltakelse i slike aktiviteter. Fritidsaktiviteter kan bidra til å tilfredsstille barn og unges fysiske behov ved å fremme sunn fysisk aktivitet og helse. For eksempel vil deltakelse i idrettsaktiviteter gi barn muligheten til å bevege seg, trene og opprettholde god helse (Flensner et al, 2021; Morgan et al, 2019). Aktiv deltakelse i fritidsaktiviteter gir også barn og unge muligheten til å bygge og opprettholde sosiale relasjoner og vennskap, og som et resultat av dette kjenne på en følelse av tilhørighet og trygghet (Morgan et al, 2019; Enoksen et al, 2020; Flensner et al, 2021). Noen fritidsaktiviteter vil også gi barn og unge muligheten til å oppnå personlige mål, utvikle talenter og oppleve mestring. Det å lære seg å samarbeide med andre eller mestre en ny teknikk i en sport kan bidra til å bygge selvtillit og oppnå personlige ambisjoner som fører til en følelse av anerkjennelse og selvrealisering (Morgan et al, 2019). Som det kommer frem kan fritidsaktiviteter være en arena og kilde til at de ulike behovene i behovspyramiden blir dekket i ulik grad. Disse umiddelbare fordelene kan bidra til trivsel og velvære på kort sikt, men samtidig ha en positiv innvirkning på lengre sikt.

For å øke satsingen på fritidsaktiviteter for barn og unge er det derfor viktig å jobbe med å skape bevissthet om fordelene, øke tilgjengeligheten og kvaliteten på tilbudene, og styrke kunnskapen om effektene av slike tiltak. Fra et sosialfaglig ståsted er det flere tiltak som kan bidra til å løfte fritidsaktiviteter mer frem som en viktig arena for barn og unges utvikling og inkludering. Flensner et al (2021) peker på at det er viktig å tilrettelegge fritidsaktiviteter slik at de er tilgjengelige og attraktive for alle barn og unge, uavhengig av økonomisk bakgrunn eller geografisk tilhørighet. Dette kan innebære å tilby subsidier eller gratis aktiviteter og oppmuntre til nært samarbeid mellom foreldre og ulike fritidsorganisasjoner for å fremme deltakelse (Enoksen et al, 2020). Fritidsaktiviteter bør også legge til rette for en inkluderende praksis som tar hensyn til ulike kulturelle og sosiale bakgrunner blant deltakerne. De tre artiklene viser til at dette kan innebære å tilby aktiviteter som reflekterer mangfoldet i samfunnet, skape et miljø der alle føler seg velkomne, samt å oppmuntre til respekt og forståelse for ulikheter (Morgan et al, 2019; Enoksen et al, 2020; Flensner et al, 2021).

Samlet sett krever løfting av fritidsaktiviteter fra et sosialfaglig ståsted en helhetlig og systematisk tilnærming som tar hensyn til både individuelle behov og samfunnsmessige strukturer. Samfunnets struktur, normer og institusjoner som legger til rette for sosial inkludering og samarbeid er som nevnt en makroteoretisk forståelse av sosial kapital (Boje, 2013, s.665). Sosial kapital på makronivå omfatter samfunnets verdier knyttet til fritidsaktiviteter og om fordelingen av offentlige ressurser til fritidsaktiviteter. Tilgangen til idrettsanlegg, fasiliteter og ulike fritidstilbud har stor betydning for hvorvidt barn og unge har muligheter til å delta på aktiviteter som kan fremme deres livskvalitet, utvikling og inkludering i samfunnet.

Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell kan være nyttig for å forstå hvordan ulike nivåer av miljømessige påvirkninger påvirker barns deltakelse i fritidsaktiviteter og deres sosiale inkludering. På mikronivået representerer Bronfenbrenners modell som nevnt det nærmeste miljøet rundt individet, inkludert familie, venner og skole. For å løfte fritidsaktiviteter frem kan det være viktig å styrke støtten fra disse nære relasjonene. Mesonivået i modellen omfatter strukturer og organisasjoner som direkte påvirker barnet, for eksempel fritidsklubber, idrettslag og andre fritidsorganisasjoner. For å løfte fritidsaktiviteter frem kan det legges vekt på å styrke samarbeidet og ressursene til slike organisasjoner. Dette kan inkludere å tilby opplæring og støtte til fritidsledere, samt sikre tilstrekkelig finansiering. Eksosystemet i modellen omfatter bredere samfunnsmessige strukturer som påvirker barns mulighet til å delta i fritidsaktiviteter, for eksempel politikk, økonomi og sosiale normer. Fra et sosialfaglig ståsted bør det arbeides for politiske tiltak og økonomisk støtte som fremmer tilgjengeligheten og kvaliteten på fritidsaktivitetstilbud.

Makronivået i modellen omfatter bredere kulturelle og samfunnsmessige verdier. Jeg anser det som viktig å fremme en kultur som verdsetter deltakelse og inkludering i ulike fritidsaktiviteter. Dette kan oppnås gjennom bevisstgjøring og holdningsendringer for å skape et samfunn der alle barn og unge har like muligheter til å delta og trives i fritidsaktiviteter på tross av sin sosioøkonomiske bakgrunn. Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell kan bidra til en helhetlig forståelse av de ulike komplekse sammenhengene som påvirker barns oppvekst og utvikling, og samtidig hjelpe til med å peke på strategier for å kunne støtte barn og unges deltakelse i fritidsaktiviteter fra et samfunnsmessig ståsted.

Som nevnt tidligere retter ikke denne oppgaven søkelys mot en spesifikk profesjon innen sosialfaget, men retter søkelys mot fritidsaktiviteter av en generell sosialfaglig interesse. Da funnene tydelig viser hvilken positiv betydning ulike fritidstilbud har for barn og unge tenker

jeg at dette kanskje både er en underkommunisert kunnskap og en arena som burde blitt satset mer på. Dette kunne f.eks. blitt gjort ved å vektlegge fritidsaktiviteters betydning i utdannelsesløpet i de ulike sosialfaglige profesjonene, eller ved å tilrettelegge for flere sosialarbeiderstillinger i idrettslag og andre fritidsaktiviteter. Ledernes rolle er som nevnt viktig i inkluderingsarbeidet, og en kan dermed tenke seg at en ansatt sosialarbeider vil kunne bidra til en enda høyere kompetanseheving.

6 Avslutning

Det fremstår som klart at deltakelse i ulike fritidstilbud har betydelige positive virkninger på sosial inkludering, personlig utvikling og trivsel blant deltakerne. Fritidsaktiviteter går utover å være kun moro og fysisk aktivitet. Det utgjør en viktig arena for å bygge sosiale nettverk, tillit og fellesskap, og studiene viser at gjennom samhandling og samarbeid bygger deltakerne verdifulle relasjoner og nettverk som er avgjørende for deres sosiale inkludering og personlige vekst. Samtidig tilfredsstiller fritidsaktiviteter flere ulike behov hos individer, fra grunnleggende behov som tilhørighet og sosial kontakt til selvrealisering og personlig utvikling.

Det å fremme deltakelse i fritidsaktiviteter er ikke bare et individuelt spørsmål, men også et samfunnsmessig ansvar for å fremme inkludering og sosial utjevning. Politisk innsats og ressurser bør derfor rettes mot å øke tilgjengeligheten og kvaliteten på fritidstilbud, spesielt for marginaliserte grupper. Kursing av ledere, flere ansatte sosialarbeidere, og et fokus på fritidsaktiviteters betydning for barn og unge i den sosialfaglige utdannelsen er eksempler på tiltak som kan bidra til en økt kompetanse i inkluderingsarbeidet.

En begrensning med denne oppgaven kan være min subjektive tolkning av den tidligere forskningen gjort på dette feltet, hvor min forforståelse og erfaring er med på å fargelegge resultatet. Dette er noe som kan stå i veien for andre viktige faktorer som kunne vært belyst og inkludert i besvarelsen.

Det blir større og større ulikheter i sosioøkonomisk bakgrunn blant deltakere på fritidstilbud. Det er derfor viktig å prioritere tiltak som styrker og fremmer deltakelse for alle i slike aktiviteter, med sikte på å sørge for at de yngste i samfunnet får mulighet til å delta og dra nytte av disse verdifulle erfaringene uansett bakgrunn.

Litteraturliste

- Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care: a practical guide* (4. utg.). Open University Press/McGraw-Hill Education
- Barne- og familiedepartementene (2020). *Like muligheter i oppveksten: Regjeringens samarbeidsstrategi for barn og ungdom i lavinntektsfamilier (2020-2023)*. Oslo: Barne- og familiedepartementet*55
- Boje, T. P. (2013) Civilsamfund, medborgerskab og social kapital. I H. Andersen & L. B. Kaspersen (Red.), *Klassisk og moderne samfunnsforskning* (5.utg., s.647-674). Hans Reitzels Forlag*28
- Bunkholdt, V. (2002). *Psykologi – En innføring for helse- og sosialarbeidere* (2. utg.) Universitetsforlaget*33
- Bø, I. (2012). *Barnet og de andre – nettverk som pedagogisk og sosial ressurs* (4. utg.). Universitetsforlaget*28
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg.) Gyldendal Akademisk. *50
- Enoksen, M. Moland, K. M. & Karlsen M. O. (2020) Opplevingar og erfaringar med å delta i ein organisert fritidsaktivitet for jenter med minoritetsbakgrunn – «Jentegruppen». *Barn – forskning om barn og barndom i Norden*, 38(3), s.11-22.
<https://doi.org/10.5324/barn.v38i3.3808>*12
- Enstad, F. & Bakken, A. (2022). *Ungdata junior 2022 - Nasjonale resultater*. Hentet fra:
<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3011552/NOVA-rapport-6-2022.pdf?sequence=5&isAllowed=y>*62
- Fellesorganisasjonen (FO). (2019). *Fellesorganisasjonen (FO), Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspegagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Hentet fra FO: Yrkesetisk grunnlagsdokument 2019-2023:
<https://www.fo.no/yrkesetisk-grunnlagsdokument/fo-yrkesetisk-grunnlagsdokument2019-2023-article6951-3644.html>
- Flensner, K. K., Korp, P. & Lindgren E. C. (2021). *Integration into and through sports? Sport-activities for migrant children and youths*. *European Journal for Sport and Society*, 18(1), s.64-81. <https://doi-org.ezproxy.uis.no/10.1080/16138171.2020.1823689>

- Fløtten, T. & Hansen, I. L. S. (2018). *Fra deltakelse til mestring – Evaluering av nasjonal tilskuddsordning mot barnefattigdom* (FAFO-rapport 2018:04).
<https://www.faf.no/images/pub/2018/20653.pdf>*70
- Haydn, M., Parker, A. & Roberts, W. (2019). Community sport programmes and social inclusion: what role for positive psychological capital? *Sport in Society*, 22(6), s. 1100-1114. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1565397>
- Helsebiblioteket. (2020). Sjekkliste for vurdering av kvalitativ studie. Hentet fra:
<https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no/4.kritisk-vurdering/4.1-sjekkliste>
- Hyggen, C., Brattbakk, I. & Borgeraas, E. (2018). Muligheter og hindringer for barn i lavinntektsfamilier. En kunnskapsoppsummering*52
- Jacobsen, S. E., Andersen, P. L., Nordø, Å. D., Sletten, M. A. & Arnesen, D. (2021). Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter. *Rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor**40
- Jacobsen, D. I. & Thorsvik, J. (2019). *Hvordan organisasjoner fungerer* (5. utg.). Fagbokforlaget*40
- Klefbeck, J. & Ogden, T. (2003) *Nettverk og økologi – problemløsende arbeid med barn og unge* (2.utg.) Universitetsforlaget*55
- Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2021) *Hvordan lese kvalitativ forskning?* (2.utg.) Cappelen Damm akademisk
- Regjeringen (2016). Fritidserklæringen. Hentet fra:
https://www.regjeringen.no/contentassets/547fc860cfc1403d97e842a61024dc48/fritidserklaeringen_2022_uu.pdf*4
- Rønning, R. & Starrin, B. (2009). Sosial kapital – et nyttig begrep. I R. Rønning & B. Starrin (red.), *Sosial kapital i et velferdsperspektiv* (s.17-30). Gyldendal Akademisk*14
- Ryen, G. T. (2020). Idrett for alle? Sosial ulikhet og idrettsdeltakelse [Masteroppgave, Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU] NTNU open <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2784533/no.ntnu%3ainspera%3a54524115%3a63208482.pdf?sequence=1&isAllowed=y>*80

- Schiefloer, P. M. (2018). *Sosiale landskap og sosial kapital – Nettverk og nettverksforskning* (2.utg.). Universitetsforlaget
- Schiefloer, P. M. (2019). *Mennesker og samfunn – innføring i sosiologisk forståelse* (3.utg.). Fagbokforlaget*99
- Seligman, M. (2007). *Ekte lykke – den nye positive psykologien*. H. Aschehoug & Co.*25
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2021) *Skolen som læringsarena – Selvoppfatning, motivasjon, læring og livsmestring* (4.utg.) Universitetsforlaget*60
- Starrin, B. (2009). Sosial kapital og helse. I R. Rønning & B. Starrin (red.), *Sosial kapital i et velferdsperspektiv* (s.31-43). Gyldendal Akademisk*13
- Støren, I. (2013). *Bare søk! Praktisk veiledning i å gjennomføre litteraturstudie* (2.utg.). Cappelen Damm. *65
- Thidemann, I. (2015). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter – Den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving*. Universitetsforlaget*108
- von Tetzchner, S. (2019). *Barne- og ungdomspsykologi – typisk og atypisk utvikling*. Gyldendal

*totalt 993 sider selvvalgt pensum