

A5 Det sosiale limet - ABC som rammeverk for samfunnsdeltakelse:

Er deltagelse i fritidsaktiviteter meningsfullt? (Ung-HUNT studien)



Folkehelsekonferansen 2024, Tønsberg

Vegar Rangu^{1,2,3,4}

Erik R Sund^{2,3}, Marit Stranden¹, Bente Irene Løkken¹, Kirsti Kvaløy^{2,3}

¹Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg, Levanger

²HUNT Forskningscenter, Fakultet for medisin og helsevitenskap, NTNU, Levanger

³Sykehuset i Levanger, Helse Nord-Trøndelag

⁴Nord Universitet, Levanger

Fritidsaktiviteter



OM FRITID OG VENNER

Fritidsaktiviteter– HUNT

86 Hvor ofte gjør du noen av disse aktivitetene?

(Sett ett kryss for hver linje)

	Aldri	1-3 ganger i måneden	Omtrent 1 gang i uka	2-3 ganger i uka	4 ganger i uka
Spiller instru- ment alene.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiller instru- ment sammen med andre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiller teater eller danser sammen med andre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driver med annen kreativ/ kunstnerisk aktivitet alene ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driver med annen kreativ/ kunstnerisk aktivitet sam- men med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går på kafe eller annet møtested for ungdom.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Aldri	1-3 ganger i måneden	Omtrent 1 gang i uka	2-3 ganger i uka	4 ganger i uka
Går på møter i foreninger eller organisasjoner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går på religiøse møter eller i kirka.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er tilskuer på kulturarrange- ment/forestill- ing/konsert/ kino.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er tilskuer på idrettsarrange- ment.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er sammen med venner etter skoletida...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er i kontakt med venner over internett....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Individnivå: Musikk påvirker hjerne, kropp og sinn

Musikken, filmen kan få hårene til å reise seg i nakken og tårene til å trille. Musikk kan fremkalle en rus av rene, rå følelser uten overstyring fra det kognitive området i hjernen

Påvirker følelser –

Positive emosjoner, glede, energi

Fysiske

- Spenninger, Hormoner (øker serotonin og oksycotin – reduserer kortisol), hjerte-lunge



Meningsfylte, gode opplevelse

- Bidra, skape, oppleve, vakkert, sterke øyeblikk

Felleskap

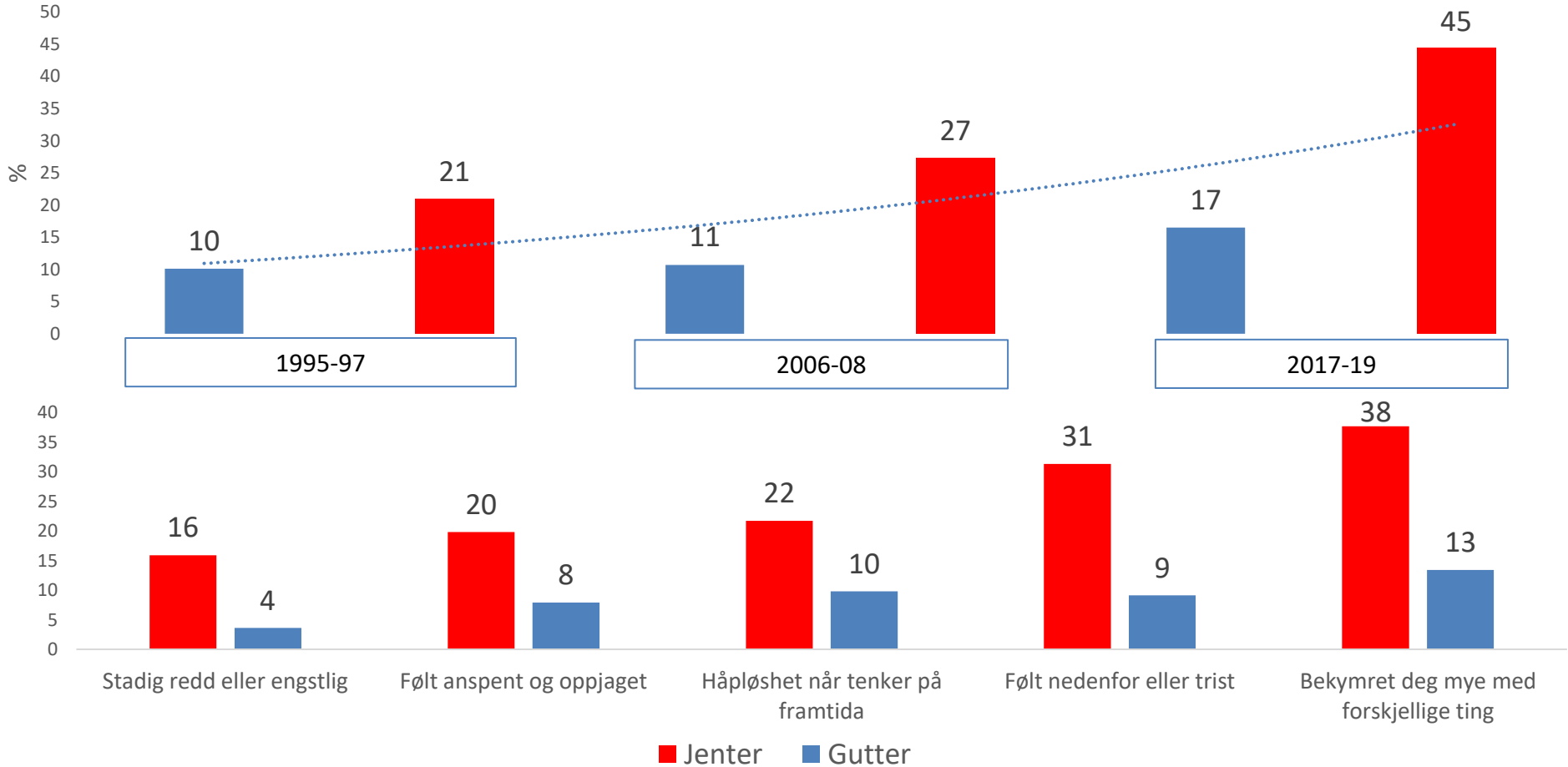
- Sosiale, treffe folk, vennskap, nettverk

Kognitivt

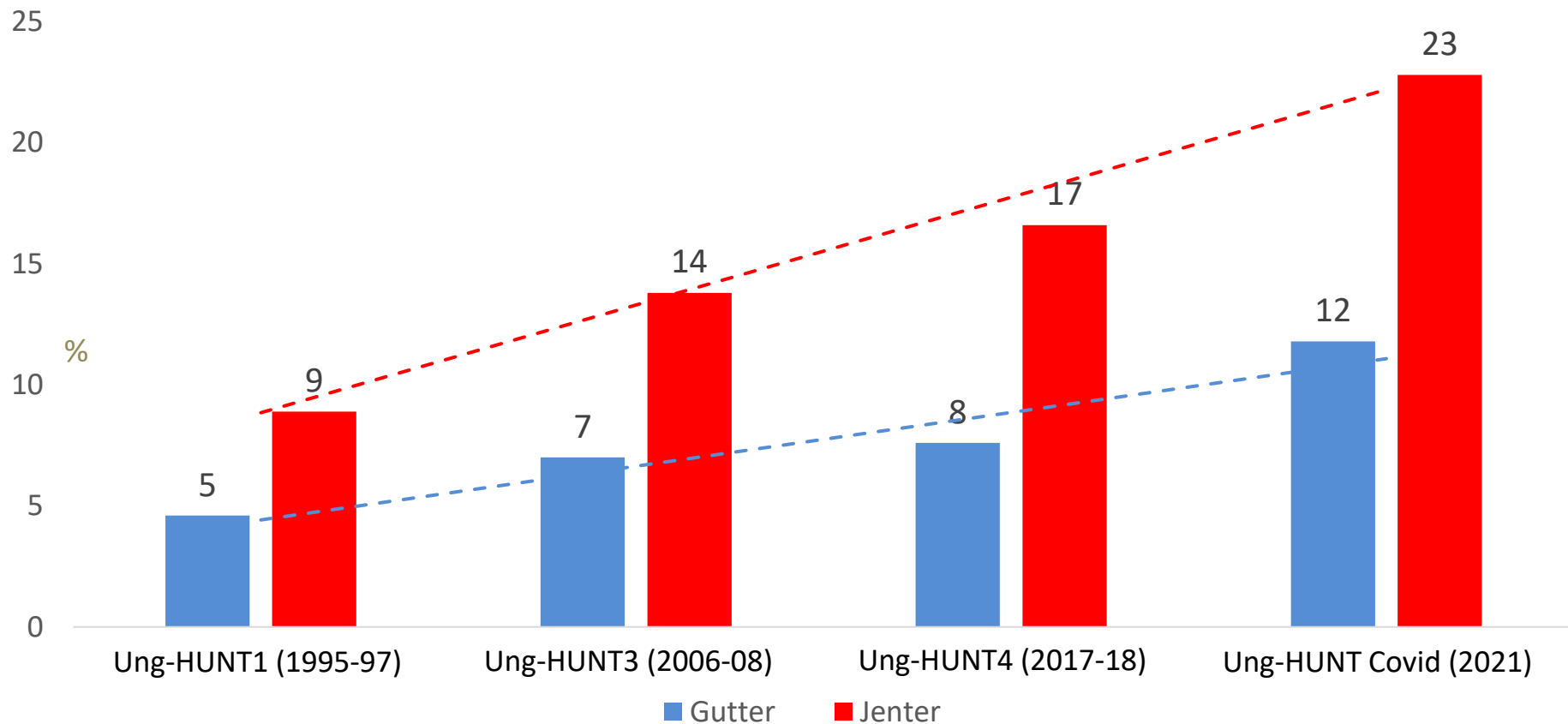
- Fokusering, konsentrasjon, hukommelse, læring

Gode opplevelser

Økning i psykisk stress blant ungdom (SCL-5)



Ensomhet (Svært ofte/ofte)



Er deltagelse i fritidsaktiviteter bra for helsen?

Antologien belyser et mangfold av faglige perspektiver og tilnærminger til hvordan kunst og kultur kan styrke folkehelse og livsmestring, og dermed fremme menneskers følelse av velvære. Innholdet omhandler barn og unge gjennom hele utdanningsløpet fra barnehage og videre til høyere utdanning.

Målet var å studere hvordan det å engasjere seg i fritidsaktiviteter over tid påvirker livskvalitet og ensomhet blant ungdommer. Tverrsnittsdata fra 25 245 ungdommer (13–19 år)

Young-HUNT1
(1995-97)
n = 8 980
(94.7% response rate)

Young-HUNT3
(2006-08)
n = 8 199
(78.4% response rate)

Young-HUNT4
(2017-19)
n = 8 066
(76.0% response rate)

MPR
MUSIC RESEARCH

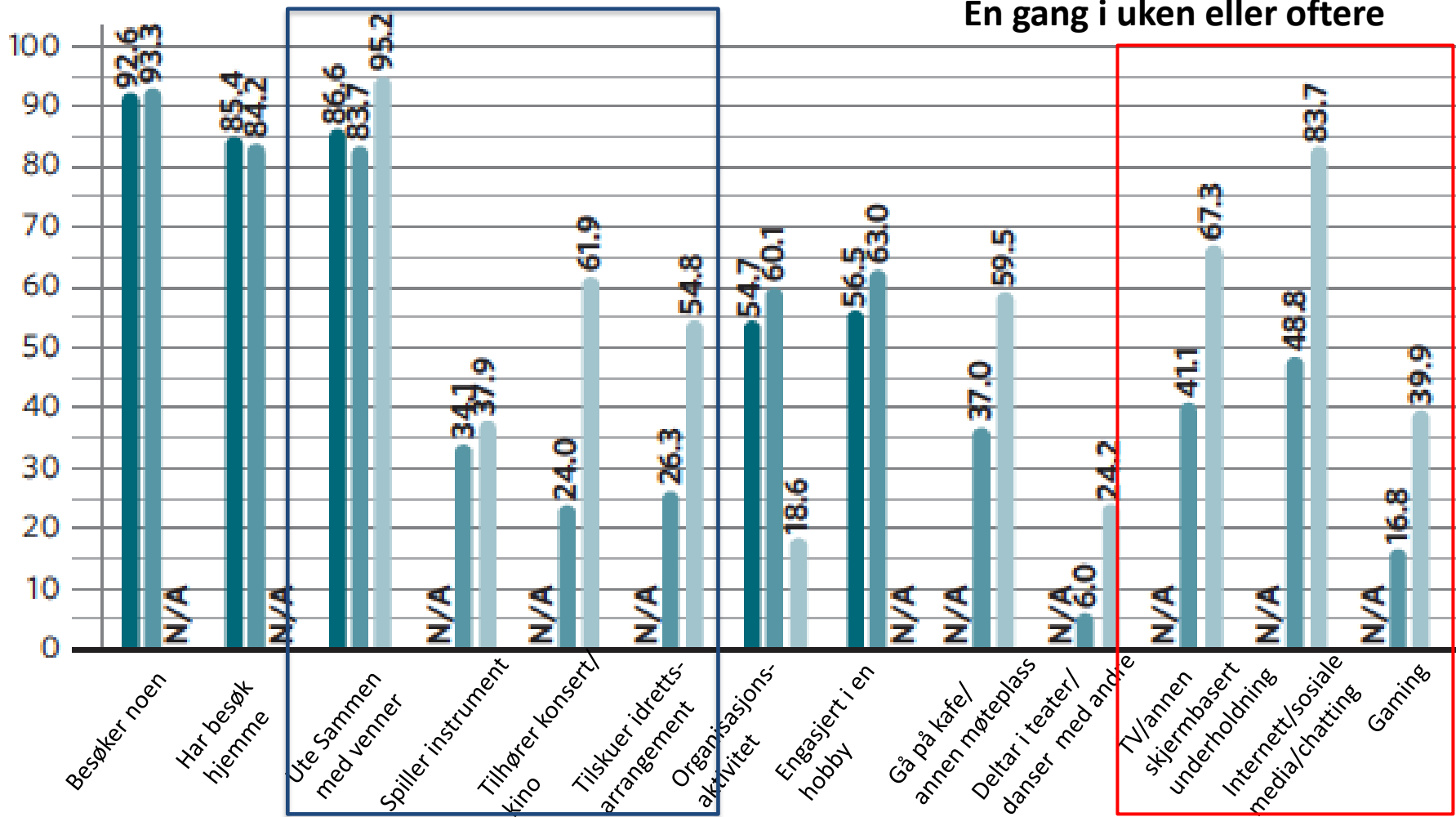
NO. 7 2024

Anne-Lise Heide, Kari Bjerke Batt-Rawden, Marit Stranden
and Elin Angelo (Eds.)

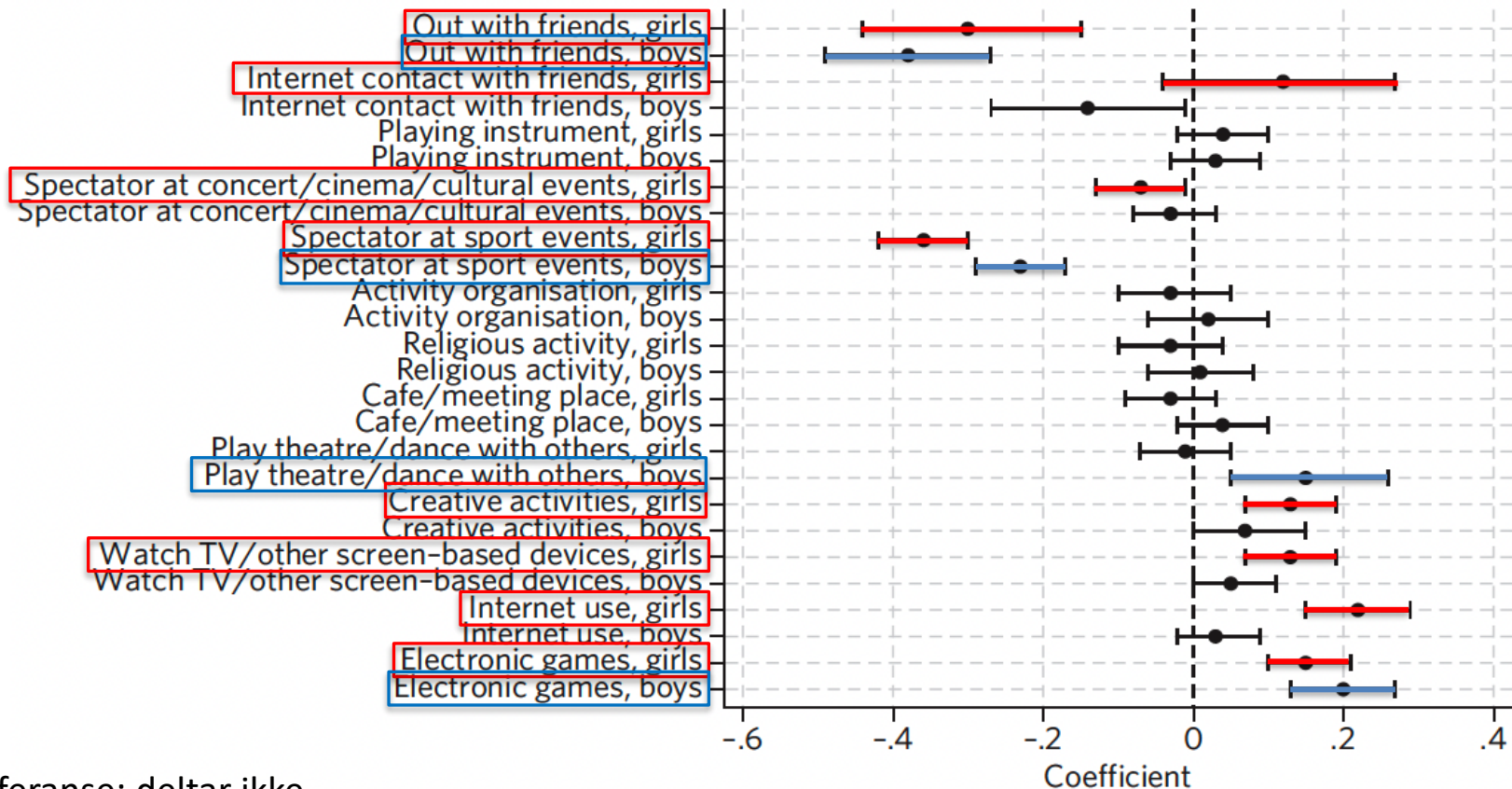
Health and Life Skills Through Music, Arts and Culture in Education

GAPPELEN DAMM FORSKNING



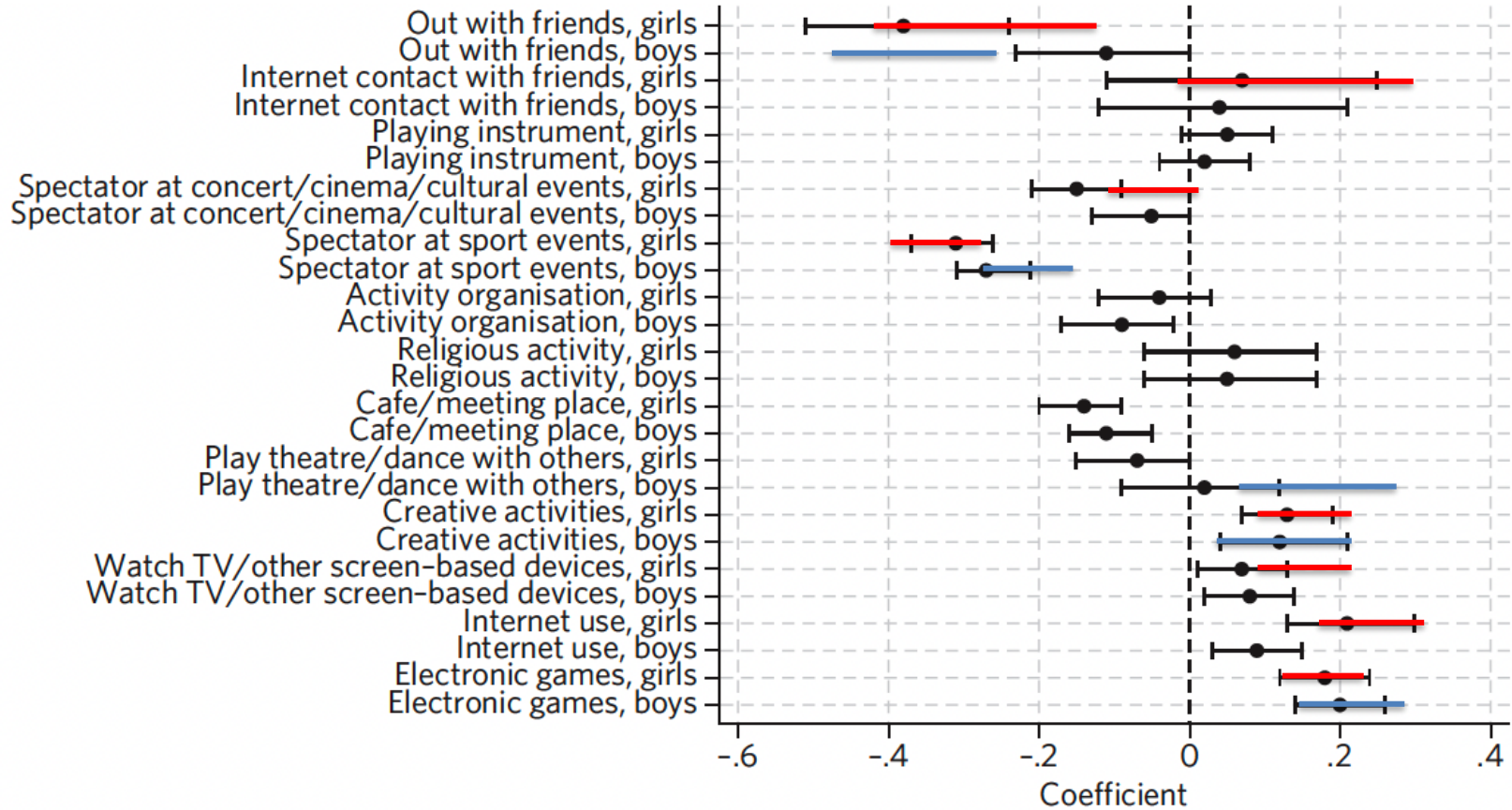
(A)**1995 - 1997 (YH1)****2006 - 2008 (YH3)****2017 - 2019 (YH4)****En gang i uken eller oftere**

Sammenheng mellom deltakelse i fritidsaktiviteter og livskvalitet (13-15 år)

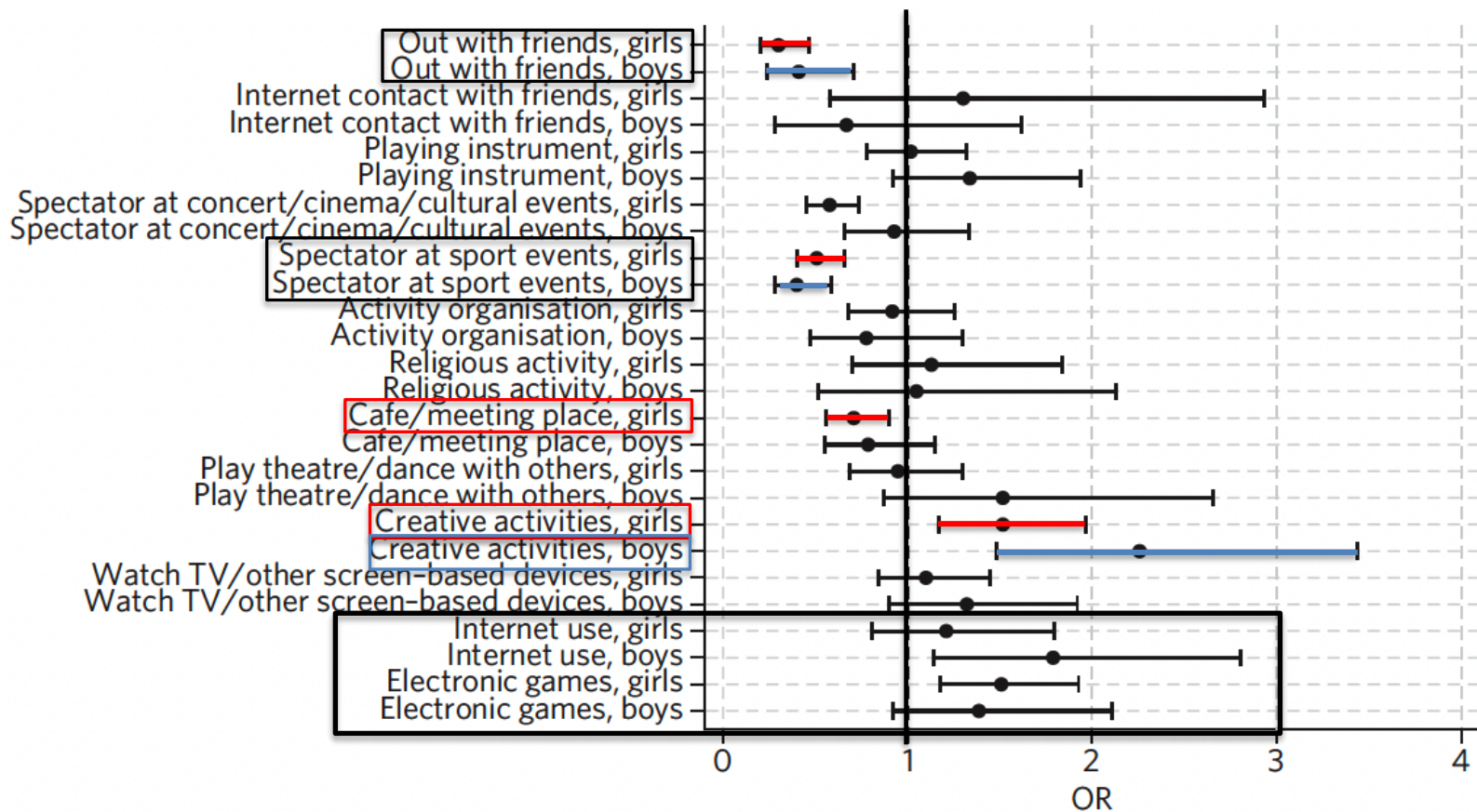


Referanse: deltar ikke

Sammenheng mellom deltakelse i fritidsaktiviteter og livskvalitet (16-19 år)



Sammenheng mellom deltakelse i fritidsaktiviteter og ensomhet (16-19 åringer)



Deltakelse i *sosiale aktiviteter*, møter eller trening i en organisasjon eller klubb, og delta på idrettsarrangementer, har en positiv innvirkning på ungdoms helse og velvære:

- **Livskvalitet og ensomhet:**

- Ungdom som deltar på organisasjonsmøter eller trening og deltar på idrettsarrangementer rapporterer om bedre livskvalitet og mindre ensomhet.
- Kreative og skjermbaserte aktiviteter som spill og internettbruk korrelert med lavere nivåer av livskvalitet og mer ensomhet.

- **Kjønns- og aldersforskjeller:**

- Aldersgrupper: Det er forskjeller mellom yngre ungdom (13–15 år) og eldre ungdom (16–19 år). Eldre ungdom, særlig jenter i alderen 16–19 år, ser ut til å ha størst «utbytte» av deltagelse.
- Kjønn: Jenter i aldersgruppen 16–19 viser betydelige bedre assosiasjon med helseutfall når de deltar i forhold til de som ikke deltar, noe som understreker viktigheten av målrettede intervensjoner.

Til diskusjon

- Perspektiver på bevis knyttet til fritidskulturelle aktiviteter og (psykisk helse) livskvalitet og ensomhet
- Biologiske mekanismer
- Tolking av funn og årsakssammenhenger (kausaltet)
- Betydning folkehelsearbeid og (“klinisk”) praksis

Deltakelse i kulturelle og sosiale aktiviteter kan påvirke unges livskvalitet og “hindre” ensomhet. Å være engasjert/deltagende kan fremme og forebygge folkehelsen blant ungdom. Resultatene har viktige implikasjoner for forskning, beslutningstakere og fritids “leverandører”, da de bidrar med ny innsikt i trender innen fritidsaktiviteter og sammenhenger mellom deltagelse i fritidsaktiviteter med livskvalitet og ensomhet.

Ytterligere forskning bør studere årsakssammenhengene mellom deltagelse og helseeffekter av fritidsengasjement blant ungdom og voksne i befolkningen.