

Opplevelser av stress og press blant unge

LENE TØRLEN FOLLESTAD

VEILEDER

Irene Trysnes

Universitetet i Agder, 2020

Fakultet for Samfunnsvitenskap

Institutt for Sosiologi og Sosialt arbeid

Master

Forord

Denne oppgaven utgjør 30 studiepoeng og er en del av lektorutdanningen ved Universitetet i Agder. Jeg har benyttet meg av oppgavens fleksibilitet, og valgt å skrive en masteroppgave med både et sosiologisk, sosialpsykologisk og fagdidaktisk perspektiv. Jeg har valgt å fokusere på stress og press for å belyse i hvilken grad disse fenomenene påvirker ungdommens fysiske og psykiske helse, og en hverdag med mange gjøremål forventninger.

Det har vært en svært lærerik prosess.

Jeg har lært mye av å prate med lærere og helsesykepleiere som daglig omgås ungdom. De har gitt meg en bedre forståelse av ungdommen, hvordan de opplever krav og forventninger fra alle kanter, inkludert seg selv. Elevundersøkelsen bekreftet at mange befinner seg i en periode fylt med stress og press, og det har vært interessant å lese hvordan ungdommen har ordlagt følelsene sine.

Jeg vil rette en stor takk til lærerne og helsesykepleierne som tok seg tid til å la seg intervju, og ikke minst til elevene som svarte på undersøkelsen og deres kontaktlærere.

Den største takken vil jeg rette til min veileder Irene Trysnes. Takk for ditt engasjement! Uten dine gode innspill og konstruktive tilbakemeldinger ville oppgaven på langt nær blitt den samme.

Til slutt vil jeg takke mine medstudenter for fem fantastiske år. Takk for interessante diskusjoner og utallige kaffekopper i kantina. Flere av dere har blitt venner for livet.

Lykke til videre!

Lene Tørln Follestad
Kristiansand, juni 2020

Sammendrag

Masteroppgaven tar utgangspunkt i problemstillingen: “Hvilke erfaringer har ungdomsskoleelever med stress og press, og hvordan forstår lærere og helsesykepleiere sin rolle i møte med elever som stresser?”

Bakgrunnen for oppgaven er et ønske om mer informasjon når det gjelder ungdoms opplevelser av stress og press. Jeg har intervjuet lærere på ungdomstrinnet og helsesykepleiere, og distribuert en undersøkelse til tre tiendeklasser. Ulike synspunkt og kombinasjon av metoder har virket berikende på oppgaven.

Et rikt teorigrunnlag er presentert i oppgaven, men jeg har valgt å trekke frem en undersøkelse og en rapport (basert på en undersøkelse og kvalitative intervjuer). Dette er tidligere forskning som er sammenlignbart med egne funn. Ungdata-undersøkelsen gjennomføres årlig av norske ungdommer og kartlegger aspekter ved de unges liv. Rapporten *Stress og press blant ungdom* (Eriksen et al., 2017) legger frem data fra fokusgruppeintervjuer med tiendeklassinger fra Oslo. Mye av det ungdommene sier samsvarer med svarene i undersøkelsen min. Ole Jacob Madsen sin bok *Generasjon prestasjon- Hva er det som feiler oss?* (2018) har vært en stor inspirasjonskilde. Det har også *Kjønnsforskjeller i klassen* (2017) av Harriet Bjerrum Nielsen som belyser kjønnsforskjeller i klasserommet.

I analysene av undersøkelsen ble materialet delt inn i kjønn, og kjønnsforskjeller innen stress og press er en gjennomgående tråd i oppgaven. Det er viktig å ha i minne at funnene ikke har en ytre gyldighet da omfanget er for smått. 49 elever gjennomførte undersøkelsen, 24 jenter og 25 gutter.

Majoriteten av jentene, 80%, kjenner på stress hver uke og oftere, mens 40% av guttene kjenner på det samme. Når det gjelder press, opplyser 12% av guttene og 54% av jentene at de kjenner på press hver uke eller oftere. Undersøkelsen viser at jentene kjenner på mer stress og press enn guttene, noe intervjuene med lærerne og helsesykepleierne støtter opp om. Anja forteller at jentene oppsøker henne mye mer enn det motsatte kjønn for å snakke om press, og at presset de kjenner på ofte er skolerelatert. Når elevene blir bedt om å rangere årsaker til press, rangerer majoriteten av elevene skole på førsteplass og deretter seg selv. I de to siste spørsmålene, som jeg har valgt å kalle elevtekster, kommer det frem at ungdom ser på seg selv som en faktor til press og at de har høye forhåpninger til seg selv.

Den økte bruken av sosiale medier er også en stressfaktor. Ifølge helsesykepleierne er sosiale medier og den digitale verden en stressfaktor de voksne ikke helt forstår. Ungdommen er livredde for å gå glipp av ting, og mange sover ikke om natta. De er så trøtte at de nesten stuper og foreldrene aner ingenting, forteller Mari. Lærerne og helsesykepleierne trekker frem foreldrenes rolle som spesielt viktig. Foreldrene er rollemodeller, og de unge tar etter de på flere områder. De lar seg påvirke av foreldrenes matvaner og forhold til egen kropp, samt hvordan de fremstiller seg selv på sosiale medier og kommuniserer med andre.

I oppgaven er jeg også innom tematikken psykisk helse, og kobler denne til stress og press. Skolemiljøet har betydning for elevenes psykiske helse, og læreren spiller en viktig rolle. Lærerrollen har utviklet seg til en rolle som lærerne ikke føler de har nok tid og kompetanse til å fylle slik de ønsker, og slik de opplever det blir krevd at de skal fylle den. Lise tenker at en må passe på at det ikke blir så mye mer, for da tror hun folk kommer til å rømme yrket. Nina B. J. Berg, utdannet cand.paed og spesialist i pedagogisk- psykologisk rådgivning, påpeker at lærerens psykiske helse må ivaretas da den har en stor betydning for elevene (2005).

Antall ord: 23 525

Nøkkelord: stress og press, identitet, individualisering, kjønn, sosial ulikhet, lærerrollen

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Sammendrag.....	3
Innholdsfortegnelse.....	5
1. Innledning.....	7
1.1 Valg av tema og avgrensing.....	7
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	8
1.3 Formålet med oppgaven.....	8
1.4 Oppgavens oppbygging	9
2. Teori.....	10
2.1 Innledning til teorikapitlet.....	10
2.2 Hva er psykisk helse i skolen?.....	11
2.3 Ungdomsforskning.....	12
2.4 Hva er ungdom?.....	13
2.5 Identitet, individualisme og samfunnsendringer.....	15
2.6 Generasjon prestasjon.....	18
2.7 Ungdom, stress og press.....	19
2.8 “Diagnosesamfunnet”.....	20
2.9 Sosiale medier.....	22
2.10 Kjønn og ulikhet.....	23
2.11 Sosial ulikhet	25
2.12 Oppsummering av teoridelen.....	26
3. Metode.....	28
3.1 Refleksjon rundt metodevalg og begrunnelse av vitenskapsteoretisk ståsted...28	
3.2 Begrunnelse for valg av metode.....	30
3.3 Elevundersøkelsen.....	31
3.4 Elevtekstene.....	34
3.5 Inndeling av materialet og utforming av kategorier.....	36
3.6 Vurdering og begrunnelse for hvorvidt prosjektet er meldepliktig til NSD.....	36
3.7 Forskningsetikk.....	37
3.8 Kvalitet i prosess og produkt.....	38
4. Presentasjon og diskusjon av funn	39

4.1 Innledning til kapitlet.....	39
4.2 Opplevelser av stress og press.....	40
4.3 Kjønn.....	43
4.4 Skolen er en betydelig stressfaktor.....	49
4.5 Diagnostisering i skolen.....	51
4.6 Foreldrene- stress, støtte og «mas».....	52
4.7 Stress, kropp og sosiale medier.....	56
4.8 Klassemiljø og forebygging.....	60
4.9 Stresset av identitet.....	62
4.10 Stresset av tid.....	63
4.11 Endringer i lærerrollen.....	65
5. Avsluttende drøfting.....	67
Konklusjon.....	72
Forslag til videre forskning.....	73
Litteraturliste.....	74
6. Vedlegg.....	79
Vedlegg 1 Intervjuguide, lærer.....	79
Vedlegg 2 Intervjuguide, helsesykepleier.....	81
Vedlegg 3 Elevundersøkelsen.....	83
Vedlegg 4 Informasjonsskriv og samtykkeskjema.....	85
Vedlegg 5 NSD- godkjenning.....	89
Vedlegg 6 Oversikt over tabeller, modeller, illustrasjoner.....	90

1 Innledning

1.1. Valg av tema og avgrensning

Masteroppgavens overordnede tema er psykisk helse i skolen, nærmere bestemt det økte *fokuset* på psykisk helse i skolen. Psykisk helse er et tema som rommer mye. I denne omgang vil jeg bevege meg bort fra det klinisk syke og fokusere på stress og press, faktorer som er avgjørende for en god psykisk helse.

Jeg har gjennomført en elevundersøkelse hvor jeg har samlet inn elevtekster om stress og press, og intervjuet lærere og helsesykepleiere som daglig omgås ungdom. Skolen består av mange aldersgrupper, og fokuset er rettet mot ungdom i ungdomsskolealder, nærmere bestemt tiendeklassinger. Elever på tiende trinn står fremfor en viktig overgang og valg av videregående skole, og det er tydelig i undersøkelser at elever opplever dette året som markant mer stressende enn tidligere år. Studier viser en generell økt opplevelse av stress og press blant ungdom: Ifølge Ungdata-undersøkelsen har 39% av jentene opplevd så mye stress *den siste uka* at de noen ganger har slitt med å takle det (Bakken, 2019, s. 75). Dette er urovekkende resultater som jeg ønsker å rette fokus mot via egen forskning .

I sammenheng med fagfornyelsen som trer i kraft høsten 2020 kommer *folkehelse og livsmestring* inn som tverrfaglig tema i skolen: “Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg(...)” (Regjeringen, 2017, s.13). Denne utvidelsen åpner opp for et fokus på psykisk helse i alle fag, og kan gjøre det enklere for skolen og dens ansatte å fokusere mer på en av skolens overordnede oppgave: å hjelpe elevane til å “ utvikle kunnskap, dugleik og haldningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet.” (Opplæringslova, 1998, §1-1).

I 2017 ble det også vedtatt en viktig endring i Opplæringslovens kapittel 9A som omhandler elevenes skolemiljø. Paragrafen skjerper skolens aktivitetsplikt og stadfester en nulltoleranse for krenkelser som mobbing og diskriminering. I følge paragrafen har alle elever rett på et godt fysisk og psykososialt miljø. Skolen skal støtte elevenes identitetsutvikling og arbeide systematisk for å fremme helse, miljø, trygghet og læring hos elevene (Opplæringslova, 1998, §9a).

I følge §9a og fagfornyelsen (kunnskapsdepartementet, 2016, s. 26-54) vil det være tidsrelevant å skrive en oppgaven som setter stress og press i fokus.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Problemstillingen speiler formålet med oppgaven og hva jeg ønsker å komme til bunns i. Som beskrevet ovenfor er tematikken bred, noe som forutsetter at jeg må gjøre en avgrensning av temaet. Målet med oppgaven er å finne ut av i hvilke situasjoner ungdommer opplever stress og press, og hvordan ungdom takler det daglige stresset og presset de står ovenfor.

Den overordnede problemstillingen lyder som følger:

“Hvilke erfaringer har ungdomsskoleelever med stress og press, og hvordan forstår lærere og helsesykepleiere sin rolle i møte med elever som stresser?”

Problemstillingen er videre operasjonalisert i fire forskningsspørsmål:

- Hva opplever ungdommene selv at de blir stresset av?
- På hvilke arenaer opplever ungdom press, og hvilke endringer har lærere og helsesykepleiere sett de siste årene/tiårene?
- Hva opplever lærere og helsesykepleiere at ungdommen stresses av, og hvordan forstår de sin rolle i møte med elever som stresser?
- Hvordan forholder lærerne seg til det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* som trer i kraft til høsten?

Prosjektet er kvalitativt med noen kvantitative elementer. Jeg har gjennomført en elevundersøkelse med både kvantitative og kvalitative innslag og intervjuet tre lærere og to helsesykepleiere. Begrunnelse for valg av metode, informanter og utførelse vil jeg komme tilbake til i metodekapittelet. I kapittel 4 følger presentasjon og diskusjon av funn.

1.3 Formålet med oppgaven

Oppgaven er relevant med tanke på at ungdom opplever et økt stress og press i hverdagen (Bakken, 2019; Eriksen et al., 2017; Heggen & Øia, 2005), og ikke minst fagfornyelsen som trer i kraft til høsten. Formålet med oppgaven er å få et innblikk i hvordan ungdom forholder seg til daglig stress og press, og i hvilken grad de forbinder ulike arenaer med stress og press.

Det er gjort flere kvantitative undersøkelser på temaet, men færre kvalitative studier. Dette var en av grunnene til at jeg ønsket å ta i bruk den kvalitative metoden. Jeg valgte også denne metoden da den åpnet opp for å gå mer i dybden enn en kvantitativ spørreundersøkelse.

Forskning skal bygge videre på det andre har gjort tidligere (Universitetet i Agder, 2019, s. 14) og føre til ny kunnskap som er nyttig for flere enn forskeren selv (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 15). I denne oppgaven har jeg blant annet hentet inspirasjon fra rapporten *Stress og press blant ungdom* (2017) som bygger på fokusgruppeintervjuer med tiendeklassinger (Eriksen, Sletten, Bakken & Von Soest). Jeg har imidlertid anvendt elevtekster for å skaffe meg dybdekunnskap om stress og press blant ungdom. Grunnen til at jeg valgte å skrive om denne tematikken bunner ut i en personlig interesse for psykisk helse og et ønske om at temaet skal få større plass i skolen. I denne masteroppgaven griper jeg dermed muligheten til å fordype meg i dette. Ved å få et innblikk i elevers og skoleansattes opplevelser rundt stress og press, kan jeg selv bli mer forberedt når jeg til høsten vil stå overfor den samme problematikken i mitt eget klasserom.

1.4 Oppgavens oppbygging

I den videre oppbygningen av oppgaven følger en teoridel bestående av relevant teori og tidligere forskning på feltet. Definisjoner av begrepene psykisk helse, stress og press vil også bli lagt frem i denne delen.

Videre følger metodekapittelet som inneholder begrunnelse for valg av ståsted og begrunnelse for metode, samt valg av informanter og redegjørelse for den praktiske gjennomføringen av studien. Begrunnelse for søknad til NSD, forskningsetikk og oppgavens kvalitet (gyldighet og pålitelighet) vil også presenteres i dette kapittelet.

Empiri- og drøftingsdelen er i denne oppgaven slått sammen grunnet oppgavens omfang. I “kapittel 4 Presentasjon og diskusjon av funn” vil informantene kort bli presentert, før funnene blir lagt frem og drøftet med relevant teori og tidligere forskning.

Avslutningsvis vil jeg løfte frem de viktigste funnene og samle trådene, før forslag til videre forskning på tematikken legges frem.

2 Teori og tidligere forskning

Grunnet oppgavens omfang blir tidligere forskning og teori slått sammen i dette kapittelet. Begrunnelse for valg av vitenskapsteoretisk ståsted er lagt til metodedelen.

2.1 Innledning til teorikapittelet

I denne oppgaven vil jeg benytte meg av et teorimangfold. Dette fordi oppgaven er tverrfaglig og beveger seg innenfor både sosialpsykologi, sosiologi og fagdidaktikk. Oppgavens hovedtematikk er opplevelsen av stress og press blant ungdom, og for å komme til bunns i hva som gjør ungdom stresset og presset vil jeg ta for meg teorier som omhandler identitet og samfunnsendringer, samt relevant forskning på ungdom, kjønn og psykisk helse. Kapittelet er delt inn i delkapitler hvor ulike temaer blir presentert sammen med tilhørende teori og forskning.

2.2 Hva er psykisk helse i skolen?

Opplevd stress og press over tid kan munne ut i psykiske plager. I denne oppgaven vil jeg som nevnt fokusere på den delen av psykisk helse som omfatter stress og press.

God psykisk helse er avgjørende for det enkelte menneskets velvære og livskvalitet. Jeg forstår psykisk helse i tråd med Helsedirektoratet- og WHO's definisjoner av *Wellbeing*. *Wellbeing* peker på det positive aspektet av psykisk helse og fokuserer blant annet på mestring, utvikling og tilhørighet. *Wellbeing* kan oversettes til velvære, trivsel eller livskvalitet, men er vanskelig å oversette da det heller ikke helt lar seg definere (Helsedirektoratet, 2014, s. 8-9).

"Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer god psykisk helse som en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, og bidra overfor andre og i samfunnet" (WHO gjengitt (og oversatt) i Ringereide & Thorkildsen, 2019, s. 12). I følge skolens formålsparagraf er nettopp det å skape gode samfunnsborgere skolens fremste oppgave. En god psykisk helse ligger i bunn for å realisere dette, og skolen skal aktivt jobbe for trygghet og et godt psykososialt miljø (Opplæringslova, 1998, §9a-3). God psykisk helse er avgjørende for det enkelte menneskets velvære og livskvalitet, og ligger i bunn for læring og utvikling.

Skolemiljøet har betydning for elevenes psykiske helse, og tilfredsstillelse av sosiale behov er viktig. Elevene lærer også bedre når de er i trygge læringsmiljø, så det er en fordel for både elevene og læreren å skape et slikt miljø i sin klasse (Ringereide & Thorkildsen, 2019, s. 35). Psykiske helseplager debutterer ofte i løpet av ungdomsårene, og som regel før fylte tretti år, (Knudsen & Mykletun, 2010), noe som gir skolen en mulighet til å påvirke.

Folkehelse og livsmestring kommer inn i skolen fra høsten 2020 og skal integreres i alle fag. Denne endringen kan være med på å styrke skolens overordnede oppgave, som er å hjelpe elevene til å "utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet" (Opplæringslova, 1998, §1-1). *Folkehelse og livsmestring* skal forberede barn og unge på livet og gjøre de i stand til å ta gode og ansvarlige livsvalg (Kunnskapsdepartementet, 2016).

Stress og press

Ifølge rapporten *Psykisk helse i skolen* (2014) ser vi en økning i opplevd stress og press blant ungdom, og at lærere og skoleledere føler seg underkvalifisert til å håndtere dette. Et økt fokus på psykisk helse i skolen, krever lærere med engasjement og emosjonelt overskudd, i tillegg til kunnskap om temaet. I rapporten uttrykker lærerne at de ønsker å være en ressurs, men mangler kunnskap om forebygging på feltet (Holen & Waagene).

Lærernes psykiske helse har klare konsekvenser for elevenes helse. En lærer som balanserer på kanten av sine tålegrenser, som er stresset, sliten og irritabel, har heller ikke den indre balansen og det overskuddet som trengs for å være oppmerksom og lydhør for elevenes vansker. Han har nok med sine egne. (Berg, 2005, s.111)

Berg (2005) skriver i boka *Elev og menneske* at lærerne ikke må føle skyld for at de ikke strekker til på alle områder. En utbrent lærer er det ingen som tjener på, men å legge til rette for at læreren kan opprettholde en god psykisk helse virker forebyggende på elevenes helse (s. 110-111).

I boka *Stress og mestring i skolen*, av Edvin Bru og Pål Roland (2019), tas opp ulike tematikker knyttet til stress, press og mestring. Ulike typer stress blir blant annet definert. Hans Selye påpeker at positivt stress er stress som kan håndteres (Selye gjengitt i Bru &

Roland, s. 20¹). Positivt stress er et optimalt nivå av stress som fører til at man tar seg sammen og arbeider strukturert mot et mål. Denne type stress er positiv for læring, mens det negative stresset kan ha motsatt virkning. Det negative stresset varer over tid og kan påvirke den psykiske helsen. Det er nødvendig å påpeke at opplevelse av stress er subjektivt og at mennesker takler lik mengde stress på ulike måter (Bru & Roland, 2019, s. 20-21).

I denne oppgaven vil det bli lagt vekt på det negative stresset. Stress og press er gjensidig avhengige, og ungdommene i rapporten til Eriksen et al. (2017) definerer press som en reaksjon på mye stress. Forståelsen av press blant ungdom har gått fra gruppepress (for å danne fellesskap) til et mer individuelt fokus. Individuelle prestasjoner innenfor skole og idrett er trukket frem i forskningslitteraturen. Sosiale medier har også ført til et økt fokus på kropp og utseende (Bakken, Sletten & Eriksen, 2018, s. 49-50).

2.3 Ungdomsforskning

Nedenfor følger en kort presentasjon av en undersøkelse og en rapport basert på intervjuer som vil fungere som hovedkilder i oppgaven min. De er mye omtalt i teoridelen samtidig som de er sammenlignet med eget innsamlet materiale.

Ungdata-undersøkelsen er en årlig undersøkelse som gjennomføres av elever i ungdomsskolen og i videregående opplæring. Spørsmålene i undersøkelsen dekker helheten i de unges liv og svarene blir brukt til blant annet forebyggende ungdomsarbeid, forskning og i undervisning. Velferdsforskningsinstituttet NOVA er ansvarlig for undersøkelsen (OsloMet, 2016). Ungdata-undersøkelsen viser til en årlig økning blant ungdom som sliter psykisk, og at det er kjønnsforskjeller når det kommer til rapportering av psykiske helseplager (Bakken, 2019). Materialet som er innhentet er såpass stort at det har en representativ virkning.

Undersøkelsen går nærmere inn på: psykososial utvikling og personlighetsdanning, kvalifikasjoner og læring, og ungdomskulturer. I tillegg belyser den en rekke temaer som familieforhold, fritid og skoletilpasning (Heggen & Øia, 2005, s. 6, 28).

Anders Bakken er forskningsleder ved seksjon for ungdomsforskning i NOVA og forfatter av Ungdata-rapporten (Utdanningsforbundet, u.å.). Ungdata ble etablert i 2009, og før denne tid gjennomførte sosiolog og NOVA-forsker Tormod Øia flere ungdomsundersøkelser (Hartberg,

¹ Grunnet Covid-19- situasjonen har det oppstått utfordringer med å oppdrive originalkilder. Jeg har derfor sett meg nødt til å benytte sekundærkilder i en del tilfeller.

2018; Cappelen Damm, u.å.). Undersøkelsene basert på norsk ungdom før 2009 er referert til som Ung i Norge- undersøkelsen i denne oppgaven. Data fra Ung i Norge- undersøkelsen fra 2002 er presentert i Heggen & Øia (2005), sammen med en tilsvarende undersøkelse fra 1992.

Rapporten *Stress og press blant ungdom- Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* ble skrevet av Ingunn Marie Eriksen, Mira Aaboen Sletten, Anders Bakken og Tilmann Von Soest på oppdrag fra Helsedirektoratet og Barne-og likestillingsdepartementet i 2017. Økningen i selvrapporterte psykiske helseplager er bakgrunnen for rapporten, og det har blitt sett på sammenhenger mellom psykiske plager og skolepress, kroppspress og sosiale medier. Seks fokusgruppeintervjuer med tiendeklassinger fra Oslo og materiale fra Ungdata-undersøkelsen *Ung i Oslo 2015* er grunnlaget for rapporten (Eriksen et al., 2017).

2.4 Hva er ungdom?

Overgangen fra barn til voksen kalles ungdomstiden, og det er i disse årene utviklingen av egen identitet finner sted (Krange & Øia, 2005, s. 18-21). Eva Nordland definerer denne tiden som en *vekst- og modningsfase* (Nordland gjengitt i Øia & Fauske, 2010, s. 96).

Ungdomstiden er ikke avgrenset på samme måte som barndommen, og et kjennetegn ved vestlig kultur er at ungdomsperioden stadig forlenges. En grunn til dette er at flere tar en lengre og høyere utdanning, og dermed forskyver en eventuell etablering av egen familie (Fauske, 2011, u.s.).

Heggen og Øia peker på at:

Ungdomsperioden er knytta til utvikling av sjølbilde, identitet og kvalifikasjoner, elementer som inngår ikke bare som sentrale elementer i det å være ung, men peker utover og videre som et viktig grunnlag for seinere livsfaser. (Heggen & Øia, 2005, s. 11)

Den tyske psykologen Erik Homburger Erikson beskriver ungdomsfasen som en periode preget av konflikter hvor man danner sin egen identitet (Erikson gjengitt i Heggen & Øia, 2005, s. 13). Sosiologen Talcott Parsons deler dette synet. Han beskriver ungdomstiden som en periode hvor ungdommen eksperimenterer med ulike roller og forbereder seg på voksenlivet. Grunnet samfunnsendringene er ikke familien en utdannende institusjon i samme grad som før. Parsons uttrykker at «de unge må søke ut av familien for å kvalifisere seg til et liv som voksne» (Parsons gjengitt i Heggen & Øia, 2005, s. 13-14).

Ungdom og mestring

Endringer i samfunnet har ført til at ungdomstiden har blitt lengre. I denne tiden løsriver de unge seg fra foreldrene og søker til venner og andre jevnaldrende. I følge den britiske sosiologen Anthony Giddens avhenger fremtidig mestring av at man har etablert en stabil identitet (Giddens gjengitt i Heggen & Øia, 2005, s. 24).

Heggen og Øia anvender begrepene *mestring* og *marginalisering* om ungdoms håndtering av ungdomstiden. Ved å studere hvordan ungdom har det på skolen og på fritida, hvem de går til om de trenger hjelp og hvilke relasjoner de har til foreldre og venner, tegner Heggen og Øia seg et bilde av hvordan ungdom mestrer ungdomslivet. Dette bilde ble dannet ved hjelp av Ung i Norge- undersøkelsen (Heggen & Øia, 2005, s. 28). I Ung i Norge- undersøkelsen kommer det for eksempel frem at for noen kan familien erstatte venner dersom man har svake relasjoner med jevnaldrende. Andre klarer å opprettholde både en god relasjon til foreldrene og venner på samme tid. Ifølge undersøkelsen er det vanligste for begge kjønn å være sammen med en eller to faste venner, men svarene kan tyde på at jentene er mer sosiale og flinkere til å pleie vennerelasjoner enn det motsatte kjønn. I tillegg svarer 18,6 % av guttene at det er “nokså tilfeldig hvem jeg treffer på”. At 8, 2 % av jentene svarer det samme kan tyde på at jentene har en mindre, men tettere vennekrets enn guttene (Heggen & Øia, 2005, s. 79-82).

I sosiologien vil sosial kapital og tidligere opplevd mestring spille en stor rolle for fremtidig mestring. Betydningen av sosial kapital vil bli omtalt i delkapittel 2.11.

I studier kommer det frem at ungdommer som har foreldre fra høyere sosiale lag skårer høyest på de tre indikatorene: kroppsbilde, akademisk selvbilde, sosialt selvbilde, og sammenhengen mellom disse indikatorene er signifikante. Undersøkelsen viser at mestring på én arena i stor grad fører med seg mestring på flere arenaer (Heggen & Øia, 2005, s. 175). Den norske atferdforskeren Inge Bø peker på at støtte fra familien virker forebyggende på utvikling av depresjon og lavt selvbilde hos ungdom. “De elevene som rapporterer å ha tilgang til fortrolige venner, lærer og andre voksne, oppgir også å være trygt sosialt forankret”, påpeker Bø (2004). Han understreker også at selvbilde ofte henger sammen med sosial bakgrunn.

2.5 Identitet, Individualisme, og samfunnsendringer

“(…)Det moderne mennesket må kunne skape seg selv der det tradisjonelle mennesket kunne lene seg mot tradisjonene” (Frønes 1994:27 sitert i Krange & Øia, 2005, s. 44).

Endringen Frønes peker på er selve kjernen i det moderne samfunnet. I perioden rundt 1970 så vi en overgang fra det tradisjonelle *skjebnesamfunnet* til *valgsamfunnet*, som åpnet opp for en større frihet rundt skapelsen av egen identitet (Ziehe gjengitt i Madsen, 2018, s. 40). I dagens samfunn veier arbeidsmoral tyngre enn sosial bakgrunn, og hva du gjør er viktigere enn hvem du er og hvor du kommer fra (Berg, 2005, s. 18-19). Det endrede fokuset har ført til et mer likestilt og klasseløst samfunn. Dagens identitet er dynamisk, grunnet et friere *valgsamfunn* med muligheter som sosial mobilitet.

Samfunnsendringer

For å forstå ungdom i vår tid er det også relevant med et tilbakeblikk på tidligere ungdomsgenerasjoner. Flere sosiologer har pekt på at ulike ungdomsgenerasjoner har ulike former for uttrykk og «prosjekt»:

Hippiebevegelsen på 60-tallet handlet om å protestere mot det etablerte. Det var noe galt med verden. Ungdommen ønsket å endre samfunnet, derfor protesterte de mot det etablerte. De gikk i felles kamp, i protestmarsjer eller protestaksjoner. De skapte et ytre opprør mot et samfunn de ikke var fornøyde med. (Ringereide & Thorkildsen, 2019, s. 26)

Ovenfor beskriver Karen Ringereide og Siri Thorkildsen (2019) ungdom på 60-tallet. Også på 70- og 80-tallet utfordret ungdommen de etablerte samfunnsstrukturene. Ringereide og Thorkildsen ser store kontraster mellom dagens ungdom og tidligere ungdomsgenerasjoner. I tidligere ungdomsopprør sto kollektivismen sterkt. Ungdom samlet seg og protesterte for å oppnå den endringen de ønsket i samfunnet. Dagens ungdomsopprør er i større grad et individuelt opprør, ifølge Ringereide og Thorkildsen. Dagens ungdom stiller høye krav til seg selv, og legger lettere skylden på seg selv enn samfunnet (s. 26).

I boka *Risikosamfunnet* (1986) rettet sosiologen Ulrich Beck oppmerksomheten mot forurensing og global oppvarming, og omtalte fenomenene som nye risikoer for samfunnet. I følge Beck er det nye samfunnet turbulent og preget av individualisme (Beck gjengitt i

Krange & Øia, 2005, s. 94-99, 125-130). Zygmunt Bauman deler Beck's tanker når det gjelder frihet og individualisering. Når folk blir overlatt til seg selv, vender de seg bort fra kollektive problemer (Bauman gjengitt i Krange & Øia, 2005, s. 116-117).

Bauman ser på dagens samfunn som flytende fordi strukturene i samfunnet ble revet bort i overgangen mellom kollektivismen og individualisme. Ingenting er fast lenger, strukturene er borte, og alt avhenger av individet. Bauman uttrykker at "Denne nye identiteten er skiftende, situasjonsbetinget og nettopp flytende" (gjengitt i Krange & Øia, 2005, s. 111-119). Bauman påpeker at det i det nye samfunnet ikke finnes noen kanaler eller arenaer hvor man kan uttrykke egne problemer og gjør de kollektive. Den offentlige arenaen hvor «life politics» før kom til uttrykk er ifølge Bauman borte. Anthony Giddens omtaler denne politikken som en politikk som fremmer mulighetene for et godt og meningsfullt liv for alle, og opplever derimot ikke at «life politics» eller offentligheten er gått tapt (Bauman og Giddens gjengitt i Krange & Øia, 2005, s. 122-124).

Bauman og Giddens er uenige om offentlighetens rolle i dagens samfunn, men det er ikke mangel på engasjert ungdom. Hanne Sofie Lindahl, leder i Changemaker, uttrykker:

Vi har ikke et prosjekt, men mange: Vi skal stoppe våpeneksporten til diktaturer, sikre at handelsavtaler ikke går på bekostning av utvikling, at verdens største pensjonsfond brukes til noe nyttig, at norske selskaper betaler skatt i utviklingsland – lista er lang (Haugen, 2015).

Lindahl er lei av å høre om «ungdomsopprøret som forsvant». Hun er én av tre ungdomsorganisasjonsledere Haugen (2015) referer til i sin artikkel *Slackivistene denger tilbake*. Det er sjelden ungdom samler seg rundt én felles sak, som i tidligere ungdomsopprør, men ungdom engasjerer seg på ulike arenaer. En spriket interesse kan ha sammenheng med individualiseringen og et økt individorientert fokus (Ringereide & Thorkildsen, 2019, s. 26). I fjor var vi derimot vitne til at en ung svenske, ved navn Greta Thunberg, samlet ungdom til skolestreik for klimaet. Forskning viser en stigende bekymring hos ungdom når det kommer til klima, og miljøpolitikk er en av ungdommens felles interesser (Minter, 2018).

Familiestrukturen har også blitt påvirket av samfunnsendringene. Den stabile familiestrukturen er ikke i dag den samme som i etterkrigstiden. Heggen og Øia (2005) påpeker at fra 1970-tallet bor flere alene eller i samboerskap istedenfor ekteskap. Færre gifter

seg og flere skiller seg. Dette er forhold som har skapt usikkerhet rundt barns oppvekst, og som påvirker ungdoms skapelse av egen identitet (s. 36-37).

Identitet og individualisering

“De sosiale prosessene som er karakteristiske for den epoken vi hevdes å være inne i, summeres ofte opp med stikkordene *individualisering*, *refleksiv modernitet* og nye former for *risiko*” (Beck m.fl. 1994, Furlong og cartmel 1997, sitert i Heggen og Øia, 2005, s. 15)

Individualiseringen har ført til nye relasjoner mellom generasjonene. Som Beck sier blir institusjonene borte, og individene overlates til seg selv. Ivar Frønes påpeker at de mekanismene som tidligere førte generasjonene sammen ikke lenger eksisterer. Sosialisering og opplæring gikk tidligere hånd i hånd da yrker gikk i arv. De yngre henvendte seg i større grad til de eldre for råd og hjelp (Frønes gjengitt i Øia & Fauske, 2010, s. 270). Vi ser fortsatt at yrker går i arv, men flere velger å ta en utdanning som fører til sosial mobilitet. Dagens ungdom opplever frihet fra strukturene som før bidro til en forutsigbar fremtid, men de må i større grad skape seg selv enn før. Med økt frihet øker sjansene for å ikke lykkes. Denne fristillingen innebærer at ungdom står foran flere valg og er tvunget til å ta konsekvensene av valgene (Krange & Øia, 2005, s. 100, 136). Økt frihet påvirker skapelsen av egen identitet.

Alle mennesker har en personlig og en sosial identitet. På skolebenken deler ungdom en sosial identitet som elever, og fremtidig utdanningsvalg påvirker utformingen av både personlig og sosial identitet. Den personlige identiteten gir uttrykk for hva som skiller oss fra andre. Personlig identitet dannes på bakgrunn av utseende, bakgrunn, holdninger og andre faktorer som gjør hver enkelt av oss unik. Som mennesker i et samfunn tar vi del i ulike grupper og deler en sosial identitet med de andre medlemmene (Aksnes, 2019).

Kjønn, bosted og sosial klasse har mindre innvirkning på ungdoms valg og handlinger, og skapelse av identitet enn tidligere (Krange & Øia, 2005, s.136). Samtidig viser data fra Ung i Norge- undersøkelsen at mange bruker sitt sosiale nettverk og sin sosiale kapital for å bedre mestre overgangen fra ung til voksen (Heggen & Øia, 2005, s. 207-209). Den økte friheten har ført til at ungdom bærer på et ansvar om å skulle lykkes. Et slikt ansvar kan gå utover den psykiske helsen (Krange & Øia, s. 145-146; Hegna m.fl., 2013, s. 234-37, gjengitt i Madsen, 2018).

«Unge som er usikre med tanke på eget utseende, kan være ekstra sensitive for kroppspress fra media og nære omgivelser, og de søker gjerne rollemodeller som underbygger strenge idealer heller enn samfunnskritiske forbilder» (Bru & Roland, 2019, s.169-170). I tenårene er man lett påvirkelig og ekstra sårbar i jakten på egen identitet, og som Bru og Roland påpeker ser ungdommen ofte opp til kjente personer som følger strenge trenings- og kostholds regimer. At rollemodeller formidler at man skal leve og se ut på en bestemt måte, påvirker ens egen identitet. En slik påvirkning kan gå ut over ens egen selvfølelse, og med tiden føre til psykisk uhelse.

Ansaret ungdommen kjenner på vil bli videre omtalt i neste delkapittel, og sosiale medier og dens påvirkningskraft vil bli tatt opp.

2.6 Generasjon prestasjon

Ole Jacob Madsen gav i 2018 ut boka *Generasjon prestasjon- Hva er det som feiler oss?*. Den utdannede psykologen og filosofen skriver utfyllende om hvordan det er å være ung i dag, om presset de unge utsettes for og sosiale representasjoner i samfunnet. Madsen påpeker at perfeksjon er idealet i dagens samfunn. Vi streber etter å være den beste utgaven av oss selv, og setter terskelen til det umenneskelige. Nietzsche skisserte en gang tanken om overmennesket, og kanskje nettopp dette overmennesket er dagens ideal (s. 24-25).

Begrepet *Generasjon prestasjon* beskriver barn og ungdom som vokser opp i dagens kunnskapssamfunn. Begrepet ble først tatt i bruk i 2011, men da for å beskrive de som benyttet seg av medisiner for å prestere bedre. Først i 2014 ble begrepet tatt i bruk slik vi kjenner det i dag: for å beskrive generasjonen født rundt år 2000 som vokser opp i et samfunn fylt av krav og forventninger (Madsen, 2018, s. 118-119).

Ungdom i dag er mer pliktoppfyllende og har et tettere bånd til sine foreldre enn tidligere ungdomsgenerasjoner. De er mindre utagerende og foreldregenerasjonen etterlyser et opprør. Andrea Sjøvoll, tidligere leder av Sosialistisk Ungdom, uttrykker at denne etterlysningen er selvmotsigende:

Hvorfor skulle et eventuelt ungdomsopprør arte seg annerledes enn alt annet vi lærer? Vi lever i et samfunn der fokuset på individet blir større og større. Hvorfor skulle da ungdom, som alltid er blitt fortalt at enhver er ansvarlig først og fremst for seg selv,

bryte med dette fokuset og søke løsninger i fellesskap? Og hvor kommer oppfatningen om at ungdom må gjøre opprør fra? (Sjøvoll, 2019)

Rusmidler

Pliktopplyllende ungdom røyker og drikker mindre. I følge Ungdata (2019) har ni av ti elever på ungdomstrinnet aldri røyket en sigarett. Tallene for snusing synker, og eksperimentering med alkohol fører ikke lenger til økt status. Noe som derimot har økt er tiden ungdom bruker foran en skjerm. "Mobiltelefonen er ungdommens nye rusmiddel" er overskriften på en artikkel av Mathilde Tybring-Gjedde (2018). I artikkelen uttrykker hun at hyppig mobilbruk kan være like farlig, om ikke farligere, enn ulovlige rusmidler. Tybring-Gjedde viser til Tristan Harris som påpeker at sosiale medier er utviklet for å gjøre oss avhengige. Sosiale medier bygger på belønningssystemet (Harris gjengitt i Tybring-Gjedde, 2018). Sosiale medier og hvordan det nye mediet påvirker *Generasjon prestasjon* er videre omtalt i delkapittel 2.9.

2.7 Ungdom, Stress og press

Flere av ungdommene i rapporten til Eriksen et al. (2017) uttrykker at de har så mye å gjøre at de ender opp med å gjøre ingenting (s. 54), og Madsen (2018) påpeker at elever rapporterer at skolen og prestasjonskrav er en betydelig kilde til stress (s. 22).

Det at elevene konstant føler på stress har konsekvenser for læring. Stresset setter en demper på evnen til å tilegne seg nytt stoff. I en slik situasjon spiller læreren en vesentlig rolle. Det er om å gjøre å dempe stress og prestasjonskrav og være forutsigbar. Ifølge Karasek er elevmedvirkning nøkkelen. Ifølge hans teori "dempes opplevelsen av stress dersom man selv kan påvirke når og hvordan man utsettes for krav" (Karasek gjengitt i Bru & Roland, 2019, s. 30).

Ifølge Ungdata-undersøkelsen er det store kjønnsforskjeller når det gjelder opplevd stress. 41 prosent av guttene på tiende trinn forteller at de blir stresset av skolearbeidet, mens hele 69 prosent av jentene rapporterer det samme. Ved utgangen av VGS er prosenten 41 for guttene, mens den har steget til hele 75 prosent for jentene (Bakken, 2019, s. 35). Det er ikke bare skolen og dets karakterjag elevene forbinder med stress. Dagens unge føler på stress i flere sammenhenger. De må prestere på flere arenaer og er stadig på "jobb". Fritidsaktiviteter med et prestasjonsfokus blir et stressmoment, og med dagens teknologi følger en forventning om at

man alltid må være tilgjengelig. Selv venner, som i realiteten burde være en avkoblende faktor, blir en stressfaktor da relasjonene stadig må opprettholdes (Eriksen et al., 2017, s. 58).

Dagens ungdom føler på en håpløshet. De kjenner på følelsen av å ikke strekke til, og er redde for hva fremtiden vil bringe om de ikke når målene sine (Eriksen et al., 2017, s.46). En av jentene i Eriksen et al. (2017) forteller om voksne som sier at “dere er unge og det er nå dere skal leve livet”, samtidig som de voksne legger mye press på de ungdommen. Denne jenta uttrykker at hun gleder seg til ungdomstiden er over.

Samfunnsendringene har ført til at vår forståelse av stress og press har endret seg. Tidligere ungdomsforskning på temaet har fokusert på gruppepress, og grupperinger av ungdom som en trussel for samfunnet (Øia & Vestel, 2014; Ødegård 2016, gjengitt i Bakken et al., 2018, s. 4). Grunnet individualiseringen rettes denne forskningen i dag mot enkeltindividet. Press med tanke på skole og utdanning, kropp og utseende står i fokus. Det tidligere presset ble omtalt som en fare for samfunnet, mens det nye presset ses på som en fare for den enkelte. Det nye presset ligger til bunn for begrepet “generasjon prestasjon”, som ble omtalt i delkapittel 2.6. (Bakken et al., 2018, s. 4-5).

Fokuset på stress og press har også endret seg. Denne endringen sammenhenger med samfunnsendringer og ny teknologi. Nye arenaer, som sosiale medier, bidrar til å forsterke blant annet kroppspress. Individualiseringen har ført med seg et press om å skulle lykkes på alle områder, og et stadig jag etter perfektjon kan påvirke den fysiske og psykiske helsen negativt (Bakken et al., 2018, s. 2).

2.8 “Diagnosesamfunnet”

Arne Klyve er samfunnsviter, forfatter og seniorrådgiver i avdeling for rusmedisin i Helse Bergen. I essayet *Samtidsdiagnose* (2017) tar han opp utfordringer med det individualistiske konkurransepregede samfunnet, og han undrer seg “hvorfors vi setter så mange diagnoser på folk og ikke samtiden” (s. 73). Madsen er også en kritiker til at flere problemer behandles psykologisk. I boken *Den terapeutiske kultur* (2017) skriver han om den nye terapeutiske kulturen og konsekvenser av denne. Han mener det er urovekkende at stadig flere ikke-psykologiske fenomener blir avdekket og behandlet som om de var psykologiske. Madsen viser til ordtakets “Den som kan helbrede, kan også gjøre syk”, en bakside av psykoterapien som sjelden frontes, men som vekker bekymring (s. 17).

Det kan diskuteres om ungdom sliter mer enn før eller om lista er lavere for å kalle seg syk. Ifølge Sletten og Bakken kan prestasjonsrelatert stress i skolen være en av forklaringene. Undersøkelser viser at “opplevd stress i skolen og psykiske helseplager henger sammen, og ... (at) det er gjennomgående kjønnsforskjeller i opplevelsen av skolestress” (Sletten & Bakken, 2016, gjengitt, i Madsen, 2018 s. 94).

Andelen jenter i alderen 15-17 år som har blitt diagnostisert i BUP har steget fra 2011 til 2016 (Folkehelseinstituttet, 2018). Det er ikke sikkert dagens ungdom sliter mer enn før, men det har blitt større åpenhet rundt det å slite psykisk: “Når vi lager diagnostiske begreper for lidelser som er helt vanlige i et liv, er det åpenbart at vi sykelliggjør normaliteten. Men dette trenger ikke bare være negativt. Det er også et uttrykk for en kultur som anerkjenner at et liv er vanskelig” (Høstmælingen sitert i Madsen, 2018, s. 177). Denne utviklingen kan ses som både positiv og negativ. Det er positivt at flere får den hjelpen de trenger, samtidig som det er negativt at terskelen for å få en diagnose er blitt betydelig lavere.

Janne Lund er stipendiat ved institutt for psykisk helse ved Universitetet i Agder. Lund (2020) forteller i artikkelen *Nei, vi må ikke snakke om det* at hun er redd forskningen hennes er med på å bygge opp under problemet. Ved å forske på psykiske helseplager hos jenter bidrar hun til et økt fokus på psykisk helse. Hun er redd for at et økt fokus kan virke mot sin hensikt og føre til et større problem. Madsen ser også en risiko ved å rette mye fokus mot et samfunnsproblem. Han referer til Torben Hviid Nielsen (2010) som skriver at “det alltid (er) en fare for at man i denne velmente manøveren bidrar til å sementere og forsterke det man i utgangspunktet ville advare mot” (Nielsen sitert i Madsen, 2018, s. 21).

Forskning viser en tydelig økning i rapporterte helseplager blant unge. Når det gjelder psykiske plager er symptomer som stress mest utbredt, og hodepine, smerter i nakke og skuldre, og magesmerter, er fysiske konsekvenser av stress i hverdagen (Bakken, 2019, s. 76-85). I rapporten *Stress og press blant ungdom* kommer det frem at begge kjønn kobler psykiske helseplager og skolestress sammen. Begge kjønn uttrykker at skolearbeidet, eller tanken på skolearbeidet, går utover søvnen. For jentene er sammenhengen mellom en stresset skolehverdag og depresjon tydelig (Eriksen et al., 2017, s.7-8).

Økningen i medikamentbruk har sammenheng med utviklingen i rapporterte helseplager hos ungdom. Den økte medikamentbruken, i antidepressiva og smertestillende medikamenter,

støtter opp om at diagnostiseringen ofte skjer for fort og at vi søker en lettvinnt løsning (Madsen, 2018, s. 96-97). “Blant jenter i alderen 15-19 år har det vært en økning på 85 prosent i bruken av antidepressiva over de syv siste årene” (Apotekforeningen, 2017, gjengitt i Madsen, 2018, s.97).

Bruken av ibuprofen og paracetamol øker generelt i befolkningen. Bruken av paracetamol har økt med 75 prosent og bruken av ibuprofen med 80 prosent siden begynnelsen av 2000-tallet (apotek.no, 2015, gjengitt i Madsen, 2018, s. 97). Det er vanskelig å si om økningen i medikamentbruk skyldes en mer stressende hverdag, eller om medisinene er lettere å få tak i og terskelen for å bruke de er lavere (Madsen, 2018, s. 96-97).

2.9 Sosiale medier

Den nye teknologien har ført til at ungdommen er tilgjengelige for hverandre døgnet rundt, på godt og vondt (Bru & Roland, 2019, s. 148). Sosiale medier har utviklet seg til å bli en av de største faktorene til stress og press blant ungdom. Dagens ungdom føler på mer press enn tidligere generasjoner, og den nye teknologien og alt den bringer med seg er en av årsakene. Ungdommene i rapporten til Eriksen et al. (2017) føler at de må ha en god grunn dersom de ikke er tilgjengelige til enhver tid. De omtaler mobilen og sosiale medier som en kilde til stress (s. 75).

“Flere forskere har vist hvordan delingen av bilder på sosiale medier motiveres ut i fra et ønske om å oppnå sosial anerkjennelse fra sitt publikum, samt å fremstå på en bestemt og ønskelig måte overfor disse” (Hilmarsen & Arnseth, 2017, s. 5). Hilmarsen og Arnseth ser i artikkelen *Livet på Instagram* nærmere på ungdommers bruk og forståelse av bildedeling på internett. Tre jenter og tre gutter er intervjuet. Sitatet ovenfor oppsummerer godt ungdommens liv på sosiale medier. På sosiale medier kan man kontrollere inntrykkene man gir på en annen måte enn i virkeligheten. Ungdom skaper bestemte inntrykk på sine Instagram-kontoer, og noen har ulike kontoer ment for ulike følgere. Ungdommene som er intervjuet tilpasser seg sitt publikum, og uttrykker at de ikke legger ut *hva som helst* (Hilmarsen & Arnseth, 2017, s. 9-10).

Hvilke bilder ungdommene deler gjør at vi kan plassere de i et sosialt felt. Ved Instagram distanserer de seg fra noen og markerer tilhørighet til andre. Blant annet skapes tilhørighet gjennom ordbruk (Bourdieu gjengitt i Hilmarsen & Arnseth, 2017, s. 10-11). I artikkelen kommer det frem at Instagram er en arena som tar del i ungdommens identitetskonstruksjon

da andres respons påvirker identitet. Det kommer også tydelig frem at positive tilbakemeldinger og sosial anerkjennelse er viktig for de som bruker Instagram og andre sosiale medier.

Flere undersøkelser kan bekrefte at desto flere timer de unge bruker på sosiale medier, jo større sannsynlighet er det for at de rapporterer depressive symptomer. I tillegg til at Instagram kan bidra til å booste selvtilliten ved å få sosial anerkjennelse, kan dette mediet også tære på selvfølelsen. Mennesker har generelt en tendens til å sammenligne seg med andre, spesielt i de usikre ungdomsårene (Madsen, 2018, s. 102-103).

“Anonymitet, publisitet og tilgjengelighet er aspekter ved digital mobbing som gjør at den som blir utsatt, kommer i ytterligere avmaktforhold sammenlignet med det som er tilfellet ved mobbing ansikt til ansikt” (Bru & Roland, 2019, s. 151). En annen bakside ved den nye teknologien er digital mobbing. Angst hos den som blir utsatt for mobbing oppstår oftere dersom mobbingen skjer digitalt. Den som mobber digitalt kan være anonym og mobbingen kan foregå til alle døgnets tider. (Campbell et al. gjengitt i Madsen 2018, s. 154). Foreldre er viktige rollemodeller og det er viktig at de snakker med de unge om bruk av internett og nettvett. Et godt hjem-skole samarbeid er essensielt da digital mobbing ofte skjer utenfor skoletiden. Foreldre som forebygger og griper inn kan spille en avgjørende rolle (Bru & Roland, 2019, s. 155-158).

2.10 Kjønn og ulikhet

Ifølge Ungdata-undersøkelsen rapporterer jenter hyppigere psykiske helseplager enn guttene. Langt flere jenter enn gutter sliter også med fysiske plager i hverdagen. 10% av guttene på tiende trinn opplever daglig fysiske plager, mot 24% av jentene. Mange sliter med hodepine, ryggsmarter og magesmerter. Dette er plager som ofte oppstår dersom man har stresset mye over lang tid (Bakken, 2019). Det er store helseforskjeller mellom kjønnene, og under presenteres noen områder som er med på å bygge opp om disse forskjellene.

Dobbeltpress

Det er tydelig at jentene mestrer de sider av de moderne samfunnskravene som handler om å være ambisiøs, kreativ, målrettet og prosessorientert, men omkostningene kan være ganske mye press og stress, ikke minst fordi ambisjonene om å være vellykket gjelder både kropp og kompetanse (Hegna et al., 2013, gjengitt i Nielsen, 2017, s.91)

Sitatet ovenfor uttrykker at jenter føler på press og stress på mange områder, og Sletten og Bakken beskriver dette som et dobbeltpress. De skal prestere på skolen, leve opp til kjønnsroller og krav knyttet til utseende og det sosiale livet (Sletten & Bakken gjengitt i Madsen, 2018, s. 94). Ifølge Ung i Norge- undersøkelsen (2002) bekymrer jentene seg mer enn det motsatte kjønn og føler på en mye større håpløshet med tanke på fremtiden (Heggen & Øia, 2005).

Kjønnsforskjeller i skolen

Harriet Bjerrum Nielsen skriver om kjønn, klasse og etnisitet i skolen i *Forskjeller i klassen* (2017). Sammen med Helene Aarseth har hun gjennomført prosjektet “Nye kjønn, nye krav?”, som boka er basert på. Nielsen skriver at kjønn har endret seg i skolesammenheng. Skolens krav har endret seg til jenters fordel, da en moderne skole har et større fokus på områder som kvinner tradisjonelt er flinke til. Områder som planlegging, samarbeid og kommunikasjon er nyttige å mestre i et moderne samfunn (Nielsen, 2017, s. 21). Jenter gjør det bedre på skolen og går lenger på skolen enn det motsatte kjønn. “Skoleresultater utgjør en ulik ressurs for menn og kvinner”, formulerer Arnesen et al. (Arnesen et al., sitert i Nielsen, 2017, s. 20). Med det mener Arnesen at flere jenter ønsker å utdanne seg til et yrke som krever høyere utdanning, mens gutter ofte velger den yrkesfaglige veien.

Kropp og utseende

Det er også store kjønnsforskjeller når det kommer til fokus på utseende.

I en svensk studie, *The gendered mirror on the wall* (2018), kommer det frem at jenter rapporterer at de er mindre fornøyde med utseende sitt enn gutter. Jenters utseende er også mer i fokus og jenter blir fortere dømt på utseende enn det motsatte kjønn. Hos jentene avhenger selvfølelse i større grad av hvor fornøyde de er med eget utseende, og stress forbindes ofte med lav selvfølelse (Alm & Låftmann). Dette funnet samsvarer med Bø's studie fra 2004, hvor det kommer frem at jenter har et svakere selvbilde enn gutter, og at de er mer bekymret enn gutter når det kommer til helse, kropp og utseende. Bø skriver også at dersom man opplever problemer, belastninger eller stress på ett område, er sjansene store for at man har tilsvarende opplevelser på de andre områdene (s. 231).

Flink pike

Et uttrykk som i de siste årene har blitt brukt for å beskrive ambisiøse, pliktoppfyllende jenter er *flink pike syndrom*. Psykologen Torunn Espe (2015) undersøkte i sin hovedoppgave, *Kvifor blir nokon sjuk av å være flink?*, hvor ofte begrepene *flink pike*, *flink gutt*, *flink pike syndrom* og *flink gutt syndrom* forekom i norske aviser. Dersom man googlet *flink*pike*syndrom** i 2015 fikk man 301 treff, mens man bare fikk 11 treff på *flink*gutt*syndrom** (s. 2).

I boka *Generasjon prestasjon* illustrerer Madsen (2018) hvordan begrepene *flink pike* og *flink pike syndrom* har blitt innarbeidet i det norske språket. Dette gjøres ved å legge frem eksempler hvor politikere og kjente personer tar begrepene i sin munn. Dersom en gutt er skoleflink blir det forstått som et uttrykk for evner og intelligens, ikke som et syndrom (s. 124-140). Et slikt uttrykk er med på å opprettholde illusjonen om at jenter og gutter er ulike med tanke på evner.

2.11 Sosial ulikhet

Familien spiller en viktig rolle i barnets utvikling. Foreldre i kulturmiddelklassen oppmuntrer barna til å utfolde og utvikle seg selv, og i den økonomiske middelklassen blir barna lært at arbeid må til for å nå et mål. I begge middelklassene blir barna stimulert til å gjøre det bra på skolen. Tidligere var det flest barn med høyt utdannede foreldre som gjorde det godt på skolen, nå ser vi at dette også gjelder barn fra familier med god økonomi (Heggen & Øia, 2005, s. 186).

Skolen er delaktig i videreføring av sosial ulikhet. Selv om skolen har endret seg og blitt mer inkluderende, er skolens kultur fortsatt værende. De som kommer fra et hjem med bokhyller fylt av litteratur har en større forutsetning for å gjøre det godt på skolen, da kulturen de er vokst opp med samsvarer med skolekulturen (Imsen, 2017a, s. 216-221). Den franske sosiologen Pierre Bourdieu så på den enkeltes posisjon i samfunnet som avhengig av økonomisk, sosial, kulturell og symbolsk kapital. Med bakgrunn i klasse og kapital er vi disponert for å handle på ulike måter, og hvordan man oppfatter virkeligheten avhenger av ens sosial posisjon. Bourdieu påpeker at de ulike klassene ikke deler samme syn på politikk og økonomi, og dermed lever forskjellige liv (Bourdieu gjengitt i Martinussen, 2008, s. 202-204).

Selv om Bourdieu fortsatt er aktuell, er det nødvendig å ta til betraktning at hans teorier er bygd på det franske samfunnet og utviklet på 60-tallet. Beck mener at hvilken klasse man tilhører er av mindre betydning i dagens samfunn (Krange & Øia, 2005, s. 101). Klassereiser er blitt normalt da flere jobber krever utdanning. Grunnet utviklingen i samfunnet er ikke kjønn, bosted og sosial klasse lenger faktorer som styrer de unges valg hva gjelder jobb og utdanning (Krange & Øia, 2005, s. 136).

Frønes og Kjølrsrud påpeker i *Det norske samfunn* (2016) at “for utdanningsutfall ser vi tendenser til klart økende mobilitet, i den forstand at familiebakgrunn har fått redusert betydning for egen utdanningslengde”. Det er viktig å merke seg at Norge har høy sosial og økonomisk mobilitet sammenlignet med for eksempel Bourdieu’s hjemland, Frankrike (Frønes & Kjølrsrud, 2016, u.s.). Selv om de unge ikke lenger er like styrt av faktorer som kjønn, bosted og sosial klasse velger mange tradisjonelt eller å gå i sine foreldres fotspor. Helland finner i sin studie av unge akademikere fra 2004 at sosial bakgrunn spiller inn på akademisk veivalg og karriere (Helland gjengitt i Krange & Øia, 2005, s. 137, 144-146).

Forskning peker på at barn av innvandrere møter på ekstra utfordringer i skolen. På den andre siden har unge med innvandrerbakgrunn ofte høye utdanningsambisjoner selv om foreldrene ikke er utdannet (Bakken, 2019, s. 42). I tilfeller hvor foreldrene kun har gjennomført grunnskolen gjør barn av innvandrere det bedre enn barn av etniske nordmenn, og flere andregenerasjonsinnvandrere tar høyere utdanning (Kirkeberg, Dzamarija, Bratholmen & Strøm, 2019, s. 4).

2.12 Oppsummering av teoridelen

Teoridelen starter med en presentasjon av begrepet *Ungdom* og utfordringer i overgangen mellom barn og voksen. Å være ung avhenger av samfunnet man lever i. I dagens samfunn står individualismen sterkt, noe som gjør at ungdom i større grad enn før må skape sin egen identitet (Krange, Øia). Kollektivismen er svekket og man står mer eller mindre på egne ben. Denne svekkelsen kan være en av årsakene til at de regelmessige ungdomsopprørene har svunnet hen. Det skal nevnes at skolestreik for klimaet, med Greta Thunberg i spissen, har samlet ungdommen rundt en felles sak for første gang på lenge.

Samfunnsendringer har ført til økt sosial mobilitet. Ungdom utdanner seg uavhengig av bakgrunn, men det er ikke til å se bort fra at de tradisjonelle kjønnsrollemønstrene fortsatt

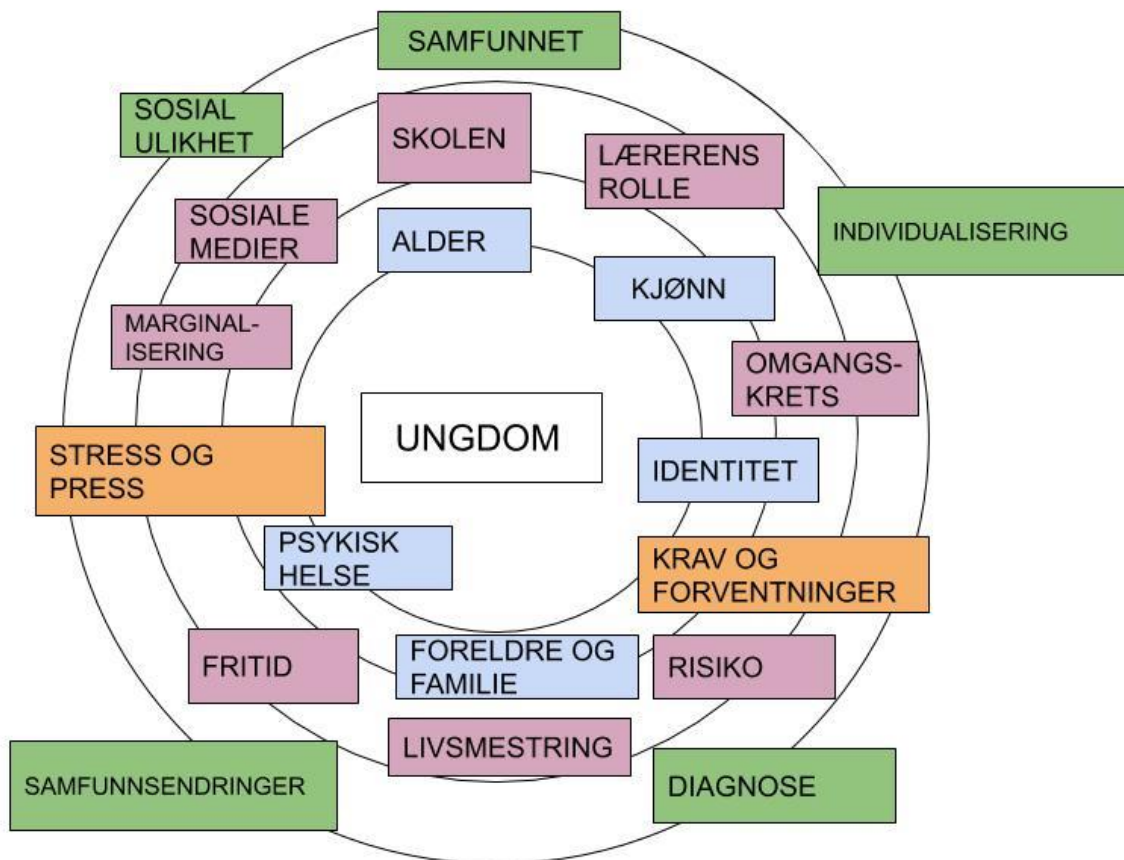
spiller inn på valget av yrke. Utdanning er ikke det eneste området hvor kjønnsforskjellene kommer til uttrykk. Jenter føler på høyere krav og forventninger når det kommer til kropp og utseende, og rapporterer langt flere psykiske helseplager enn det motsatte kjønn (Bakken). Begrepene *Generasjon prestasjon* og *flink pike* blir brukt for å beskrive de plikttoppfyllende jentene (Madsen, Espe). Fra 2015 ser vi også en økning av rapporterte psykiske helseplager hos guttene, så det er tydelig at det ikke kun er jentene som kjenner på stress og press.

Læreren spiller en viktig rolle når det gjelder elevenes psykiske helse (Berg). Et trygt klasse miljø bygger på gode relasjoner og legger grunnlaget for at læring kan skje. Elevene I rapporten *Stress og press blant ungdom* (2017) uttrykker at lærerne er den største faktoren til stress, og at de ikke føler at lærerne samarbeider godt nok. De samme ungdommene rangerer *seg selv* etter læreren, noe som er en indikator på at de lever i et samfunn hvor de føler at de må prestere på ulike arenaer til en hver tid (Eriksen et al.).

Fremstilling

For å få med samtlige aspekter i teoridelen tas i bruk en modell (modell 1). Modellen er inspirert av en modell utformet av Irene Trysnes og Katja Skjølberg (Trysnes og Skjølberg 2020 under publisering). Modellen viser hvordan de ulike teoriene kan påvirke ungdommen på mikro-, meso- og makronivå. For å gjøre det lettere å lese modellen har hvert nivå fått tildelt en egen farge. Faktorer som virker på makronivå er markert grønne, faktorer på mesonivå er rosa, og faktorer på mikronivå er lyse blå. De som er gitt fargen oransje strekker seg over flere nivåer. Krav og forventninger til ungdommen stilles både fra samfunnet, skole, venner og familie og fra ungdommen selv. Stress og press er knyttet opp til disse kravene og forventningene, og derfor markert oransje.

Modell 1: Oppsummering av teori



3 METODE

3.1 Refleksjon rundt metodevalg og begrunnelse av vitenskapsteoretisk ståsted

Mitt vitenskapsteoretiske utgangspunkt for å forstå hvordan elever opplever og forholder seg til stress og press er sosialkonstruktivistisk. Sosialkonstruktivisme ser vår forståelse av virkeligheten som en kontinuerlig prosess som formes av menneskelige relasjoner og samhandling. To sosiologer som har betydd mye for utviklingen av dette perspektivet er Peter Berger og Thomas Luckmann. I boka *Den samfunnsskapte virkelighet* (2015) beskrives utvikling av kunnskap som en dialektisk prosess hvor virkeligheten, inkludert språket, endres

og konstrueres på nytt gjennom eksternalisering, objektivisering og internalisering. En prosess er dialektisk når individene både påvirker og blir påvirket av samfunnet.

Det er en forbindelse mellom de tre prosessene nevnt ovenfor. Ifølge Berger og Luckmann er de gjensidig avhengige da den ene prosessen ikke kan tenkes uten den andre, og prosessene brukes for å få frem det dynamiske forholdet mellom individet og samfunnet (Berger & Luckmann gjengitt i Birkedal, 2001, s. 32). Repstad peker på at prosessene ikke må ses i en bestemt rekkefølge (Repstad, 2007, s. 126).

I internaliseringsprosessen omgjør individet den objektive verden til sin egen. Denne prosessen legger grunnlaget for at individet kan forstå menneskene rundt seg og oppfatte virkeligheten som meningsfull. Internalisering ligger som et grunnlag for at eksternalisering skal skje, og det første barnet opplever av internalisering er primærsosialisering. Eksternalisering er når individenes handlinger skaper en ny virkelighet. Eksternalisering kan beskrives som *sosiologi nedenfra* da samfunnet ikke styrer den enkeltes sosialisering. Et individ er ikke født som et medlem av samfunnet, men med anlegg for å bli det. I motsetning til disse to prosessene er objektivisering en strukturell prosess. Objektivisering går ut på at mennesker oppfatter den konstruerte virkeligheten som objektiv (Berger & Luckmann, 2015, s. 14,75,76, 135).

Mange tar samfunnet for gitt da de ikke tenker over samfunnets strukturer i det daglige liv. Mennesket skaper seg selv og utvikler roller i samfunnet. Vi tilpasser oss våre medmennesker og situasjonen vi er i samtidig som vi beholder vår egen identitet (Repstad, 2007, s. 123-127). Ved å utvikle roller og spille de ut har menneskene skapt en institusjonell orden (Birkedal, 2001, s. 32-33).

I innledningen til *Den samfunnsskapte virkelighet* trekker Pål Veiden frem noen kritiske bemerkninger av boken og den sosialkonstruktivistiske retningen. Veiden viser til Collins som kritiserer Berger og Luckmann for å legge frem en konstruksjon av virkeligheten som minner om Talcott Parsons sosiale system. Veiden trekker også frem William Lafferty som kritiserer hvordan forfatterne skriver om eksternaliseringen, og at de utelukker at mennesket står fritt til å skape seg selv (Lafferty og Collins gjengitt i Berger & Luckmann, 2015, s. 13-18).

Anthony Giddens kritiserer Berger og Luckmann og sosiologiens syn på strukturer. Giddens mener strukturer i sosiologien blir fremstilt som for begrensede, og at positive sider, som at strukturer åpner opp for handlekraft, blir stående i skyggen (Repstad, 2007, s. 127-128).

Mitt ståsted som forsker i denne oppgaven vil være sosial konstruktivistisk da jeg oppfatter stress og press som sosialt konstruerte og foranderlige fenomener. Den dialektiske prosessen nevnt ovenfor, mener jeg er godt egnet til å beskrive hvordan individ og samfunn gjensidig påvirker hverandre og deretter endres.

Jeg ser på Berger og Luckmanns dialektiske prosess som en teoretisk modell som kan hjelpe oss med å forstå hvordan samfunnet konstrueres sosialt. Den gir ingen eksakt beskrivelse av virkeligheten og kan, slik kritikerne hevder, fremstå som begrensede. Jeg mener imidlertid denne modellen er, som alle andre modeller, sosialt konstruert og er egnet til å beskrive hvordan jeg som forsker både er en del av og også endres og påvirkes av samfunnet.

3.2 Valg av metode

Mange forskere som plasserer seg innenfor et konstruktivistisk ståsted vil foretrekke kvalitative metoder da disse går i dybden og forsøker å forstå sosiale fenomener og den sosiale virkeligheten (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 99). Med utgangspunkt i problemstillingen “Hvilke erfaringer har ungdomsskoleelever med stress og press, og hvordan forstår lærere og helsesykepleiere sin rolle i møte med elever som stresser?”, ser jeg det hensiktsmessig å kombinere metoder for å oppnå en dypere forståelse av fenomenene.

Elevundersøkelser, med en blanding av kvantitative og kvalitative spørsmål, ble benyttet både for å si noe om omfanget av stress og press og for å få et innblikk i elevenes egne tanker rundt fenomenene. De kvantitative svarene måler i hvilken grad ungdommene føler seg stresset og presset. Lærere og helsesykepleiere ble intervjuet for å oppnå en dypere forståelse, og tilføre en dybde til prosjektet. Det er interessant å finne ut av om det er sammenheng mellom hvordan elevene opplever stress og press, og hvordan lærerne og helsesykepleierne oppfatter elevenes opplevelser av dette.

Triangulering kan bidra til å øke kvaliteten ved å inkludere flere perspektiv (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 130, 236). Kombinasjon av metoder åpner opp for å se dilemmaet fra ulike

ståsted. Det kan imidlertid ses som en svakhet i en masteroppgave på 30 studiepoeng at de ulike ståstedene må dele på oppmerksomheten. Repstad uttrykker at dersom antallet intervjuer blir for stort, kan analysen lett bli overflatisk (Repstad, 2007, s. 84). I min oppgave møter jeg på motsatt utfordring. Grunnet tidsperspektivet og metodevalg er få informanter intervjuet, men jeg var forberedt på at en kombinasjon av metoder ville føre til færre intervjuer. Målet med prosjektet var ikke at det skulle være generaliserende, men utrykke en bredde basert på flere synspunkt. Ved bruk av flere metoder formidles et mer helhetlig bilde, samtidig som oppgavens pålitelighet og gyldighet styrkes (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 236-237).

Valg av informanter og utførelse vil bli presentert nedenfor, og en kort introduksjonen av informantene med fiktive navn vil være å finne i empirikapittelet.

3.3 Elevundersøkelsen

Elevundersøkelsen har et kvalitativt preg, med noen kvantitative indikatorer.

Undersøkelsen startet med noen kvantitative spørsmål før den åpnet opp for at elevene kunne skrive åpne tekster om sin hverdag og sine opplevelser av stress og press. Valget falt på elevundersøkelser, fremfor intervju, da jeg ønsket at elevene skulle fortelle om sine opplevelser av stress og press uten at jeg som intervjuer satt for mange retningslinjer eller kom med kommentarer underveis. Siden tematikken kan være vanskelig å snakke om, tenkte jeg det var mulig at elevene ville åpne seg og fortelle mer dersom de kunne skrive fritt og ikke sto ansikt til ansikt med den som intervjuet.

I rapporten til Eriksen et al. (2017) blir problematikken rundt hva som er greit å prate om i et fokusgruppeintervju tatt opp. Ungdommen kan føle på en begrensing da flere er tilstede (s.99). Min første tanke var å gjennomføre fokusgruppeintervju, men det faktum at informantene lett kan bli påvirket av hverandre i en slik setting ble et stort minus. Tematikken kan også være vanskelig å snakke om for mange, spesielt i en gruppe. Disse poengene, i tillegg til en større risiko for påvirkning, gjorde at valget falt på en undersøkelse.

Ved slike undersøkelser er det en viss risiko for at noen leverer blankt fordi de ikke er så glade i å skrive, eller fordi det er anonymt og dermed uten vurdering. Med dette i tankene valgte jeg å tilføye noen kvantitative spørsmål.

Valg av informanter

Når det gjaldt elevundersøkelsene var kjønn den eneste informasjonen jeg ønsket å vite om elevene. Jeg er interessert i å finne ut av om det er store kjønnsforskjeller når det kommer til hva jenter og gutter stresser over og hvilket press de opplever. Det er blitt innhentet svar fra tre tiendeklasser. To klasser fra samme skole og en klasse fra en annen skole. Grunnet størrelsen på materialet er svarene slått sammen og innehar ikke en sammenlignende faktor hva gjelder skolens plassering og elevenes sosiale bakgrunn. Materialet er heller ikke generaliserende.

Tidligere praksislærere og lærere etter tips fra veileder ble kontaktet, og jeg fikk tillatelse til å besøke tre klasser. Selv om utvalget er tre klasser, er antall elever kun 49 da klassene var noe reduserte grunnet sykdom. Tabellen nedenfor viser fordelingen av de 49 elevene.

	jenter	gutter	totalt
klasse 1	8	12	20
klasse 2	8	8	16
klasse 3	8	5	13
sum	24	25	49

Tabell 1 (N=49)

Utførelse

Elevene fikk utdelt undersøkelsen og svarte på den for hånd. Elevene kunnet skrevet på pc og skrevet ut undersøkelsen, men for enkelhets skyld ble jeg og lærerne enige om å gjøre det på denne måten. Undersøkelsen er delt i to deler. På de tre første spørsmålene ble elevene bedt om å sette ring rundt det passende alternativet. På spørsmål 1 ble de bedt om å sette ring rundt alternativet som uttrykte hvor ofte de følte seg stresset, og på spørsmål 2 ble de bedt om å rangere på en skala fra 1-10 hvor stressa de følte seg forrige uke. Det tredje spørsmålet omhandlet press, og her ble de spurt om å sette ring rundt alternativet som uttrykte hvor ofte de følte på press.

Alternativene på spørsmål 1 og 3 var: sjelden, hver måned, hver uke, flere ganger i uka, hver dag, hele tiden. Et par stykker valgte å sette inn et ekstra alternativ (f.eks. “mellom hver uke og hver måned). Dette førte til at et av de andre alternativene fikk en mindre ring rundt seg, men siden vi snakker om et par elever av 49, velger jeg å ikke gjøre annet enn å informere om det da det ikke vil få noe utslag.

Undersøkelsen besto av totalt seks spørsmål hvor fire var kvantitative og to var kvalitative. På spørsmål 4 ble elevene bedt om å rangere hvor presset de følte på kom fra, og på spørsmål 5 og 6 ble de bedt om å fortelle om situasjoner som stresser de og situasjoner hvor de føler på press. Samtlige elever svarte på alle de kvantitative spørsmålene, men ikke de kvalitative. Kvaliteten på svarene er noe variabel, enkelte har skrevet en side, andre har levert blankt. Det er tydelige kjønnsforskjeller når det kommer til *hva* som er blitt svart og *hvor utfyllende*. Heldigvis var jeg forberedt på at dette kunne skje, og de kvantitative spørsmålene ble en viktigere del av oppgaven enn det som i utgangspunktet var tenkt. Jentene har skrevet mer utfyllende enn guttene, med unntak av et par stykker. Eriksen et al. (2017) opplever det samme og påpeker at jentene er mer ordrike og utdyper mer enn det motsatte kjønn. Jentene synes også å være mer engasjerte i tematikken (s. 99).

Kvalitative spørsmål er åpne, og sjansen for at de forblir ubesvarte er større enn ved kvantitative spørsmål. Det at jeg var tilstede i klasserommet åpnet opp for at jeg personlig kunne informere om prosjektet og svare på eventuelle spørsmål elevene måtte ha. En av grunnene til at jeg valgte å gjennomføre en mindre undersøkelse var nettopp det at jeg kunne være tilstede under utførelsen. Det er uvisst å si om samtlige elever hadde tolket spørsmålene riktig om de skulle svart på nett, da de ikke hadde hatt mulighet til å be om forklaring. Et par elever i hver klasse henvendte seg til meg under utførelsen.

Noen elever rakk fort opp hånden for å signalisere at de var ferdige. Jeg bladde fort gjennom arkene for å se om den enkelte hadde skrevet noe under de kvalitative spørsmålene. De elevene som ikke hadde skrevet noe på de kvalitative spørsmålene, ble spurt om grunnen til at de hadde svart blankt. Dette ble notert. Dersom undersøkelsen hadde blitt gjennomført over nettet, hadde jeg sittet med et blankt svar foran meg uten å vite hvorfor. Det viste seg at flere elever hadde skrevet lite utfyllende på de kvalitative spørsmålene. Jeg var forberedt på at dette kunne skje, da terskelen for å svare på kvalitative spørsmål er høyere enn ved kvantitative avkrysningsoppgaver.

En ulempe ved at jeg valgte å gjennomføre elevundersøkelsene i klasserommet var at materialet ble mindre og dermed ikke sammenlignbart på andre områder enn kjønn. Men, som nevnt ovenfor veide fordelene med å være tilstede tyngre.

Når det gjelder elever med minoritetsbakgrunn sine opplevelser av stress og press vil jeg støtte meg på andres forskning da denne faktoren ikke kom frem i elevundersøkelsene.

3.4 Kvalitative intervju

I intervjuene, som ble gjennomført ansikt til ansikt, var det mulig å stille oppfølgingsspørsmål, tolke ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Selv om prosessen er mer krevende, åpner den opp for en dypere forståelse av informanten enn ved for eksempel telefonintervju (Postholm & Jacobsen, 2016, s. 68-69). I en intervjusituasjon er det viktig å kjenne sin rolle som intervjuer, og at man har reflektert over denne på forhånd (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 133). Det er fort gjort å legge ord i munnen på informanten, eller påvirke de via ansiktsuttrykk og holdning. Anne Ryen påpeker at den som intervjuer bør være støttende og nøytral for å unngå å påvirke respondentenes uttalelser (Ryen, 2002, s. 117-188). Jeg hadde dette i tankene når samtlige informanter ble intervjuet.

Valg av informanter

Lærerne som ble kontaktet angående elevundersøkelsen, ble også spurt om de hadde en interesse for å delta i prosjektet. De mottok en mail hvor prosjektet og deres eventuelle rolle ble presentert. Tre lærere har blitt intervjuet, to kvinner og en mann. Tanken var å intervjuer kvinner og to menn, men på grunn av en spesiell vår, er jeg glad for at jeg rakk å gjennomføre tre intervjuer før skolene stengte.

Kontaktlæreren til én av klassene ble intervjuet. Det hadde vært interessant å intervjuer lærerne til alle klassene, men det lot seg ikke gjøre. Lærerne som er intervjuet arbeider imidlertid på de samme skolene som elevundersøkelsene ble gjennomført.

Et utvalg helsesykepleiere mottok også en mail med informasjonsskriv og spørsmål om å delta. For å få tak i helsesykepleierne benyttet jeg snøballmetoden. Veilederen min, samt en av lærerne jeg intervjuet, gav meg kontaktinformasjonen til helsesykepleierne. Lærere og helsesykepleiere har svært ulike roller når det kommer til arbeid med ungdom, men lærerne

understreker at de har et tett samarbeid med helsesykepleierne. Helsesykepleierne uttrykker også hvor viktige lærerne er for deres arbeid.

Intervjuer med lærerne og helsesykepleierne tilfører bredde til oppgaven, og en kort presentasjon av informantene er plassert til empiridelen.

Utførelse

Intervjuene med helsesykepleierne og lærerne foregikk noenlunde likt. Informantene valgte sted og kom med forslag til tidspunkt. Ifølge Repstad er det lurt å velge et sted hvor informanten føler seg komfortabel (Repstad, 2007, s. 86-87). Fire av fem intervjuer fant sted på informantenes arbeidsplass, og ett på UiA. Informantene skrev under på samtykkeskjemaet, hvor de bekreftet at de hadde blitt informert om prosjektet, før vi gikk igang. Intervjuene ble tatt opp med båndopptaker, overført til Onedrive og deretter transkribert. Onedrive møter kravene til Norsk forskningsdata når det kommer til oppbevaring av sensitivt materiale, og var den plattformen vi ble anbefalt å bruke. Link til *Rutinar for behandling av personopplysningar i forskning og studentoppgåver* ved Uia er å finne i litteraturlista.

Jeg valgte å ta i bruk lydopptaker da jeg fullt kunne konsentrere meg om informanten. Ved å rette mitt fulle fokus mot informanten la jeg merke til kroppsspråk og andre nonverbale uttrykk, som lett kan overses om man er opptatt av å notere (Repstad, 2007 s. 84).

Intervjuguidene kan beskrives som semistrukturerte da de først var delt inn i kategorier og deretter spørsmål (Vedlegg 1 & 2). Det ble laget en til hver yrkesgruppe. Tanken med guidene var ikke at de skulle følges fra punkt til prikke, men at samtalen skulle vinkles rundt kategoriene og at spørsmålene skulle fungere som en hjelp dersom samtalen stoppet opp. Fordelen med semistrukturerte intervju er at de sikrer nødvendig informasjon, samtidig som det er lettere å sammenligne intervjuene med hverandre (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 121).

I starten av intervjuet presenterte jeg kategoriene for informantene og fortalte at samtalen ville dreie rundt disse. Dersom samtalen skulle komme inn på andre temaer lot jeg informantene fortelle. De første spørsmålene dreide seg om deres egen utdanning og hvor lenge de hadde vært i yrket. Jeg ønsket å starte med noen enkle spørsmål for å skape en god flyt i samtalen. Ved slutten av samtalen spurte jeg om de hadde noe de ønsket å tilføye (Repstad, 2007, s. 90-92).

3.5 Inndeling av materialet og utforming av kategorier

Intervjuet med lærerne dreide rundt kategoriene: stress, press, klassemiljø, forebygging og lærerrollen, og de overordnede kategoriene i intervjuet med helsesykepleierne var: “hvem går til helsesykepleieren”, samarbeid, stress og press, forebygging, relasjoner og kapasitet.

Ut i fra intervjuene og elevundersøkelsene har det blitt utarbeidet nye kategorier.

Informantene vektla kategoriene ulikt og de mest omtalte temaene er tatt med videre i utformingen av de nye kategoriene. Materialet fra elevundersøkelsene spiller også en viktig rolle i utformingen av disse.

Etter å ha gjennomgått materialet opptil flere ganger endte jeg opp med seks kategorier som speiler materialet fra intervjuene og undersøkelsen godt:

- Opplevelser av stress og press
- Kjønn
- Skolen er en betydelig stressfaktor
- Diagnostisering i skolen
- Foreldre- stress, støtte og «mas»
- Stress, kropp og sosiale medier

Temaene/kategoriene som kom tydelig frem både i undersøkelsen og i intervjuene og vil bli presentert først. Siden intervjuene var mer omfattende tok de for seg temaer som ikke kom opp i undersøkelsene. For å inkludere dette materialet har fire ekstra kategorier blitt utformet:

- Klassemiljø og forebygging
- Stresset av identitet
- Stresset av tid
- Endringer i lærerrollen

Underliggende for de ti kategoriene er at de representerer faktorer som påvirker elevenes forhold til stress og press.

3.6 Vurdering og begrunnelse for hvorvidt prosjektet er meldepliktig til NSD

Prosjektet var meldepliktig da det inneholdt intervjuer rundt tematikken psykisk helse som er etisk utfordrende. Å kunne ta lydopptak av informantene krever godkjenning. Jeg valgte å benytte meg av lydopptak slik at jeg ikke trengte å ta notater underveis. På denne måten kunne jeg fokusere på informanten og være helt tilstede i intervjuet (Repstad, 2007, s. 84).

Elevundersøkelsene foregikk slik at elevene fylte ut undersøkelsen for hånd og leverte den anonymt. Undersøkelsene ble gjennomført i deres eget klasserom. Denne delen av prosjektet ble også meldt inn til NSD i første omgang, men tilbakemeldingen fra NSD informerte om at denne delen ikke trengte godkjenning.

Prosjektet ble godkjent (Vedlegg 5).

3.7 Forskningsetikk

I følge Norsk senter for forskningsdata (NESH) har man som forsker et ansvar om å informere deltakerne i forskningsprosjekter (NESH, 2016). I mailen som ble sendt ut var det vedlagt et informasjonsskriv, hvor prosjektet og informantenes rolle var nøye beskrevet. Skrivet inneholdt opplysninger om informantenes rettigheter, slik at informantene var klar over disse før de takket ja til å bli med på prosjektet (Vedlegg 4).

I dag er det tre grunnleggende krav knyttet til forholdet mellom forsker og de det forskes på: Informert samtykke, krav på privatliv og krav på å bli korrekt gjengitt. Informert samtykke innebærer at det er frivillig å delta i prosjektet og at informantene står fritt til å trekke sin deltakelse når de måtte ønske (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 247). I forkant av intervjuene skrev informantene under på et samtykkeskjema hvor de bekreftet at de hadde blitt informert om dette og fått mulighet til å stille eventuelle spørsmål.

I metodedelen ble det nevnt at jeg først hadde sett for meg å gjøre fokusgruppeintervjuer med tiendeklassinger. Ifølge NESH er samtykke mer problematisk dersom informantene er barn eller ungdommer. Det er vanskeligere for barn å si fra dersom de føler et spørsmål er upassende eller lignende. Dersom barna er under 15 år må foreldrene samtykke.

Tiendeklassinger vil omtales som ungdommer, men de befinner seg i skjæringspunktet mellom barn og ungdom. Jeg er ikke på jakt etter sensitive opplysninger, men når intervjuet dreier rundt stress og press kan disse fort komme. Noen av elevene vil kanskje føle at de angret på at de sa ja, uten å melde fra om det.

Elevene ble opplyst om at det var frivillig å delta. Noen valgte å svare på de kvantitative spørsmålene, men ikke de kvalitative. Dette kan være et tegn på at tematikken kan ha vært utfordrende eller uinteressant for noen. Å skrive personlige anonyme tekster om stress og press mener jeg likevel er mindre påtrengende enn å delta i et forskningsintervju om den samme tematikken (NESH, 2016, s. 24).

3.8 Kvalitet i prosess og produkt

Pålitelighet/ reliabilitet

Siden forskere og forskningsdeltakere stadig er i utvikling blir det å gjenta en studie på et senere tidspunkt, for å teste dens pålitelighet, en utdatert testmetode. Istedenfor må jeg som forsker se på hvordan min måte å gjennomføre forskningen på kan ha påvirket de endelige resultatene (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 222- 225).

Måten spørsmålene i spørreundersøkelsen formuleres kan påvirke forskningsdeltakeren. Det er derfor viktig med nøytrale og ikke ledende spørsmål, noe jeg tenkte nøye over ved utforming av undersøkelsen. Det er også viktig å fatte seg i korthet og ikke ha uforståelige spørsmål (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 171- 183). Når det gjelder intervjuene, er fire av fem informanter kvinner. Kjønn, alder og sosial bakgrunn er noen faktorer som kan påvirke hva slags materiale man får gjennom å gjøre intervjuer. Nå er dette imidlertid et kvalitativt prosjekt, som ikke tar sikte på å generalisere, men heller utvikle dybdekunnskap om et fenomen.

Som intervjuer har jeg forsøkt så godt jeg kunne å være nøytral ved å unngå å stille ledende spørsmål og putte press på informantene (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 225-228). I en intervjusammenheng er det alltid fare for påvirkning, men min interesse har ikke vært å styre informantene og deres meninger.

Gyldighet/ validitet

Hvilke begrensninger som er knyttet til egen forskning, hører til under gyldighet.

Gyldighet kan deles inn i indre og ytre gyldighet (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 223).

Prosjektet mitt har ikke en ytre gyldighet knyttet til å kunne generalisere, til det er materialet for lite. På tross av dette kan det likevel hende at beskrivelsene lærerne, helsesykepleierne og ungdommene gir kan være gjenkjennbare. Jeg har også valgt å trekke inn større kvantitative undersøkelser og relevant ungdomsforskning i drøftingen av materialet. Dette er med på å sette funnene inn i en større kontekst. For å oppnå økt ytre gyldighet kunne flere lærere og helsesykepleiere blitt intervjuet og undersøkelsen distribuert i flere klasser. Sistnevnte kunne åpnet opp for en sammenlignende faktor hva gleder sosiokulturell bakgrunn og bosted.

Ifølge Postholm og Jacobsen (2018) har materialet oppnådd en indre gyldighet dersom resultatet er gyldig for de som er blitt studert (s. 223). Selv om denne oppgaven ikke har oppnådd en ytre gyldighet, har den en indre gyldighet. I kvalitative studier oppnås en slik gyldighet dersom informantene er tett på tematikken og gir et nyansert bilde. Jeg velger å stole på beskrivelsene informantene gir meg da de er fagfolk som kjenner godt til tematikken og daglig omgås ungdom.

Kvaliteten på egen forskning

«Kvaliteten på forskning vil... avhenge av hvor godt forskeren klarer å forankre egen forskning i andres forskning». Postholm og Jacobsen (2018) påpeker at det er nødvendig å sette egen forskning i en teoretisk kontekst (s. 221, 242).

Før jeg bestemte meg for hvilken vinkling oppgaven skulle ta, lagde jeg en oversikt over tidligere forskning på feltet. Flere digitale spørreundersøkelser, blant annet Ungdata, dekket mye av behovet av forskning på stress og press blant unge (Bakken, 2019). I tillegg er fokusgruppeintervjuer med tiendeklassinger i Oslo-området presentert i rapporten *Stress og press blant ungdom* (Eriksen et al., 2017).

Kvalitative elevundersøkelser, hvor elevene ble gitt muligheten til å skrive lengre tekster, så ikke ut til å ha blitt gjennomført og jeg tenkte derfor det kunne være interessant å teste denne vinklingen. En spørreundersøkelse med lærere og skoleansatte som omhandlet psykisk helse i skolen var en inspirasjonskilde til å gjøre intervju om noe lignende (Holen & Waagene, 2014). Jeg valgte dermed å gå i dybden ved å intervjuere lærere og helsesykepleiere om stress og press, og hvilken plass fenomenene hadde i de unges liv.

4 Presentasjon og drøfting av funn

4.1 Innledning til kapitlet

I denne delen vil funnene bli presentert og drøftet med relevant teori og tidligere forskning. På bakgrunn av oppgavens omfang vil drøftingen skje underveis og relevant forskning trekkes inn under hvert tema. Jeg har valgt å presentere de «kvantitative» spørsmålene i tabellform selv om det er snakk om små tall. Dette gjøres for å si noe om andelen i de tre undersøkte klassene som opplever stress og press. Det største fokuset vil derimot ligge på drøftingen av det kvalitative materialet. Innholdet er delt inn i temaer og vil bli presentert i kategorier.

Utformingen av kategoriene ble presentert i forrige kapittel. Før empirien blir presentert og drøftet vil jeg kort presentere informantene mine.

Tre lærere og to helsesykepleiere er intervjuet.

Silje er faglærer og rådgiver ved en ungdomsskole i Agder. Hun har jobbet i skolen i over 20 år og studerer fortsatt ved siden av jobben. Hun opplever at ungdommen legger for stort press på seg selv ved at de skal være med på alt i tillegg til å de skal gjøre det godt på skolen.

Lise er vanligvis kontaktlærer, men i år er hun faglærer med sine fire fag. Hun har arbeidet i skolen i 20 år og uttrykker at hun ser store forandringer hos elevene fra hun startet til nå. Hun er en av de som peker på biologiske forskjeller mellom jenter og gutter når det kommer til opplevd stress og press.

Bjarne har arbeidet på samme skole siden han startet som lærer for 20 år siden. Han er kontaktlærer for en av klassene som deltok i elevundersøkelsene. Bjarne opplever at ungdommen er mer stresset nå enn da han begynte som lærer, selv om arbeidsmengden i fagene ikke har forandret seg. Han opplever at ungdommen stresser seg selv, men at de også opplever et press hjemmefra.

Anja jobber som helsesykepleier på en barneskole og en ungdomsskole. Hun har nylig tatt helsesykepleie og har tidligere jobbet som sykepleier på psykiatrisk avdeling for barn og unge. Hun forteller at både jenter og gutter kommer til henne, men at det er flest jenter som trenger hjelp til å takle stress og press, da spesielt i forhold til skolearbeid.

Mari er helsesykepleier, og gikk rett på videreutdanning etter bacheloren i sykepleie. Hun forteller at det å jobbe med barn og unge “alltid har vært hennes greie”, og arbeider på en helsestasjon og en videregående skole i Agder. Mari understreker viktigheten av å ikke dømme dagens ungdom. Hun opplever en positiv gruppe, som vil gjøre sitt beste og ta ansvar for eget liv når de kjenner det ikke går så bra.

4.2 Opplevelser av stress og press

I denne delen er svarene på de tre første spørsmålene fra elevundersøkelsen analysert og lagt frem. I dette delkapittelet vil fokuset ligge på å gi en generell oversikt over hvordan elevene kjenner på stress og press.

Spørsmål 1:

Sett ring rundt alternativet nedenfor som uttrykker hvor ofte du føler deg stresset?

Tabell 2 (N=49)

STRESS	sjelden/ hver måned	mellom hver uke og hver måned	hver uke/ flere ganger i uken	hver dag/ hele tiden
Antall elever %	37% (18)	4% (2)	39% (19)	20% (10)

I den opprinnelige undersøkelsen fikk elevene svaralternativene: sjelden, hver måned, hver uke, flere ganger i uken, hver dag, hele tiden. I analysedelen har jeg valgt å slå sammen kategoriene, grunnet størrelsen på materialet. To elever valgte å krysse av et eget alternativ som de kalte “mellom hver uke og hver måned”.

Ut i fra tabellen kan vi se at nesten 60% av elevene opplever stress hver uke eller mer. 20 % har svart at de minst en gang daglig føler seg stresset og de ser ut til å konstant være plaget av stress. 37% av ungdommene svarer derimot at de sjelden føler seg stresset.

Opplevd stress og press over tid kan gi utslag i psykiske helseplager. Ungdommene som er intervjuet i Eriksen et al. (2017) knytter stress og press til psykiske helseplager (s. 7). Ifølge Ungdata- undersøkelsen er helseplager hos ungdom oftest stressrelaterte (Bakken, 2019). Lærere og helsesykepleiere fra eget materiale uttrykker at de er bekymret for ungdommen. De opplever at ungdommen setter høye krav til seg selv og de har en følelse av at mange er konstant stresset fordi de skal rekke så mye i hverdagen. De fleste ungdommene i undersøkelsen uttrykker at stresset de føler på er skolerelatert, noe som vil bli diskutert i et senere delkapittel.

Spørsmål 2:

På en skala fra 1-10, Hvor stressa følte du deg forrige uke? (sett ring rundt ditt alternativ)

Tabell 3 (N= 49)

Skala fra 1-10	Hvor stressa elevene følte seg forrige uke (N=49)
1-2	21% (10)
3-4	29% (14)
5-6	16% (8)
7-8	23% (11)
9-10	13% (6)

I den opprinnelige undersøkelsen fikk elevene muligheten til å krysse av for hvert enkelt tall. På grunn av antall elever har jeg i fremstillingen valgt å slå sammen to og to tall. Tallet i parentes bak prosenten viser antall elever.

I analysen av skalaen kommer det frem at elevene plasserer seg ganske spredt mellom 1 og 10. Flesteparten av elevene (29%) plasserer seg i kategorien 3-4, mens de færreste plasserer seg i kategorien 9-10 (13%).

Neste tabell ser på elevenes følelser knyttet til press.

Spørsmål 3: Hvor ofte føler du på press? (sett ring rundt ditt alternativ)

Tabell 4 (N=49)

PRESS	sjelden/ hver måned	mellom hver uke/hver måned	hver uke/ flere ganger i uken	hver dag/ hele tiden
Antall elever %	65% (32)	2% (1)	27% (13)	6 % (3)

I undersøkelsen fikk elevene svaralternativene: sjelden, hver måned, hver uke, flere ganger i uken, hver dag, hele tiden. I analysedelen har jeg valgt å slå sammen kategoriene på samme måte som i spørsmål 1. En elev valgte å krysse av et eget alternativ som den kalte “mellom hver uke og hver måned”.

Majoriteten av elevene i de tre klassene (65%) uttrykker at de sjelden kjenner på press. 27% kjenner derimot på press en til flere ganger i uken. Når det kommer til hvor ofte elevene kjenner på stress og press er det markante forskjeller. I tabell 2 uttrykker 20% av elevene at de føler seg stresset hele tiden. I tabell 4 svarer 6% at de like ofte føler på press. Forskjellen på motsatt side av tabellen er også verdt å legge merke til. 65% svarte at de sjelden føler seg presset (tabell 4), mot 37% som svarte at de sjelden føler seg stresset (tabell 2).

4.3 Kjønn

Denne delen tar for seg kjønnsforskjeller i det innsamlede materialet. De tre tabellene presentert i kapittel 4.2 vil i denne delen bli presentert med et kjønnsperspektiv. Sitater fra elevtekstene og intervjuene som omhandler kjønn vil bli lagt frem og diskutert. Først ut er tabellene som fremstiller kjønnsforskjeller i de tre første spørsmålene.

Undersøkelsen

På spørsmål 1 skulle elevene sette ring rundt alternativet som gav uttrykk for *hvor ofte de føler seg stresset*. Resultatene er fremstilt i tabellen nedenfor.

Tabell 5 (N=49)

STRESS	sjelden/ hver måned	mellom hver uke og hver måned	hver uke/ flere ganger i uken	hver dag/ hele tiden
jente (n=24)	13% (3)	8% (2)	54% (13)	25% (6)
gutt (n=25)	60% (15)	0% (0)	24% (6)	16% (4)
Antall elever %	37% (18)	4% (2)	39% (9)	20% (0)

Tabellen viser at jentene er langt mer stresset enn guttene. Nesten 80% (79 %) av jentene føler seg stresset hver uke eller oftere. 40% av guttene svarer det samme, noe som betyr at dobbelt så mange jenter som gutter ofte kjenner på stress. På den andre siden av skalaen kjenner 13% av jentene seg sjelden stresset, mens 60% av guttene svarer det samme. Majoriteten av guttene føler seg sjeldent stresset, mens majoriteten av det motsatte kjønn føler på et daglig eller ukentlig stress. Kjønnforskjellene i materialet er store med tanke på at utvalget bestående av 49 elever.

Funnene samsvarer med Ungdata- undersøkelsen. Ifølge Ungdata opplever 39% av jentene på tiende trinn press på minst to områder, mot 15% av guttene. Hos begge kjønn er skolen den desidert største faktoren til press, men kjønnforskjellene er likevel store. 45% av jentene opplever skolen som stressende, mot 24% av guttene (Bakken, 2019).

Kjønnforskjeller i opplevd stress og press kan brukes til å forklare hvorfor jenter i ungdomsårene rapporterer flere psykiske helseplager enn gutter. Undersøkelsen viser at 28% av jentene på tiende trinn har mange psykiske helseplager, mot 10 % av guttene. Hos jentene har tallet økt gradvis fra 16% i 2011 til 31% i 2018, og fra 2015 ser man også en økning blant guttene. De siste tallene gjelder både for ungdomsskolen og videregående (Bakken, 2019, s. 80).

På spørsmål 2 skulle elevene plassere seg etter *hvor stressa de følte seg forrige uke* på en skala fra 1-10 (tabell 3). I tabellen under fremstilles kjønnsforskjellene (tabell 6).

Tabell 6 (N= 49)

Skala fra 1-10	Hvor stressa jentene følte seg forrige uke (N=24)	Hvor stressa guttene følte seg forrige uke (N=25)	Hvor stressa elevene følte seg forrige uke (N=49)
1-2	0% (0)	40% (10)	21% (10)
3-4	29% (7)	28% (7)	29% (14)
5-6	17% (4)	16% (4)	16% (8)
7-8	33% (8)	12% (3)	23% (11)
9-10	21% (5)	4% (1)	13% (6)

I analysene av tabell 5 og 6 kommer det til uttrykk at guttene føler på mindre stress enn jentene. Dette kan vi fastslå på bakgrunn av skalaen ovenfor. 40% av guttene føler seg sjelden stresset og har plassert seg på de to laveste tallene på skalaen. Ingen av jentene oppga et lavere tall enn tre på skalaen, og de har plassert seg jevnt over på en skala fra 3-10. En tredjedel av jentene (33%) har plassert seg på 7-8. .

Hvor elevene har plassert seg på skalaen samsvarer med svarene elevene avga i spørsmål 1, hvor 60% av guttene svarte at de sjelden følte på stress, mot 13% av jentene. Ungdata måler negativt stress ved å spørre ungdommene *har du opplevd så mye press den siste uka at du har hatt problemer med å takle det?*. 45% av jentene svarer at de ikke har opplevd et slikt press, og 71% av guttene har heller aldri opplevd det. 16% av jentene og 6% av guttene fra 8.-13. trinn opplever i motsetning dette ganske ofte eller svært ofte. Hvis man ser på tallene for tiende trinn opplever 18% av jentene og 6% av guttene ganske eller svært ofte denne typen press (Bakken, 2019, s. 72-75).

Neste tabell viser kjønnsforskjeller i elevenes følelser knyttet til press. *Hvor ofte føler du på press?* er spørsmålet som besvares.

Tabell 7 (N=49)

PRESS	sjelden/ hver måned	mellom hver uke/hver måned	hver uke/ flere ganger i uken	hver dag/ hele tiden
jente (N=24)	42% (10)	4% (1)	46% (11)	8% (2)
gutt (N=25)	88% (22)	0% (0)	8% (2)	4% (1)
Antall elever %	65% (32)	2% (1)	27% (13)	6 % (3)

Når det kommer til spørsmålet om press er kjønnsforskjellene store, men mindre enn i spørsmålet angående stress. Dette kan være fordi begge kjønn uttrykker at de føler seg mindre presset enn stresset: 65% av elevene svarte at de sjelden føler seg presset, mot 37% av elevene som svarte at de sjelden føler seg stresset. I analysene kommer det frem at flere gutter føler på stress enn press. 88% av guttene svarte at de sjelden føler på press, mens 60% svarte at de sjelden føler på stress.

Elevtøkstene

I elevundersøkelsen har begge kjønn kommet med kvalitative beskrivelser om det daglige stresset og presset de kjenner på. Lærerne og helsesykepleierne trekker også frem kjønnsforskjeller.

Når helsesykepleierne blir spurt om hvem som kommer til de, svarer Mari at det har endret seg med tiden. For noen år tilbake var det mest jenter, men nå kan hun si at 80% av de hun snakker med er gutter. Hun tror grunnen kan være at "forskerlinja" er tøff og at guttene som går musikk, dans eller drama har mye kontakt med følelsene sine. Anja har et inntrykk av at det kommer ungdommer fra alle lag, både jenter og gutter. Hun opplever imidlertid at de kommer for ulike ting, men at mange jenter kommer fordi de stresser med alt som har med skolen å gjøre.

Skolestress

“Skolen er stressende fordi alle lærerne forventer at du skal gjøre det bra på prøvene de har. Men de tenker ikke over at vi har forskjellige lærere i nesten alle fag. Det sier seg selv at du ikke kan øve livdritten ut av deg før hver prøve”. - Jente 10. trinn.

Majoriteten av jentene beskriver skolen som en kilde til stress og press i elevundersøkelsen. Flere av elevene uttrykker den samme frustrasjonen som jenta i sitatet over. Elevene skriver at de blir stresset når det kommer mange store oppgaver på samme tid, og at de ikke føler at lærerne planlegger godt nok. Et par av jentene uttrykker at det er stressende å måtte prioritere skole da de også føler på et sosialt press. Dette samsvarer med materialet i Eriksen et al. (2017). En jente fra vestkanten uttrykker at hun blir stresset av å skulle prestere på så mange ulike arenaer samtidig (s. 39). Guttene uttrykker også at de føler på et press om å prestere på skolen og at muntlige presentasjoner stresser de.

Jenter stresser mer enn gutter. Lærer Lise peker på biologiske forskjeller mellom kjønn og mener at jenter har noe mer lydige i seg. Ifølge Bjarne skaper jentene sitt eget stress, noe som kan smitte over på andre:

Noen begynner å stresse med disse tingene og være mer vokal på det, og da får du en sann spiral-effekt, hvor mange begynner å henge seg på. Også er det kanskje ikke nødvendigvis mye å gjøre, eller stort press i utgangspunktet, men det blir det fordi de lager det selv på en måte. - Bjarne, lærer

Kjønnsforskjellene som kommer til syne i undersøkelsen og i samtale med lærere og helsesykepleiere, samsvarer godt med teori og tidligere forskning. Ifølge Ungdata-undersøkelsen fra 2019 er det store kjønnsforskjeller når det gjelder opplevd stress. 41 prosent av guttene på tiende trinn forteller at de blir stresset av skolearbeidet, mens hele 69 prosent av jentene rapporterer det samme. Ved utgangen av VGS er denne prosenten fortsatt 41 for guttene, mens den har steget til 75 prosent for jentene (Bakken, s. 35).

Høyere krav til jentene

“Jeg føler på et stort karakterpress på skolen. Jeg føler at siden jeg er jente er det forventet at vi skal prestere bedre enn mange gutter. Jeg føler at det er høyere krav til oss og at det blir en mye større sak om vi leverer en prøve blankt, enn om guttene gjør det. Så derfor føler jeg på et press til å jobbe så godt og lenge og ikke minst så mye at jeg klarer å prestere det som er forventet”. - Jente 10. trinn

En annen kjønnsforskjell som kommer frem i elevtekstene er at det blir forventet mer av jentene enn guttene. Selv om dette kun blir nevnt av én jente, samsvarer hennes opplevelser med tidligere forskning. Astrid på 9.trinn uttrykker at "Når guttene gjør noe bra, blir lærerne helt ekstatiske, men når jentene gjør det, er det bare vanlig" (Bakken et al., sitert i Nielsen, 2017, s. 85).

Jenter opplever større forventninger hva gjelder skoleprestasjoner enn gutter, men stresset jentene opplever samsvarer også med at de generelt kjenner på flere forventninger. Som nevnt i teoridelen kan jenter føle på et dobbeltpress. Krav knyttet til kropp og utseende, samt det å skulle prestere sosialt, henger igjen fra gamle kjønnsrollemønstre. I tillegg kjenner de på et press om å skulle prestere på skolen (Sletten & Bakken gjengitt i Madsen, 2018, s. 94).

Ifølge Ungdata- undersøkelsen tenker 53 prosent av guttene på tiende trinn å ta høyere utdanning, mot 71 prosent av jentene. Ambisjoner for fremtiden og valg av yrke kan ha en betydelig virkning på stressnivået. Arnesen et al. påpeker at "skoleresultater utgjør en ulik ressurs for menn og kvinner" (Arnesen et al. sitert i Nielsen, 2017, s. 20). Flere av yrkene guttene kan tenke seg krever ikke høyere utdanning, men en yrkesfaglig vei i videregående utdanning. Jentene konkurrerer ofte med hverandre om plassene på høyere utdanning (Arnesen et al. gjengitt i Nielsen, 2017, s. 20).

Nielsen (2017) påpeker at foreldre opplever at de må oppmuntre guttene til å gjøre det godt på skolen, men dempe døtrene så de ikke sliter seg ut (s. 27). Lise forteller også om denne erfaringen og at balansegangen mellom å gi for mye og for lite ros er vanskelig. Hun er redd for å oppmuntre de flinke jentene ved å rose de for mye, men også redd for å gi for lite ros da hun frykter elevene kan tolke mangelen som at de legger for lite energi i skolearbeidet.

Press om å ha bra nok stil

"Hvordan ser andre meg? Eller legger ingen merke til noe? Må se presentabel ut 24/7". - Jente 10.trinn

Flere av jentene uttrykker i elevtekstene at kropp og utseende er et stressmoment. Jenta over har skrevet at hun føler hun må se presentabel ut døgnet rundt. En annen nevner at hun blir stresset av å bli baksnakket på grunn av ting hun går kledd med. Lærerne og helsesykepleierne deler inntrykket av at jentene stresser mer på dette området enn det

motsatte kjønn. I følge Ungdata (2019) opplever 35 prosent av jentene press om å se bra ut eller ha en fin kropp, mens 10 prosent av guttene kjenner på det samme (Bakken, s. 73). Når det kommer til å være fornøyd med egen helse skårer gutter høyest. På tiende trinn rapporterer 60 prosent av jentene at de er fornøyd med egen helse mot 73 prosent av guttene (Bakken, s.65).

En av guttene i materialet nevner at han kjenner på kroppspress: “Jeg føler press hvis jeg ikke har bra nok stil eller om jeg er høy nok. Om jeg er sterk nok”. De andre guttene som nevner press som kan knyttes til kropp, legger vekt på idrettsprestasjoner, ikke utseende. Kjønnforskjeller innad kropp og utseende vil bli videre diskutert i et senere delkapittel.

Foreldreforhold

“Litt press om å få sommerjobb, blir stresset for intervju. Ut av komfortsone. Stress”.
- Gutt 10.trinn

Et par gutter nevner stressmomentet rundt det å skaffe seg jobb som ofte kommer fra foreldrene. Ingen av jentene har skrevet noe dette. Noe derimot begge kjønn har skrevet om er mas fra foreldre. Hvilken rolle foreldrene spiller i de unges liv og i hvilken grad de kan dempe eller fyre opp under stress og press, vil bli drøftet i et senere delkapittel.

4.4 Skolen er en betydelig stressfaktor

“Skolen gjør meg stresset hele tiden, det er alltid snakk om prøver og at vi må øve og øve og øve, men hver gang jeg prøver å øve blir jeg så stresset over presset at jeg ikke klarer det”. - Jente 10.trinn

Når det kommer til skolen er det spesielt prøver og muntlige fremføringer som stresser elevene. Dette gir de uttrykk for i elevundersøkelsen, samtidig som det trekkes frem av lærerne og helsesykepleierne.

På spørsmål 4 fikk elevene beskjed om å rangere “hvor presset kommer fra?”. Disse faktorene rangeres fra hva som presser de minst til mest:

meg selv, familie, venner, kjæreste (om du har), skole, sosiale medier, fritidsaktiviteter

Svarene er varierte og det er ikke alle som har gjort som de har fått beskjed om. Jeg har prøvd å formulere spørsmålet best mulig for å unngå misforståelser, men har ingen garanti for at

samtligje elever har tolket spørsmålet rett. Et par av jentene har valgt å svare med egne ord. En skriver at hun føler sjelden på press, og en svarer at presset egentlig kommer fra alle kanter. Elevene setter *meg selv* og *skole* høyest. Dette er funn som samsvarer med rapporten til Eriksen et al. (2017). Flere av elevene omtaler læreren som den største faktoren til skolestress, mens de plasserer seg selv på andreplass (s. 67).

Ut i fra det innhentede materialet er det tydelig at skolen er en betydelig stressfaktor for tiendeklassingene. Dette inntrykket stemmer med Ungdata- undersøkelsen som rapporterer at 45% av jentene og 24% av guttene har ført opp skolen som den faktoren som stresser de mest (Bakken, 2019, s. 73). Bjarne mener det er viktig å påpeke at både sterke og svake elever stresser, og at det nødvendigvis ikke har så mye med skoleprestasjonen å gjøre. For noen blir det for mye å skulle prestere både sosialt og faglig på samme tid, forteller han.

Opplæringsloven §9a-3 uttrykker at “Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremje eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosialt tilhør” (Opplæringslova, 1998, §9a) . At elevene trives og føler seg trygge er grunnlaget for at læring skal finne sted. Klassemiljø og forebygging har fått tildelt sin egen kategori som vi vil komme tilbake til senere i metodekapittelet. Psykisk helse i skolen og det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring vil også bli drøftet senere i oppgaven.

Stress rundt språkvalg

Silje, som også er rådgiver, beskriver hvordan fagvalg, og da spesielt knyttet til språkfag, kan føre til mye press hos elever som ikke mestrer stress, eller har nok med det som stresser de fra før. Derfor er hun tidlig ute og tar en prat med syvendeklassingene om hvilket språk de skal velge, eller om de bør velge arbeidslivsfag. Arbeidslivsfag er et valgfag som knyttes til mer praktiske arbeidsoppgaver, og som gir elevene et innblikk i hverdagen på yrkesfag (Utdanningsdirektoratet, 2016). Dersom elevene sliter med norsk eller engelsk blir de rådet til å ikke velge et tredje språk.

Lise, som underviser i spansk, gir de samme rådene og forsøker å få elevene som sliter med faget, eller mangler motivasjon, til å bytte til f.eks. arbeidslivsfag. De trenger på en måte litt hjelp til å fjerne presset de legger på seg selv, uttrykker hun.

Stresset av at lærerne ikke samarbeider

En av tingene som elevene uttrykker at skaper mye stress er prøver og lesing til prøver. Videre spesifiserer flere elever at det blir ekstra stressende når faglærerne legger prøvene til samme uke. “Skolen er stressende fordi alle lærerne forventer at du skal gjøre det bra på prøvene de har. men de tenker ikke over at vi har forskjellige lærere i nesten alle fag”, uttrykker en av jentene. En annen uttrykker at “Jeg blir stresset når lærerne ikke klarer å snakke sammen om når de skal ha prøve/innlevering/presentasjon i fag, så alt blir presset sammen i en uke”.

Elevene sitter med en oppfatning av at lærerne ikke samarbeider, det vil si at lekser og prøver ikke fordeles jevnt ut over. Bjarne forteller at elevene opplever press fra skolens side, men at det bør det også være. Bjarne tror ikke det er så mye mer faglig press nå enn det var da han begynte som lærer. Selv har han ikke økt arbeidsmengden og bruker like lang tid på temaene som før. Likevel opplever han at elevene er mer stresset, og noen elever er så redde for å mislykkes at de ikke prøver. Elevene i rapporten til Eriksen et al. (2017) uttrykker også en frustrasjon over manglende samarbeid hos lærerne (s.67).

4.5 Diagnostisering i skolen

“Foreldrene kan hjelpe dem med å sette diagnoser. Vi er veldig redde for diagnoser, vi har ikke så lyst å snakke så mye om diagnoser”.
- Mari, helsesykepleier

Helsesykepleierne forteller at de prøver å unngå diagnoser, men får inntrykket av at ungdommen er svært opptatt av det. Mari forteller at foreldrene ofte kan hjelpe de unge med å sette diagnoser. Det å være sjenert kan for eksempel bli oversatt til sosial angst. Helsesykepleierne uttrykker at de heller vil fokusere på følelser og at man skal stille spørsmålet “hva kjenner du i kroppen din?”, istedenfor å trekke raske konklusjoner og diagnostisere seg selv.

Det å slite er en del av livet og det er ikke nødvendig å sette merkelapper på alle menneskelige utfordringer, uttrykker helsesykepleier Mari. Arne Klyve (2017) mener det har blitt for lett å få en diagnose. Grunnet effektivitetskrav får pasienter tidlig en diagnose og påfølgende medisiner (s.75). “Det virker som om medisinen vil navngi hver enkel følelse i vår moderne tid”, påpeker Karin Johannisson (gjengitt i Klyve, 2017, s. 76-77).

I bøkene *Generasjon prestasjon- Hva er det som feiler oss?* (2018) og *Den terapeutiske kultur* (2017) blir vi kjent med Madsen sitt syn på diagnostisering. Madsen er kritisk til at stadig flere ikke-psykologiske problemer behandles som om de var psykologiske. Madsen mener som Klyve at økt effektivisering går utover kvaliteten, og at flere får feilaktige diagnoser.

Janne Lund, som er stipendiat ved Universitet i Agder, forsker på psykiske helseplager hos unge jenter. Lund (2020) er redd for forskningen hennes kan virke mot sin hensikt og føre til et større problem. Bjarne og Lise deler tankene til Lund. “Av og til så finner du det du leter etter. Det er noe med at hvis du har veldig fokus på noe så kan du legge merke til rubbel og bit, også kan du bli stressa bare av det”, uttrykker Lise. Bjarne er også redd for at vi gjør vondt verre med å prate så mye om det. Lise tror det nye temaet *Folkehelse og livsmestring* kan bedre ting da informasjon om psykisk helse vil komme i små drypp.

4.6 Foreldre- stress, støtte og “mas”

Helsesykepleierne opplever å få telefoner fra stressede foreldre som spør om ting de ikke kan svare på. Mari og Anja forteller at foreldrene bryr seg om barna sine, både når det kommer til skoleprestasjoner og helse. Helsesykepleierne uttrykker at det er mye foreldrene ikke vet om barna sine, og at flere foreldre uttrykker bekymring da de opplever barna som konstant trøtte: “Du, jenta mi er så trøtt, altså, jeg lurer på om hun er syk, jeg er ikke sikker, men kan ikke du snakke med henne”. Det er ikke fordi ungdommen er syke de ikke sover, men fordi de er redde for å gå glipp av ting som måtte skje på natta, forteller Mari.

Ifølge helsesykepleierne er foreldrene en nøkkel. Hvilken rolle de spiller i de unges liv og hvilke holdninger de uttrykker er avgjørende. Å ha en trygg forelder eller voksenperson man kan snakke med er av stor betydning. Foreldrene er en ressurs, men påvirkningskraften de har på de unge kan gå begge veier. De kan lett sette tanker i hodet på ungdommen og hjelpe de med å sette merkelapper eller diagnoser.

For mye eller for lite mas fra foreldre

Noen av guttene forteller at de opplever press fra foreldre om blant annet å skaffe seg jobb. Et par av jentene forteller at foreldre er en stressende faktor da de maser om at ting må gjøres og kritiserer hvordan ting blir gjort. Maset ungdommene opplever fra sine foreldre handler om at de bryr seg. Bjarne påpeker at press fra foreldre kommer fra et godt sted. “De vil jo bare at barna deres skal lykkes”, uttrykker han.

I rapporten *Stress og press blant ungdom* er det kun jentene med minoritetsbakgrunn som trekker frem foreldrene som en stor kilde til stress (Eriksen et al., 2017, s. 58). Ung i Norge-undersøkelsen fra 2002 viser at flesteparten av ungdom opplever foreldrene som støttende. Foreldre spør ofte om hvordan det går på skolen og hvem de er sammen med på fritiden. Kun 14,6 % av ungdommen krangler ofte med foreldrene sine (Heggen & Øia, 2005, s. 41-42). Ikke alle opplever en slik støtte fra foreldrene sine, og i dette kapitlet vil begge sider bli omtalt.

“Foreldre med akademisk utdanning forventer mye. Du kommer ikke hjem med en toer, da ringer de lærer, for det skjer ikke”, forteller helsesykepleier Mari. Foreldrenes bakgrunn og utdanningsnivå har alltid vært relatert til elevens skolerestater. Noe som er nytt er den økte betydningen familiens økonomi har fått for elevens karakternivå (Bakken & Elstad, 2012, s.89-110). Mari forteller om elever som blir betalt for femmere og seksere og hvordan dette kan fungere som en motivasjon for å gjøre det bedre på skolen.

Jeg opplever at en god del får nok en del press hjemmefra om at de skal prestere, om at de skal gjøre det bra og oppføre seg riktig.. men, jeg er ikke helt sikker på om de helt ser at de blir presset hjemmefra.. og jeg er ikke så sikker på at foreldrene ser at de presser barna. - Bjarne, lærer

Bjarne uttrykker at elevene blir presset hjemmefra, men han er usikker på om elevene ser det. Det at foreldrene heller ikke ser at de presser barna, legger han merke til på konferanser. Elevene i undersøkelsen uttrykker ikke at det er et press fra foreldrene om å gjøre det godt på skolen, noe som kan stemme med Bjarnes observasjoner. Elevene nevner mas fra foreldre i form av husarbeid, men ikke noe som kan kobles til press om å gjøre det bra på skolen.

Det er store forskjeller med tanke på foreldrepess. Noen elever opplever ikke noe press hjemmefra, fordi det ikke er noe press. Dette kan karakteriseres som manglende oppfølging. “Noen beskriver at mamma og pappa er uføre og det har de tenkt til å bli selv også, at de ikke ser noen vits”, forteller helsesykepleier Anja. Ungdom med foreldre utenfor arbeidsmarkedet sliter mest. Silje forteller om elever som ikke ser vitsen i å jobbe. De sier at foreldrene naver, “så hvorfor kan ikke de?”. Når det gjelder å legge utdanningsplaner spiller kultur, verdier og holdninger inn, og for å mestre overgangen fra ungdom til voksen tar ungdom nytte av

nettverk og sosial kapital (Heggen & Øia, 2005, s. 189-190, 205-207). Ifølge Heggen og Øia (2005) henger selvbilde sammen med sosial bakgrunn. De som har foreldre med høyere akademisk bakgrunn skårer høyest på indikatorene: kroppsbilde, akademisk og sosialt selvbilde. Undersøkelser viser også at høy utdanning hos foreldrene i noen grad gir bedre psykisk helse (s. 191- 196).

Lises oppfatning er at presset ofte kommer fra elevene selv, “de har ganske store krav til seg selv fordi de ser så mye vellykkethet”. Lise tror imidlertid at presset elevene føler på gjelder for hele samfunnet. “Jeg tror hele samfunnet egentlig er mer stresset nå, for alt går fortere og det er mer krav til oss”, legger hun til. Lise tenker samfunnsendringer har ført til et økt stress og press. Individualiseringen førte med seg mer frihet, men også høyere krav om individuell vellykkethet (Krange & Øia, 2005). Hvordan økte krav om vellykkethet har påvirket skapelsen av egen identitet diskuteres i delkapittelet om identitet.

Barn med innvandrerbakgrunn

Helsesykepleierne uttrykker at barn og unge med minoritetsbakgrunn kan kjenne på mye press hjemmefra. “Det går litt på den opplevelsen av å føle seg forstått, å leve i to kulturer”, uttrykker Anja. Nå er de i Norge og har alle muligheter for sine føtter, muligheter foreldrene bare kunne drømme om. Helsesykepleierne uttrykker at barn av foreldre som hadde opparbeidet seg en respektabel jobb i hjemlandet, kjenner på et ekstra press om å lykkes.

Bjarne og Lise merker ikke noen forskjell hva gjelder stress og press hos etnisk norsk ungdom og ungdom med minoritetsbakgrunn. Krav og forventninger finnes i begge grupper, samtidig som det ikke gjør det, uttrykker de to lærerne. Ifølge Silje er det få elever med minoritetsbakgrunn på skolen hvor hun jobber, men hun forteller at “et par vi har, de opplever nok litt stress med det at de føler at de ikke passer helt inn og har en annen kultur/ religion, og de trekker mer til byen, og havner i andre, litt tøffere miljøer”.

I elevundersøkelsen kommer ikke dette aspektet frem, og klassene fremstår som homogene. Dette kan representere en svakhet ved materialet, og jeg må derfor støtte meg på andres forskning om ungdom med innvandrerbakgrunn.

Skilsmisse

Skilsmisse påvirker ungdom. Det er flere som skiller seg, og flere barn og unge opplever en oppstykket oppvekst (Heggen & Øia, 2005, s. 37). I følge Thoits (2010) får det følger for

barna om foreldrene er stresset eller befinner seg i kompliserte situasjoner. Stressa foreldre gir mindre kjærlighet til barna og er mindre støttende, noe som kan føre til at barna gjør det dårligere på skolen. Barn som befinner seg i slike situasjoner har også lavere terskel for å utvikle depresjoner (s. 45).

Anja forteller at på hennes skole har de noe som heter “vanlig, men vondt”-gruppe. Her møtes ungdom som opplever eller har opplevd samlivsbrudd. De snakker sammen, deler erfaringer og kommer med løsningsforslag. Ungdommen beskriver det å møte andre i samme situasjon som fint. Lise uttrykker også at samlivsbrudd kan ha stor innvirkning på de som opplever det.

Foreldre og det digitale

“Foreldre har mindre innflytelse. De har så mange timer med disse mediene at den innflytelsen som lærere, helsepersonell eller foreldre har, den har blitt litt mindre og desto viktigere er kvaliteten på den kanskje”. - Anja, helsesykepleier

Foreldre har mindre innflytelse og mindre kompetanse å dele med den kommende generasjonen fordi endringene i samfunnet skjer så raskt. Anja uttrykker at å heie på de unge i den digitale spillverdenen er viktig, da dette er en arena hvor flere opplever mestring:

Foreldre er anbefalt å følge litt med i disse digitale verdenene. For eksempel for gutter som spiller mye, er anbefalingene nå at man går inn og ser hvilke venner har de der, og hva skjer der og hvor flinke er de på en måte. Og heie på de der i den digitale verdenen.- Anja, helsesykepleier

Mange unge, spesielt gutter, har en annen posisjon i den digitale verdenen enn i det virkelige liv, hvor mange sliter på skolen eller med det sosiale. Om man klarer å overføre selvtilliten og mestringen de opplever i denne verdenen til den ekte, kan man komme langt. Mange unge sliter på flere arenaer og mangler én arena hvor de er ordentlig flinke, forteller Anja. Ung i Norge- undersøkelsen viser at mestring på én arena i stor grad fører med seg mestring på flere arenaer (Heggen & Øia, 2005, s. 175). Anja opplever at mange mangler denne ene arenaen hvor de får en god følelse og skaper gode opplevelser som de kan ta med seg til andre arenaer.

Den digitale spillverdenen og diverse sosiale medier spiller en viktig rolle i de unges hverdag, og det er viktig at foreldrene interesserer seg for det barna deres engasjerer seg i. Bø (2004) viser til at unge som kommuniserer dårlig med foreldrene ofte har flere psykiske plager. God

kommunikasjon med foreldre fører ofte til et bedre sosialt selvbilde hos barn og unge, og derav bedre psykisk helse.

Skole-hjem samarbeid

“Det er veldig ofte at jeg ringer til foresatte etter jeg har hatt en samtale. Ofte så får jeg godkjenning av elevene til å ringe hjem til mamma og pappa, hvis det er noe som de tenker at det kan være lurt å ta videre og gjøre noe med, slik at det kan bli bedre”.
- Anja, helsesykepleier

Anja uttrykker at de er avhengige av et godt samarbeid med hjemmet og at det skal være lav terskel for å ta kontakt begge veier. I formålsparagrafen står det at opplæring skal skje i “samarbeid og forståing med heimen” (Opplæringslova, 1998, §1-1). Det varierer hvor mye de foresatte involverer seg i skolen, men å skape et godt samarbeid mellom hjem og skole er essensielt (Imsen, 2017a, s. 457-458). Læreren har ansvaret for å opprette et slikt samarbeid, og for elevens beste bør det utvikles en god dialog hvor begge parter holder hverandre oppdatert (Bru & Roland, 2019, s. 115-116).

“Jeg opplever at ting som jeg egentlig føler er foreldrenes ansvar, blir lærerens ansvar”, forteller Lise, som er oppgitt over at lærere blir mer og mer sosialarbeidere. Silje uttrykker at foreldrene må hjelpe skolen med å ta ansvar når det kommer til å fortelle ungdommen om livet. “Foreldrene må pøse på med livserfaringen si og si at dette er ikke noen «big deal», det kommer verre ting enn dette. De må forberede dem litt på fremtiden”.

Elevene i rapporten til Eriksen et al. (2017) uttrykker at de setter pris på om noen lytter, og de forteller at dersom noen sier at de kan slappe av, så er det lettere å senke skuldrene. De har et behov for å skyve ansvaret over på noen. Foreldre kan være en viktig bidragsyter når det kommer til å dempe stress og forventninger, da ungdommen ofte stoler på foreldrene og henvender seg til dem (s. 58-59).

4.7 Stress, kropp og sosiale medier

“Det er forventet at du skal klare så mye. Du skal se bra ut på sosiale medier, og jeg er så glad for at det ikke var noen sosiale medier da jeg vokste opp”. - Bjarne, lærer

Kjønn og idrett

Når det kommer til fritidsaktiviteter, idrett og prestasjoner er svarene varierte. I samme klasse svarer to gutter helt ulikt på spørsmål 4 hvor press skal rangeres. Den ene plasserer

fritidsaktiviteter høyest ved å skrive: “fritidsaktiviteter- ikke noe på de andre”. Den andre skriver “Fritidsaktiviteter stresser meg minst fordi jeg får gjøre det jeg elsker mest her i verden og trives i det miljøet”. En tredje skriver at han føler seg presset før han skal løpe 60 eller 800 meter, og et par gutter skriver at de føler på press om å prestere på trening eller på fotballbanen.

Jentene kjenner også på press når det kommer til idrett. På spørsmålet hvor de skal beskrive situasjoner de føler på stress eller press, svarer to av dem:

“Presset på håndballbanen der jeg presser meg selv. Jeg tenker jeg ikke er god nok om jeg ikke klarer å redde den eller klare det”. - Jente 10 trinn.

“Jeg blir stresset av fritidsaktiviteten jeg går på fordi jeg føler jeg må prestere bra på treninger og konkurranser”. - jente 10.trinn

I tillegg til stress og press hva gjelder idrettsprestasjoner uttrykker jentene et press om å se bra ut. En av guttene nevner at han kjenner på et press om å være “sterk nok”, men ellers blir ikke kroppspress nevnt hos guttene. Videre vil vi se nærmere på kroppspress.

Kropp og sosiale medier

“Unge som er usikre med tanke på eget utseende, kan være ekstra sensitive for kroppspress fra media og nære omgivelser, og de søker gjerne rollemodeller som underbygger strenge idealer heller enn samfunnskritiske forbilder” (Bru & Roland, 2019, s.169-170).

Bru og Roland påpeker at sosiale medier og dens påvirkningskraft har ført til et økt kroppspress. I følge sosiokulturelle modeller kan misnøye med egen kropp utvikles ved gjentagende sammenligning med andre. Denne sammenligningen er noe sosiale medier bidrar sterkt til (Alm & Låftman, 2018, s. 537).

Lise forteller at jentene alltid har følt på kroppspress, men at guttene også begynner å merke det nå. Mange unge føler på et økt kroppspress når de slutter på organisert aktivitet og melder seg inn i treningssentre. De følger kjente profiler på Instagram som lever av å trene og se bra ut, og i følge helsesykepleierne virker det ikke som at ungdommen er borti tanken om at bildene de legger ut kan være retusjerte. Dette er urovekkende og tyder på at det er behov for et tettere samarbeid mellom foreldre og skolen når det kommer til å lærer de unge å være kildekritiske.

“Kroppsidealene har blitt betydelig strengere i løpet av de siste generasjonene. Trenden har beveget seg til mer uttalte idealer om å være slank for jenter og muskuløs for gutter, idealer som kun et fåtall kan oppnå uten streng diett” (Croll gjengitt i Bru & Roland, 2019, s. 171). Som Croll påpeker har idealene endret seg. Tidligere forskning viser at det er relativt vanlig at ungdommer bekymrer seg for eget utseende og bruker slanking eller trening bevisst for å bli tynnere eller mer muskuløs (Bru & Roland, 2019, s. 171-175). Mari forteller at hun hver uke har faste avtaler med to-tre jenter som har anoreksi. Hun snakker også med jenter som viser henne bilder av treningsprofiler eller influensere de kunne ønske de så ut som. Kropp er en viktig del av fortellingen om hvem man er, ifølge Giddens (gjengitt i Heggen & Øia, 2005, s. 25).

“Kropp og utseende er mer enn noensinne knyttet til selvfølelse og personlig identitet: Kroppen blitt et prosjekt” (Brumberg 1997; Nielsen & Rudberg, 2006, gjengitt i Nielsen, 2017, s. 87). Selv om begge kjønn kjenner på et press hva gjelder kropp og utseende, er dette i ungdomsalderen mest gjeldende for jenter. Grunnen kan være at jenter oftere opplever å bli dømt på utseende enn det motsatte kjønn. Heggen og Øia (2005) påpeker at det å være jente minsker sannsynligheten for et positivt kroppsbilde. Som nevnt tidligere i oppgaven henger kroppsbilde sammen med akademisk og sosialt selvbilde. Dersom man er fornøyd med egen kropp og utseende er man ofte også fornøyd med andre egenskaper. Hos jentene er sammenhengen mellom utseende og selvfølelse sterkere enn hos guttene (s. 145-151).

“Foreldrenes interesse for og kontroll av egen bruk av sosiale medier spiller en viktig rolle for barn og unges bruk av digitale medier” (Bru & Roland, 2019, s. 157). Foreldre har stor påvirkningskraft på de unge. Om foreldre for eksempel uttrykker misnøye med egen kropp, plukkes misnøyen fort opp av ungdommen. I følge Anja er foreldre en ressurs som kan bidra til å minimere kroppspress. Det gjøres ved å holde på gode måltidsrutiner og sørge for at det er godt klima for å snakke om kropp i hjemmet, forteller Anja.

Sosiale medier og det sosiale livet

“Jeg føler meg litt presset til å være morsom og om man ikke er det så kan en føle seg litt lei seg. Jeg føler meg også litt presset til å være sosial”. - Jente 10. trinn

Sosiale medier har utviklet seg til å bli en av de største faktorene til stress og press blant ungdom, og temaet går ofte igjen i intervjuene. I dag har alle, ikke bare profiler med stor

påvirkningskraft, mulighet til å poste hva de vil og det er lett å mistolke hvordan andre har det. “Det er jo den tolkingen vi gjør, ut i fra alle bildene, det vi ser, som jeg tror kan være ekstra såre og vonde. Det skaper en følelse av at det kanskje ikke er så bra det en selv har”, forteller Anja. Unge med en forelder eller skilte foreldre kan fort bli misunnelig på de som reiser mer og har råd til dyrere klær fordi de har to foreldre. Anja uttrykker at mange tolker at disse ungdommene alltid har det fint fordi de ofte poster bilder fra reiser etc.

Ifølge helsesykepleierne er sosiale medier og den digitale verden en stressfaktor som de voksne ikke helt forstår. Ungdommen er livredde for å gå glipp av ting, og mange sover ikke om natta. De er så trøtte at de nesten stuper og foreldrene aner ingenting. Foreldrene forstår ikke hvorfor barna deres er så trøtte og Mari mottar ofte telefoner fra urolige foreldre. “Det er viktig å følge med, for hvis ikke så vet du ikke hva som skjer når dere møtes på skolen. Du kan jo gå glipp av noe”, forteller Mari. Et stort antall barn og unge er så avhengige av å holde seg oppdatert at de sliter med å levere fra seg mobilen på skolen.

I rapporten til Eriksen et al. (2017) uttrykker ungdom at de kjenner på et press om å være tilgjengelig til enhver tid. Dette gjelder også elevene i undersøkelsen min. Noen av elevene skriver at de opplever det sosiale som stressende, og at det er et press om å være med på ting hele tiden. En av jentene ordlegger seg slik: “Når alle vennene dine skal ett sted og man egt («egentlig» red.komm.) ikke vil (“må” for å passe inn)”. På den andre siden er det lettere å føle seg utestengt dersom man sliter sosialt. Dette aspektet diskuteres i neste avsnitt.

Utestengelse og mobbing

På grunn av sosiale medier får alle med seg hva alle gjør til enhver tid, og en eventuell utestengelse blir tydeligere. Silje forteller om sønnen til en venninne som sliter med å finne sin plass: “ Han tar kontakt, også nei de skal på fotball, også ser man på Snap etterpå at de ikke er på fotballtrening.. de er på noe helt annet”. Silje tenker at man lett kan bli utestengt om man ikke er en del av en gruppe eller et miljø, slik som fotballmiljøet. Hun forteller at for elevene med minoritetsbakgrunn handler det også om et stress og press om å passe inn: “Elevene med minoritetsbakgrunn opplever nok litt stress med det at de føler at de ikke passer helt inn og har en annen kultur eller religion. De trekker mer til byen og havner i andre, litt tøffere miljøer”.

Bjarne forteller at de nylig har vært gjennom to-tre mobbesaker, noe som har vært en øyeåpner for elevene. Bjarne forteller om en elev, som var god kompis med vedkommende han slengte kommentarer til, og som ikke hadde fått med seg at det han drev med var mobbing. Den tradisjonelle mobbingen, som var tilfellet her, ble fort snappet opp. I motsetning til tradisjonell mobbing, kan digital mobbing foregå hele døgnet og får sjeldnere konsekvenser, da de voksne ikke er tilstede på arenaene hvor det foregår. “Anonymitet, publisitet og tilgjengelighet er aspekter ved digital mobbing som gjør at den som blir utsatt, kommer i et ytterligere avmaktsforhold sammenlignet med det som er tilfellet med mobbing ansikt til ansikt” (Bru & Roland, 2019, s. 151).

Mari uttrykker at “den digitale verden er en stressfaktor de voksne ikke kjenner til, og det er egentlig et lite problem fordi foreldrene forstår det ikke. At de kan sitte på rommet også plutselig er alt forferdelig”. Siden den digitale mobbingen ofte foregår utenom skoletid, er skolen avhengig av foreldre/ foresatte som følger med og regulerer ungdommens nettbruk. Foreldrene må bli informert om hvordan de best skal forebygge digital mobbing hjemme. Her spiller et godt samarbeid mellom hjem og skole en viktig rolle (Bru & Roland, 2019, s. 156-160).

4.8 Klassemiljø og forebygging

Bjarne: “Jeg har brukt mye tid på dette at det skal være lov å si feil, det har jeg, det er viktig synes jeg.. Jeg liker når elevene sier feil”.

Meg: “Ja, dette med at det skal være lov å feile”

Bjarne: “Ja, da prøver de seg.. også kan man heller si *hva tenkte du nå?*. For jeg vil gjerne at de tar meg i å gjøre feil.. at det også er en positiv ting”.

Et godt klassemiljø

Lærerne prøver å dempe presset slik at elevene skal stresse mindre. Lise forteller om flinke elever som fint greier å holde femmeren uten å stresse, men som unødvendig stresser seg opp for sekseren. Lærerne tar flere grep for å skape et stressfritt klassemiljø og minske stresset hos elevene. Lise uttrykker at klassemiljøet er godt hvis elevene føler at de lærer og utvikler seg, og Bjarne jobber for at elevene skal tørre å si feil og ikke minst ta han i å si feil.

Det er viktig å jobbe med trygghet i klassen (Ringereide & Thorkildsen, 2019, s. 40). Vi har alle et behov for sikkerhet og trygghet, og dersom trygghetsbehovet ikke er dekket rettes oppmerksomheten bort fra læringen. Læreren har en viktig rolle når det kommer til å trygge

elevene, og en trygg, autoritativ og forutsigbar lærer legger grunnlaget for et godt klassemiljø (Imsen, 2017b, s. 306-308). Diverse forskningsstudier viser at relasjonen eleven har til læreren og hvilken grad av trygghet og tilhørighet eleven føler i klasserommet, påvirker motivasjon, læring og trivsel på skolen (Helsedirektoratet, 2015, s.26).

47 prosent av lærerne i grunnskolen uttrykker at klare regler for klassemiljøet er viktig og plasserer dette blant “topp 5” når det kommer til forhold som kan ha innvirkning på elevenes psykiske helse (Holen & Waagene, 2014). Det er nødvendig å sette rammer for å skape forutsigbarhet og for å unngå usikkerhet og misforståelser.

Psykisk helse, folkehelse og livsmestring

En uke i året har skolene fokus på psykisk helse. Verdensdagen for psykisk helse markeres hvert år, men mange steder i landet markeres dagen med en hel uke med fokus på psykisk helse (Verdensdagen, u.å.). Når det kommer til Fagfornyelsens nye tverrfaglige tema; *folkehelse og livsmestring*, tenker Lise det blir bedre nå som informasjonen kommer i små drypp. Bjarne er usikker på om endringen trengs, og er redd for at vi gjør vondt verre med å snakke så mye om det.

Jeg er kanskje ikke så ekstrem at vi ikke skal snakke om det, for det er noe med det å få vekk det tabu-stempelet som har vært på psykiske problemer og slikt.. men jeg vet ikke.. Det er noe med skolens rolle. Hva er det vi egentlig skal, er vi en faglig institusjon eller er vi en oppdrager institusjon?. -Bjarne, lærer.

Bjarne uttrykker at det er viktig få vekk tabu-stempelet til psykiske problemer, men usikker på om det er skolens rolle. Han tenker at i mange av fagene ligger dette med folkehelse og livsmestring fra før, og at man heller kan legge vekt på det som allerede finnes enn å innføre noe nytt. Lise lufter tanken om at psykisk og fysisk helse burde være én ting da de avhenger av hverandre. Hun og Bjarne er enige når det kommer til hvor mye fokus psykisk helse bør få i skolen. Verdens helseorganisasjon (WHO) har et annet syn enn Bjarne og Lise når det gjelder skolens rolle som forebygger. De ser på skolen som en av de viktigste arenaene for å forebygge psykiske helseplager (WHO gjengitt i Ringereide & Thorkildsens, 2019, s. 3). Silje forteller om et program som går ut på å passe på seg selv og sette egne grenser. Dette går på livsmestring og kunne vært en god løsning dersom man ønsker å rette fokuset litt bort fra psykisk helse.

Vi har jobbet en del med den nye læreplanen. Jeg håper at den også kan bidra til mindre stress for da er vi ikke innom tusen temaer i løpet av de tre årene, men vi tar tak i kanskje noe viktig her og der.. Også går vi litt mer ned i materien, og elevene får litt mer spillerom og kanskje litt mer sann refleksjon rundt studiet. - Silje, lærer og rådgiver

Noe som går igjen i intervjuene og i elevtekstene er at elevene synes det er mye på en gang. Silje tror den nye læreplanen kan bidra til å minske stress da den legger opp til at man skal innom færre temaer og kompetansemål i hvert fag. Mestringsstrategier kan hjelpe elevene å få oversikt og roe ned. Helsesykepleierne har derimot en oppfatning av at elevene ikke lærer om mestringsstrategier på skolen, og lærerne svarer vagt på spørsmålet om mestringsstrategier. Bjarne forteller at han snakker med elevene sine om den uoverkommelige haugen som må deles inn i overkommelige deler, og at de må tørre å be om hjelp.

Bjarne legger til at det kanskje er lurt at elevene får oppleve hvordan det virkelige liv er mens de enda er i skolen. Han tror det er gunstig at de får kjenne på stresset og lære å takle det i trygge omgivelser. "De kommer jo til å få perioder med stress når de kommer ut i arbeid, jeg har det stadig vekk jeg.. eller i eksamensperioder, alt kommer på en gang", uttrykker han.

4.9 Stresset av identitet

"De er ikke først og fremst elever, de er ungdom, eller først og fremst trenere eller hva de holder på med. Det er ikke slik at hvis jeg traff deg på gata og spurte deg hva du holder på med, så hadde du sagt at du holder på med fotball. Nei, du ville jo sagt at du var student, eller en snekker ville sagt at "nei, jeg er snekker", mens elevenes identitet er ikke elev. Deres rolle er ikke først og fremst elev". - Bjarne, lærer

En interessant tanke Bjarne kommer med er at elevene ikke først og fremst identifiserer seg som elever. Få vil si at hovedaktiviteten deres er skole, og nettopp dette kan gjøre at de stresser mer da det er nødvendig at de prioriterer skole fremfor venner og trening.

Thomas Ziehe påpeker at dagens ungdomsgenerasjon søker etter å realisere seg selv, mens ungdom på 50-tallet var mest opptatt av å skaffe seg en god økonomi og levestandard (Ziehe gjengitt i Øia & Fauske, 2010, s. 269). Dette kan i stor grad stemme, men dagens ungdom søker også suksess. Bjarne uttrykker at elevene ikke er så flinke til å prioritere, noe som påfører de unødvendig stress i hverdagen.

Dagens unge skape sin egen identitet i større grad enn før. Det individorienterte fokuset i samfunnet henger sammen med et fokus om å skulle prestere. I dag er utdanning synonymt med å lykkes. Samfunnet har endret seg raskt, og den eldre generasjonen har ikke lenger så mye å bidra med når det kommer til å lære opp de unge. Et samfunn i stadig forandring byr på utfordringer i utviklingen av egen identitet. Berg (2005) påpeker at å forstå ungdommens identitet er sentralt da identitet henger sammen med psykiske vansker (s. 17-19, 34).

Bjarne peker på at de som vokste opp på 70- og 80-tallet har opplevd en enorm velferdsøkning. At ungdommene skal oppnå det samme som foreldrene og klare seg like godt krever mye. Det er en enormt stor fallhøyde, sier han.

Jeg: “(...) det er ganske mye som har skjedd, bare på 15 år egentlig”

Bjarne: “og det er denne generasjonens store, store, problem. For de kan ikke, altså de har ikke mulighet til å oppnå de forventningene som stilles til dem fra samfunn og foreldre og overalt.. så de er dømt til å mislykkes”.

Ingen av elevene i undersøkelsen nevnte noe om problematikk rundt identitet, religion eller det å være seg selv, men noen skriver at de kjenner på et merkepress. Ved dette uttrykker de et ønske om aksept og tilhørighet. Elevene nevner ikke noe spesifikt som stresser de ved å være seg selv, men uttrykker at det er stressende å være ungdom. Elevene kjenner på mye stress og press, og rangerer seg selv høyt når det kommer til *hvor presset kommer fra*. Kun én av 49 elever har rangert *meg selv* som den minst stressende faktoren

I intervjuet forteller Bjarne om noe som kan kobles til «flokk-identitet». Bjarne nevner at elevene flokker seg sammen på en «opprøraktig» måte dersom det er noe de synes er urettferdig: «De går sammen en hel gjeng også skal de ordne opp, for da har de bestemt seg for at det er for mye».

4.10 Stresset av tid

Helsesykepleierne opplever at mange oppsøker de og at ungdommen ikke synes det er tabu å søke om hjelp. Anja og Mari kjenner at de gjerne skulle hatt mer tid, og synes det er vondt å ikke kunne tilby ungdommen time med en gang. De er så i nuet og trenger hjelpen “her og nå”. Mari sier at de kommer til henne for at hun skal fikse dem, og noe av det ungdommen blir mest sjokkert over er at de har egne ressurser. “Jeg vil jo ha de med i sitt eget liv og sine

egne utfordringer og det er bare de som vet hvor skoen trykker”, forteller Mari. Begge helsesykepleierne uttrykker at de gjerne skulle hatt mer tid for å følge opp ungdommen.

“Det er mange som betror seg til læreren, og det tror jeg de skal, men samtidig så kan jeg ikke være sosial.. jeg kan ikke være psykolog”, sier Lise. Lærere kan være en trygg voksenperson som elevene kan henvende seg til, og av og til trenger de nettopp bare noen å prate med. Lise og Bjarne uttrykker at det må være en prioritering når det kommer til hva som er skolens viktigste oppgave.

Jeg: “Opplever du at helsesykepleieren er her nok på skolen?”

Bjarne: “Nei, og jeg vet at hun gjerne ville vært her mer, og det er definitivt behov for henne, for jeg ser en del ting som burde vært fulgt opp.. men hun har bare ikke tid til å følge det opp”

Jeg: “Også er det som du sier at det ikke er deres jobb som lærere”

Bjarne: “Nei, og vi har jo ikke kompetanse til det heller”

Bjarne tenker at om det hadde vært et bedre helsesykepleier-tilbud på skolen, så kunne mye fravær vært unngått. Elever med f.eks. skolevegring ville bli fulgt opp mer systematisk.

Skolen handler ikke bare om læring og fag. Mari understreker at om det er én egenskap lærere bør ha, så er det å være nysgjerrig. Helsesykepleierne opplever at ungdommen er delt når det kommer til å ha gode relasjoner til lærerne sine. Mari forteller om ei jente som fortalte henne at det var tre lærere hun likte best. Grunnen til det var at de så henne: “De legger merke til om jeg er sint, de legger merke til om jeg er slapp, de legger merke til om jeg er glad. Jeg har sjekket det ut, de ser oss alle”. De andre lærerne brydde hun seg ikke om, for de så henne ikke, legger Mari til.

Det sitter kanskje to-tre som har vært utsatt for voldtekt eller misbruk, i hver klasse på 30. Det sitter kanskje en eller to som tenker på å ta livet sitt. Det er i hvert fall en som sliter med spiseforstyrrelser. Du har hele pakken, du har fire-fem stykker som bare vil ha seksere, det er det de lever for.. de vil bare gå på, pass på stress. Altså sann, klassen er mer enn de smilene eller øynene du møter. Jeg vil si at stikkordet for en lærer er:
Vær nysgjerrig. - Mari, helsesykepleier

Nysgjerrighet er viktig når det gjelder barn og unge. Det går også andre veien: om en elev er nysgjerrig på en lærer så tar de av seg hetta etterhvert. Får han/hun kjeft så kommer den hetta aldri av, forteller Mari. Det er viktig å ta tida til hjelp og være tålmodig.

Både lærere, helsesykepleiere og elever kjenner på tidsklemma. Når elever opplever stress er sjansen liten for at de greier å tilegne seg nytt lærestoff.

Mange går og snakker med helsesøster og sosiallærer istedenfor å være i timen, noe som kanskje vil gjøre at de får økt stress, for de er jo ikke med i de timene hvor de kanskje kunne klare å... Samtidig så ville de kanskje ikke fått så mye med seg hvis de bare satt og streset.. så det er en balanse. - Bjarne, lærer

Bjarne opplever at mange elever mister mye undervisning fordi de er hos helsesykepleier, og han er redd dette fraværet fører til at de ikke får med seg det de burde. Samtidig uttrykker han at det ikke er noen garanti for at elevene hadde fått med seg informasjonen dersom de hadde vært tilstede, da tankene og fokuset hadde vært et annet sted. Alt handler om prioritering av tid.

4.11 Endringer i lærerrollen

Lærerrollen er i stadig utvikling og varierer fra skole til skole, og fra samfunn til samfunn. På starten av 1900-tallet var læreren en respektert og autoritær skikkelse (Imsen, 2017a, s. 65-69). Dagens ultimate lærer er autoritativ. Det vil si at han eller hun er omsorgsfull og opptatt av å bygge relasjoner til elevene sine, samtidig som vedkommende opprettholder en viss kontroll i klassen (læringsmiljøsenteret, 2014).

Informantene mine er enige i at skolen og lærerrollen har endret seg. De opplever at skolen som faglig institusjon har fått nye roller, og at fokuset på fag er dysset ned. Lærerne er takknemlige for sosiallærere og helsesøstre, og de opplever et godt samarbeid, men føler at behovet ikke blir dekket. I delkapittelet ovenfor ble datamaterialet som omhandlet stress rundt tid lagt frem. Tidsklemma og prioritering av tid er faktorer som i stor grad påvirker lærerrollen. Lærerrollen har utviklet seg til en rolle lærerne ikke føler de har nok tid og kompetanse til å fylle. Det kommer tydelig frem i intervjuene at lærerne er de som skal oppdage og sende eleven videre, men når skolens sosiallærere og helsesykepleiere har begrenset kapasitet endres situasjonen.

“Man blir jo veldig sånn omsorgsperson, holdt jeg på å si.. og jeg har opplevd noen kollegaer som ja sikkert har jobbet cirka like lenge som meg, som kjenner på et litt sant nytt begrep, som de kaller for omsorgstretthet”. Silje forteller at man ikke klarer å følge opp en klasse på nærmere 30 elever slik man ønsker. Hun sier det er stadig flere som trenger sosial og mental psykisk støtte. Jeg fortalte Lise om det nye begrepet jeg ble introdusert for i et tidligere intervju. Hun syntes “omsorgstretthet” virket treffende og la til:

Ja, du strekker aldri til.. det må du bare innfinne deg med. Du må prøve å være en god lærer, men å bli best eller å være perfekt, det må du bare glemme.. Da kan du ikke jobbe her. Du må evne å være i en konflikt, du må evne at elever er sure på deg og du må evne å ikke strekke til på omsorgsbiten. Men, du gjør så godt du kan, det gjør du.
- Lise, lærer

Som informantene uttrykker er lærerrollen omfattende, og stadig i forandring. Lærere møter krav og forventninger fra alle kanter som de ikke er utdannet til å imøtekomme. Berg (2005) påpeker at læreryrket innebærer helserisiko- både psykisk og fysisk, og at få lærere derfor står i yrket til de når pensjonsalder. Ifølge Berg (2005) er det viktig at lærerens psykiske helse ivaretas da den har stor betydning for elevene. Dersom læreren har mangel på overskudd, har hun eller han ikke kapasitet til å *se* elevene på samme måte som før (s. 108-111).

Jeg er interessert i å finne ut av hvem som tar vare på lærerens psykiske helse og spør informantene om dette. “Det gjør iallfall ikke ledelsen”, ler Bjarne. Han er takknemlig for gode kollegaer som lytter og som er i samme båt som ham. Mentaliteten rundt at “det er ikke bare dine elever, det er våre elever, og dette skal vi løse sammen” står sterkt på skolen han jobber på. Lise tenker at en må passe på at det ikke blir så mye mer, for da tror hun folk kommer til å rømme yrket. Lærere møter stadig krav og alle skal ha en mening om jobben man utfører, forteller hun. Lise uttrykker at hun ofte er så trøtt og lei av all klagingen at hun tenker “kom og prøv det selv”.

Silje forteller om en venninne som har jobbet på en skole hvor hun også har hatt barna sine. Venninnen opplevde at kollegaene stadig henvendte seg til henne om det var noe med barna. Hun synes det var vanskelig å spille denne dobbeltrollen på jobb, og henvendte seg til rektor i en vanskelig situasjon. “Men, hva med meg da?”, spurte hun. Da trakk rektor bare på skuldrene og sa “nei, venn deg til det, jeg vet ikke”. Når sjefen, eller din nærmeste leder,

trekker på skuldrene og ikke kan gi deg det gode arbeidsmiljøet du har krav på, da er det noe som er feil, uttrykker Silje.

5 Avsluttende drøfting

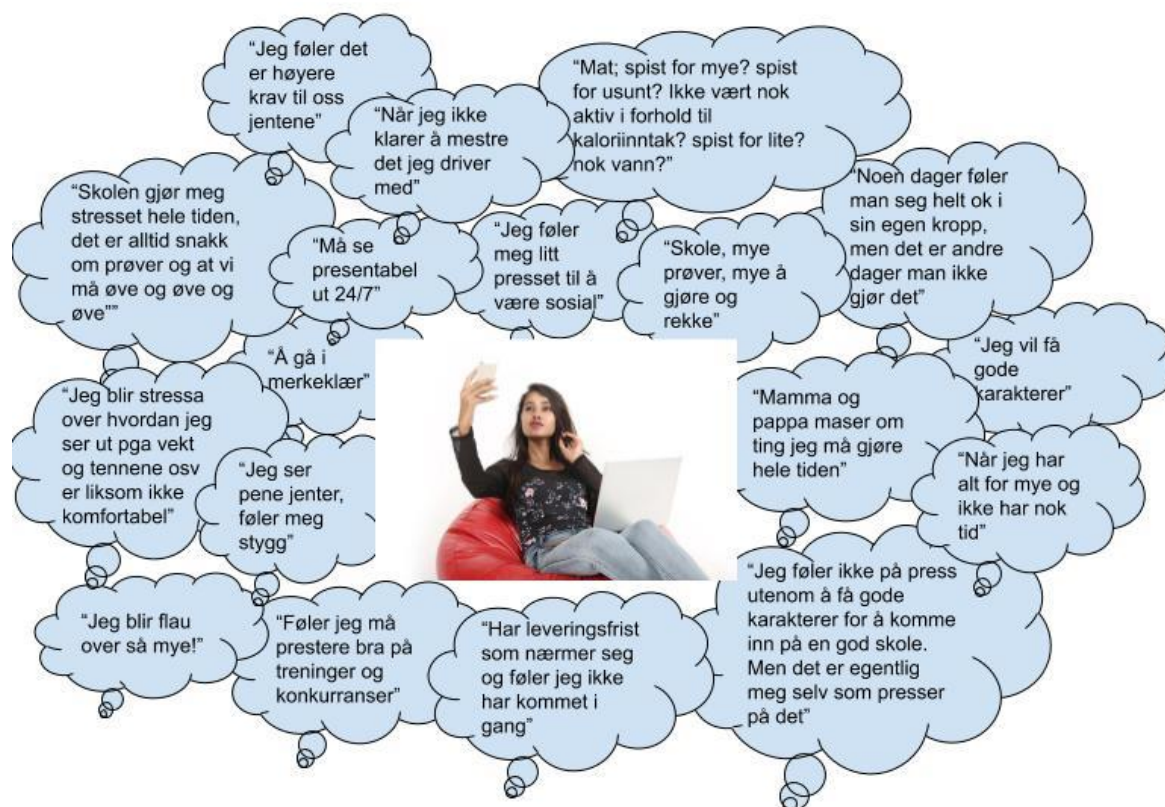
Formålet med oppgaven har vært å oppnå en bedre forståelse rundt ungdom, stress og press. Hvilken type stress og press ungdom daglig utsettes for og hvordan de forholder seg til dette, er sett nærmere på. Det samme gjelder hvordan lærere og helsesykepleiere opplever og håndterer økt stress og press blant ungdom.

Ungdomsårene er en usikker tid preget av en jakt på egen identitet. Den økte friheten som kom med individualiseringen har tilført denne fasen enda et usikkerhetsmoment (Krange & Øia, 2005). Dagens ungdomsgenerasjon omtales som *Generasjon prestasjon*, og de kjenner på et økt press i et samfunn hvor utdanning er nøkkelen til alt (Madsen, 2018).

Kjønnsforskjellene er store når det kommer til opplevelser av stress, press og rapportering av psykiske helseplager (Bakken, 2019). Begrepet *flink pike* er brukt for å beskrive de pliktoppfyllende jentene, mens begrepet *flink gutt* ikke eksisterer (Espe, 2015). Dette uttrykket er med på å bygge opp under kjønnsforskjellene og hva som forventes av de ulike kjønnene. Kjønn og sosial bakgrunn spiller fortsatt inn på yrkesvalg selv om sosial mobilitet øker (Nielsen, 2017).

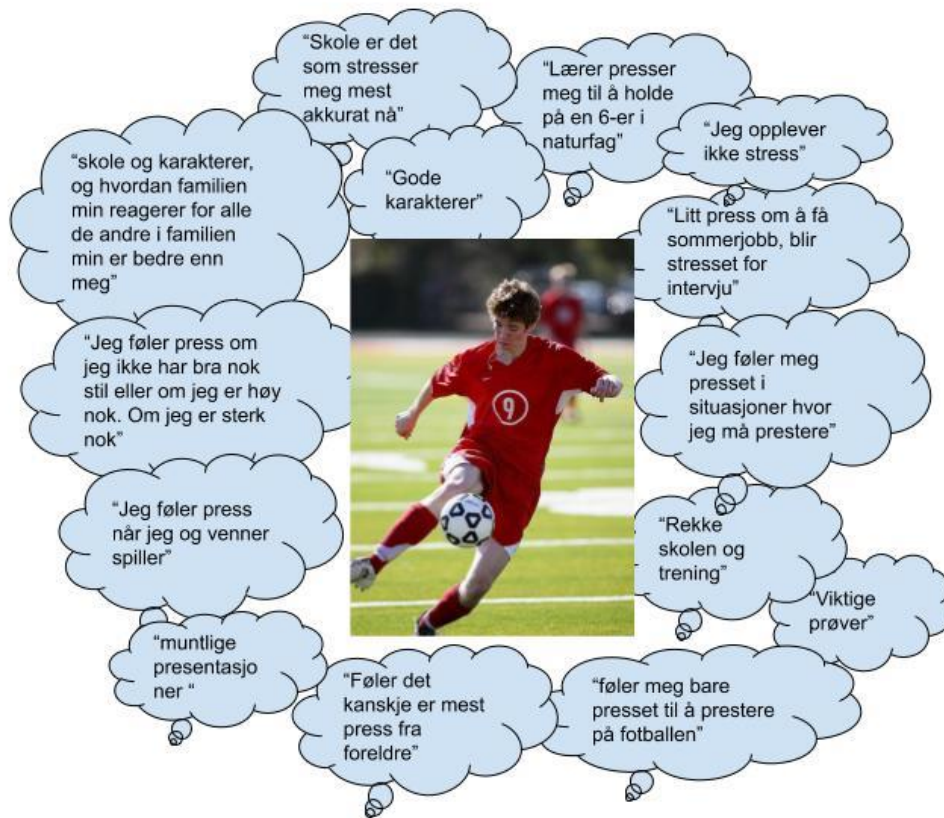
Elevtekstene vil oppsummeres ved hjelp av en egenutviklet modell. Modellene er fremstilt med utgangspunkt i svarene på spørsmål 5: *Fortell om situasjoner som gjør deg stresset*, og spørsmål 6: *Fortell om vanlige situasjoner hvor du føler på press, og hvorfor du føler deg presset i disse situasjonene*. Det er utformet to modeller, en for jentene (modell 2, s. 68) og en for guttene (modell 3, s. 69). Ved å fremstille materialet på denne måten kommer også noen av kjønnsforskjellene tydeligere frem. Alle svarene er ikke fremstilt i modellen, men de som ikke er tatt med er tilsvarende like de andre.

Modell 2: Fremstilling av jentenes elevtekster²



² Bilde brukt i modellen er hentet fra Pixabay (2018)

Modell 3: Fremstilling av guttenes elevtekster³



Det er store forskjeller i hva jentene og guttene har svart, men begge kjønn omtaler skolen som den største stressfaktoren. Modell 2 og 3 viser at jentene føler på mer kroppspress enn guttene, og ser ut til å påvirkes langt mer av andres utseende. Jentene sammenlikner seg med hverandres kropp, mens guttene sammenlikner presentasjoner på trening og i spill. Presset kan sies å kobles til utøvelse av ferdigheter og aktivitet for guttene, mens det for jentene i større grad handler om utseende, kropp og selvpresentasjon (Nielsen, 2017).

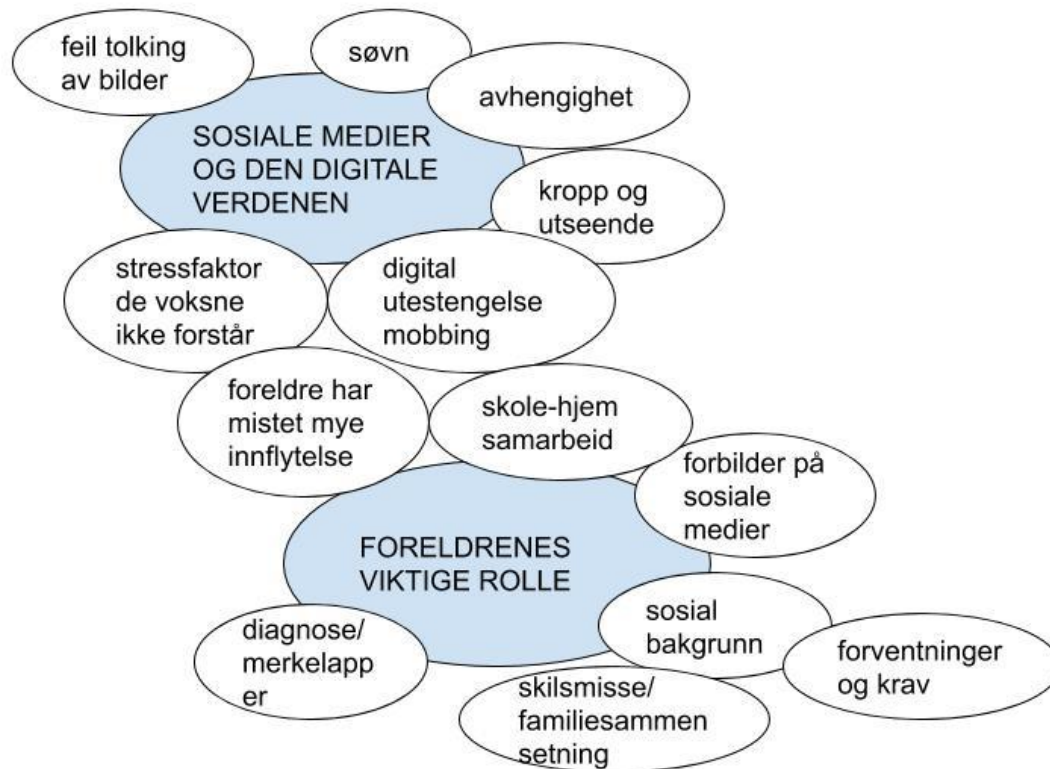
Guttene har svart mindre utfyllende enn jentene, noe som kommer tydelig frem i modellene. Dette kan være en indikator på at jenter er mer pliktoppfyllende, eller at stress og press har en større plass i jentenes hverdag og at de derav deler mer. Et par av guttene skriver at de ikke opplever stress i det hele tatt, ingen av jentene skriver noe tilsvarende.

³ Bilde brukt i modellen er hentet fra Pixabay (2016)

Jeg har tidligere pekt på samfunnsendringer som individualisering, teknologiske endringer, kjønn og sosial ulikhet som mulige årsaker til ungdommers økte opplevelse av stress. Individualisering har ført til større valgfrihet, samtidig som terskelen for å lykkes har økt (Krange & Øia, 2005). Når identiteten kobles til individuelle valg og fremstår som «flytende» blir det opp til den enkelte ungdom og skape seg selv og være sin egen lykkes smed (Bauman gjengitt i Krange & Øia, 2005, s.111-119). Fallhøyden kan være stor om man mislykkes og i et individualistisk samfunn har man da bare seg selv å skyld på. I dagens samfunn er det lite fokus på at gjennomsnittet er bra, og lærerne og helsesykepleierne uttrykker at mange unge legger for mye press på seg selv for å oppnå toppkarakterer de kanskje ikke behøver.

At stress og press har økt blant elevene går også igjen i intervjuene, men de peker også på noe som i mindre grad nevnes av elevene, nemlig foreldre og sosiale medier. I analysen kom det tydelig frem at disse kategoriene til en viss grad henger sammen. Det blir trukket frem at foreldre er forbilder. De er forbilder på sosiale medier og de er forbilder med tanke på hvordan de omtaler seg selv og egen kropp. Med tanke på den digitale endringen er skole-hjem samarbeidet ekstra viktig da digital mobbing ofte skjer utenfor skoletiden (Bru & Roland, 2019). Det er også lettere å føle seg utestengt etter at sosiale medier kom på banen da mye av det sosiale blir dokumentert. Helsesykepleier Anja trekker frem at ungdommen ofte feilaktig tolker bilder andre legger ut. Når venner eller bekjente publiserer bilder fra ferier eller festlige sammenkomster, er det sjeldent ungdommene tenker at det er en mulighet for at bildene ikke reflekterer virkeligheten. Basert på intervjuene har jeg laget en modell (4) som fremstiller hvordan foreldre og sosiale medier kan påvirke opplevelser av stress og press.

Modell 4: Foreldre og sosiale medier påvirker opplevelser av stress og press



Modellen viser sosiale medier og foreldrenes rolle hver for seg, men også den overlappende faktoren. Digital mobbing knyttes opp til skole-hjem samarbeid, og foreldre har mistet mye innflytelse og tid med de unge på grunn av teknologi og sosiale medier. Jeg oppfatter disse to kategoriene og hva som rører seg imellom de som viktige funn.

Samtlige lærere og helsesykepleiere uttrykker at sosiale medier et nytt stressmoment i de unges liv. Anja og Mari gir et inntrykk av at ungdommen sliter med så mangt, men at den økte digitaliseringen har mye av skylda for uroligheten ungdommene kjenner på. Tidligere forskning (Eriksen et al., 2017; Bakken, 2019) støtter opp om dette. En av ungdommene i rapporten til Eriksen et al. (2017) sammenligner eventuelle dager uten mobil med ferie.

Konklusjon

På bakgrunn av problemstillingen: “Hvilke erfaringer har ungdomsskoleelever med stress og press, og hvordan forstår lærere og helsesykepleiere sin rolle i møte med elever som stresser?”, vil jeg konkludere med at ungdom opplever stress og press på flere og andre områder enn tidligere generasjoner. Dette begrunnes hovedsakelig i samfunnsendringer som sosiale medier, økt fokus på utdanning og individualisering. Skolen er den største stressfaktoren, men elevene ser også på seg selv som en faktor til press. Venner, familie, idrett, sosiale medier og andre faktorer som hører fritiden til, omtaler mange ungdommer som stressende og pressende.

Når det kommer til hvordan ungdom forholder seg til og håndterer stress og press, er dette ulikt. Noen av elevene uttrykker at de kjenner på lite stress og press, mens andre befinner seg på motsatt ende av skalaen. Jeg har pekt på at det er store ulikheter knyttet til kjønn og at jenter i større grad måler kropp og utseende mot andre, mens gutter måler prestasjoner. Ungdom føler også på presset om å være sosial, og blir med selv om de egentlig ikke vil. Ungdommen kler seg også etter hva de tror andre vil godkjenne. Klær, stil og kroppspress er fortsatt koblet mest til jenter og er i tråd med tidligere forskning (Nielsen, 2017; Eriksen et al., 2017). Dette viser at kjønnsrollene fortsatt fremstår som svært tradisjonelle også i dette materialet. Enkelte av guttene er imidlertid fokusert på kropp, men da knyttet til høyde og styrke.

Ungdommene som jeg har studert har fått mange merkelapper. «generasjon prestasjon», «generasjon lydig», «glasurgenerasjonen», «pute-generasjonen» og så videre.

Helsesykepleieren Mari trekker frem at det er viktig å ikke bare omtale dagens ungdom som en generasjon som får sydd puter under armene. Hun opplever ikke at de er en *pute-generasjon*, men “en fantastisk ungdom som på en måte virkelig vil prøve å gjøre sitt beste, og ta ansvar for sitt eget liv når de kjenner at det ikke går så bra”. Gjennom oppgavens ulike deler er kanskje det tydeligste funnet at det er det individuelle ansvaret for å lykkes som gutt eller jente, og de ulike forventningene som knyttes til kjønn, det ungdommene opplever som det største stresset.

Forslag til videre forskning

Etter å ha gjennomført denne studien ser jeg muligheter for videre forskning. Studien er kvalitativ med kvantitative innslag, og man må derfor være forsiktig med generalisering av funnene. Å gjennomføre elevundersøkelsen på flere skoler hadde derfor vært interessant da det hadde åpnet opp for ytterligere sammenlignende faktorer. Hvordan sosial bakgrunn og geografisk plassering av skole/bosted spiller inn på elevenes opplevelser av stress og press, er en interessant fortsettelse på prosjektet og noe jeg kunne tenke meg å utforske dersom jeg hadde hatt mer tid til rådighet. En annen fortsettelse ville vært å få elever, som har valgt ulike retninger på videregående, til å skrive om sine opplevelser av stress og press i hverdagen. Om de opplever press og stress i lik/ulik grad på tvers av linjer, og om stresset og presset de opplever er likt/ulikt, hadde vært interessant å undersøke.

LITTERATURLISTE

- Aksnes, M. (2019). Hva er identitet? *NDLA (Nasjonal digital læringsarena)*. Hentet fra: <https://ndla.no/nb/subjects/subject:18/topic:1:185340/topic:1:71188/resource:1:65716>
- Alm, S., Låftman, S. B. (2018). The Gendered Mirror on the Wall: Satisfaction with Physical Appearance and Its Relationship to Global Self-esteem and Psychosomatic Complaints Among Adolescents Boys and Girls. *Sage Publications YOUNG* 26(5), 525-541. Hentet fra: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1103308817739733>
- Bakken, A., Sletten, M. AA., Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelser av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning* 18(2), 46-76. Hentet fra: <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151/3083>
- Bakken, A. (2019). *Ungdata. Nasjonale resultater 2019*, Nova rapport 9/19. Oslo: Nova, OsloMet. hentet fra: <https://fagarkivet.oslomet.no/en/item/asset/dspace:15946/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf>
- Berg, N. B. J. (2005). *Elev og menneske, psykisk helse i skolen*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (2015). *Den samfunnskapte virkelighet*. Bergen: Fagbokforlaget
- Birkeland, E. (2001). *“Noen ganger tror jeg på Gud, men...”? en undersøkelse av gudstro og erfaring med religiøs praksis i tidlig ungdomsalder*. Trondheim: Tapir akademiske forlag
- Bru, E. & Roland, P. (2019). *Stress og mestring i skolen*. Bergen: Fagbokforlaget
- Bru, E., Idsøe, E. C. & Øverland, K. (2016). *Psykisk helse i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget
- Bø, I. (2004). Ungdoms opplevelser av foreldreholdninger, nettverksstøtte og psykososiale problemer. Hvilke sammenhenger finnes? *Norsk pedagogikk* 03/2004, 227-236. Hentet fra: https://www.idunn.no/file/pdf/33192193/ungdoms_opplevelse_av_foreldreholdninger_netterksstotte_og_psykososiale_pr.pdf
- Cappelen Damm (u.å.). Tormod Øia. Hentet fra: <https://www.cappelendamm.no/forfattere/Tormod%20%C3%98ia-scid:2336>
- Drefvelin, C., Reinertsen, N., Enersen, U. L. & Cena, J. C. (2016). Generasjon anti-opposisjon. *NRK*. Hentet fra: https://www.nrk.no/dokumentar/xl/hva-skjedde-med-ungdomsopproret_-1.12968848
- Eriksen, I. M, Sletten, M. AA., Bakken, A. & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (Nova rapport 6/2017). Hentet fra: https://www.researchgate.net/profile/Ingunn_Eriksen/publication/318324819_Stress_o

[g_press_blant_ungdom_Erfaringer_arsaker_og_utbredelse_av_psykiske_helseplager/links/5963bf9d0f7e9b819497c91f/Stress-og-press-blant-ungdom-Erfaringer-arsaker-og-utbredelse-av-psykiske-helseplager.pdf](https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/48746/HO2015END.pdf?sequence=15&isAllowed=y)

- Espe, T. (2015). *Kvifor blir nokon sjuk av å være flink? Ei undersøking av flink pike-syndromet sett i lys av sosial representasjonsteori og identitetsprosessteori*. Hovedoppgave: Universitetet i Oslo. Hentet fra: <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/48746/HO2015END.pdf?sequence=15&isAllowed=y>
- Fauske, H. (2011). *Ungdom- et historisk perspektiv*. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/e68e3849077544e0a23f060916e2e3f2/no/sved/fauske_halvor_ungdom_i_historisk_perspektiv.pdf
- Folkehelseinstituttet (2018). Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge. *Folkehelseinstituttet*. Hentet fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Greene, J., Caracelli, V. J. & Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *source: Educational Evaluation and Policy Analysis, Vol. 11, No. 3 (Autumn, 1989), 255- 274*
- Hartberg, S. (2018). *Historien om Ungdata*. Hentet fra: <http://www.ungdata.no/Om-undersokelsen/Hva-er-Ungdata/Historien-om-Ungdata>
- Haugen, A. H (2015). Slacktivistene denger tilbake. Hentet fra: <https://www.bistandsaktuelt.no/nyheter/2015/slacktivistene-denger-tilbake/>
- Heggen, K. & Øia, T. (2005). *Ungdom i endring, mestring og marginalisering*. Oslo: Abstrakt forlag AS
- Helsedirektoratet (2014). *Psykisk helse og trivsel i skolearbeidet*. (Rapport IS- 2263). Hentet fra: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/psykisk-helse-og-trivsel-i-folkehelsearbeidet/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf/_/attachment/inline/c3e9d9e3-8a17-45ee-a66e-4ea6850789ee:236bae07e0b209e222ff1747dba9ad3336c813dd/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf
- Helsedirektoratet (2015). *Trivsel i skolen*. (Rapport IS-2345). Hentet fra: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen/Trivsel%20i%20skolen.pdf/_/attachment/inline/9e76ad2b-14eb-4c5f-bf8b-e157f5efcc06:176ea3b766b3d06407dbd9395c3b1776682c5ab7/Trivsel%20i%20skolen.pdf
- Hilmarsen, H. V. & Arnseth, H. C. (2017). Livet på Instagram. Ungdoms digitale forlengelser av sosiale relasjoner og vennskap. *Tidsskrift for ungdomsforskning 17 (1)*. Hentet fra: <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/2109/1911>
- Holen, S. & Waagene, E. (2014). *Psykisk helse i skolen, utdanningsdirektoratets*

- spørreundersøkelse blant lærere, skoleledere og skoleeiere. (rapport 9/2014).*
Hentet fra: <https://www.udir.no/globalassets/upload/forskning/2014/psykisk-helse.pdf>
- Imsen, G. (2017a). *Lærerens verden: innføring i generell didaktikk* (5. utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Imsen, G. (2017b). *Elevens verden: innføring i pedagogisk psykologi* (5. utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Kirkeberg, M. I. , Dzamarija, M. T., Bratholmen, N. V. B. & Strøm, F. (2019). *Norskfødte med innvandrereforeldre- hvordan går det med dem?* Statistisk sentralbyrå 2019/21.
hentet fra: https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/_attachment/391638?_ts=16bb80598d8
- Klyve, A. (2017). *Samtidsdiagnose. Tidsskrift for psykisk helsearbeid 01/2017.*
Hentet fra: https://www.idunn.no/file/pdf/66934676/samtidsdiagnose_.pdf
- Knudsen, A. K., Mykletun, A. (2010). *Det du trenger å vite om forekomst av psykiske lidelser. Tidsskrift for norsk psykologforening.* Hentet fra:
<https://psykologtidsskriftet.no/oppsummert/2010/04/det-du-trenger-vite-om-forekomst-av-psykiske-lidelser>
- Krange, O. & Øia, T. (2005). *Den nye moderniteten. Ungdom, individualisering, identitet og mening.* Oslo: Cappelen Akademisk forlag
- Kunnskapsdepartementet (2016). *Fag- Fordypning- Forståelse. En fornyelse av kunnskapsløftet.* (Meld. St. 28 (2016)). Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/contentassets/e8e1f41732ca4a64b003fca213ae663b/no/pdfs/stm201520160028000dddpdfs.pdf>
- Lund, J. (2020). *Nei, vi må ikke snakke om det.* Hentet fra:
<https://blogg.forskning.no/helsebloggen/nei-vi-ma-ikke-snakke-om-det/1621835>
- Læringsmiljøseneteret (2014). *Den autoritative lærer.* Hentet fra:
<https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/klasseledelse/hva-er-klasseledelse/autoritativ-klasseledelse/den-autoritative-larer-article117073-21747.html>
- Madsen, O. J. (2017). *Den terapeutiske kultur* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Madsen, O. J. (2018). *Generasjon prestasjon, hva er det som feiler oss?.* Oslo: Universitetsforlaget
- Martinussen, W. (2008). *Samfunnsliv, innføring i sosiologiske tenkemåter.* Oslo: Universitetsforlaget
- Minter, M. (2018). *Klimabarometeret 2018 , Concito.* Hentet fra:
https://concito.dk/files/dokumenter/artikler/klimabarometeret_2018_endelig_rev2.pdf
- NESH (De nasjonale forskningsetiske komiteene) (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for*

- samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet fra:
https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf
- Nielsen, H. B. (2014). *Forskjeller i klassen. Nye perspektiver på kjønn, klasse og etnisitet i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget
- OlsoMet (2016). Hva er Ungdata? Hentet fra:
<http://www.ungdata.no/Om-undersokelsen/Hva-er-Ungdata>
- Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa. (LOV-1998-07-17-61). hentet fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_1#%C2%A71-1
- Pixabay (2016). *Fotballspiller* (kategori sport). Hentet fra:
<https://pixabay.com/no/photos/fotball-fotballspiller-sport-ball-1473739/>
- Pixabay (2018). *Jente* (kategori mennesker). Hentet fra:
<https://pixabay.com/no/photos/jente-bean-bag-sofaen-sittende-folk-3653320/>
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I (2017). *Læreren med forskerblick: innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Regjeringen (2017). *Overordnet del- verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/contentassets/37f2f7e1850046a0a3f676fd45851384/overordnet-del---verdier-og-prinsipper-for-grunnopplaringen.pdf>
- Repstad, P. (2007). *Hva er sosiologi?*. Oslo: Universitetsforlaget
- Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse. Kvalitative metoder i samfunnsfag*. Oslo: Universitetsforlaget
- Ringereide, K., Thorkildsen, S. L. (2019). *Folkehelse og livsmestring i skolen*. Oslo: Pedlex
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet, fra vitenskapsarbeid til feltarbeid*. Oslo: Fagbokforlaget
- Sjøvoll, A. (2014). Eksklusjon av en generasjon?. Når skal ungdom få være eksperter på eget liv?. Hentet fra:
<https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/e1BEg/eksklusjon-av-en-generasjon?>
- Skjølberg, K. H-W. & Trysnes, I. (Under review 2020). *Hva, hvordan, hvorfor? En studie av norsk lærere og elevers erfaringer av lekser i samfunnsfag*. Nordactica.

Skogvang, H. L. (2020). Gutter bruker skolehelsetjenesten mindre enn jenter. Hentet fra:

<http://kjonnsforskning.no/nb/2020/04/gutter-bruker-skolehelsetjenesten-mindre-enn-jenter>

Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of health and social behaviour* 51 (S), S42-S53. Hentet fra:

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0022146510383499>

Tybring- Gjedde, M. (2018). Mobiltelefonen er ungdommens nye rusmiddel.

Hentet fra: <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/ddLd8z/mobiltelefonen-er-ungdommens-nye-rusmiddel-mathilde-tybring-gjedde>

Universitetet i Agder (2018). Rutinar for behandling av personopplysningar i forskning og studentoppgåver. Hentet fra: <https://www.uia.no/forskning/om-forskningen/rutinar-for-behandling-av-personopplysningar-i-forsking-og-i-studentoppgaaver>

Universitetet i Agder (2019). Masterhefte. SV-505 Masteroppgave i samfunnskunnskap. Hentet fra:

https://uia.instructure.com/courses/5414/files/792571?module_item_id=117400

Utdanningsforbundet (ingen dato). *Anders bakken*. Utdanningsforskning.no. hentet fra:

<https://utdanningsforskning.no/kilderpersoner/personerforfattere/anders-bakken/>

Utdanningsdirektoratet (2016). *Læreplanverket for kunnskapsløftet*. hentet fra:

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/hvordan-er-lareplanene-bygd-opp/>

Utdanningsdirektoratet (2016). *Arbeidslivsfag*. hentet fra: <https://www.udir.no/arbeidslivsfag>

Verdensdagen for psykisk helse (ikke datert). *Om verdensdagen*. hentet fra:

<https://verdensdagen.no/om-verdensdagen/>

Øia, T. & Fauske, H. (2010) *Oppvekst i Norge* (2. utg.). Oslo: Abstrakt forlag AS

Alle kilder som er brukt i denne oppgaven er oppgitt.

6 Vedlegg

Vedlegg 1

Intervjuguide, lærer

Jeg vil prøve å få til en flyt i intervjuene, og at informantene kan fortelle om situasjoner i klasserommet. Spørsmålene i guiden er ment som en ramme og en støtte for intervjueren. Alle kategoriene vil bli snakket om, men alle spørsmålene vil nødvendigvis ikke bli stilt.

Innledningsspørsmål

- Hvor lenge har du arbeidet som lærer? og hva er din fagbakgrunn?
- er du kontaktlærer (eller vært kontaktlærer?)

Kategorier: stress, press, klassemiljø, forebygging og lærerens rolle

Stress

- Kan du beskrive stresset blant elevene dine? (Når er de stressa?)
- Hvem opplever du føler mest på stress? (enkelte grupper/kjønn)
- Opplever du at elevene er bekymret for fremtiden? (jobb etc.)
- Greier elevene dine å mestre stresset de er utsatt for?

Press

- På hvilke arenaer opplever du at elevene føler på press?
- Tror du elevene ser på lærerne som en årsak til press?
- Ser du en endring i hvilke type press elevene opplever (som nyutdannet lærer til nå?)
- Hva tenker du om: “Problemet med at elever legger for mye press på seg selv er større enn at de legger for lite press på seg selv”
- Er elevene redde for å mislykkes?

Klassemiljø

- Opplever du gode klassemiljø i de klassene du har?
- Hva gjør du i klassene for å skape et trygt og stressfritt klassemiljø?
- Hvilke forandringer ser du i et klassemiljø fra elevene startet i 8. til de går ut?

Forebygging og folkehelse og livsmestring

- Stress, press og psykisk helse henger tett sammen- hva gjøres på skolen for å forebygge dette?
- Gjør du noe selv for å forebygge?
- Lærer elevene hvordan de skal mestre stress og press (mestringsstrategier?)
- Hvordan tenker du folkehelse og livsmestring bør implementeres i skolehverdagen? fordeler/ulempes ved denne endringen

Lærerens rolle i alt det her

- Opplever du en endring i lærerrollen fra du startet til nå? Fortell
- Henvender elevene seg til deg for å prate om sine bekymringer? Eller går de først til rådgiver/helsesøster?
- Opplever du og andre lærere at dere ikke har tid til å rette fokus mot psykisk helse, stress og press- eller er det mest at det er vanskelig å gjennomføre, få ressurser?
- Elevenes psykiske helse er avhengig av lærerens psykiske helse- Hvem tar vare på lærerens psykiske helse?

Noe du ønsker å tilføye?

Vedlegg 2

Intervjuguide, helsesykepleier

Jeg ønsker å foreta et generelt intervju som omhandler ungdom, ikke ungdom ved en spesiell skole. Spørsmålene følges ikke slavisk, men er ment som en ramme og støtte til intervjuer.

Kategorier:

«hvem går til helsesykepleier?», samarbeid, stress og press, forebygging, relasjoner og kapasitet

Innledningsspørsmål

- hvor lenge har du arbeidet som helsesykepleier?
- hvor lenge har du arbeidet ved denne skolen/helsestasjonen? hvor ofte er du her?
- arbeider du ved flere skoler/helsestasjoner?

Hvem går til helsesykepleier?

- hvem går til helsesykepleieren? (er det stor forskjell blant kjønn? bakgrunn?)
- opplever du at ungdom synes det er tabu å søke hjelp? (en forandring i senere år?)
- hva kjennetegner de ungdommene som kommer til deg? (ofte de samme?)
- opplever du å ha et godt samarbeid med lærere og sosiallærere?
- dersom du arbeider ved en annen skole/helsestasjon: ser du store ulikheter? Fortell

Stress og press

- hva tenker du elevene blir stressa av og opplever du dagens ungdom som mer stresset?
- er det mange som kommer til deg fordi de er stresset eller engstelige?
- opplever du at elevene greier å mestre stresset de er utsatt for? (løsning?)
- hvilket kull ser du mest til? (er det tiende-klassingene som er mest stresset?)
- på hvilke arenaer opplever du at ungdom føler på press? fortell
- ser du ulikheter i sosial rang/bakgrunn når det kommer til hva som gjør ungdom stresset/presset?
- opplever du at dagens ungdom har en “fear of missing out”?

Forebygging

- hvordan opplever du det psykososiale miljøet på denne skolen (evt. andre skoler?)

- hva gjøres her på skolen for å forebygge stress, press og psykiske plager?
- .. og hva tenker du burde vært gjort annerledes?

Relasjoner

- opplever du at elevene har gode relasjoner med lærerne sine?
- opplever du at mange ikke tør å ta opp det som plager de med læreren?
- opplever du at lærerne ikke har tid? eller kanskje ikke nok kompetanse på feltet?
- tørr elevene å snakke med venner om det som plager de?

Din kapasitet

- føler du at du strekker til, at du får snakket og fulgt opp de elevene som trenger det?

Noe du vil tilføye som du tenker er viktig å få med?

Vedlegg 3

Elevundersøkelsen

Opplevelser av stress og press blant ungdom

Sett ring rundt kjønn:

jente gutt annet

1. Sett ring rundt alternativet nedenfor som uttrykker hvor ofte du føler deg stresset

Sjelden

Hver måned

Hver uke

Flere ganger i uken

Hver dag

Hele tiden

**2. På en skala fra 1-10, Hvor stressa følte du deg forrige uke?
(sett ring rundt ditt alternativ)**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Hvor ofte føler du på press? (sett ring rundt ditt alternativ)

Sjelden

Hver måned

hver uke

Flere ganger i uken

hver dag

Hele tiden

4. ... og hvor kommer dette presset fra?

Ranger alternativene under på en skala fra hva som presser deg minst til hva som presser deg mest. (Begynn med det alternativet som presser deg minst og bygg oppover til hva som presser deg mest).

meg selv, familie, venner, kjæreste (om du har), skole, sosiale medier, fritidsaktiviteter

Fyll inn her:

Skriv et par avsnitt om følgende:

1. **Fortell om situasjoner som gjør deg stresset.**
(Det er satt av en side til svar i kopien elevene fikk utdelt)

2. **Fortell om vanlige situasjoner hvor du føler på press, og hvorfor du føler deg presset i disse situasjonene.**
(Det er satt av en side til svar i kopien elevene fikk utdelt)

Vedlegg 4

Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Forespørsel om deltakelse i prosjektet

«Opplevelser av stress og press blant ungdomsskoleelever»

I dette prosjektet vil lærere, sosiallærere og helsesøstre bli intervjuet om deres opplevelser av stress og press blant dagens ungdom og deres rolle i forhold til dette. I tillegg vil elever bli bedt om å svare på noen spørsmål og skrive korte tekster om temaet. Med tanke på «Folkehelse og livsmestring», som høsten 2020 blir innført som tverrfaglig tema, er det tidsriktig å skrive en slik oppgave. Jeg ønsker å undersøke hvordan elevene «har det», men også hvordan skolen og dens ansatte opplever stress og press blant ungdom, samt hvordan det tilrettelegges og forebygges i henhold med dette.

I dette skrivet vil det bli gitt informasjon om målene for prosjektet og hva å delta vil innebære for deg som informant.

Formål

Prosjektet er et masterprosjekt i samfunnsfag som vil gjennomføres i løpet av vårsemesteret 2020. Formålet med prosjektet å få innsikt i hvordan ungdomsskoleelever, nærmere bestemt tiendeklassinger, har det i hverdagen. Det vil bli lagt vekt på «stress og press»- hvor det kommer fra og hvordan elevene takler det. Klassemiljø, relasjoner med og mellom lærer og medelever, samt hvordan det forebygges på den enkelte skole vil også bli trukket inn. Materialet som blir samlet inn vil bli sett opp imot tidligere forskning og teori og sammen vil dette utgjøre min masteroppgave i samfunnsfag.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Irene Trysnes, førsteamanuensis ved institutt for Sosiologi og Sosialt arbeid ved Universitetet i Agder, er ansvarlig for prosjektet og veileder.

Lene Follestad, lektorstudent/masterstudent i samfunnsfag ved Universitetet i Agder, vil utføre prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Fordi du er lærer/sosiallærer/helsesøster på en ungdomsskole i Agder og omgås ungdom daglig. Jeg er interessert i hva som er din opplevelse av stress og press blant dagens unge og hva du tenker om din rolle i dette.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du stiller til intervju. Intervjuet vil bli tatt opp med båndopptaker og oppbevart i tråd med UiA sine retningslinjer. Intervjuet blir deretter transkribert, transkripsjonene vil ikke inneholde personidentifiserbar informasjon. Lydfiler, transkripsjoner og samtykkeskjema vil bli slettet ved periodens slutt.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta, og det er viktig å være klar over at dersom du velger å delta kan du når som helst trekke deg. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du velger å trekke deg før, etter eller underveis i intervjuet/ prosessen. All innhentet materiale og eventuelle personopplysninger vil umiddelbart bli destruert.

Ditt personvern- hvordan jeg oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene du gir meg til å skrive masteroppgaven, og opplysningene vil bli behandlet i samsvar med personregelverket.

Det er bare prosjektansvarlig i tillegg til meg som utfører prosjektet som vil ha tilgang til opplysninger du gir meg. All informasjon vil lagres på en trygg server i tråd med retningslinjene. Du vil på ingen måte bli gjenkjent i materialet og din anonymitet vil bli ivarettatt gjennom hele prosessen.

Hva skjer med opplysningene dine når prosjektet avsluttes?

Lyddopptakene slettes etter transkribering. Jeg ønsker å beholde de transkriberte dokumentene med mindre informanten har noen innvendinger mot dette. Transkripsjonene makuleres dersom det er ønskelig ved periodens slutt. Masteroppgaven skal etter planen innleveres 2.juni 2020.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg
- å få rettet personopplysninger om deg

- få slettet personopplysninger om deg
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet)
- å sende klage til personvernombudet eller datatilsynet om behandling om dine personopplysninger

Hva gir meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål om prosjektet ta kontakt med:

- Universitetet i Agder ved Irene Trysnes (e-post: irene.trysnes@uia.no)
- Masterstudent, Lene Follestad (e-post: lene-fol@hotmail.com)
- Personvernombud ved UiA, Ina Danielsen (e-post: ina.danielsen@uia.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personvernombudet@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Irene Trysnes
(prosjektansvarlig/veileder)

Lene Follestad
(masterstudent)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet: «Opplevelser av stress og press blant ungdomsskoleelever», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 2. juni 2020)

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 5

NSD- godkjenning (Skjerm bilde av godkjenning)

NSD Personvern

13.01.2020 08:07

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 835220 er nå vurdert av NSD.

Følgende vurdering er gitt:

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 13.01.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

Utvalget har taushetsplikt. NSD bemerker at det under datainnsamlingen ikke skal innhentes taushetsbelagte opplysninger.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.06.2020.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

Vedlegg 6

Oversikt over egne tabeller, modeller og illustrasjoner

TABELLOVERSIKT

Tabell 1: Viser fordelingen av kjønn i de tre klassene.....	32
Tabell 2: Hvor ofte elevene føler seg stresset.....	41
Tabell 3: Hvor stresset elevene er på en skala fra 1-10.....	42
Tabell 4: Hvor ofte elevene føler på press.....	43
Tabell 5: Kjønnforskjeller i opplevd stress.....	44
Tabell 6: Kjønnforskjeller i stress på en skala fra 1-10.....	45
Tabell 7: Kjønnforskjeller i opplevd press.....	46

OVERSIKT OVER MODELLER/ ILLUSTRASJONER

Modell 1: Oppsummering av teori.....	28
Modell 2: Fremstilling av jentenes elevtekster.....	68
Modell 3: Fremstilling av guttenes elevtekster.....	69
Modell 4: Foreldre og sosiale medier påvirker opplevelser av stress og press.....	71