

# Eksamen PSYC2502 vår 2023

**Dato:** 11.- 14. april 2023

**Tema:** Livskvalitet og «Hverdagsgledens fem» i kommunen

God livskvalitet er et viktig mål i folkehelsearbeidet. Livskvalitet omfatter både objektive faktorer som økonomi og boforhold, og subjektive faktorer som opplevelser av glede, mening, mestring og engasjement. Det man gjør i hverdagen har stor betydning for livskvalitet og psykisk helse.

«Hverdagsgledens fem» inkluderer det å knytte bånd, være fysisk aktiv, fortsette å lære, være oppmerksom til stede, og å gi til andre. Dette er aktiviteter som bidrar til god livskvalitet og psykisk helse. De kan brukes av enkeltindivider for en bedre hverdag, men også i kommunens planarbeid og utforming av tilbud, tjenester og miljø (se Figur 1).

Kommunen kan legge til rette for god livskvalitet ved å fremme gode oppvekst- og levekår, samt legge til rette for meningsfulle aktiviteter og fellesskap for innbyggerne. Barnehager og skoler som gir barn og unge en trygg og inkluderende hverdag kan skape gode læringsopplevelser og sosial tilhørighet. Grunnlaget for gjennomføring av skolegang starter tidlig og har stor betydning for senere deltakelse i arbeidslivet. Blant voksne er arbeid ofte en av de viktigste arenaene for kontakt, mening og mestring. I motsetning kan et utrygt nærmiljø, utenforskap, arbeidsledighet, mangel på aktivitetstilbud, møteplasser og grøntområder, helseproblemer, dårlig økonomi, eller ustabile bo- og familieforhold redusere livskvaliteten og hindre individers muligheter til å oppleve «hverdagsgledens fem».



**Figur 1.** Kommunens muligheter til å fremme «hverdagsgledens fem». Kilde FHI.

I denne oppgaven skal du velge deg en kommune hvor som helst i Norge. Du skal beskrive hvordan kommunen ligger an på ulike områder som påvirker innbyggernes livskvalitet, som for eksempel oppvekst- og levekår, økonomi, arbeidsdeltakelse, utdanning og helse. Hvilke av hverdagslivets arenaer fremmer livskvaliteten i denne kommunen og hvor er det utfordringer?

Videre skal du legge frem to-tre spesifikke tiltak som kan fremme innbyggernes livskvalitet gjennom økt mulighet til å oppleve en, flere eller alle «hverdagsgledens fem». Tiltakene kan være eksisterende tiltak som allerede har blitt prøvd ut andre steder eller det kan være noe du har tenkt på selv. Beskriv konkret hva tiltakene innebærer og hvordan de vil fremme innbyggernes mulighet til å knytte bånd, være fysisk aktive, fortsette å lære, være oppmerksomt til stede, og/eller å gi til andre.

Til slutt skal du drøfte i hvilken grad alle innbyggerne i din valgte kommune har like muligheter til å oppleve god psykisk helse. Bruk teori og empiri til å drøfte hvordan faktorer som for eksempel levekår, ulikhet, skole, arbeid og tilgang til møteplasser, aktiviteter og natur, påvirker enkeltindividers muligheter til å delta i psykisk helsefremmende aktiviteter og oppleve god livskvalitet. I hvilken grad kan forholdet mellom samfunn/nærmiljø, og individers mulighet til å oppleve psykisk helsefremmende aktiviteter hjelpe oss å forstå sosial ulikhet i psykisk helse?

**Oppgave:** Skriv en besvarelse som svarer på følgende tre deler:

- 1) En empirisk beskrivelse av faktorer som er viktige for livskvaliteten i en valgfri Norsk kommune slik det er dokumentert via offentlige tilgjengelige kilder (f.eks. Ungdata, folkehelseprofil, statistikkbanken, osv.). Anbefalt lengde ca. 900-1100 ord.
- 2) En beskrivelse av to eller tre foreslåtte tiltak som kan fremme livskvaliteten i kommunen gjennom å øke innbyggernes mulighet til å oppleve «hverdagsgledens fem». Beskriv konkret hva tiltakene går ut på og hvordan de kan være med å fremme innbyggernes mulighet til å oppleve en eller flere av «hverdagsgledens fem». Anbefalt lengde ca. 1100-2000 ord.
- 3) En drøfting av sammenhengen mellom strukturelle faktorer i samfunnet og nærmiljøet, og individers psykiske helse. I hvilken grad påvirker forhold i samfunnet og nærmiljøet individers mulighet til å oppleve psykisk helsefremmende aktiviteter, og kan dette forholdet hjelpe oss å forstå sosial ulikhet i psykisk helse? Anbefalt lengde ca. 900-1400 ord.

**Omfang og formkrav:** Besvarelsen skal være på 3500-4000 ord til sammen, ikke inkludert forside, innholdsfortegnelse, referanser eller eventuelle tabeller og figurer. Det er oppgitt anbefalte lengder for ca. antall ord per deloppgave, men disse er veiledende og du velger selv hvor lang hver enkelt del skal være. Teksten bør ha en ryddig og logisk struktur med tydelig introduksjon (avgrensning av oppgaven), hoveddel (redegjørelse for vilkår for livskvalitet i kommunen, beskrivelse av tiltak og deres sammenheng med «hverdagsgledens fem», og drøfting av forholdet mellom samfunn og psykisk helse), og en kort avslutning/oppsummering av oppgaven. Språket bør være akademisk og pedagogisk. Referanser skal følge APA format (APA 7), både i teksten og i referanselisten til slutt. Ellers kan du formatere slik du vil. Du kan skrive på norsk, engelsk, svensk eller dansk.