

## **Unge psykiske helse og livsmestring**

En kvantitativ studie om foreldres forventninger og støtte og deres påvirkning på unges psykiske helse og livsmestring, med et særlig fokus på jentenes opplevelse av dette.

IDA KRISTOFFERSEN KJÆR

VEILEDER

Inger Marie Dalehefte

**Universitetet i Agder, 2020**

Fakultet for Humaniora og pedagogikk

Institutt for Pedagogikk

Master

## Sammendrag

*Hensikten* med denne studien har vært å øke kunnskapen om hvilken påvirkning forventninger og støtte har på unges psykisk helse og livsmestring. Fokuset har vært å få et innblikk i de unges opplevelse av dette ved hjelp av problemstillingen: «*Kan foreldres forventninger og støtte være med på å påvirke unges psykiske helse og livsmestring?*».

*Utvalget* består av 126 deltakere, hvor flesteparten av utvalget er bestående av *jenter* (90,5%). Resultatene vil derfor stort sett gjelde jentenes opplevelser. Dette er viktig å ta i betraktning når funnene leses. Det er også viktig å vite at spørreundersøkelsen ble distribuert online, med de fordeler og ulemper det kan medføre. Dette fordypes nærmere i kapittel 4.

Oppgavens *empiriske bakgrunn* vil for det meste omhandle norsk statistikk, i og med at oppgaven begrenser seg til å kun omhandle Norske videregående skoleelever. Det vil samtidig bli presentert både internasjonal og nasjonal *teori*. Teorien og empirien som er valgt ut, er valgt ut for å belyse oppgavens hovedtemaer; forventninger, støtte, livsmestring og psykisk helse.

*Metoden* baserer seg på er kvantitativ metode, med et deskriptivt og korrelativt tverrsnittlig design, og en deskriptiv og en regresjonsanalytisk fremgangsmåte. Ut ifra *funnene* i de deskriptive, korrelasjons- og regresjonsanalysene kan det konkluderes med at det kan se ut som om *guttene* i utvalget i snitt har en bedre psykisk helse enn *jentene og annet* har, og at deltakerne i stor grad opplever at foreldrene støtter dem i ulike situasjoner i hverdagen. Det skal også sies at utvalget kun består av 10 gutter (7,9%), så det er ikke representativt. Det ble også konkludert med at det er en sammenheng psykisk helse og livsmestring. Deltakerne i denne studien opplever forventninger på områdene; skole, karriere og fritidsaktiviteter, og *guttene* ser også ut til å mestre disse forventningene bedre enn det jentene og annet gjør. Resultatene viser at forventninger til skole, karriere og fritidsaktiviteter slik de blir undersøkt i denne studien ikke er godt egnet til å forutsi psykisk helse og livsmestring fordi det ikke finnes en signifikant lineær sammenheng mellom variablene. Imidlertid kommer det frem av regresjonsanalysen at det som derimot er en god prediktor for psykisk helse og livsmestring er «foreldrestøtte». Kontrollvariabelen «utfordringer i hjemmet» viser seg videre å ha en negativ innflytelse på psykisk helse og livsmestring. De unge som opplever utfordringer i hjemmet og hverdagen, opplever også i mindre grad støtte fra foreldrene sine.

## Forord

Arbeidet med denne studien har vært både utfordrende, spennende og utrolig lærerikt. Det er med stor glede og stolthet at jeg nå er i mål med masteroppgaven min, etter over 5 måneder med arbeid. Temaet i oppgaven ble valgt ut fra hva jeg selv interesserer meg for og synes er spennende. Denne interessen ble selve motivasjonen under hele forskningsprosessen, og er det som har drevet meg fremover. Med meg i prosessen har jeg hatt noen støttespillere;

*Min familie og samboer*, som jeg vil rette en stor takk til. Takk for mye støtte, gode ord, forståelse og råd gjennom denne krevende og læringsrike prosessen.

*Mine studievenninner og venner*, som jeg har støttet meg på og rådført meg med gjennom hele prosessen.

*Min dyktige og tålmodige veileder Inger Marie Dalehefte*, som har vært tilstede under hele prosessen og veiledet meg når jeg har trengt det. Takk for at du har hatt troen på meg og denne studien fra dag én.

*Alle deltakerne*, som har deltatt i spørreundersøkelsen, denne studien ville ikke vært mulig å gjennomføre uten dere.

Det har vært en spennende reise, som jeg nå etter mange måneders arbeid avslutter. Jeg er stolt når jeg leverer denne oppgaven fra meg. Kunnskapen som jeg sitter igjen med etter endt arbeid vet jeg at jeg kommer til å ha nytte for i fremtidig arbeid med mennesker.

Ida Kristoffersen Kjær

Kristiansand, mai 2020

## Innholdsfortegnelse

Sammendrag .....	2
Forord .....	3
Tabelloversikt .....	1
Figuroversikt .....	2
1 INNLEDNING .....	3
2 TEORETISK OG EMPIRISK BAKGRUNN .....	5
2.1 Forventninger og støtte .....	5
2.1.1 Begrepet «forventninger» .....	5
2.1.2 Støtte og omsorg .....	7
2.1.3 Foreldre-barn relasjonen .....	8
2.1.4 Self-efficacy .....	9
2.2 Livsmestring .....	11
2.2.1 Begrepet «livsmestring» .....	11
2.2.2 Salutogenese .....	13
2.2.3 Identitetsutvikling .....	15
2.2.4 Motivasjon .....	16
2.3 Psykisk helse .....	19
2.3.1 Hva er psykisk helse? .....	19
2.3.2 Psykiske plager i ungdomstiden .....	21
2.3.3 Selvet .....	23
3 FRA PROBLEMSTILLING TIL FORSKNINGSSPØRSMÅL OG HYPOTESER .....	28
4 GJENNOMFØRING AV UNDERSØKELSEN .....	30
4.1 Metode og design .....	30
4.2 Spørreskjema om forventninger, støtte, livsmestring og psykisk helse .....	31
4.2.1 Utviklingen av spørreskjemaet .....	31
4.2.2 Instrumentet: Spørreskjema .....	31
4.2.3 Operasjonalisering .....	33
4.3 Utvalg .....	34
4.4 Analyser .....	36
4.5 Studiens kvalitet .....	38
4.5.1 Objektivitet .....	38
4.5.2 Reliabilitet .....	38
4.5.3 Validitet .....	40
4.6 Etske vurderinger .....	40
4.6.1 Personopplysninger, anonymisering og konfidensialitet .....	41
5 RESULTATER .....	42

5.1 Deskriptive funn .....	42
5.1.1 Foreldres forventninger til skole og karriere .....	42
5.1.2 Foreldres forventninger til fritidsaktiviteter .....	44
5.1.3 Foreldrestøtte .....	46
5.1.4 Unges livsmestring .....	48
5.1.5 Unges psykiske helse .....	53
5.1.6 Opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet .....	56
5.1.7 Opplevelse av foreldrenes press om å prestere .....	57
5.1.8 Nytteverdien av foreldre som interesserer seg/har forventninger .....	58
5.1.9 Forventninger til karakterer .....	60
5.2 Inferensstatistiske funn .....	63
5.2.1 Sammenheng foreldres forventninger og livsmestring/psykisk helse .....	63
6 DISKUSJON .....	67
6.1 Deskriptive funn .....	67
6.1.1 Forventninger og støtte .....	67
6.1.2 Livsmestring .....	73
6.1.3 Psykisk helse .....	76
6.2 Inferensstatistiske funn .....	78
6.3 Metodediskusjon .....	80
6.4 Oppgavens relevans for samfunnet og for videre forskning .....	83
7 AVSLUTNING OG KONKLUSJON .....	84
8 REFERANSELISTE .....	85
Vedlegg 1: Spørreundersøkelsen .....	91
Vedlegg 2: Kopi fra NSD .....	104

## Tabelloversikt

<b>Tabell 1.</b> Statistiske hypoteser for enkeltvariablene.....	s.29
<b>Tabell 2.</b> Oversikt over andel prosent deltakere fra hvert fylke i Norge %.....	s.35
<b>Tabell 3.</b> Oversikt over oppgavens variabler.....	s.37
<b>Tabell 4.</b> Oversikt over variablenes alfanivå.....	s.39
<b>Tabell 5.</b> M, SD av foreldres forventninger til skole og karriere.....	s.42
<b>Tabell 6.</b> M, SD av foreldres forventninger til fritidsaktiviteter.....	s.45
<b>Tabell 7.</b> M, SD av foreldrestøtte.....	s.46
<b>Tabell 8.</b> M, SD av mestring av foreldres forventninger.....	s.48
<b>Tabell 9.</b> M, SD av mestring av hverdagen (Livsmestring).....	s.49
<b>Tabell 10.</b> M, SD av mestring som følger av forventninger.....	s.51
<b>Tabell 11.</b> M, SD av psykisk helse (positive følelser).....	s.53
<b>Tabell 12.</b> M, SD av psykisk helse (negative følelser).....	s.54
<b>Tabell 13.</b> M, SD av opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet.....	s.56
<b>Tabell 14.</b> M, SD av opplevelse av foreldres press om å prestere.....	s.57
<b>Tabell 15.</b> M, SD av viktigheten med krav og forventninger.....	s.59
<b>Tabell 16.</b> M, SD av opplevelse av foreldres forventninger til karakterer (Matematikk, norsk og engelsk) .....	s.60
<b>Tabell 17.</b> M, SD av egne forventninger til karakterer (matematikk, norsk og engelsk).....	s.62
<b>Tabell 18.</b> Gjennomsnitt og standardavvik for prediktor (UV)- og kriteriumsvariabler (AV) i hele utvalget.....	s.64
<b>Tabell 19.</b> Overprøvd kollinearitet av prediktorvariablene.....	s.64
<b>Tabell 20.</b> Multippel regresjonsmodell for prediksjon av livsmestring/psykisk helse.....	s.65

## **Figuroversikt**

**Figur 1.** Maslows Behovspyramide.....s.18

**Figur 2.** Oversikt over alder på deltakerne regnet i prosent (%)......s.35

## 1 INNLEDNING

Formålet med denne masteroppgaven er å undersøke hvilken påvirkning foreldrenes støtte og forventninger har på unge menneskers psykiske helse og livsmestring i dagens samfunn. I denne masteroppgaven har jeg valgt å anvende en kvantitativ fremgangsmåte fordi jeg ønsket å få frem et bredt perspektiv på hva foreldrenes forventninger og støtte har å si for ungdoms psykiske helse, og for å se hva som er en «normal» konsekvens av dette. Målgruppen er videregående skoleelever i hele Norge. Årsaken til at valget ble foreldres forventninger og støtte er at det har vært et stort fokus på psykisk helse og livsmestring i skolen i forbindelse med lærerplanreformen «fagfornyelsen» (Kunnskapsdepartementet, 2016), men mindre fokus på forhold utenfor skolen. Flertallet av deltakerne i undersøkelsen består av *jenter* (90,5%). På bakgrunn av dette er det viktig å påpeke at funnene i stor grad representere *jentenes* syn.

Studien baserer seg på følgende problemstilling: «*Kan foreldres forventninger og støtte være med på å påvirke unges psykiske helse og livsmestring?*». Oppgaven utvider fokus fra å dreie seg om forventninger til skole til også å omhandle karriere og fritidsaktiviteter, for å få et mer helhetlig og bredt bilde av hvilken betydning støtte og forventninger har for psykisk helse og livsmestring.

Målgruppen i denne studien er unge videregående skoleelever, fordi ungdomstiden ofte er preget av sterke følelser. Stephen von Tetzchner (2012) beskriver denne tiden som blant annet stormfull. Den unge er på et stadiet i livet hvor det handler om å utvikle selvstendighet og uavhengighet. Ungdommen skal ta viktige avgjørelser for resten av livet sitt, blant annet valg av studie, fremtidig yrke etc. Det blir dermed viktig å sette seg klare mål og å vite hvordan man skal nå dem (Tetzchner, 2012). Da kan det være nyttig med et godt støttesystem, og at den unge har blitt utrustet med det han/hun trenger for å mestre livet på best mulig måte. Ungdata (2019) beskriver ungdomstiden som en sårbar periode med mange omveltninger, både kroppslig og mentalt. Videre skriver Ungdata at de unge skal finne ut av hvem de er og hva de står for, samtidig som de møter krav og forventninger på veien. Det er mange unge som sliter psykisk i perioder. Disse psykiske plagene forsvinner ofte med tiden, men for noen blir de også varige (Ungdata, 2019). Dette er faktorer som gjør at det bør rettes fokus mot psykisk helse og livsmestring.



Oppgaven har en klassisk oppbygning og starter med å gjøre rede for teoretisk og empirisk bakgrunn (Kapittel 2), videre presenteres oppgavens problemstilling, forskningsspørsmål og hypoteser (kapittel 3). I det etterfølgende metodekapittelet (Kapittel 4) forklares det kvantitative designet utførlig. Utvalg, fremgangsmåte ved datainnsamling og analyse beskrives. Funnkapittelet refererer til deskriptive og inferensstatistiske funn (Kapittel 5) som videre diskuteres og settes i en større sammenheng i oppgavens diskusjonkapittel (Kapittel 6). Avslutningsvis avrundes oppgaven med en konklusjon og avslutning (kapittel 7).

## 2 TEORETISK OG EMPIRISK BAKGRUNN

I dette kapittelet redegjøres det for oppgavens teoretiske og empiriske bakgrunn. Med utgangspunkt i oppgavens problemstilling er det relevant å fokusere på teorier og empiri rundt begrepene forventninger, støtte, livsmestring og psykiske helse.

### 2.1 Forventninger og støtte

Forventninger og støtte er to av oppgavens fire hovedtemaer. I dette kapittelet vil begrepet forventninger, begrepet støtte, foreldre-barn relasjonen og self-efficacy forklares nærmere. Forventninger er noe alle opplever eller vil oppleve i løpet av livet, det kan eksempelvis være forventninger fra foreldre, lærere, fritidsledere, familie, trenere og lignende. Det har vært forsket en god del på foreldres forventninger og innvirkning på skolerresultater. En studie gjort av Janet Clinton og John Hattie fra 2013 viser blant annet at unge som har foreldre med høye forventninger til dem, har en høy sannsynlighet for å prestere godt på skolen (Clinton & Hattie, 2013). Det vil på bakgrunn av dette være interessant å se hvilken påvirkning foreldres forventninger og støtte har for unges psykiske helse og livsmestring. Fokuset i oppgaven vil derfor være på *foreldres* forventninger og støtte og hvilken betydning dette har for unges psykiske helse og livsmestring. Samtidig vil fokuset være rettet mot psykisk helse og livsmestring, og det vil senere i analysedelen sees på sammenhengen mellom disse. Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (2017) hevder at hvis man ikke har evnen til å mestre utfordringer som oppstår i livet, kan dette føre til psykiske helseplager (LNU, 2017). Psykisk helse og livsmestring har altså en sammenheng ifølge LNU.

#### 2.1.1 Begrepet «forventninger»

Imsen (2014) skriver at å ha forventninger er å se fremover i tid. Dette er en menneskelig egenskap som er ulik fra person til person. Det som er sentralt med forventninger er måten man tolker og oppfatter ulike hendelser på. Det betyr at forventningene vil være preget av tidligere erfaringer og personers identitet. Denne type tenkning kalles for attribusjoner (årsakstilskrivelse) (Imsen, 2014). Psykologen Fritz Heider (1978) blir regnet som å være den som har utviklet attribusjonsteorien (Buss, 1978). Heider referert i Harvey & Weary (1984) sier i et intervju at attribusjon er en del av vår erkjennelse av miljøet rundt oss, og at når man gjenkjenner miljøet rundt seg vil attribusjon finne sted (Harvey & Weary, 1984). To personer som opplever samme hendelser, vil i mange tilfeller gi ulike forklaringer av hendelsen. Dette kan forklares ved eksternal attribusjon (ytre faktorer, omgivelser o.l) eller internal attribusjon

(det indre, personlige faktorer o.l). Vi attribuerer/tilføyer en mening til det som skjer rundt oss (Imsen, 2014). Dette innebærer at selv om to personer opplever like høye eller lave forventninger fra foreldrene sine knyttet til for eksempel karakterer på skolen, kan det være at de oppfatter og håndterer situasjonen på ulike måter. Derfor vil det være mange ulike faktorer som er med på å påvirke hvordan barn og unge opplever forventninger.

Forventninger vil altså oppleves forskjellig fra person til person (Harvey & Weary, 1984; Imsen, 2014). Det er også mange som er bekymret for hva forventninger kan utløse hos de unge, og begrepene «flinke piker» og «generasjon prestasjon» er ofte tema i mediene. I en artikkel fra Aftenposten (2008) står det blant annet at mange foreldre stiller for høye krav til barna sine, og at dette igjen kan gå hardt ut over dem. Videre står det at selv om man gjør så godt man kan og har passe gode karakterer på skolen er det ikke alltid det er godt nok, og dette presset kan gjøre at man ender opp med en følelse av at uansett hva man gjør så er det ikke godt nok. Dette kan igjen føre til at man har lyst til å gi opp (Aftenposten, 2008).

Utdraget fra Aftenposten viser at forventninger til unge i dag er et svært aktuelt tema og at det er flere som opplever høye forventninger fra sine foreldre. Dette kan føre til lav mestringstro, som også kan gi den det gjelder en følelse av håpløshet. (Tetzchner, 2012). Igjen er dette med hvordan man håndterer disse forventningene individuelt, og det er ikke slik at alle unge som opplever høye forventninger fra foreldrene sine vil oppleve en følelse av liten mestringstro og håpløshet.

Forventninger kan være for lave, realistiske eller for høye, Kari Killèn skriver at: «*De barna som opplever realistiske forventninger slipper å bekymre seg for ikke å skulle kunne mestre*» (Killèn, 2013). Hun skriver videre at realistiske forventninger skal hjelpe foreldrene til å strukturere livet for barna og å stille realistiske krav, beskytte de og sette nødvendige grenser (Killèn, 2013). Voksne bør være bevisst det faktum at unges selvbilde bygges opp gjennom at de føler at de strekker til og at de får til noe (Manger & Wormnes, 2015). Det er viktig å være bevisst de forventningene man har som foreldre og tenke over at forventninger kan være en form for støtte, hvis det ikke oppleves belastende for vedkommende det gjelder.

Det er viktig å sette realistiske forventninger til barna sine, slik at de slipper bekymring for å ikke mestre gitte situasjoner. Dette med realistiske forventninger kan på sin side være en utfordring i seg selv. Hva er egentlig realistisk, hva er for høye forventninger og hva er for lave

forventninger? Dette oppleves individuelt, og styres ut fra hva foreldrene selv mener er realistisk, for høye, passende eller for lave forventninger. Unge håndterer de ulike forventningene på individuelle måter. Unge som har blitt utstyrt med de rette ferdighetene og kunnskapene for å håndtere utfordrende situasjoner, som forventninger og press fra foreldre, vil mest sannsynlig håndtere høye og lave forventninger bedre enn andre som ikke har disse ferdighetene og kunnskapene (Killén, 2013; Harvey & Weary, 1984). Ferdigheter og kunnskaper kan for eksempel være at foreldrene har lagt til rette for at unge skal være selvstendige, og forberedt dem med ulik kunnskap om samfunnet og hvordan det fungerer. Det er dette livsmestring handler om, som igjen skal forklares mer utførlig senere.

Imsen (2014) skriver at forventninger handler om å se frem i tid, og at det er en menneskelig egenskap å kunne forberede det neste øyeblikket ut fra hva som har skjedd i forgående (Imsen, 2014). De fleste foreldre vil det beste for barna sine og ønsker at de skal få de beste jobbene, den beste utdannelsen og den beste fremtiden. Dette kan føre til et press som kan være vanskelig å håndtere for unge. Samtidig kan økt fokus på livsmestring i oppveksten gjøre utfordringer og press i hverdagen lettere å håndtere i og med at livsmestring handler om å utruste barn og unge til å håndtere slike situasjoner (Drugli & Lekhal, 2019). Arbeidet med livsmestring starter allerede i hjemmet, og da er det vanligvis foreldrenes oppgave å ruste de unge til å håndtere samfunnet vi lever i.

### **2.1.2 Støtte og omsorg**

Kari Killén (2013) mener at de viktigste omsorgsfunksjonene er å ha evne til å se de unge og å akseptere de som de er, å ha evne til å engasjere seg følelsesmessig positivt til den unge, å ha empati og å ha evnen til å ha realistiske forventninger til unges mestring (Killén, 2013). Ida Schwarts referert i Gravesen (2015) mener at omsorg handler om å utvikle selvstendige individer, samhørighet, mestring og meninger (Gravesen, 2015). Killén sin mening om hva som er det viktigste når det kommer til omsorg handler mer om å se og akseptere unge som de er, engasjementet i livene deres, empati og realistiske forventninger, mens Schwarts fokuserer mer på den delen av omsorgen som har med livsmestring å gjøre. Alle disse omsorgsfunksjonene er viktige når det kommer til foreldre-barn relasjonen. Stort sett handler omsorg om å gi kjærlighet og å oppfordre til selvstendighet.

Støtte og omsorg er begreper som ofte brukes litt om hverandre, og det eksisterer ulike meninger om hva disse begrepene innebærer. Det finnes ingen fasitsvar for hva som er riktig type omsorg,

men at forventninger eksempelvis er med på å påvirke barnas liv på skolen kan man se tydelig blant annet gjennom forskning gjort av Clinton og Hattie (2013). Enten om det er forventninger til karakterer, forventninger til skoleresultater og karriere eller forventninger om å gjøre det bra på ulike fritidsaktiviteter. Alle vil nok i løpet av livet oppleve forventninger knyttet til seg, og det handler om å finne en balanse mellom forventninger og støtte.

Sosionomen Mia Börjesson (2018) skriver i sin bok om å bygge psykisk helse, at hvis man har støttende foreldre og som bidrar til et positivt livssyn påvirker dette livet og gjør det meste enklere. Støtte blir fundamentet i livet, og dette bidrar også til at foreldrene viser tiltro til de unges muligheter (Börjesson, 2018). Börjesson (2018) skriver videre at alle voksne bør støtte de unge i å våge å ta nye steg og å prøve nye ting. Hvis man har foreldre som støtter og bidrar med et positivt syn på livet, vil det påvirke livet og gjøre det meste i livet mye enklere enn hvis man ikke har støttende foreldre. Lite støttende foreldre kan derimot kompenseres med andre støttende personer som venner, helsesøster, besteforeldre, trenere osv. (Börjesson, 2018). Hvis unge opplever å ikke ha foreldre som støttende omsorgspersoner i livene sine, kan de med andre ord støtte seg på andre mennesker i livene sine, og er dermed ikke avhengig av at foreldre støtter dem. På en annen side er foreldrene de første omsorgspersonene i livene til mange barn og vil være det en god stund, helt til de blir introdusert til andre mennesker. Mangel på støtte hjemmefra kan komme til å prege barn og unge, fordi de tilbringer mye tid i hjemmet, og fordi det ofte tar tid før andre personer kommer til som støttepersoner. Derfor blir det viktig for unge at de får den støtten de trenger tidlig i hjemmet.

### **2.1.3 Foreldre-barn relasjonen**

Omsorg skjer i relasjoner, og i denne oppgaven fokuseres det på foreldre-barn relasjonen. Gode relasjoner og tilknytning regnes som byggeklosser i både psykisk helse og livsmestring, ifølge Drugli og Lekhal (2019). Relasjonen de unge har til foreldrene sine har mye å si for utviklingen. Foreldre er som regel de første personene barna får en relasjon til. Psykologen John Bowlby (2011) er kjent for å være tilknytningsteoriens far, og etter at han døde utviklet sønnen Richard Bowlby tilknytningsteorien videre. Sistnevnte mener at uansett hvor dysfunksjonelt et forhold mellom foreldre og barn er, vil det fortsatt være en tilknytning mellom partene. Han mener at de unge trenger en følelse av trygghet, og at denne tryggheten blir gitt av de primære tilknytningsspersonene i den unges liv (Bowlby & McIntosh, 2011). Et eksempel på helt sentrale tilknytningsspersoner er foreldre. Tilknytningsspersoner er de personene som unge har en spesiell nær relasjon til, og som har mye å si for unges emosjonelle, sosiale, kognitive

utvikling og for de unges selvutvikling (Drugli & Lekhal, 2019). Tilknytningspersonene er de personene som de unge mest sannsynlig kommer til å søke støtte hos i vanskelige situasjoner. Etter hvert som de unge blir eldre vil de også søke nye og flere tilknytningspersoner, for eksempel en lærer eller en annen voksen i familien.

Oppdragelse er en privatsak, og foreldrene står fritt frem til å forme denne på fritt grunnlag ut fra deres egne verdigrunnlag og levemåte (Imsen, 2014). Selv om det er foreldrenes regnes som de viktigste omsorgspersonene i barnas liv er de ikke alene om oppdragelsen (Utdanningsdirektoratet, 2017). Når de unge starter på skolen vil andre voksne også ta del i denne oppdragelsen og omsorgen selv om det er foreldrene som har hovedansvaret for dette. Imsen skriver videre at familiens oppdragerfunksjon undermineres av profesjonelle på alle kanter, både helsepersonell, lærere, sosionomer, barnevernspedagoger, fritidsledere, instruktører og så videre, tar del i oppdragelsen. Det et barn har behov for er foreldre som har et ikke-faglig kjærlighetsforhold og et kontinuerlig ansvar for barnet skriver Imsen (2014). I ungdomstiden er foreldrerelasjonen viktig, og en viktig forutsetning for å kunne håndtere det løsrivelse på en god måte, er en god tilknytning til omsorgspersonene (Imsen, 2014). Skandsen (2020) skriver i sitt kapittel om ungdom og depresjon i boken *ungdom og psykisk helse*, at det trengs en trygghet i bunnen for å kunne håndtere retten til å bestemme og å tåle å være uenige om saker og ting. Dersom denne tryggheten er fraværende i foreldre-barn relasjonen, kan det komplisere og forvirre ungdommen i løsrivelsesprosessen (Skandsen, 2020). Løsrivelsesprosessen er noe de fleste unge går gjennom, og det er også viktig at de unge er selvstendige nok til å håndtere dette. Selvstendighet er noe som utvikles gjennom for eksempel oppdragelsen og er knyttet til livsmestring.

#### **2.1.4 Self-efficacy**

En faktor som kan påvirke individets egen tro på å mestre, er mestringstroen. Den kjente amerikanske psykologen Albert Bandura (1999) bruker begrepet *self-efficacy* for å beskrive personers egen tro til å mestre. Begrepet kan oversettes på norsk til mestringsforventninger. Personer med lav self-efficacy gir fortere opp når de møter utfordringer, mens de med høy self-efficacy ser på hindringer og utfordringer som overkommelige og takler bedre situasjoner hvor det oppstår vanskeligheter (Bandura, 1999; Urdan & Pajares, 2006). Dette er en del av det å mestre livet på best mulig måte, dermed kan man se på det som en del av livsmestringen. Dette skal sees nærmere på i neste delkapittel (2.2 Livsmestring).

Bandura (1999) mener at forventninger til å mestre har mye å si for hvor mye energi vi velger å gi gjennomføringen av handlinger. Han skiller mellom to type forventninger; forventninger om å klare handlingen (efficacy expectations) og forventninger om resultatet av handlingen (outcome expectations). Personenes egne forventninger til å mestre kan speile de forventningene foreldrene en gang hadde eller har til personen. Ifølge Bandura vil forventningene om å mestre være basert på fem slags informasjonskilder. Den første er *tidligere erfaringer* med å mestre i lignende situasjoner. Så er det *vikarierende erfaring* som handler om å ha gode rollemodeller, for eksempel foreldre, som utfører samme oppgave eller som har den jobben du drømmer om. Bandura mener at gode rollemodeller kan ha en stor innvirkning på unge mennesker. Den tredje informasjonskilden er *verbal overbevisning*. Bandura mener at det er viktig med støtte og oppmuntring fra andre, for eksempel fra foreldre. *Emosjonelle forhold* vil også påvirke forventningene om å mestre. Dersom angsten står i veien og personen ikke har mot nok til å ta tak i utfordringer, vil dette vært negativt. Den siste informasjonskilden omhandler *personens tolkning* av egne prestasjoner (Bandura, 1999; Imsen, 2014). Disse fem informasjonskildene kan altså bli påvirket av foreldrenes forventninger til barna sine. Det blir derfor viktig at foreldre er klar over den påvirkningen deres forventninger har på dem. Som vi kan se legger Bandura stor vekt på at støtte, oppmuntring og gode rollemodeller har mye å si for en persons mestringsfølelse.

Når den unge ikke opplever å være den som handler og har kontroll over eget liv, har de en liten mestringstro skriver Tetzchner (2012). Unge i slike situasjoner vil for eksempel tro at uansett hvor mye de leser til en prøve på skolen, vil få dårlig karakter og dermed går det ut over selvtilliten (Tetzchner, 2012). (Mer om selvtillit beskrives utførlig i kapittel 2.3.3 selvet). Dermed vil motivasjonen kanskje svekkes, fordi vedkommende ikke har troen på seg selv og egen mestring. Hvis da forventningene fra foreldrene er for høye i tillegg, kan den unge få en følelse av håpløshet hvis vedkommende gang på gang ikke får den karakteren som er forventet fra foreldrenes side. Det kan også gå ut over mestringstroen hvis foreldre har for lave forventninger til de unge. Hvis ingen har troen på at den unge skal klare å få gode karakterer på skolen, vil det kunne påvirke den unges selvtillit og egen mestringsevne. Unge befinner seg i mange prestasjonssituasjoner, for eksempel både i skole eller knyttet til forskjellige fritidsaktiviteter. John W. Atkinson mener at i prestasjonssituasjoner vil unge oppleve to ulike impulser. Den første er lysten til å gå løs på oppgaven, og den andre er angsten for å mislykkes. Lysten til å lykkes vil trekke personen mot situasjoner, mens angsten for å mislykkes vil holde personene borte fra situasjoner (Atkinson & Litwin, 1960). Faktorer som kan hjelpe til med at

lysten for å lykkes blir høyere enn angsten for å mislykkes, kan være at individet har en god selvtillit og en sterk mestringstro. Det at foreldre har lagt til rette for at den unge skal mestre livet på best mulig måte, kan også være med på å bidra til dette.

## 2.2 Livsmestring

Forventninger og støtte kan kobles opp mot oppgavens tredje tema, nemlig livsmestring. I dette delkapittelet vil jeg ta for meg begrepet livsmestring, salutogenese, identitetsutvikling og motivasjon. I og med at livsmestring er fokusområde i skolen i forbindelse med Fagfornyelsen (Kunnskapsdepartementet, 2016), vil det også være interessant å finne ut av hva foreldre bidrar med til de unges livsmestring. Det er tross alt i hjemmet den unge starter å utvikle sin egen identitet. Derfor blir livsmestring et viktig tema i denne oppgaven.

### 2.2.1 Begrepet «livsmestring»

Begrepet livsmestring er det enkelte som reagerer negativt på, nettopp fordi de mener at livet ikke er noe man bør mestre, men at livet skal leves (Drugli & Lekhal, 2019, s. 29). Et barn skal leve livet sitt til det fulle, men lever man livet på best mulig måte hvis man ikke mestrer det? Og hva vil det egentlig si å mestre noe? Egon Vifladt og Liv Hopen sier at: *“Mestring dreier seg i stor grad om opplevelse av å ha krefter til å møte utfordringer og følelse av å ha kontroll over eget liv”* (Vifladt & Hopen, 2004, s. 61). Mestring handler altså om en følelse av selvtillit, og følelse av at du mestrer en gitt situasjon som du har anstrengt deg for å få til. LNU (2017) skriver at: *«En manglende evne til å mestre livets utfordringer kan ses som en hovedårsak til psykiske helseplager, noe som i dag er et voksende problem for barn og unge»* (LNU, 2017, s. 10). Dette sitatet viser viktigheten av livsmestring og hvorfor dette er noe som bør settes søkelys på i oppdragelsen eller utdannelsen til unge og at det antas å være en klar sammenheng mellom psykisk helse og livsmestring

Livsmestring handler om å utvikle et sett med ferdigheter og kunnskap som kan hjelpe hver enkelt med å håndtere medgang, motgang, utfordringer, ulike alvorlige hendelser, endringer og konflikter på en god måte. Det handler om å skape trygghet og å ha troen på egne evner til mestring, i følge LNU. Livsmestring og psykisk helse hører sammen og påvirker hverandre. Videre skriver LNU at unge med god psykisk helse har evnen til å mestre tanker, følelser og atferd. De har også et bedre utgangspunkt for å tilpasse seg situasjoner, endringer og motgang som måtte forekomme (LNU, 2017). Livsmestring handler også mye om å håndtere press. Drugli og Lekhal (2019) mener at livsmestring skal ruste unge til å fungere i et samfunn hvor



mange opplever mye press (Drugli & Lekhal, 2019). Press kan være noe samfunnet og miljøet rundt oss skaper. I denne oppgaven handler det i all hovedsak om press fra foreldre.

Noen unge er mer motstandsdyktige enn andre til å håndtere belastninger og vansker, dette kalles for motstandskraft. Motstandskraft utvikles gjennom samspillet mellom den unge og ulike faktorer i miljøet. Når man har opplevd noe vanskelig, beskytter motstandskraften den unges hjerne og andre organer mot å bli skadet av den vanskelige situasjonen ved at det som kunne ført til giftig stress, i stedet blir stress som man kan tolerere. Noe som kan være med på å utvikle en god motstandskraft er ulike beskyttelsesfaktorer som den unge selv, hjemmet, samfunnet og lignende (Drugli & Lekhal, 2019). Samspillet mellom disse beskyttelsesfaktorene kan være avgjørende for hvor motstandsdyktig den unge er, samtidig som andre faktorer også kan spille inn, for eksempel individuelle faktorer.

Det er i nyere tid blitt mer fokus på livsmestring, spesielt i skolen. I en stortingsmelding (2016) fra 2015-2016 som omhandler fornyelsen av kunnskapsløftet står det at departementet vil prioritere folkehelse og livsmestring i læreplanverket. Formålet er at elevene skal utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger for å mestre livet og for å kunne delta aktivt i arbeid og fellesskapet i samfunnet. Videre i stortingsmeldingen sies det at temaet livsmestring både har et individuelt, et samfunnsmessig og et sosialt perspektiv, og at et sosialt fellesskap og støtte fra for eksempel foreldre eller lærere er viktig for den enkeltes trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd. Livsmestring handler om å være selvstendige, å ta selvstendige valg og å være delaktige borgere av samfunnet (Kunnskapsdepartementet, 2016). Det at fokuset på livsmestring har blitt en del av skolehverdagen kan kanskje gjøre at unge blir mer motstandsdyktige, selvstendige og får mindre psykiske plager, som følge av at de klarer å håndtere utfordringer bedre.

En forutsetning for at man skal mestre livet på best mulig måte er gjennom relasjoner, og i relasjoner er anerkjennelse viktig. Det handler om å se hvert enkelt individ som det er, og å møte det med tillit og respekt (Drugli & Lekhal, 2019). Anerkjennelse er blitt beskrevet som et livsnødvendig menneskelig behov av Charles Taylor (1994). Filosofen Axel Honneth (2003) har utviklet en teori om anerkjennelse som fokuserer på anerkjennelse gjennom blant annet kjærlighet. Kjærligheten omhandler en form for emosjonell anerkjennelse, og den finner sted i samspillet mellom barn og foreldre, hvor barnet opplever aksept og anerkjennelse fra foreldrene sine (Honneth, 2003; Honneth, 2008). En av grunnene til at det er så viktig at de unge har et

godt støttesystem rundt seg, er at de som er trygge på at de får den hjelpen de trenger vil være mer utforskende og tørre å prøve flere ting på egenhånd, sammenlignet med utrygge unge (Drugli & Lekhal, 2019). Dette viser at tilknytning ikke bare handler om følelser, men det danner også grunnlag for den unges utforskning og læring.

### 2.2.2 Salutogenese

En faktor som kan beskytte den unge mot følelser som angst, depresjon, håpløshet og utbrenthet er en sterk opplevelse av sammenheng (OAS), dette vektlegges i salutogenese (Lindström & Eriksson, 2015). Salutogenese fokuserer på hva som fremmer god helse, økt mestring og velvære i livet, og dermed er innholdet i salutogenese svært relevant for livsmestring (Drugli & Lekhal, 2019). Det var i slutten av 1970-tallet at salutogenese ble introdusert av den medisinske sosiologen Aaron Antonovsky. Det var da Antonovsky gjennomførte en studie av overgangsalderens virkninger blant kvinner som hadde opplevd ekstremt belastede hendelser i livene sine, at han kom over en liten gruppe med kvinner som var hardt rammet av negative livserfaringer. Samtidig klarte de seg like godt i livet. Slik ble et nytt rammeverk for helse til, nemlig salutogenesen (Lindström & Eriksson, 2015). Salutogenese arbeider mot en mer helsefremmende måte å leve på. Når folk og systemer utvikler den salutogene måten å leve på, kan man få populasjoner og individer som lever lenger, er mer tilbøyelige til å velge positiv helseatferd, og som hvis de blir syke – akutt eller kronisk – klarer seg bedre og takler belastninger på en bedre måte (Lindström & Eriksson, 2015). Antonovsky (2012) mener at det som er grunnleggende ved det salutogene perspektivet er at mangel på balanse og tilstedeværelse av lidelse (heterostase), aldring og økende forandring er iboende trekk ved alle organismer. Salutogenesen avviser klassifisering av mennesket som enten friskt eller sykt, men søker heller å forstå hva som kan være mestringsressurser i menneskets liv (Antonovsky, 2012). Dette er svært relevant for denne oppgaven, i og med at foreldre er en av de største ressursene i de unges liv helt fra fødselen av.

Antonovsky (2012) utarbeidet begrepet OAS, som betyr *opplevelse av sammenheng*. OAS er svaret på det salutogene spørsmålet om hva som fremmer god helse, mestring og velvære i livet (Antonovsky, 2012, Drugli & Lekhal, 2019). Teorien om OAS går ut på at mennesker som opplever at de får brukt egne ressurser i livene sine og at de har tilgang på andres kunnskaper og ferdigheter, ofte lykkes bedre i livet. OAS består av tre kjerneelementer; Begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. En person som har høy begripelighet opplever at stimuli man utsettes for i miljøet er kognitivt forståelig, og ikke oppfattes som noe uventet og uforståelig,

nemlig støy. Håndterbarhet sier noe om en person har nok ressurser tilgjengelig for å takle ulike stimuli. Ressursene denne oppgaven fokuserer på er foreldre. En person som har høy håndterbarhet vil lettere kunne håndtere motgang, mener Antonovsky (2012). Meningsfullhet refererer til om mennesket opplever områder i livet sitt som meningsfulle. Det handler om det emosjonelle, som for eksempel relasjoner, det å få støtte fra andre, kjenne på en tilhørighet etc. (Antonovsky, 2012; Börjesson, 2018). Hvis du har gode ressurser, opplevelse av begripelighet av ting som oppstår i livet og gode relasjoner til for eksempel foreldre betyr dette at du har en sterk OAS, og dermed er godt rustet til å håndtere utfordringer i livet.

En sterk OAS er ifølge Lindström og Eriksson (2015) forbundet med god psykisk helse. Her kan vi igjen se sammenhengen mellom livsmestring og psykisk helse, og hvor tett disse henger sammen. En sterk OAS beskytter mot angst, depresjon, håpløshet og utbrenthet, og desto sterkere OAS, desto færre psykiske helseplager, det fører også til bedre livskvalitet. Dessuten er en person med høy OAS forbundet med ressurser som optimisme, kontroll, robusthet og mestring (Lindström & Eriksson, 2015). En annen viktig faktor i OAS er *mot*, hvis man ikke tør å ta sjanser og muligheter man får i livet, vil man heller ikke oppleve en sterk OAS. Det krever mot å benytte seg av mulighetene man får. Mot blir dermed en forutsetning for et godt liv (Antonovsky, 2012). Dette er noe en god sosial kapasitet kan hjelpe med. Foreldre og andre omsorgspersoner er unges første forbilder i arbeidet med å lære seg å skape og opprettholde relasjoner.

Antonovsky (2012) hevdet selv at OAS er en indre erfaring som gradvis blir utviklet gjennom ungdommen og blir relativt varig og stabil etter 30 års alderen. I senere tid er det kommet andre synspunkter som tilsier at OAS kontinuerlig utvikles gjennom hele livet via ytre hendelser og interne reaksjoner til disse. Det påstås også at ettersom vi stadig beveger oss vekk fra barndommen, vil tidligere erfaringer bli mindre viktige for virkningen det har på OAS (Langeland, 2009; Antonovsky, 2012). Dette er det ulike meningene om. En viktig faktor i OAS er som nevnt tidligere ett godt støttesystem. Stephen von Tetzner (2012) skriver i sin bok om utviklingspsykologi, at den tilknytningsrelasjonen som finnes mellom unge og omsorgspersoner i deres oppvekst vil være med på å skape grunnlaget for senere samspill og samarbeid med andre, samt. Å forme deres reaksjoner og væremåte (Tetzner, 2012). Dette er en av grunnene til at det er viktig å skape gode forhold for tilknytning, dette vil bidra til å skape trygghet og sosial utvikling.

Motstandsressurser som sosial støtte vil være en veldig viktig ressurs i unges liv, fordi mennesker med et trygt tilknytningsmønster hevdes å være bedre i stand til å håndtere stress og motgang mer enn andre, ifølge en studie gjort av Marion Mikulincer og Phillip R. Shaver (2007). Innenfor salutogenesen menes det at stress ikke bare er negativt, men at stress også kan ha positive konsekvenser. Når et menneske opplever stress, vekkes det et behov for endring i måten mennesket ser en situasjon på. Endringen vil også vises i atferden og i menneskets sosiale fungering (Drugli & Lekhal, 2019). Stress er dermed ikke alltid noe negativt, for når et menneske mestrer stress kan det føre til opplevelse av mestringsfølelse. Dermed blir det viktig at blant annet foreldre legger til rette for unges livsmestring, slik at utfordringer som stress blir lettere for dem å håndtere.

Kort oppsummert er gode ressurser sentralt i den salutogene teorien. Gode ressurser skal forberede den unge på motstand og utfordringer som kan oppstå i livet. Salutogenesen er ikke mye brukt i pedagogikken (Drugli & Lekhal, 2019, Antonovsky, 2012), men den henger tett sammen med livsmestring.

### **2.2.3 Identitetsutvikling**

Å danne en identitet er en del av det å bli selvstendig, som er et av målene med livsmestring (Kunnskapsdepartementet, 2016). Begrepet identitet brukes til å beskrive en persons fornemmelse om seg selv og hvilke sosiale og kulturelle grupper en hører til i (Imsen, 2014). Å ha identitet betyr at en kjenner seg selv og vet hva en står for. Gunn Imsen (2014) beskriver identitet som stabilitet, opplevelse av helhet og følelse av sosial forankring. Identiteten settes stadig på prøve, fordi miljøet stadig er i endring. I hjemmet skal foreldre være oppdragere, og veilede barna sine til å bli selvstendige og motstandsdyktige. Det er viktig med en sterk identitet og selvstendighet når den unge senere skal begynne på skole og ta viktige valg for fremtiden (Imsen, 2014). Valg om fremtiden gjøres allerede på videregående, da elevene skal velge hvilken linje som best passer dem. Senere på videregående skal det gjøres flere vanskelige valg, som for eksempel valg om videre utdanning, arbeid, bosted og så videre.

I følge Tetzchner (2012) har man oppnådd identitet når en har en opplevelse av å være hjemme i egen kropp, når en vet hva en beveger seg mot og når en er sikker på at en kommer til å få anerkjennelse fra dem som er betydningsfulle for personen. Videre skriver Tetzchner (2012) at identitetsutviklingen hører i stor grad til i ungdomstiden og tidlig voksen alder, her skal individet utforske og utvikle egne verdier og holdninger, samtidig som det skal finne sin plass

og selvstendighet i samfunnet (Tetzchner, 2012). Identiteten formes av sosiale prosesser skriver Peter Berger og Thomas Luckmann, videre skriver de at identiteten blir opprettholdt, modifisert og formet av sosiale relasjoner (Berger & Luckmann, 2000). Sosiale prosesser kan for eksempel referere til forholdet mellom unge og deres foreldre, som nevnt tidligere speiler mennesker hverandre og andres holdninger til deg kan komme til å påvirke måten du ser deg selv på (Manger & Wormnes, 2015). Dine foreldres reaksjon på deg, vil altså speiles over på deg. Dette kan være med på å påvirke identitetsutviklingen. Mer om speiling i delkapittel 2.3.3 *selvet*.

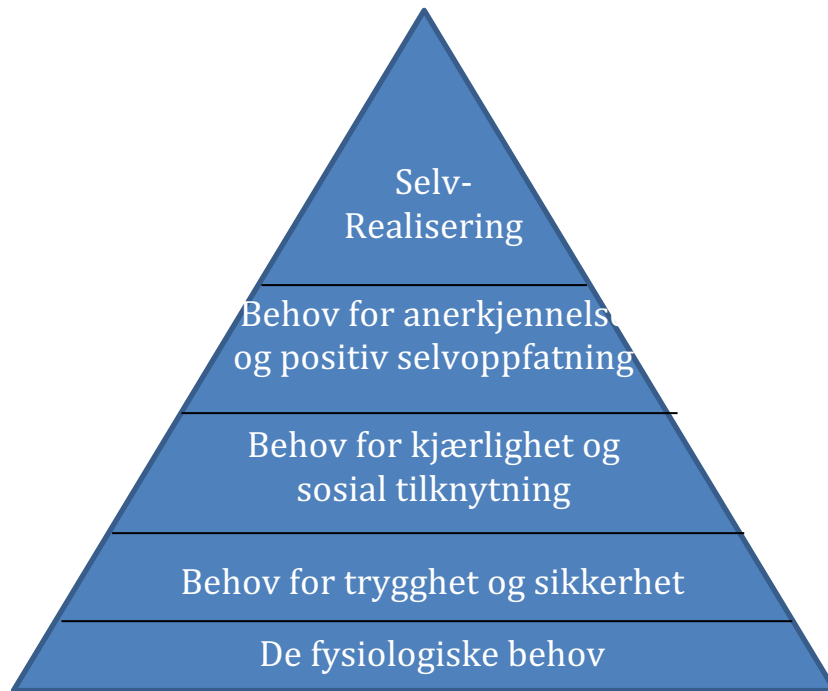
#### **2.2.4 Motivasjon**

Motivasjon spiller en viktig rolle i livet og er en god ting å ha når man skal opp og frem i samfunnet. Når unge mestrer livet på en god måte, ved hjelp av for eksempel gode støttesystem fra foreldrene kan det føre til motivasjon til å mestre ulike ting i fremtiden. Mestring kan altså føre til motivasjon, eksempelvis kan mestring av et spesielt fag på skolen føre til motivasjon. Men hva vil skje når unge ikke har fått verktøyene de trenger for å mestre livet? Dette kan gå ut over motivasjonen.

Motivasjon handler om at det oppleves gevinster, fordeler og positive konsekvenser av det man skal gjøre for å nå det man har lyst til. Börjesson (2018) beskriver motivasjon som selve drivstoffet for å komme seg videre. Før var det vanlig å skille mellom indre og ytre motivasjonskrefter. Indre motivasjonskrefter kan være godt selvbilde, god selvtilit, verdier, holdninger, mot, stahet og vilje. Ytre motivasjon handler på sin side mer om en god oppvekst, bekræftelse og positiv feedback fra andre (Börjesson, 2018). I dag derimot hevdes det av blant annet av Terje Manger og Bjørn Wormnes at indre motivasjon og drivkraft er noe som er et resultat av tidligere ytre motivasjon og drivkraft. De påpeker på den andre siden at det i dag er mindre fokus på indre og ytre motivasjon, men heller mer fokus på å være mestringsorientert. Når man er mestringsorientert vil man automatisk arbeide seg frem mot en følelse av mestring (Manger & Wormnes, 2015). Börjesson (2018) mener at det er vanskelig å skille indre og ytre motivasjon fra hverandre, fordi indre drivkraft og motivasjon som trygghet og meningsfullhet skapes i samhandling med andre mennesker (Börjesson, 2018). Her vises viktigheten av nærværet med andre mennesker, som for eksempel foreldre. Hvis foreldre gir de unge trygghet i form av at de har troen på at den unge skal mestre ulike elementer i livet, vil kanskje vedkommende få en bedre selvtilit, økt motivasjon og tro på at det kan mestre livet på en god måte på bakgrunn av det foreldrene har lagt til rette for under oppdragelsen.

Börjesson (2018) beskriver fire grunnfølelser i motivasjon; *Optimisme, håp, glede og mot*. *Optimisme og håp* kan handle om at man er optimistisk med tanke på hva fremtiden bringer. En faktor som kan påvirke unges store drømmer er de voksne, hvis de gir uttrykk for at drømmene er for store eller ikke realistiske (Börjesson, 2018), Antonovsky (2012) mener på sin side at drømmer er en friskfaktor. Dette kan hjelpe unge til å starte på nytt igjen i møte med traumer og vanskelige situasjoner (Antonovsky, 2012). Optimisme er noe av det viktigste en foreldre kan gi sine barn, hvis de voksne har tillit og velger å se muligheter i perioder med motgang, påvirker dette den unges syn på verden, skriver Börjesson (2018). *Glede* på sin side er en sterk friskfaktor for å orke livets vanskeligheter, har vi glede, kan vi også finne styrken til å gå videre. Det er mange elementer som kan føre til glede i en persons liv, det kan være at man omgås med mennesker som får oss til å føle oss sett, musikk, venner, det sosiale, familie og så videre. *Mot* er den siste grunnfølelsen i motivasjon, det handler om å tørre å mislykkes. Mot er noe som Antonovsky setter høyt i teorien om salutogenese (Börjesson, 2018; Antonovsky, 2012). Som nevnt tidligere trengs det mot for å takke ja til muligheter som byr seg i livet. Uten mot til å takke ja, vil det bli vanskelig for individet å ta sjanser og muligheter for å komme seg opp og frem i livet.

Imsen (2014) skriver at grunnlaget for all motivasjon er følelser. Følelser som optimisme, glede, håp og mot som er beskrevet ovenfor vil være med på å påvirke vår motivasjon. Behov er en annen faktor som påvirker motivasjonen vår (Imsen, 2014). Den amerikanske psykologen Abraham H. Maslow (1987) mente at vi kan lære mye om menneskes behov ved å studere behovet vi har for kjærlighet. Dette behovet mener han finnes i alle mennesker.



**Figur 1.** Maslows Behovspyramide (Maslow, 1987).

Hierarkiet fra bunnen av består av; Fysiologiske behov, behov for trygghet og sikkerhet, behov for kjærlighet og sosial tilknytning, behov for anerkjennelse og positiv selvoppfatning og helt øverst finner vi behovet for selvrealisering. Menneskets mangelbehov finnes nederst i hierarkiet, og er de behovene som er livsnødvendige betingelser for mennesket. Høyere opp i hierarkiet er vekstbehovene, som består av blant annet aksept fra andre mennesker, anerkjennelse og det sosiale. Maslow (1987) var opptatt av å se hvorfor en person handler på en viss måte, og mener at handlingen skjer på grunnlag av behovene vi har (Maslow, 1987). Hvis for eksempel unge utagerer på skolen kan det forstås på bakgrunn av at de kanskje ikke får dekket behovet for kjærlighet og sosial tilknytning i hjemmet. På en side kan behov forklare mye om hvorfor en person oppfører seg på en viss måte, men på en annen side baseres dette mye på antakelser og ikke fakta. Maslow har i ettertid blitt kritisert for antallet og rekkefølgen på behovene. Like fullt trekkes teorien frem i mange sammenhenger og er en populær teori (Imsen, 2014).

Börjesson (2018) skriver at andre mennesker kan få oss til å våge nye ting og ta nye utfordringer, dermed blir støtte og hjelp så avgjørende i mange situasjoner. Sammen med andre kommer vi oss gjennom utfordringer vi måtte møte på i hverdagen på måter som er vanskelig å gjøre på egenhånd (Börjesson, 2018). Det er viktig å ha mennesker rundt oss som kan støtte oss og hjelpe oss til å tørre å ta utfordringer, og at støtte fra andre kan avgjøre om man tør å ta vanskelige valg i livet.

## 2.3 Psykisk helse

I dette delkapittelet skal begrepet «psykisk helse» beskrives, samt. unges psykiske helse og psykiske plager, de signifikante andre, selvoppfatning og selvtillit. Det fokuseres ikke på psykiske lidelser i denne oppgaven, men på symptomer på psykiske plager. Folkehelseinstituttet (FHI) skriver at angst og depresjon er symptomer på psykiske plager (FHI, 2007). Det vil senere i oppgaven bli gjort rede for forskjellen mellom psykiske lidelser og psykiske plager. Videre vil det presenteres ulike statistikker og forskning gjort på området psykisk helse.

### 2.3.1 Hva er psykisk helse?

Psykisk helse kan forstås som evnen til å mestre tanker, følelser og atferd, står det i en rapport fra FHI fra 2007. Videre står det også her at det handler om å ha evne til å tilpasse seg endringer og håndtere motgang (FHI, 2007). Ved at den unge har lært seg hvordan han /hun skal mestre livet på best mulig måte, vil det også påvirke den unges psykiske helse. Mennesker som er godt utrustet med kunnskaper og ferdigheter om livet, vil kanskje også ha god psykisk helse. Unge med høy grad av livsmestring vil kunne håndtere utfordringer lettere uten at det fører til psykiske plager eller lidelser. Men dette er ikke sannheten for alle, igjen er det individuelle forutsetninger som er med på å bestemme hvordan en person blir påvirket. Derfor er det igjen vanskelig å si noe om hvorfor noen unge blir negativt påvirket mens andre ikke blir det (Drugli & Lekhal, 2019).

Psykisk helse blir brukt som et overordnet begrep som benyttes når det er snakk om *livskvalitet*, *god psykisk helse*, *psykiske plager* og *lidelser* (Folkehelseinstituttet, 2018). Disse begrepene skal forklares nærmere i neste avsnittene.

*Livskvalitet* handler blant annet om positive følelser som glede, tilfredshet, trygghet, tilhørighet, mening og mestring står det i en rapport fra FHI fra 2018. Selv om en person strever med sykdom og helseplager kan man oppleve stor grad av livskvalitet. Opplevelse av livskvalitet kan legge grunnlaget for gode familierelasjoner, oppvekstkår og bedre helse blant annet (FHI, 2018). Drugli og Lekhal (2019) fremhever glede, positive følelser, gode relasjoner til voksne, tilhørighet og mestringsopplevelser som viktige elementer for livskvaliteten i de unges liv. Dette kan føre til at de unge bedre takler motgang og utfordringer i livene sine, som igjen kan



bidra med å opprettholde en *god psykisk helse*. Psykisk helse kan beskrives som en ressurs hos mennesker som henger sammen med livskvalitet, og som også er med på å bidra til at man er i bedre stand til å håndtere påkjenninger og belastninger i hverdagen uten å bli syk av det. Livskvalitetet fremstår som viktig for menneskets psykiske helse (Drugli & Lekhal, 2019). Mette Manus (2015) skriver at livskvalitet er noe som oppfattes forskjellig fra person til person, for noen vil det å ha trygghet og kjærlighet være nok til å gi livskvalitet, mens for andre handler livskvalitet om å ha et hus, en god jobb og en familie. Dette er individuelt. Tidligere ble Maslows behovspyramide nevnt for å belyse at behov påvirker motivasjonen et menneske har. Behovene som fremstilles i pyramiden handler også om livskvalitet, og når for eksempel behovet for trygghet og sikkerhet er dekket kan det føre til livskvalitet. En faktor som kan svekke livskvaliteten er for eksempel en følelse av utilstrekkelighet, som igjen kan føre til stress som kan redusere eller ødelegge kvaliteten et menneske har på livet sitt (Manus, 2015). Dette kan være med på å påvirke en persons psykiske helse.

*God psykisk helse* er helt essensielt for mennesker, fordi det er med på å danne et fundament som støtter vår utvikling og fungering i hverdagen. God psykisk helse skal blant annet hjelpe oss med å håndtere motgang og vanskelige situasjoner (Drugli & Lekhal, 2019). Livsmestring kan legge føringer for hvordan barn -og unges psykiske helse utvikler seg. Dette vises i stortingsmeldingen fra 2015-2016, hvor god psykisk helse ble fremhevet som den viktigste byggesteinen for å fremme livsmestring (Kunnskapsdepartementet, 2016).

Det er vanlig å skille mellom *psykiske plager* og *psykiske lidelser*. I følge FHI har ikke *psykiske plager* noe krav om å tilfredsstille diagnostiske kriterier, men oppleves ofte belastende, påvirker ofte tanker, følelser, atferd og væremåte og kan redusere livskvaliteten. *Psykiske lidelser* derimot innebærer en diagnose, er mer belastende, påvirker oftere tanker, følelser, atferd og væremåte og reduserer livskvaliteten på en måte som gjør at det går ut over fungering i hverdagen (FHI, 2009). Hovedskillet mellom psykiske plager og psykiske lidelser er altså at psykiske lidelser krever en diagnose, mens det gjør ikke psykiske plager. Psykiske lidelser er derfor av en høyere alvorlighetsgrad enn psykiske plager. Det er psykiske plager som skal beskrives nærmere i delkapittel 2.3.2 Psykiske plager i ungdomstiden.

FHI (2018) skriver at kunnskap om psykisk helse og livskvalitet kan bidra til en bedre sykdomsforebygging og helsefremmende strategi i folkehelsearbeidet. De har ingen helhetlig oversikt over livskvalitet blant unge, men data fra Ungdata og HEVAS inneholder spørsmål om

hvor fornøyde unge er med ulike ting som foreldre, venner, skolen, helse og nærmiljø. Ut fra dataene fra disse undersøkelsene oppgir over 90% at de er fornøyde eller svært fornøyde med livet. Videre oppgir åtte av ti ungdommer at de er fornøyde med foreldrene sine og at de opplever dem som viktige støttespillere i livene sine. 10% Oppgir at de er misfornøyde eller svært misfornøyde med foreldrene sine. Videre viser det seg igjen at gutter er mer tilfredse med livet generelt enn jenter (FHI, 2018). Dette er noe som går igjen på de fleste undersøkelser og statistikker om psykisk helse.

Kjønnsforskjellen er også noe som går igjen i rapporter fra regjeringen, hvor gutter fremstilles som «taperne» i skolesammenheng. Det kommer frem i en rapport fra Norges offentlige utredninger om kjønnsforskjeller i skoleprestasjoner og utdanningsløp fra 2019 at jentene blant annet gjør det bedre enn guttene i videregående skole, guttene fremstilles også som dårligere på å fullføre videregående skole enn jentene (NOU, 2019:3).

### **2.3.2 Psykiske plager i ungdomstiden**

Psykiske plager refererer i denne oppgaven til kjennetegn eller symptomer på angst og depresjon. FHI skriver i en rapport om trivsel og oppvekst fra 2007 at symptomer på psykiske plager kan være tristhet, bekymring, engstelse eller uro. Videre skriver de at det er vanlig for ungdom å streve med å finne seg til rette med alle krav og forventninger som stilles fra foreldre, lærere og andre. I rapporten beskrives symptomer på angst og depresjon som de mest hyppige i barne- og ungdomsårene (FHI, 2007). Angst og depresjon er en form for psykiske plager. I denne oppgaven vil angst og depresjon sees på som følelser som unge kan oppleve i hverdagen, ikke diagnosene angst og depresjon, som refererer til psykiske lidelser. Videre i dette delkapittelet vil det fokuseres på to ting; Symptomer på depresjon og symptomer på angst.

Psykiske plager kan ofte være vanskeligere å avgrense enn psykiske lidelser. Sosial -og helsedepartementet skriver at undersøkelser viser at de som har psykiske plager har økt risiko for å utvikle psykiske lidelser. Videre skriver de at de belastningene unge utsettes for i ungdomsårene og måten de mestrer disse på kan være avgjørende for deres psykiske helse, og påvirker risikoen for å utvikle psykiske plager og senere psykiske lidelser senere i livet (Sosial -og helsedepartementet, 2000). Derfor fokuserer ikke denne oppgaven på lidelser, men søker heller å kartlegge psykiske plager som symptomer på angst og depresjon (FHI, 2007).

*Symptomer på depresjon* kan være at man er lei seg, føler seg ulykkelig og trøtt, er rastløs, ikke er glad for noe, føler seg lite verdt, gråter mye og at man er mye ensom (FHI, 2007). Skandsen (2020) nevner også blant annet redusert selvtillit og selvfølelse, økt skyldfølelse og søvnforstyrrelser som symptomer på depresjon. Videre skriver hun at ungdom har ulik grad av sårbarhet avhengig av hvordan selvtvillingen har vært i oppveksten (Skandsen, 2020). Hvert individ har ulike forutsetninger for hvordan man håndterer forventninger knyttet til dem. Skandsen (2020) skriver at barn -og unge som har opplevd lite forstyrrelser i selvtvillingen og har god støtte i denne utviklingen, vil være mer robuste og dermed tåle fler belastninger i livet uten å utvikle depresjon (Skandsen, 2020). Selvtvillingen er en langsom prosess som er i utvikling gjennom hele livet skriver Ann Aaboe Bengtsson (2009). Det handler om å lære seg selv bedre å kjenne, for i en selvtvillingsprosess skal man prøve å forstå seg selv og leve i full kraft av seg selv (Bengtsson, 2009). God støtte gjennom livet kan altså være med på å motvirke utvikling av depresjon.

For høye forventninger er noe som kan føre til symptomer på depresjon, fordi følelsen av å ikke få til noe kan bli så sterk at alt føles håpløst til slutt. Lave forventninger kan også være skadelig hvis unge opplever at foreldrene ikke har troen på dem, og begynner å tro på dette selv (Ungdata, 2019). Ungdata (2019) har målt forekomsten av depressive symptomer blant jenter og gutter på ulike trinn i Norge, og man kan gjennom disse målingene se at antall jenter som sliter med depressive symptomer er langt høyere enn antall gutter som sliter med det samme. Ungdata skriver at jenter er mer påvirket av psykiske plager og oppsøker oftere hjelp enn gutter (Ungdata, 2019). Hvorfor dette er tilfellet står det ikke noe om. Tall fra Ungdata viser at psykiske plager blant norske tenåringer har økt allerede fra 1990-tallet. Hvorfor denne økningen skjer vet man ikke med sikkerhet. Eriksen og Bakken (2020) fremhever at det kan skyldes økt press på skolen, økt kroppspress, sosiale medier eller fokuset på psykisk helse (Eriksen & Bakken, 2020). Psykisk helse er noe det har blitt mer og mer fokus på i dagens samfunn og som påvirker hverdagen til mange unge i dag. Derfor er det viktig at unge blir utstyrt med de redskapene de trenger for å kunne håndtere psykiske påkjenninger i hverdagen uten at det fører til depressive symptomer. Statistikk fra Ungdata som måler prosentandelen av ungdomsskoleelever og videregående skoleelever i hele Norge som er veldig mye plaget av diverse depressive symptomer, viser at mange unge sliter med ulike plager i hverdagen (Ungdata, 2019).

I en annen undersøkelse gjort av Ungdata (2019) kan man se at en god del unge sliter med ulike psykiske plager, og at videregående skoleelever sliter mer med plager enn ungdomsskoleelever. Dette er hverdagsplager som kan være utfordrende for de som er involvert, og som kan bidra til nedsatt livskvalitet (Eriksen & Bakken, 2020). Som nevnt tidligere henger psykisk helse og livskvalitet sammen. Videre viser statistikken fra Ungdata (2019) at flest videregående elever har svart at de er mest plaget av at de bekymrer seg mye om ting.

*Symptomer på angst* kan være at man unngår sosiale aktiviteter på grunn av frykten for å bli kritisert eller avvist, å være bekymret diverse ting, å være i overkant engstelig i sosiale situasjoner fordi man er redd for andre mennesker, frykten for å dumme seg ut og lignende (Folkehelseinstituttet, 2007). Bjåstad, Wergeland & Haugland (2020) skriver at angst i tillegg kan vise seg som følelse av frykt og en følelse av å være i fare, selv om det ikke alltid er tilfellet. Hvis du for eksempel har en frykt for arrangementer med store folkemengder, men unngår dette bevisst fordi du vet at du ikke klarer å håndtere dette, kan det beskrives som en angstrespons (Bjåstad, Wergeland & Haugland, 2020). Angst beskrives som den vanligste psykiske problemtypen blant barn og unge. Angst og depresjon henger sammen, FHI (2007) skriver i sin rapport fra 2007 at det er vanlig at deprimert ungdom også utvikler en form for angst i tillegg (FHI, 2007). Dette betyr at hvis du opplever depressive symptomer, kan det være at du etter hvert også vil utvikle angst. Derfor blir det ekstra viktig å kunne håndtere situasjoner i hverdagen som er utfordrende, slik at man ikke utvikler en depresjon eller angst som følge av dette. Dette gjøres ved hjelp av fokus på for eksempel livsmestring, allerede fra tidlig barndom.

I forbindelse med forventninger kan det også oppstå angstsymptomer. Dersom de unge ikke klarer å håndtere forventningene knyttet til dem, kan det utvikle seg symptomer på angst. Forventningene kan gjøre at unge utvikler en form for frykt og i verste fall kan de vegre seg for å møte samfunnet.

### **2.3.3 Selvet**

Begrepene *en signifikante andre*, *selvoppfatning*, *selvfølelse* og *selvtillit* refererer alle til selvet og de indre følelsene en person har om eller til seg selv. I dette delkapittelet skal disse fire begrepene forklares nærmere.

*De signifikante andre* refererer i denne oppgaven til foreldre, dette er et begrep som brukes i sosiologien og er sentralt for aktørens utvikling av selvet og samspillet mellom individ og

samfunn (Rye, 2013) Mead referert i Rye (2013) mener at selvet formes gjennom samhandling. Hans sentrale prosjekt var å etablere en sosialpsykologisk teori som beskriver menneskets utvikling av selvet som et resultat av sosiale prosesser. I denne teorien står «den andre» svært sentralt og Mead mener at selvutvikling skjer i samspill med andre mennesker. Han er videre kjent for å ha brukt begrepet om «de signifikante andre», men dette stemmer ikke. Han brukte aldri begrepet selv, men har uansett fått æren for dette. Hvor begrepet kommer fra kan man ikke si med sikkerhet (Rye, 2013). Berger og Luckmann skriver at unge identifiserer seg følelsesmessig med de signifikante andre på mange måter. De signifikante andre kan for eksempel være foreldre, og de signifikante andre er ofte påtvunget aktøren. Aktørene, som i denne sammenhengen er unge, påtar seg de signifikante andres roller og holdninger og gjør dem til sine egne. Slik går aktørene gjennom en identifiseringsprosess, hvor identiteten formes. Ifølge Berger og Luckmann identifiserer de unge seg med sine signifikante andre, og at internalisering kun kan finne sted når identifiseringen finner sted. Internalisering handler om at de unge speiler den signifikante andres meninger, holdninger og normer og gjør dem til sine egne. Selvet består dermed av gjenspeilinger av de holdningene som de signifikante andre har overfor den unge. Individet blir som det den andre betrakter det som (Berger & Luckmann, 2000). Dette viser viktigheten av andres holdninger og meninger, og hvor lett det er å speile disse følelsene og tillegge seg dem.

Begrepet *Selvoppfatning* beskrives av Skaalvik og Skaalvik (1988) som en fellesbetegnelse på ulike sider av menneskers oppfatning eller følelser om seg selv (Skaalvik & Skaalvik, 1988). Imsen (2014) skriver om selvoppfatning og den vurderte selvoppfatning. Førstnevnte handler om vår egen oppfatning av oss selv, for eksempel vet at du er veldig flink i matematikk på skolen, så vil man føle at man mestrer dette godt. Selvoppfatningen henger nøye sammen med personers egne oppfatninger av sin egen kompetanse, det handler om å ha troen på sine egne evner på ulike områder. Den vurderte selvoppfatningen handler om hvordan andre personer betrakter og vurderer deg, her spiller *de signifikante andre* en viktig rolle. En persons selvoppfatning vil inneholde både oppfatningen andre personer har om en selv og personens egen oppfatning av seg selv (Imsen, 2014). Hvis foreldre har en oppfatning om at barna ikke er flinke på skolen, så vil dette påvirke den unges selvoppfatning. Hvis foreldre har troen på at barna får gode karakterer på skolen, vil dette også virke inn på den unges selvoppfatning. Her kan man se at andres meninger har noe å si for unges selvoppfatning.

*God selvfølelse* danner grunnlaget for et godt liv, skriver Manus. Det beste foreldre kan gi barna sine er uforbeholden kjærlighet og støtte, dette danner grunnlaget for en god selvfølelse. Selvfølelsen er en svært viktig del av livene våre, fordi den hjelper oss i vanskelige situasjoner, og er med på å gjøre det lettere å komme tilbake på beina etter disse vanskelige situasjonene som kanskje bryter oss ned (Manus, 2015). En person med god selvfølelse aksepterer seg selv og liker seg selv akkurat som de er. Inger-Johanne Sæterdal (2014) skriver at selvfølelse kan beskrives som en vaksine som beskytter mennesker mot å ta skade av det å mislykkes, få kritikk, motgang og så videre, men hun mener på sin side at selvfølelsen ikke gir fullstendig beskyttelse (Sæterdal, 2014). Hvis unge gang på gang opplever kritikk og høye forventninger eller lave forventninger knyttet til for eksempel skoler- eller treningsresultater vil de etter hvert begynne å speile disse følelsene.

I vanskelige situasjoner kan det være utfordrende å opprettholde en stabil selvfølelse, skille mellom seg selv og andre, se ulike perspektiver eller regulere følelser (Stänicke, 2020). Da kan det være trygt og godt å ha foreldre som støttende omsorgspersoner i livene sine. Killèn skriver at: *«De barna som opplever at foreldrene ser dem, forstår dem og aksepterer dem som de er, er barn som får et godt nok grunnlag for å utvikle god selvfølelse»* (Killèn, 2013, s.37). God selvfølelse kan også føre til selvstendighet. Stänicke (2020) mener at gjennom selvstendighet utvikles vår *selvfølelse og selvopplevelse* (Stänicke, 2020). Den unge skal lære seg å bli selvstendige og å mestre ulike utfordrende situasjoner som de måtte møte på i fremtiden. Dette gjøres ved at foreldre for eksempel støtter barna sine i situasjoner hvor de trenger det og oppfordrer den unge til å stole på seg selv. I livsmestring handler det om å utruste de unge med de ferdigheter og egenskaper som gjør at de kan utvikle en god selvfølelse og å kunne stole på seg selv i det de gjør (Kunnskapsdepartementet, 2016).

Sæterdal (2014) skriver at hvis du vet at du er god nok, tør du også å være selvstendig (Sæterdal, 2014). Unge med lav selvfølelse kan kjenne på en usikkerhet og er ofte selvkritiske og føler ofte på en skyldfølelse, skriver Manus. Videre skriver hun at lav selvfølelse kan for eksempel oppstå blant barn og unge som har foreldre som har sviktet dem i oppveksten, dette kan gi dem en følelse av å ikke strekke til, uverdighet og at de er verdiløse (Manus, 2015). En lav selvfølelse kan være en konsekvens av at foreldrene har sviktet på å gi den unge det de trenger for å bli selvstendige mennesker. Dette kan igjen føre til usikkerhet i vanskelige situasjoner hvor den unge står alene. Som nevnt tidligere er grunnlaget for en god selvfølelse

uforbeholden kjærlighet og støtte, og når unge etter hvert skal ta mer selvstendige valg og flytte hjemmefra må de klare seg selv. Hvis det skulle oppstå vanskeligheter i livene deres, så vil de med god selvfølelse være bedre utrustet til å håndtere dette enn de med en lav selvfølelse.

Det er vanlig å skille mellom selvfølelse og *selvtillit*. Selvfølelse går ut på å føle seg verdifull, mens selvtillit handler om det vi gjør. Har du god selvtillit, har du tiltro til dine egne evner til å prestere, og den styrkes når det blir et positivt resultat. Selvtilliten kan variere ut fra hvilken situasjon personen befinner seg i. En person kan ha god selvtillit i for eksempel sport, og svekket selvtillit når det kommer til matematikk på skolen. Her skiller selvtillit seg fra selvfølelse, fordi selvfølelse ikke er knyttet til prestasjoner, mens selvtillit er det (Sæterdal, 2014). En annen forklaring av begrepet selvtillit beskrives av Börjesson (2018), som skriver at: *«Min erfaring er at de unge menneskene jeg møter, mener selvtillit består av 50 prosent tillit til egne ferdigheter og ressurser og 50 prosent tillit til at andre i omgivelsene kan gi oss det som trengs»* (Börjesson, 2018). Börjesson sin oppfatning av begrepet selvtillit er altså at vi mennesker har 50% tro på oss selv og er 50% avhengig av at andre mennesker rundt oss kan gi oss det vi har behov for. Dette viser viktigheten av for eksempel den signifikante andre, som i denne oppgaven er foreldre. Noe som kan påvirke vår selvtillit er «flink-pike» syndromet, begrepet oppstod omkring 1990 tallet, og har vært aktuelt siden. Det handler om at personer, ofte jenter, føler at de må leve opp til kravet om å være perfekt på alle områder, fra skole til utseende, og hvis de ikke gjør det, er de ikke gode nok (Mæland, 2016).

Selvtillit handler om det vi kan, er gode på, dyktige til eller dårlig til. Manus (2015) skriver at vi liker oss selv når vi lykkes med noe og at selvtilliten ofte kommer når vi presterer noe og lykkes med dette (Manus, 2015). Selvtilliten kan også fort svekkes, i og med at selvtillit oppstår når en person lykkes med noe, kan den like fort som den oppstå, forsvinne hvis personen mislykkes. Selvtillit er vanskelig å definere siden den er forskjellig fra person til person, skriver Mary Welford (2015). Videre skriver hun at den preger og påvirker livene våre sterkt, det er noe vi bygger opp og er noe vi må jobbe for å opprettholde. Noe som kan svekke ens selvtillit sterkt er en selv, og ens egne undergravende tanker om prestasjoner man ikke har troen på at kan få til. Hvordan et menneske går frem for å håndtere vanskelige situasjoner som kan virke uhåndterlige preger selvtilliten. Hvis unge opplever at foreldrene har lave forventninger til dem knyttet til en prøve i engelsk på skolen, og har speilet disse følelsene kan de enten velge å la seg overkjøre av disse følelsene eller å godta de negative følelsene knyttet til denne prøven, og heller prøve å gjøre noe med dem (Welford, 2015). For eksempel kan man tenke at: «Dette



kommer til å bli vanskelig, og jeg pleier ikke å få en god karakter i engelsk, men jeg skal prøve å øve så godt jeg kan og spørre foreldrene mine om hjelp hvis jeg trenger det». Dette eksempelet kan knyttes opp mot «lært hjelpeløshet». Steven Maier, Martin Seligman og Richard L. Solomon utviklet en teori om dette begrepet. Det handler blant annet om at man lar være å handle fordi man mener at uansett hva man gjør, vil det ikke nytte. Det som er utenfor ens kontroll blir da sett på som ukontrollerbart, og kan føre til en håpløshet, resignasjon og mangel på motivasjon (Seligman, 1992).

Oppsummert kan vi se ut fra studiens teoretiske og empiriske utgangspunkt at relasjonen mellom foreldre og barn er viktig for hvordan den unges psykiske helse og livsmestring, og at for å håndtere utfordringer i hverdagen hjelper det å ha kunnskap om hvordan man skal mestre livet på best mulig måte. Her har foreldre en viktig rolle. Unge som ikke er godt nok forberedt til å håndtere utfordringer i livet kan streve med sin psykiske helse senere i livet (FHI, 2007; Börjesson, 2018). Oppgavens teoretiske og empiriske kapittel skal senere diskuteres (kapittel 6), men først skal studiens metode forklares nærmere. For å belyse studiens problemstilling, forskningsspørsmål og hypoteser er det valgt en kvantitativ metode, med et deskriptivt og korrelativt tverrsnittlig design, med en regresjonsanalytisk fremgangsmåte. Dette vil forklares nærmere og redegjøres for i kapittel 4. I neste kapittel redegjøres det for problemstilling, forskningsspørsmål og hypoteser (kapittel 3).



### 3 FRA PROBLEMSTILLING TIL FORSKNINGSSPØRSMÅL OG HYPOTESER

De overordnede temaene som brukes for å belyse oppgavens problemstilling er *forventninger, støtte, livsmestring* og *psykisk helse*. Problemstillingen lyder som følger: «*Kan foreldres forventninger og støtte være med på å påvirke unges psykiske helse og livsmestring?*». For å konkretisere, avgrense, belyse og senere besvare problemstillingen er oppgaven todelt. Den første delen (delkapittel 5.1) har som mål å belyse deskriptive data på områdene, for å få innsikt i hvorvidt ungdommen i utvalget opplever at foreldrene har forventninger og støtter dem i skolesammenheng, karriere og på fritiden. Del to (delkapittel 5.2) tar for seg forskningsspørsmål som handler om å se hvilken innflytelse forventninger og støtte fra foreldrene har på unge menneskers psykiske helse og livsmestring. Forventninger og støtte knyttes til områdene: 1) skoleresultater og karriere og 2) fritidsaktiviteter. Antagelsen er at forventninger og støtte har en innflytelse, men at en lineær sammenheng med psykisk helse og livsmestring kan gå i både positiv og negativ retning. Oppgavens forskningsspørsmål er som følger:

1. I hvor stor grad har foreldres forventninger og støtte til skole/karriere og fritidsaktiviteter innflytelse på de unges psykiske helse?
2. I hvor stor grad har foreldres forventninger og støtte til skole/karriere, og fritidsaktiviteter innflytelse på de unges livsmestring?

I tillegg er det relevant å ta hensyn til «utfordringer i hverdagen/hjemmet» som en kontrollvariabel da dette kan være en faktor som kan ha en innflytelse for opplevelse av psykisk helse og livsmestring.

De to separate modellene for å forutsi psykisk helse og livsmestring som skal testes blir da modellert som følger:

Modell 1 Psykisk helse:  $Y_i (\text{psykisk helse}) = \beta_0 + \beta_1 X_{i1} + \beta_2 X_{i2} + \beta_3 X_{i3} + \beta_4 X_{i4} + \epsilon_i$

Modell 2 Livsmestring:  $Y_i (\text{livsmestring}) = \beta_0 + \beta_1 X_{i1} + \beta_2 X_{i2} + \beta_3 X_{i3} + \beta_4 X_{i4} + \epsilon_i$

Hvorav betydningen til de enkelte parameterne er:

$\beta_1$ = «Foreldres forventninger til skole og karriere»

$\beta_2$ = «Foreldres forventninger til fritidsaktiviteter»

$\beta_3$ = «Foreldrestøtte»

$\beta_4$ = «Utfordringer i hverdagen/hjemmet» (kontrollvariabel)

$\varepsilon$ =Residuer (avvik)

I undersøkelsen antas det at prediktorvariablene «foreldres forventninger til skole og karriere» og «foreldrenes forventninger til fritidsaktiviteter» har en innflytelse på kriteriumvariablene «psykisk helse» og «livsmestring», men det er ikke holdepunkter nok til å anta om innflytelsen er positiv eller negativ. Når det gjelder «foreldrestøtte» er det holdepunkter fra tidligere forskning for å anta en positiv sammenheng med «psykisk helse» mens rollen i forhold til «livsmestring» er uviss, disse holdepunktene presenteres i oppgavens teori og empiri kapittel (Kapittel 3). «Utfordringer i hverdagen/hjemmet» kan videre antas å ha en negativ innflytelse på «psykisk helse» og «livsmestring». Ut fra disse antakelsene er det utformet ulike hypoteser:

**Tabell 1.** Statistiske hypoteser for enkeltvariablene

Enkeltvariabler	Psykisk helse	Livsmestring
Opplevelse av foreldres forventninger til skole og karriere:	H0: $\beta_1 = 0$ H1: $\beta_1 \neq 0$	H0: $\beta_1 = 0$ H1: $\beta_1 \neq 0$
Opplevelse av foreldres forventninger til fritidsaktiviteter:	H0: $\beta_2 = 0$ H1: $\beta_2 \neq 0$	H0: $\beta_2 = 0$ H1: $\beta_2 \neq 0$
Opplevelse av foreldrestøtte:	H0: $\beta_3 = 0$ H1: $\beta_3 > 0$	H0: $\beta_3 = 0$ H1: $\beta_3 \neq 0$
Opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet:	H0: $\beta_4 = 0$ H1: $\beta_4 < 0$	H0: $\beta_4 = 0$ H1: $\beta_4 \neq 0$

## 4 GJENNOMFØRING AV UNDERSØKELSEN

Forskning og vitenskap viser til en systematisk produksjon av kunnskap, og skiller seg fra andre kunnskapskilder ved måten vi grunner etter sannhet på (Ringdal, 2007). Ved å bruke spørreskjema og tallfeste opplevelsene av forventninger og støtte fra foreldrene samt ungdommens psykiske helse og livsmestring, er dette en positivistisk tilnærming i søken etter sannhet. Dette er bare en av flere mulige tilnærminger og bunner i et strategisk valg for å få et helhetlig bilde av tematikken. Med bakgrunn i ønsket om å få et helhetlig bilde av tematikken på nasjonalt nivå, var det naturlig å bruke en kvantitativ fremfor en kvalitativ forskningsmetode.

Hensikten med dette kapitlet er å redegjøre for valg av metode, design, (delkapittel 4.1) spørreskjemaet (4.2), utvalg (delkapittel 4.3), analyser (delkapittel 4.4), studiens kvalitet (delkapittel 4.5) og etiske vurderinger (delkapittel 4.6).

### 4.1 Metode og design

Med utgangspunkt i problemstillingen: «*Kan foreldres forventninger være med på å påvirke unges psykiske helse og livsmestring?*», baserer denne oppgaven seg på en kvantitativ metode. Kvantitative metoder har flere egenskaper som passer til undersøkelsens formål: I kvantitative undersøkelser er det mulig å blant annet gå i bredden på temaet og sette opp statistiske analyser som følge av dette, man kan nå ut til mange på relativt kort tid og svarene kan bli analysert på en effektiv måte. Det er også en økonomisk og miljøvennlig måte å samle data på, særlig når man gjennomfører digitalt. En annen fordel er at det pga. størrelsen er mulig å se etter karakteristiske mønstre som lar seg generalisere og som gjelder hele populasjonen, forutsatt at utvalget er representativt (Ringdal, 2007).

Oppgaven som foreligger her baserer seg på kvantitativ metode med et deskriptivt og korrelativt tverrsnittlig design. Den er todelt og kartlegger på den ene siden, deskriptivt, ungdommers opplevelse av forventninger og støtte fra foreldrene, samt hvordan de opplever sin psykiske helse og livsmestring. På den andre siden undersøker den i et korrelativt design om det er noen sammenheng mellom foreldrenes forventninger/press og unges psykiske helse og livsmestring. Siden det antas at foreldrenes forventninger har en innvirkning på unges psyke og livsmestring og at det ikke er omvendt, er utgangspunktet et design med en oppfatning av hva som er årsak og virkning og som har til hensikt å kunne forutsi (prediksjon). Derfor er det valgt å bruke en regresjonsanalytisk fremgangsmåte, der den lineære sammenhengen mellom

prediktorvariablene (variablene som forventes å ha innflytelse) og kriteriumsvariablene (variablene som varierer i avhengighet av prediktorvariablene) undersøkes. For undersøkelsen ble det utviklet et eget spørreskjema til dette formålet (Vedlegg 1).

## **4.2 Spørreskjema om forventninger, støtte, livsmestring og psykisk helse**

I dette delkapitlet skal spørreskjemaet denne undersøkelsen baserer seg på forklares nærmere. Først vil prosessen med å utvikle spørreskjemaet (delkapittel 4.2.1) beskrives, så vil selve instrumentet forklares nærmere (delkapittel 4.2.2) og til slutt vil oppgavens operasjonalisering gjøres rede for (delkapittel 4.2.3).

### **4.2.1 Utviklingen av spørreskjemaet**

Denne undersøkelsen baserer seg på primærdata. Det betyr at forskeren benytter seg av et «skreddersydd» spørreskjema som passer problemstillingen og forskerspørsmålene oppgaven baserer seg på (Ringdal, 2007). I denne studien virket det hensiktsmessig å lage spørreskjemaet digitalt for å kunne nå ut til flest mulige respondenter over hele landet. En fordel ved å bruke spørreskjema som instrument i undersøkelsen, er at deltakerne kan bruke god tid på å tenke seg om før de svarer og at deltakerne kan bo hvor som helst i Norge. Dette kan gjøre at flere i målgruppen har mulighet til å gjennomføre undersøkelsen (Kruuse, 2005). En annen fordel er at påvirkning og innflytelse fra forskeren minimeres på grunn av at forskeren ikke er direkte i kontakt med deltakerne (Jensen & Christensen, 2009).

Spørreskjema via internett er preget av en høy standardisering, dette betyr at alle deltakere får samme spørsmål fremført på samme måte. Det er derfor ikke rom for fleksibilitet slik det ofte er i samtaleintervjuer. En positiv følge av den høye standardiseringen er at det bidrar til å eliminere eventuelle målefeil og å gi pålitelige data (Ringdal, 2007). Forskerens subjektive innflytelse på datainnsamlingen minimeres. Det som derimot er utfordringen ved høy standardisering er at det ikke gis mulighet til å følge opp uventede og interessante tråder som skulle dukke opp slik det ville vært mulig gjennom for eksempel et intervju (Jensen & Christensen, 2009). Dette er naturligvis en ulempe ved bruk av spørreskjema som metode.

### **4.2.2 Instrumentet: Spørreskjema**

Linda Bourque og Eve Fielder referert i Kruuse (2007) mener at det er flere elementer man bør ta stilling til før man velger spørreskjema som instrument. Det første er at undersøkelsen ikke

er utforskende, det andre er at emnet er fokusert, det tredje går ut på at undersøkelsen dreier seg om noe som er aktuelt i nåtid, det fjerde omhandler at respondentene må kunne lese og skrive slik at de har mulighet til å forstå og svare på skjemaet og det femte handler om at respondentene bør være motivert til å delta, enten fordi de føler seg som en del av en gruppe, eller fordi de mener det er relevant (Kruuse, 2007). Denne undersøkelsen fokuserer på sammenhengen mellom foreldres forventninger og barn og unges psykiske helse og livsmestring. I og med at dagens samfunn er mye preget av forventninger og krav til hvert enkelt menneske (FHI, 2007), og at psykisk helse og livsmestring er blitt noe man i blant annet skolen retter et stort fokus mot (Kunnskapsdepartementet, 2016) ble dette mest ansett for å være et aktuelt tema for mange unge i dag.

For å få svar på forskningsspørsmålene var det nødvendig å utvikle et eget spørreskjema. Oppgavens to forskningsspørsmål ble brukt som utgangspunkt for utformingen av spørreskjemaet. Rammeverket som ligger til grunn for undersøkelsen baserer seg på eksisterende teori, statistikker, forskning og antagelser om emnet. På bakgrunn av dette ble alternative -og nullhypoteser utformet (Kapittel 3) i tråd med problemstillingen (Kapittel 3). Elementer som har blitt hensyntatt i spørreskjemaet stammer fra teorier og kunnskap om salutogenese (Antonowsky, 2012), «self efficacy» (Urda & Pajares, 2006, Imsen, 2014) og foreldrestøtte (Killén, 2013). Spørsmålene som omhandler psykisk helse i spørreskjemaet er også blitt inspirert av spørsmål fra kartleggingsverktøyet Hopkins Symptom Check-list som består av spørsmål om symptomer på angst og depresjon (Folkehelseinstituttet, 2009; Folkehelseinstituttet, 2018).

Spørreskjemaet er delt opp i åtte ulike deler, hvor hver av delene tar for seg forskningsspørsmål, bakgrunnsvariabler og demografiske spørsmål. Dette ble gjort for å få en logisk oversikt over alle spørsmålene og for at det senere skal bli lettere å analysere dataene. Den første delen inneholder spørsmål om bakgrunnsvariabler (alder, kjønn osv.), del to-fire tar for seg spørsmål direkte knyttet til forskningsspørsmålene, mens del fem og seks inneholder spørsmål knyttet til livsmestring og psykisk helse. Nest siste del tar for seg spørsmål om forventninger og press, og siste del inneholder aktuelle kontrollvariabler, som for eksempel spørsmål knyttet til utfordringer i hjemmet, utdanningsgraden til mor og far, kapital etc.

Svarformatet i undersøkelsen består av utsagn som informantene skal gradere på en skala. Denne type svarformat kalles for *Likert-formatet*, og er ifølge Ringdal det mest kjente formatet (2007).

Likert-formatet brukes ofte til å belyse bestemte adferdsmønstre og holdninger i ulike sammenhenger (Boolsen, 2008). Det er i denne undersøkelsen brukt flere ulike svarkategorier i Likert-formatet, et eksempel er en gradering fra «*i svært liten grad*» til «*i svært stor grad*». I min undersøkelse har de fleste spørsmål 5 svaralternativer. Grunnen til at valgte falt på å ha 5 og ikke 6 svaralternativer til denne spørreundersøkelsen var for å gi deltakerne muligheten til å krysse av i midten på skalaen og være «nøytrale» i uttalelsen sine. Ved å gi 6 svaralternativer ville deltakerne ha blitt tvunget til å «velge side» (Ringdal, 2007). I spørreskjemaet er det både åpne og lukkede spørsmål, med hovedvekt på lukkede spørsmål. Åpne spørsmål er spørsmål som gir informanten mulighet til å formulere sitt eget svar, mens lukkede spørsmål besvares av informanten gjennom svaralternativer (Kruuse, 2005; Boolsen; Newby, 2010). Likert-formatet er et eksempel på lukkede spørsmål. Spørreskjemaet er vedlagt i sin helhet i vedlegg 1.

I spørreskjemaet er de fleste variablene på ordinalnivå. I mange kvantitative studier behandles de som intervallskalert, selv om de strengt tatt ikke er det (Wu & Leung, 2017). I denne oppgaven ble flere variabler som tematisk hører sammen sammenfattet til en skala for nettopp å oppnå intervallskala-nivå. Den interne konsistensen på skalaen ble undersøkt i en reliabilitetsanalyse (Tabell 4) før variablene ble sammenfattet. Cronbachs  $\alpha$  over .70 blir regnet for å være en akseptabel verdi (Ringdal, 2007; Field, 2009).

### **4.2.3 Operasjonalisering**

Undersøkelsen ble lagt ut på facebook 17.02.2020 og lå ute til og med 23.03.2020, som betyr at skjemaet til sammen har ligget ute i litt over 5 uker. For å vekke interessen til deltakerne ble det utformet en første side på spørreskjemaet, hvor overskriften var «Til ungdom på videregående skole». Videre ble det beskrevet hva deltakerne kunne bidra med ved å delta i undersøkelsen, nemlig å synliggjøre hvilken påvirkningskraft foreldres forventninger har på deres psykiske helse og livsmestring. Ved å poengtere at «ingen svar er riktige eller gale i dette spørreskjemaet» var målet at deltakerne skulle svare så ærlig som mulig uten å føle seg dumme, slik Selleberg og Fangen (2011) anbefaler. Spørsmålene i hver av delene ble utformet og tilpasset målgruppen, slik at de unge deltakerne skulle forstå det på best mulig måte. For eksempel i den delen som inneholder spørsmål om livsmestring er det et spørsmål om i hvilken grad de opplever utfordringer i hverdagen som for eksempel pengesorger. Pengesorger er ikke et mye brukt begrep blant unge i dag, så dermed kan det være vanskelig å forstå for noen, derfor ble det en løsning å beskrive begrepet i selve spørsmålet, slik at alle forstod hva spørsmålet (I hvilken grad opplever du utfordringer i hverdagen som for eksempel pengesorger (bekymring

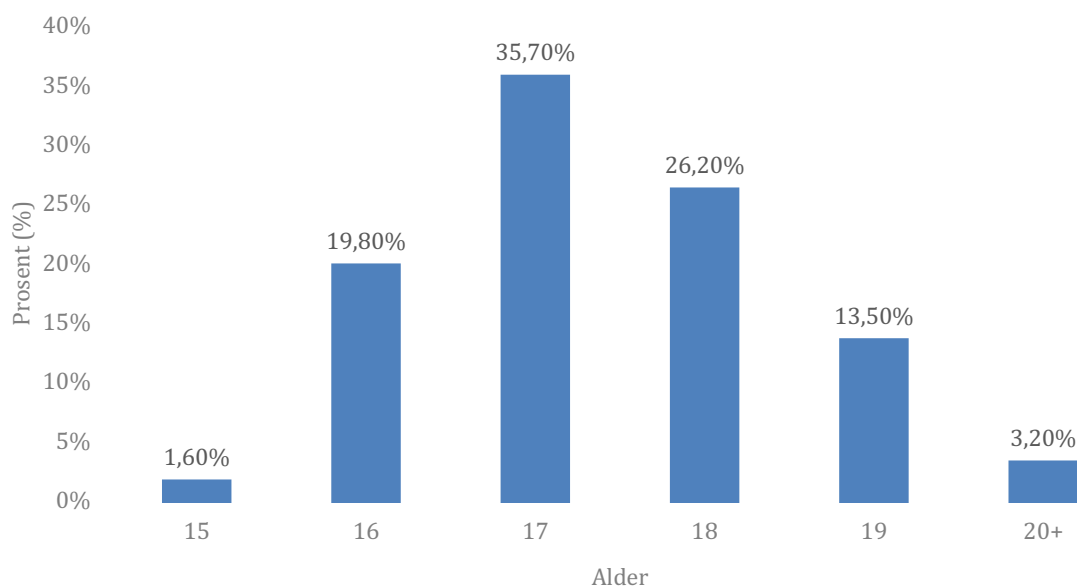
over lite penger?) handlet om. Slik ble det gjort med alle spørsmål som inneholdt komplisert begrepsbruk.

### 4.3 Utvalg

Ifølge Tufte (2018) er det vanlig å skille mellom populasjon og utvalg i en undersøkelse. Populasjonen i denne undersøkelsen er elever på videregående skole, og utvalget vil da være de personene som faktisk gjennomfører undersøkelsen. Det vil si at utvalget skal gjenspeile populasjonen som undersøkelsen skal uttale seg om. Denne undersøkelsen tar utgangspunkt i et «strategisk utvalg med selvseleksjon» (Grønmo, 2004), det ble sendt ut informasjon og invitasjon til å delta via en lenke på Facebook og deltagerne selv kunne velge å delta. Bakgrunn for dette var en strategisk vurdering av å samle data til denne undersøkelsen ved å møte de unge der de oppholder seg mye, på sosiale medier. Spørreundersøkelsen ble lagt ut på facebook og delt gjennom bekjente og venner etter snøballprinsippet. På denne måten var håpet å møte de videregående elevene på deres «hjemmebane». Ulempen ved denne fremgangsmåten er at man har liten oversikt over hvem som har meldt sin interesse og at det er de mest motiverte som deltar (Grønmo, 2004). På spørreskjemaet fikk alle deltakerne beskjed om at det var frivillig å delta, at det ble preferert at svarene de avga skulle være så åpne og ærlige som mulig, samt at svarene forble anonyme. Spørreskjemaet ble kun distribuert på norsk.

Til sammen var det 460 deltakere som fikk tilsendt lenken, av dem var det 155 (33,7%) deltakere som fylte ut delvis og 126 (27,3%) deltakere som gjennomførte hele skjemaet. Av dem som gjennomførte hele skjemaet var 10 (7,9%) av deltakerne *gutter*, 114 (90,5%) av deltakerne *jenter* og 2 (1,6%) av deltakerne svarte *annet*.

Under er en oversikt over deltakernes aldre samlet i et stolpediagram (Figur 2), x-aksen viser deltakernes alder og y-aksen viser prosent.



**Figur 2:** Oversikt over alder på deltakerne regnet i prosent (%).

Alderen på alle 126 deltakerne varierer, den laveste alderen er 15 år og den høyeste er 25. Gjennomsnittsalderen og modus på deltakerne er 17 år, som man kan se i figur 2. Av de 126 deltakerne gikk 41 (32,5%) på Vg1, 35 (27,8) på Vg2 og 50 (39,7%) på Vg3. Utdanningsdirektoratet registrerte at i skoleåret 2019-2020 var det totalt 186 995 elever fordelt på 413 videregående skoler i Norge (Utdanningsdirektoratet, 2019). Det betyr at utvalget kun er en liten andel av hele populasjonen. Analysene gjort i denne undersøkelsen viser videre at av de 126 deltakerne var det 7 deltakere (5,6%) som ikke hadde bodd i Norge hele livet. Statistikken viser at svarene på spørsmålet «hvor mange år har du bodd i Norge?», varierer fra 12 år til 25 år.

Utvalget består av 126 deltakere fra ulike fylker rundt om i Norge, som man kan se under i figur 3. X-aksen viser de ulike fylkene i Norge deltakerne kommer fra, mens y-aksen viser prosent.

**Tabell 2.** Oversikt over andel prosent deltakere fra hvert fylke i Norge %.

	Telemark og Vestfold	Trøndelag	Region innlandet	Viken regionene	Oslo	Agder	Rogaland	Region Vestlandet	Møre og Romsdal	Nordland, Troms og Finnmark	Vet ikke
%	14,30%	8,70%	3,20%	20,60%	1,60%	24,60%	7,90%	7,10%	7,90%	3,20%	,80%



Tabell 2 viser et bredt utvalg deltakere fra mange ulike fylker i Norge. Statistikken viser at det er flest deltakere som kommer fra Telemark og Vestfold (14,30%), Viken regionene (20,60%) og Agder (24,60%). Statistikken viser videre at det er færrest som kommer fra Oslo (1,60%) og Region Innlandet (3,20%). Det at deltakerne mine kommer fra mange ulike steder i Norge, har varierte aldre og klassetrinn taler positivt for generaliserbarheten, men samtidig er ikke utvalget representativt.

Et utvalg er representativt dersom andelen deltakere utgjør og gjenspeiler en tilstrekkelig andel av populasjonen (Ringdal, 2007). Utvalget på 126 videregående skoleelever utgjør 0,07% av den totale summen av alle videregående skoleelever i Norge og burde nok av representativitetshensyn vært litt større. I tillegg er flertallet av deltakerne i undersøkelsen *jenter* (90,5%). På bakgrunn av dette vil funnene i stor grad representere *jentenes* syn i og med at antall *gutter og annet* er så få. *Jentene* er altså bedre representert i utvalget enn det *guttene* og *annet* er. Forskjeller mellom *jenter, gutter og annet* i undersøkelsen vises i oppgavens deskriptive funn (delkapittel 5.1). Det ble imidlertid ikke gjennomført noen statistiske tester, siden andelen *gutter og annet* var så liten. Av den grunn ble forskjellen mellom kjønnene heller ikke hensyntatt i korrelasjonsanalysen og regresjonsanalysen.

#### 4.4 Analyser

Dataene denne undersøkelsen baserer seg på er behandlet og analysert gjennom statistikk-software-programmet SPSS, versjon 25. Formålet med analysen er å fremstille data på en kvantitativ som gir et helhetlig bilde og en oversikt over fenomenene denne undersøkelsen baserer seg på. Analysen vil ikke gå ned på detaljnivå, men vil gi et bilde av hovedtrekkene og mønstrene i dataen (Sellerberg & Fangen, 2011).

Det ble som nevnt tidligere utviklet et spørreskjema helt i starten av prosessen med spørsmål som skal måle de ulike prediktor og kriteriumsvariablene. I første del av analysen ble dataen fra spørreskjemaet ble brukt til å gjennomføre deskriptive analyser av dataen. Dette ble gjort for å finne gjennomsnitt (M), standardavvik (SD), eller evt. hyppigheter i absolutte verdier eller prosent. Deretter ble det gjort reliabilitetsanalyser av oppgavens variabler for å danne skalaer på intervallnivå av teoretisk sammenhørende ordinalskalerte variabler. Reliabilitetsanalysen skal kvalitetssikre oppgavens variabler, det vil si å måle den interne konsistensen i hver enkelt skala.

Dette ble gjort ved hjelp av Cronbachs Alpha. Oppgavens variabler kan sees i tabellen under (tabell 3)

**Tabell 3.** Oversikt over oppgavens variabler

Kriteritumsvariabler	Prediktorvariabler	Kontrollvariabler
Livsmestring (Av1)	Foreldres forventninger i forhold til skoleresultater og karriere (Uv1)	Opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet (Uv4)
Psykisk helse (Av2)	Foreldres forventninger i forhold til fritidsaktiviteter (Uv2)	
	Foreldrestøtte (Uv3)	

Som det fremstilles i tabell 3 er det vanlig å skille mellom avhengige -og uavhengige variabler, og i regresjonsanalyser kaller man avhengige variabler også for kriteriumsvariabler og de uavhengige variablene for prediktorvariabler. Kriteriumsvariablen er den som blir påvirket, mens prediktorvariablen er den som påvirker (Tuft, 2018). «Opplevelse av utfordringer i hverdagen» ble brukt som en kontrollvariabel for å se om denne hadde en påvirkning på sammenhengen mellom prediktor- og kriteriumsvariablene.

I den andre delen av oppgaven ble det gjennomført inferensstatistiske tester og beregnet multiple lineære regresjonsanalyser. Det ble beregnet korrelasjoner mellom prediktorvariablene for å sikre at det ikke var sterk lineær sammenheng mellom prediktorvariablene (kollinearitet) (tabell 19)

Deretter ble det utført to multiple regresjonsanalyser, en som tok for seg prediksjon av «livsmestring» og en som tok for seg «psykisk helse». Regresjonsanalyse ble valgt fordi det var ønskelig å teste antakelsene avledet fra teori og tidligere forskning om at forventninger og støtte har innflytelse på psykisk helse og livsmestring (men ikke omvendt) og at årsak-virkningsforholdet kunne antas å være rimelig avklart. En regresjonsanalyse med mer enn to variabler kalles for en multippel regresjonsanalyse. Fordelen med den slik analyse er at man

kan regne med flere variabler enn det man gjør i en enkel regresjonsanalyse korrelasjonsanalyse med Pearsons  $r$ . De to regresjonsanalysene ble sammenfattet i en tabell (Tabell 20). I regresjonsanalysen berettes  $\beta_0$  (skjæringspunktet på  $y$ -aksen) og  $\beta_1$  til  $\beta_4$  (stigningskoeffisientene), signifikansverdier ( $p$ ) og oppklart varians  $R^2$  (Determinasjonskoeffisienten) (Johannessen, 2007).

## 4.5 Studiens kvalitet

Når det kommer til oppgavens kvalitet, er pålitelighets -og gyldighetsspørsmål relevant. Det er viktig å kartlegge undersøkelsens validitet, reliabilitet og objektivitet for å gi leseren en mulighet til å vurdere undersøkelsens kvalitet på egenhånd. I dette delkapittelet vil derfor undersøkelsens objektivitet, reliabilitet og validitet forklares nærmere.

### 4.5.1 Objektivitet

Dersom det er tvil om forskers objektivitet kan dette svekke tilliten til forskningen, derfor er det viktig for forsker å opprettholde sin objektivitet til forskningen (NESH, 2016). Dersom en annen skulle utføre samme undersøkelse, er det en forutsetning for å få samme utfall ved å være objektiv. Det er en forventning om at vitenskapen skal være objektiv, dette betyr at forskningen ikke skal inneholde subjektive verdier og fordommer. Dataen som samles inn gjennom et anonymt spørreskjema, og derfor vil være enkelt å opprettholde et objektivt syn på dataen. I kvantitative studier har forskeren liten innflytelse i datainnsamlingen. Siden man i kvantitative studier er opptatt av å ivareta objektiviteten og «utrydde» subjektiviteten ut fra en positivistisk tankegang, blir heller ikke forskerens forforståelse ansett som like viktig for undersøkelsen som i kvalitative studier (Ringdal, 2007). Det er først i oppgavens diskusjonsdel at forskeren får slippe til med sine tanker og meninger om funnene.

Ved å bruke kvantitativ metode og spørreskjema er den subjektive innflytelsen til forskeren og hans/hennes forforståelse redusert i selve datainnsamlingsprosessen og fremgangsmåten hevdes å være mer objektiv enn ved kvalitative fremgangsmåter (Befring, 2015).

### 4.5.2 Reliabilitet

Reliabilitet refererer til hvor robust en undersøkelse eller en måling er, eller om dataen som er samlet inn er pålitelig. Reliabilitet handler om nøyaktighet og målesikkerhet i en undersøkelse (Nyeng, 2012). Denne studien undersøker om foreldres forventinger har en påvirkning på unges

psykiske helse og livsmestring, og for å teste for eventuelle målefeil er det benyttet reliabilitetsanalyser (Cronbachs alpha) i SPSS. Under er en oversikt over alle variabelenes alfa.

**Tabell 4.** Oversikt over variabelenes alfanivå

Variabler	Cronbachs Alfa ( $\alpha$ )
Foreldres forventninger til skole og karriere	$\alpha=.73$
Foreldres forventninger til karakterer (matematikk, norsk og engelsk)	$\alpha=.88$
Foreldres forventninger til fritidsaktiviteter	$\alpha=.75$
Foreldrestøtte	$\alpha=.88$
Opplevelse av press om å prestere	$\alpha=.80$
Nytteverdien av foreldre som interesserer seg/har en positiv virkning	$\alpha=.84$
Viktigheten med krav og forventninger	$\alpha=.84$
Opplevelse av at forventninger fra foreldre har en positiv virkning	$\alpha=.91$
Mestring av foreldres forventninger	$\alpha=.84$
Egne forventninger til karakterer (matematikk, norsk og engelsk)	$\alpha=.76$
Opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet	$\alpha=.75$
Mestring av hverdagen (Livsmestring)	$\alpha=.87$
Psykisk helse (positive følelser)	$\alpha=.90$
Psykisk helse (negative følelser)	$\alpha=.75$

Den akseptable grensen på cronbachs alfa ( $\alpha$ ) regnes av mange som  $\alpha=.70$ , det gjør den også i denne oppgaven. Dette er den nedre akseptable grensen for tilfredsstillende intern konsistens (Eikemo & Clausen, 2012, s. 270). Alfaen viser om items hører sammen eller ikke. Alle variablene er over grensen på  $\alpha=.70$ , dette betyr at variablene har en tilfredsstillende reliabilitet. Høy reliabilitet er en forutsetning for høy validitet. Mens reliabilitet innebærer empiriske spørsmål, krever validitet i tillegg en teoretisk vurdering (Ringdal, 2007).

### 4.5.3 Validitet

I denne delen vil oppgavens indre validitet, ytre validitet og begrepsvaliditet forklares nærmere.

*Begrepsvaliditet* refererer til undersøkelsens gyldighet (Sellerberg & Fangen, 2011; Ringdal, 2007). Variabelen «foreldres forventninger i forhold til fritidsaktiviteter» operasjonalisert med ulike spørsmål som tar for seg ungdommenes opplevelse når det kommer til forventninger knyttet til det sosiale, hobbyer, friluftsliv og resultater i sportsgrener. Slik måles forventninger knyttet til fritidsaktiviteter i denne undersøkelsen. Det samme gjelder for resterende variabler denne undersøkelsen baserer seg på. Spørsmålene i spørreskjemaet er operasjonalisert på en måte som måler det som er ønskelig å måle.

*Indre validitet* omhandler styrken på eksperimentet. Dette vil være med på å påvirke slutninger om årsakssammenhenger. Det vil si at jo mer kontroll forsker har over eksperimentet, jo bedre blir den indre validiteten (Ringdal, 2007). Det vil være vanskelig å trekke slutninger om oppgavens indre validitet når designet er ikke-eksperimentelt, men samtidig kan dette være relevant å nevne. I en spørreundersøkelse er det mange ting som kan påvirke den indre validiteten, blant annet faktorer som humør, spørreskjemaets varighet, kjedsomhet og så videre. En bekymring var at spørreskjemaet har en varighet på ca. 10 minutter, dette kan være en faktor som gjør at deltakerne fort kan kjede seg og forte seg gjennom spørreskjemaet, istedenfor å bruke god tid på å lese alle spørsmålene nøye.

*Ytre validitet* omhandler generaliserbarheten. Den ytre validiteten blir sterkere jo mindre kontroll forsker har over undersøkelsen, det vil si at jo sterkere indre validitet desto svakere ytre validitet. Oppgavens utvalg er bestående av alle kjønn, med hovedvekt på jenter, fra ulike steder i Norge, med en alder mellom 15-25 år og er begrenset til de som går på videregående skole. Disse faktorene kan gjøre det vanskelig å generalisere til andre populasjoner, fordi det begrenser utvalget, men kan på en side øke sjansen for sikre funn (Ringdal, 2007).

## 4.6 Etiske vurderinger

Forskningsetikk refererer til verdier, normer og institusjonelle ordninger som bidrar til å skape og adaptere vitenskapelig virksomhet, skriver Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2016). Videre skriver de at forskningsetikk er en sammenfatning av praktisk vitenskapsmoral. De forskningsetiske retningslinjer er en konsekvens av forskersamfunnets grunnleggende normer og verdier. Retningslinjene baserer

seg på normer, NESH nevner fire slike: 1) Normer for en god vitenskapelig praksis, 2) Normer som regulerer forskersamfunnet, 3) Forskerens ansvar ovenfor deltakerne som deltar på forskningen og 4) Forskningens relasjon til samfunnet, som for eksempel forskerens samfunnsansvar eller interessekonflikter. De to første er interne normer, det betyr at de er knyttet til forskersamfunnets selvregulering. De to siste består av eksterne normer, som baserer seg på forholdet mellom forskningen og samfunnet (NESH, 2016).

#### **4.6.1 Personopplysninger, anonymisering og konfidensialitet**

I denne forskningen er spesielt normen om forskers ansvar overfor deltakerne lagt stor vekt på. Denne ansees å være en av de viktigste fordi dette gjelder personvernloven. For å opprettholde respekt, menneskeverd, konfidensialitet, anonymitet etc. ble det på første siden av spørreskjemaet opprettet et informativt skriv (Se Vedlegg 1)(NESH, 2016). I dette skrivet ble deltakerne oppfordret til å svare åpent og at det ikke finnes gale eller riktige svar. Det ble også poengtert at spørreskjemaet er frivillig å delta på, og at det ville være anonymitet for de som deltar. Nederst i skrivet står det skrevet at alle svarene deltakerne gir også vil bli behandlet konfidensielt. Dette ble gjort for å få deltakerne til å føle seg trygge og at de på den måten ville gi ærlige svar. Siden denne undersøkelsen ikke inneholder noen form for sensitiv informasjon om deltakernes personvern, var det ikke nødvendig å melde forskningen til NSD (Vedlegg 2). Spørsmål som kan knyttes tilbake til deltakerne eksisterer ikke i denne undersøkelsen, og det registreres ikke noen persondata gjennom operasjonaliseringen av spørreskjemaet. Deltakerne ble også informert om spørreundersøkelsens hva og hvorfor via spørreskjemaets første side (Se vedlegg 1).

For å sike forskningsprosessen er det i dette kapitlet gjort rede for og beskrevet ulike metodologiske valg som er gjort før, underveis og etter i forskningsprosessen. I neste kapittel (kapittel 5) vil studiens resultater bli gjort rede for og presentert.

## 5 RESULTATER

I dette kapittelet vil oppgavens funn presenteres. Først presenteres de deskriptive funnene (delkapittel 5.1), og deretter presenteres de interferensstatistiske funnene (delkapittel 5.2).

### 5.1 Deskriptive funn

I dette kapittelet skal deskriptive funn om forventninger, foreldrestøtte, livsmestring, psykisk helse, opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet, opplevelse av foreldrenes press om å prestere, nytteverdien av å ha foreldre som interesserer seg/har forventninger og forventninger til karakterer presenteres. For å trekke frem det viktigste og mest interessante fra hver tabell vil kun de deskriptive funnene som er mest interessante forklares nærmere, før tabellen oppsummeres.

#### 5.1.1 Foreldres forventninger til skole og karriere

Her vil foreldres forventninger knyttet til både skole og karriere sees nærmere på gjennom variabelen: Foreldres forventninger i forhold til skole og karriere.

**Tabell 5.** M, SD av foreldres forventninger til skole og karriere

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. I hvilken grad forventer dine foreldre at du får gode karakterer?	3.50	.71	3.52	.82	2.00	1.41	3.49	.84
2. I hvilken grad forventer dine foreldre at du gjør leksene regelmessig?	3.60	1.17	3.87	1.05	4.50	.71	3.86	1.06
3. I hvilken grad forventer dine foreldre at du deltar i undervisningen?	3.90	.99	3.79	1.10	2.50	.71	3.78	1.10
4. I hvilken grad forventer dine foreldre at du oppfører deg bra på skolen?	4.40	.70	4.69	.60	2.50	2.12	4.63	.69
5. I hvilken grad forventer dine foreldre at du er selvstendig på skolen?	4.00	.68	4.05	.77	4.50	.71	4.06	.76
6. I hvilken grad forventer dine foreldre at du stoler på	3.50	.85	4.11	.85	3.00	2.83	4.05	.90

deg selv i arbeidet du gjør på skolen?

7. I hvilken grad forventer dine foreldre at du tar en utdanning på Universitet/Høyskole?	2.90	1.73	3.55	1.24	4.00	1.41	3.51	1.29
8. I hvilken grad forventer dine foreldre at du tar en utdanning innen yrkesfag?	2.30	1.34	2.20	1.11	1.00	.00	2.19	1.30
9. I hvilken grad forventer dine foreldre at du anstrenger deg for å få en jobb du trives med?	4.00	.67	4.15	.85	3.50	.71	4.13	.84
10. I hvilken grad forventer dine foreldre at du anstrenger deg for å få en jobb med høy lønn?	2.70	.68	2.57	1.17	1.50	.71	2.56	1.36
11. I hvilken grad forventer dine foreldre at du etter hvert kan forsørge deg selv og flytte hjemmefra?	4.20	.63	4.15	.91	4.50	.71	4.16	.88

---

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

*Gutter* (M=4,40; SD ,70) opplever i stor grad at foreldrene har forventninger til at de oppfører seg bra på skolen, mens *jenter* (M=4,69; SD ,60) opplever dette i svært stor grad og *annet* (M=2,50; SD ,2,12) opplever dette i noen grad. Totalt (M=4.63; SD ,69) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i svært stor grad at foreldrene har forventninger til at de oppfører seg bra på skolen.

Både *gutter* (M=4,00; SD ,68) og *jenter* (M=4,05; SD ,77) opplever i stor grad at foreldrene har forventninger til at de er selvstendige på skolen, mens *annet* (M=4,50; SD ,71) opplever dette i svært stor grad. Totalt (M=4,06; SD ,76) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene opplever i stor grad at foreldrene har forventninger til at de er selvstendige på skolen.

På en annen side opplever både *gutter* (M=2,30; SD 1,34) og *jenter* (M=2,20; SD 1,11) i liten grad at foreldrene har forventninger til at de tar en utdanning innen yrkesfag, mens *annet*



( $M=1,00$ ;  $SD ,00$ ) opplever dette i svært liten grad. Totalt ( $M=2,19$ ;  $SD 1,30$ ) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i liten grad at foreldrene har forventninger til at de tar en utdanning innen yrkesfag.

Vi kan også se at både *gutter* ( $M=2,70$ ;  $SD ,68$ ) og *jenter* ( $M=2,57$ ;  $SD 1,17$ ) opplever i noen grad at foreldrene har forventninger til at de anstrenger seg for å få en jobb med høy lønn, mens *annet* ( $M=1,50$ ;  $SD ,71$ ) opplever dette i liten grad. Totalt ( $M=2,56$ ;  $SD 1,36$ ) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i noen grad at foreldrene har forventninger til at de anstrenger seg for å få en jobb med høy lønn.

Videre kan vi se at en av de høyeste gjennomsnittsverdiene i tabellen viser at både *gutter* ( $M=4,20$ ;  $SD ,63$ ) og *jenter* ( $M=4,15$ ;  $SD ,91$ ) opplever i stor grad at foreldrene har forventninger til at de etter hvert kan forsørge seg selv og flytte hjemmefra, mens *annet* ( $M=4,50$ ;  $SD ,71$ ) opplever dette i svært stor grad. Totalt ( $M=4,16$ ;  $SD ,88$ ) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i stor grad at foreldrene har forventninger til at de etter hvert kan forsørge seg selv og flytte hjemmefra.

Oppsummert ser vi at deltagerne i studien stort sett opplever forventninger knyttet til skole og karriere. *Jenter* opplever dette generelt sett i større grad enn *gutter* og *annet*, dette viser gjennomsnittsverdiene. Foreldres forventninger til de unges oppførsel og til at de etterhvert skal forsørge seg selv og flytte hjemmefra er blant tabellens høyeste verdier, mens forventninger til yrkesfag og til at de får seg en jobb med høy lønn er blant tabellens laveste verdier.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «foreldres forventninger i forhold til skole og karriere». Spørsmålene 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 og 11 viste seg å være mest egnet til å danne en slik skala med  $M=3,82$  ( $SD=,48$ ) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.73$ . Dette gir  $\alpha>.70$ . Den interne konsistensen er rett over grensen på  $\alpha>.70$ , og det gjør det mulig å benytte seg av skalaen i videre beregninger. Variabelen «foreldres forventninger til skole og karriere» er brukt i de interferensstatistiske analysene som prediktorvariabel.

### **5.1.2 Foreldres forventninger til fritidsaktiviteter**

Her vil foreldres forventninger knyttet til både fritidsaktiviteter sees nærmere på gjennom variabelen: Foreldres forventninger i forhold til fritidsaktiviteter.

**Tabell 6.** M, SD av foreldres forventninger til fritidsaktiviteter

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. I hvilken grad stiller dine foreldre forventninger til at du har et sosialt liv med venner?	4.10	.74	3.79	.95	4.00	1.41	3.82	.93
2. I hvilken grad stiller dine foreldre forventninger til at du er sosial?	3.80	.79	3.76	.92	4.00	1.41	3.77	.91
3. I hvilken grad stiller dine foreldre forventninger til at du får gode resultater i en eller flere sportsgrener?	2.50	1.18	2.50	1.31	1.00	.00	2.48	1.29
4. I hvilken grad stiller dine foreldre forventninger til at du har hobbyer?	3.70	.82	3.32	1.04	2.00	1.41	3.33	1.04
5. I hvilken grad stiller dine foreldre forventninger til at du driver med friluftsliv?	2.80	1.03	2.61	1.14	2.00	1.41	2.61	1.13

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

I tabellen kan vi se at både *gutter* (M=4,10; SD ,74), *jenter* (M=3,79; SD ,95) og *annet* (M=4,00; SD 1,41) opplever i stor grad at foreldrene stiller forventninger til at de har et *sosialt liv med venner*. Totalt (M=3,82; SD ,93) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i stor grad at foreldrene har forventninger til at de har et sosialt liv med venner. Her kan vi se at det ikke er stor variasjon på gjennomsnittssvarene i utvalget.

Vi kan også se her at både *gutter* (M=2,80; SD 1,03) og *jenter* (M=2,61; SD 1,14) opplever at foreldrene i noen grad har forventninger til at de driver med friluftsliv, mens *annet* (M=2,00; SD 1,41) opplever dette i liten grad. Totalt (M=2,61; SD 1,13) sett kan vi se også her at gjennomsnittet i utvalget opplever i noen grad at foreldrene har forventninger til at de driver med friluftsliv.

Oppsummert kan man gjenkjenne at verdiene stort sett er lavere enn for de som omhandler skole og karriere. Deltakerne generelt opplever forventninger fra foreldrene om at de skal være

sosiale. *Guttene*s verdier er tendensielt høyere enn *jentene*s og *annet* (generelt). Imidlertid blir det lagt mindre vekt på gode resultater i sportsgrener og friluftsliv generelt. Det kommer frem i tabellen at *jentene* har generelt høye standardavvik, noe som betyr at svarene er varierende.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «foreldres forventninger i forhold til fritidsaktiviteter». Spørsmålene 1, 2, 3 og 4 viste seg å være mest egnet til å danne en slik skala med  $M=3,35$  ( $SD=.80$ ) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.75$ . Dette gir  $\alpha>.70$  og gjør det mulig å benytte seg av skalaen i videre beregninger. Variabelen «foreldres forventninger til fritidsaktiviteter» er brukt i de interferensstatistiske analysene som prediktorvariabel.

### 5.1.3 Foreldrestøtte

Her vil støtte sees nærmere på gjennom variabelen: Foreldrestøtte.

**Tabell 7.** M, SD av foreldrestøtte

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. I hvilken grad føler du at foreldrene dine støtter deg i dine aktiviteter/hobbyer?	4.30	.82	4.40	.86	2.50	2.12	4.37	.90
2. I hvilken grad føler du at foreldrene dine støtter deg i vanskelige situasjoner i hverdagen?	3.82	.92	4.00	1.06	3.50	.71	3.98	1.05
3. I hvilken grad føler du at foreldrene dine oppfordrer deg til å ta selvstendige valg angående fritidsaktiviteter? (Sport, venner, friluftsliv etc.)	3.60	.84	4.07	.98	3.50	.71	4.02	.97
4. I hvilken grad føler du at foreldrene dine oppfordrer deg til å stole på deg selv og valgene du tar angående fritidsaktiviteter? (Sport, venner, fritidsaktiviteter etc.)	3.60	.70	4.18	.90	4.00	1.41	4.13	.89
5. I hvilken grad støtter foreldrene dine deg i skolearbeidet ditt?	4.00	.94	4.16	.94	4.00	1.41	4.14	.94

6. I hvilken grad støtter foreldrene dine deg i møte med utfordringer i skolen?	4.40	.84	4.08	1.03	3.00	2.83	4.09	1.05
7. I hvilken grad føler du at foreldrene dine støtter karriereplanene dine?	4.20	.92	4.25	.91	4.00	1.41	4.25	.91
8. I hvilken grad føler du at foreldrene dine vil støtte deg i møte med usikkerhet rundt karrierevalg?	4.10	.88	4.08	1.05	4.50	.71	4.09	1.03
9. I hvilken grad føler du at foreldrene dine oppfordrer deg til å velge selvstendig med tanke på karrierevalg?	4.30	.95	4.19	.90	4.00	1.41	4.20	.90
10. I hvilken grad føler du at foreldrene dine oppfordrer deg til å stole på deg selv i dine valg angående karriere?	3,70	1.16	4.22	.92	2.50	2.12	4.15	.98

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Det kommer frem i tabellen at både *gutter* (M=4,30; SD ,82) og *jenter* (M=4,40; SD ,86) opplever i stor grad at foreldrene støtter deres aktiviteter/hobbyer, mens *annet* (M=2,50; SD 2,12) opplever dette i noen grad. Totalt (M=4,37; SD ,90) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i stor grad at foreldrene støtter deres aktiviteter/hobbyer.

Det er stort sett høye verdier totalt i tabellen og det som kommer frem som den laveste verdien i tabellen omhandler vanskelige situasjoner i hverdagen. Både *gutter* (M=3,82; SD ,92), *jenter* (M=4,00; SD 1,06) og *annet* (M=3,50; SD ,71) opplever i stor grad at foreldrene støtter dem i vanskelige situasjoner i hverdagen. Totalt (M=3,98; SD 1,05) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i stor grad at foreldrene støtter dem i vanskelige situasjoner i hverdagen. Her kan vi se at det ikke er stor variasjon på gjennomsnittssvarene mellom kjønnene.

Videre kan man se at både *gutter* (M=4,20; SD ,92), *jenter* (M=4,25; SD ,91) og *annet* (M=4,00; SD 1,41) opplever i stor grad at foreldrene støtter dem i deres fremtidige karriereplaner. Totalt (M=4,25; SD ,91) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i stor grad at foreldrene

støtter deres fremtidige karriereplaner. Her kan vi se at det ikke er stor variasjon på gjennomsnittssvarene mellom kjønnene.

Oppsummert går det frem av funnene at gjennomsnittsverdiene hos *guttene og jentene* ofte generelt sett er høyere enn hos annet. Totalt sett kan vi se at gjennomsnittsverdiene i utvalget er høye, som betyr at deltakerne i stor grad opplever støtte fra foreldrene sine. Foreldrestøtte har høyere verdier enn foreldres forventninger til skole, karriere og fritidsaktiviteter. Videre kommer det frem at standardavviket for *annet* generelt er noe høyt, som betyr at det var vært en variasjon i svarene fra deltakerne. Vi kan også se at standardavviket generelt hos *jentene* er noe høyere enn det er hos *guttene*.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «Foreldrestøtte». Spørsmålene 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 og 10 viste seg å være egnet til å danne en slik skala med  $M=4,14$  ( $SD=.71$ ) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.88$ . Dette gir  $\alpha>.70$ . Den høye interne konsistensen gjør det mulig å benytte seg av skalaen videre i beregninger. Variabelen «foreldrestøtte» er brukt i de interferensstatistiske analysene prediktorvariabel.

#### 5.1.4 Unges livsmestring

Her vil barn og unges livsmestring sees nærmere på gjennom variablene: Mestring av foreldres forventninger, mestring av hverdagen (livsmestring) og mestring som følger av forventninger.

**Tabell 8.** M, SD av mestring av foreldres forventninger

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Hvordan opplever du at du mestrer forventninger fra foreldrene dine knyttet til jobb?	3.10	1.10	3.68	1.19	3.50	.71	3.63	1.18
2. Hvordan opplever du at du mestrer forventninger fra foreldrene dine knyttet til fritidsaktiviteter?	3.50	.71	3.76	1.15	3.00	1.41	3.73	1.12
3. Hvordan opplever du at du mestrer forventninger fra foreldrene dine knyttet til skole?	3.40	.97	3.82	1.12	3.00	1.41	3.78	1.12

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Det kommer frem i tabellen at *gutter* (M=3,10; SD 1,10) opplever at de mestrer forventninger fra foreldrene sine knyttet til jobb passe, mens *jenter* (M=3,68; SD 1,19) og *annet* (M=3,50; SD 71) opplever at de mestrer dette godt. Totalt (M=3,63; SD 1,18) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget mestrer forventninger fra foreldrene sine knyttet til jobb godt.

Videre kan man se at både *gutter* (M=3,50; SD ,71) og *jenter* (M=3,76; SD 1,15) opplever at de mestrer forventninger fra foreldrene sine knyttet til fritidsaktiviteter godt, mens *annet* (M=3,00; SD 1,41) opplever at de mestrer dette passe. Totalt (M=3,73; SD 1,12) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget mestrer forventninger fra foreldrene sine knyttet til fritidsaktiviteter godt.

Vi kan også se at både *gutter* (M=3,40; SD ,97) og *annet* (M=3,00; SD 1,41) opplever at de mestrer forventninger fra foreldrene sine knyttet til skole passe, mens *jenter* (M=3,82; SD 1,12) opplever at de mestrer dette godt. Totalt (M=3,78; SD 1,12) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget mestrer forventninger fra foreldrene sine knyttet til skole godt.

Oppsummert kan man gjenkjenne at gjennomsnittsverdiene for *gutter, jenter og annet* er høye, det vil si at de mestrer forventninger knyttet til områdene fritidsaktiviteter, skole og jobb godt. *Gutter* opplever i høyest grad at de mestrer forventningene fra foreldrene sine, mer enn det *jenter og annet* gjør. Det går frem at deltakerne mestrer best forventninger til skole og mestrer minst forventninger knyttet til jobb. Standardavvikene hos *jentene og annet* er noe høyt, dette betyr at det har vært en variasjon i svarene.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «mestring av foreldres forventninger». Spørsmål 1, 2 og 3 viste seg å være egnet til å danne en slik skala med M=3,71 (SD=,99) som hadde en solid intern konsistens på  $\alpha=.84$ . Dette gir  $\alpha>.75$  og gjør det mulig å benytte seg av skalaen i videre beregninger.

**Tabell 9.** M, SD av mestring av hverdagen (Livsmestring)

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Hvordan opplever du at du mestrer stress?	3.10	1.29	2.78	1.25	4.00	1.41	2.83	1.26

2. Hvordan opplever du at du mestrer press fra foreldrene dine?	3.50	1.35	3.46	1.21	3.50	2.12	3.46	1.22
3. Hvordan opplever du at du mestrer å få skryt?	3.60	1.17	3.33	1.17	4.00	.00	3.37	1.16
4. Hvordan opplever du at du mestrer motgang?	3.60	1.17	3.11	1.12	3.00	.00	3.14	1.12
5. Hvordan opplever du at du mestrer utfordringer i hverdagen?	3.50	.85	3.23	1.10	2.00	1.41	3.23	1.09
6. Hvor godt mestrer du kritikk fra foreldre?	3.40	1.27	3.05	1.14	3.00	.00	3.08	1.14
7. Hvor godt mestrer du kritikk fra venner?	3.60	1.08	3.11	1.05	3.50	.71	3.16	1.05
8. Hvor godt mestrer du kritikk fra lærere / skolen	3.60	1.35	3.21	1.10	3.00	2.83	3.24	1.14
9. Hvor godt mestrer du kritikk fra trenere / ledere for fritidsaktiviteter / ungdomsledere etc.?	3.20	1.40	3.24	1.10	2.00	1.41	3.21	1.13

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Tabellen viser at både *gutter* (M=3,10; SD 1,29) og *jenter* (M=2,78; SD 1,25) opplever at de mestrer stress passe, mens *annet* (M=4,00; SD 1,41) opplever å mestre dette godt. Totalt (M=2,83; SD 1,26) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget mestrer stress passe.

Vi kan også se at både *gutter* (M=3,50; SD 1,35) og *annet* (M=3,50; SD 2,12) opplever at de mestrer press fra foreldrene sine godt, mens *jenter* (M=3,46; SD 1,21) opplever at de mestrer dette passe. Totalt (M=3,46; SD 1,22) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget mestrer press fra foreldrene sine godt.

Videre kommer det fram at *gutter* (M=3,60; SD 1,17) opplever at de mestrer motgang godt, mens både *jenter* (M=3,11; SD 1,12) og *annet* (M=3,00; SD ,00) mestrer dette passe. Totalt (M=3,14; SD 1,12) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene mestrer motgang passe.

Det kommer også frem av tabellen at *gutter* (M=3,50; SD ,85) opplever at de mestrer utfordringer i hverdagen godt, mens *jenter* (M=3,23; SD 1,10) opplever at de mestrer dette passe, og *annet* (M=2,00; SD 1,41) mestrer dette dårlig. Totalt (M=3,23; SD 1,09) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene mestrer utfordringer i hverdagen passe. Her kan vi se at det er stor variasjon på gjennomsnittssvarene mellom kjønnene.

Både *gutter* (M=3,40; SD 1,27), *jenter* (M=3,05; SD 1,14) og *annet* (M=3,00; SD ,00) opplever at de mestrer kritikk fra foreldre passe. Totalt (M=3,08; SD 1,14) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget mestrer kritikk fra foreldre passe. Her kan vi se at det ikke er stor variasjon på gjennomsnittssvarene mellom utvalget.

Oppsummert kommer det frem at tabellen generelt har lave og nøytrale verdier. *Annet* har de høyeste gjennomsnittsverdiene, etterfulgt av *gutter*. *Jenter* har generelt mye lavere gjennomsnittsverdier enn det annet og gutter har. Tabellen viser at det har vært variasjon i svarene blant både *guttene* og *jentene*, dette fordi standardavvikene generelt er høyt hos begge kjønn.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «Livsmestring». Spørsmål 1, 2, 3, 4, 5, 6 og 7 viste seg å være egnet til å danne en slik skala med M=3,18 (SD=.83) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.87$ . Dette gir  $\alpha>.70$ . Den høye interne konsistensen gjør det mulig å benytte seg av variabelen i videre beregninger. Variabelen «Livsmestring» er brukt i de interferensstatistiske analysene som kriteriumsvariabel.

**Tabell 10.** M, SD av mestring som følger av forventninger

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. I hvilken grad mener du at forventningene fra foreldrene dine hjelper deg med å nå dine mål?	3.60	.84	3.48	.97	2.00	.00	3.47	.97
2. I hvilken grad mener du at forventningene fra foreldrene dine hjelper deg med å håndtere motgang?	3.50	.85	3.43	1.06	3.50	2.12	3.44	1.05



3. I hvilken grad mener du at forventningene fra foreldrene dine hjelper deg med å mestre utfordringer i hverdagen?	3.10	1.10	3.47	1.03	2.50	.71	3.43	1.04
4. I hvilken grad mener du at forventningene fra foreldrene dine hjelper deg med å takle stressende situasjoner i hverdagen?	3.00	1.25	3.18	1.09	1.50	.71	3.14	1.12

---

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Av tabellen kommer det frem at *gutter* (M=3,60; SD ,84) mener at forventninger fra sine foreldrene hjelper dem i stor grad med å nå målene sine, mens *jenter* (M=3,48; SD ,97) mener at det hjelper dem i noen grad, og *annet* (M=2,00; SD ,00) mener at det hjelper dem i liten grad. Totalt (M=3,47; SD ,97) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene mener at forventninger fra foreldrene sine hjelper dem i noen grad med å nå målene sine.

Videre kan vi se at både *gutter* (M=3,50; SD ,85) og *annet* (M=3,50; SD 2,12) mener at forventninger fra sine foreldrene hjelper dem i stor grad med å håndtere motgang, mens *jenter* (M=3,43; SD 1,06) mener at det hjelper dem i noen grad. Totalt (M=3,44; SD 1,05) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene mener at forventninger fra foreldrene sine hjelper dem i noen grad med å håndtere utfordringer.

Vi kan også se at både *gutter* (M=3,10; SD 1,10) og *annet* (M=2,50; SD ,71) mener at forventninger fra sine foreldre hjelper dem med å mestre utfordringer i hverdagen, mens *jenter* (M=3,47; SD 1,03) mener at det hjelper dem i noen grad. Totalt (M=3,43; SD 1,04) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene mener at forventningene fra foreldrene sine hjelper dem i noen grad med å mestre utfordringer i hverdagen.

Både *gutter* (M=3,00; SD 1,25) og *jenter* (M=3,18; SD 1,09) mener at forventninger fra foreldrene sine hjelper dem med å takle stressende situasjoner i hverdagen, mens *annet* (M=1,50; SD ,71) mener at dette hjelper dem i liten grad. Totalt (M=3,14; SD 1,12) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene mener at forventningene fra foreldrene sine hjelper dem i noen grad med å takle stressende situasjoner i hverdagen.

Oppsummert kan man se at deltakerne stort sett opplever at forventningene fra foreldrene har en positiv virkning. *Gutter* har de høyeste gjennomsnittsverdiene, etterfulgt av *jenter* og deretter *annet*. Det kommer frem av tabellen at forventninger fra foreldrene hjelper til med å håndtere stressende situasjoner i hverdagen har den laveste totale gjennomsnittsverdien, og at forventninger fra foreldrene hjelper til med å nå mål har den høyeste totale verdien. Det kommer frem at standardavvikene generelt hos *jentene og guttene* er høye, *jentene* har tendensielt høyere standardavvik enn det *guttene* har.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «forventninger som en positiv konsekvens». Spørsmål 1, 2, 3 og 4 viste seg å være egnet til å danne en slik skala med  $M=3,37$  ( $SD ,92$ ) som hadde en høy intern konsistens på  $\alpha=.91$ . Dette gir  $\alpha>.70$ . Med en så høy intern konsistens blir det mulig å benytte seg av variabelen i videre beregninger.

### 5.1.5 Unges psykiske helse

Her vil unges psykiske helse sees nærmere på gjennom variablene: Psykisk helse (positive følelser) og psykisk helse (negative følelser).

**Tabell 11.** M, SD av psykisk helse (positive følelser)

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte med utfordringer i hverdagen? – Glede	4.10	.99	3.79	1.03	2.50	.71	3.79	1.03
2. Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte med utfordringer i hverdagen? – Selvtillit	3.40	.97	2.98	1.09	3.50	.71	3.02	1.08
3. Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte med utfordringer i hverdagen? – Spenning	3.50	1.18	3.02	.91	2.50	.71	3.05	.94
4. Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte med utfordringer i hverdagen? - Mestring	3.60	.84	3.28	.92	3.00	.00	3.30	.91

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Av tabellen kommer det frem at både *gutter* (M=4,10; SD 1,00) og *jenter* (M=3,79; SD 1,03) opplever ofte glede i møte med utfordringer i hverdagen, mens *annet* (M=2,50; SD ,71) opplever det noen ganger. Totalt (M=3,79; SD 1,03) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget ofte opplever glede i møte med utfordringer hverdagen.

Videre kan man også se at både *gutter* (M=3,40; SD ,97) og *jenter* (M=2,98; SD 1,09) opplever noen ganger selvtillit i møte med utfordringer i hverdagen, mens *annet* (M=3,50; SD ,71) opplever det ofte. Totalt (M=3,02; SD 1,08) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget noen ganger opplever selvtillit i møte med utfordringer hverdagen.

Oppsummert sett kommer det frem av tabellen at *gutter* har de tendensielt høyeste gjennomsnittsverdiene. Videre kommer det frem av tabellen at *jenter* og *annet* opplever i mindre grad enn *gutter* følelser som glede, selvtillit, spenning og mestring i møte med utfordringer i hverdagen.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «psykisk helse». Spørsmål 1, 2, 3 og 4 viste seg å være egnet til å danne en slik skala med M=3,29 (SD=,77) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.90$ . Dette gir  $\alpha>.70$ , den høye interne konsistensen gjør det mulig å benytte seg av variabelen i videre beregninger. Variabelen «psykisk helse» er brukt i de interferensstatistiske analysene som kriteriumsvariabel.

**Tabell 12.** M, SD av psykisk helse (negative følelser)

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte med utfordringer i hverdagen? – Angst	2.20	1.32	2.75	1.21	3.50	.71	2.71	1.22
2. Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte med utfordringer i hverdagen? – Depresjon	2.10	1.10	2.57	1.30	3.50	.71	2.55	1.29
3. Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte	2.70	1.06	3.33	1.02	3.50	.71	3.29	1.03

med utfordringer i  
hverdagen? – Håpløshet

4. Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte med utfordringer i hverdagen? – Fortvilelse	3.00	.94	3.36	.96	4.00	.00	3.34	.96
--	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

5. Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte med utfordringer i hverdagen? – Ensomhet	2.30	.95	3.29	1.23	3.50	.71	3.21	1.23
---	------	-----	------	------	------	-----	------	------

---

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Det kommer frem at *gutter* (M=2,50; SD 1,32) opplever sjeldent angst i møte med utfordringer hverdagen, *jenter* (M=2,75; SD 1,21) opplever dette noen ganger, mens *annet* (M=3,50; SD ,71) og opplever det ofte. Totalt (M=2,71; SD 1,22) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget noen ganger opplever angst i møte med utfordringer hverdagen.

*Gutter* (M=2,10; SD 1,10) opplever sjelden depresjon i møte med utfordringer i hverdagen, mens *jenter* (M=2,57; SD 1,21) opplever det noen ganger, og *annet* (M=3,50; SD ,71) opplever det ofte. Totalt (M=2,55; SD 1,29) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget noen ganger opplever depresjon i møte med utfordringer hverdagen.

Av tabellen kan man se at deltakerne som har opplevd fortvilelse i møte med utfordringer i hverdagen har de høyeste verdiene totalt. Både *gutter* (M=3,00; SD ,94) og *jenter* (M=3,36; SD ,96) opplever noen ganger fortvilelse i møte med utfordringer i hverdagen, mens *annet* (M=4,00; SD ,00) opplever det ofte. Totalt (M=3,34; SD ,96) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget noen ganger opplever fortvilelse i møte med utfordringer hverdagen.

Oppsummert kan man gjenkjenne at verdiene stort sett er lavere enn for de som omhandler psykisk helse (positive følelser). *Annet* sine gjennomsnittsverdier er noe høyere enn *jenters* og *gutter*. Videre kan man se at jentenes verdier er høyere enn guttenes. Gutter har de laveste gjennomsnittsverdiene her, mens i tabellen om psykisk helse (positive følelser) hadde *guttene* de høyeste gjennomsnittsverdiene. Videre kommer det frem at *jenter* og *annet* opplever negative følelser i møte med utfordringer i hverdagen mer enn det *guttene* gjør. Både *guttene*

og *jentene* har høye standardavvik generelt, som forteller oss at det har vært variasjon i svarene som er blitt avgitt.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «psykisk helse negativ» Spørsmål 1, 2, 3, 4 og 5 viste seg å være egnet til å danne en slik skala med  $M=3,02$  ( $SD=.91$ ) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.75$ . Dette gir  $\alpha \Rightarrow .70$  og gjør det mulig å benytte seg av variabelen i videre beregninger. Variabelen «psykisk helse negativ» har en lavere intern konsistens enn «psykisk helse», dermed ble ikke «psykisk helse negativ» brukt i de interferensstatistiske analysene senere i kapittelet.

### 5.1.6 Opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet

Her vil opplevelse av utfordringer i hverdagen og hjemmet sees nærmere på gjennom variabelen: opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet.

**Tabell 13.** M, SD av opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. I hvilken grad opplever du utfordringer i hverdagen som for eksempel <i>pengesorger</i> ?	2.30	1.06	2.48	1.17	3.00	1.41	2.48	1.16
2. I hvilken grad opplever du utfordringer i hverdagen som for eksempel <i>fysisk sykdom</i> i hjemmet?	2.00	1.05	2.18	1.16	2.50	.71	2.17	1.14
3. I hvilken grad opplever du utfordringer i hverdagen som for eksempel <i>psykisk sykdom</i> i hjemmet (f.eks. angst, depresjon etc.)?	2.20	1.62	2.34	1.33	3.00	1.41	2.34	1.25

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Vi kan se at *gutter* ( $M=2,30$ ;  $SD 1,06$ ) opplever pengesorger i liten grad, mens både *jenter* ( $2,48$ ;  $SD 1,17$ ) og *annet* ( $M=3,00$ ;  $SD 1,41$ ) opplever dette i noen grad. Totalt ( $M=2,48$ ;  $SD 1,16$ ) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene opplever pengesorger i noen grad.

Vi kan også se at både *gutter* ( $M=2,20$ ;  $SD 1,62$ ) og *jenter* ( $M=2,34$ ;  $SD 1,33$ ) opplever psykisk

sykdom i hjemmet i liten grad, mens *annet* (M=3,00; SD 1,41) opplever dette i noen grad. Totalt (M=2,34; SD 1,25) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever psykisk sykdom i hjemmet i liten grad.

Oppsummert kommer det frem at gjennomsnittsverdiene i utvalget viser at pengesorger er det som oppleves i størst grad. Videre viser det seg at *annet* har tendensielt høyere gjennomsnittsverdier enn det *gutter og jenter* har. Det kommer også frem av tabellen at standardavviket i utvalget generelt er høyt. Dette betyr at det har vært stor variasjon i svarene.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «opplevelse av utfordringer i hverdagen». Spørsmålene 1, 2 og 3 viste seg å være mest egnet til å danne en slik skala med M=2,33 (SD=.92) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.63$ . Dette viste seg imidlertid å være under den akseptable grensen som ligger på  $\alpha=.70$ . Dette gir  $\alpha < .70$ , dette gjør det mulig å benytte seg av variabelen i senere beregninger. Variabelen «Opplevelse av utfordringer i hverdagen» er brukt i de interferensstatistiske analysene som kontrollvariabel.

### 5.1.7 Opplevelse av foreldrenes press om å prestere

Her vil opplevelse av foreldrenes press om å prestere sees nærmere på gjennom variabelen: Opplevelse av foreldres press om å prestere.

**Tabell 14.** M, SD av opplevelse av foreldres press om å prestere

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. I hvilken grad opplever du press fra foreldrene dine om valg av jobb i fremtiden?	2.70	1.34	2.31	1.13	2.00	1.41	2.33	1.15
2. I hvilken grad opplever du press fra foreldrene dine om å gjøre det bra på ulike fritidsaktiviteter?	2.50	1.27	2.21	1.19	1.50	.71	2.22	1.19
3. I hvilken grad opplever du press fra foreldrene dine om å gjøre det bra på skolen?	3.00	.94	3.11	1.18	1.50	.71	3.08	1.17

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Vi kan se i tabellen at *gutter* (M=2,70; SD 1,34) opplever i noen grad press fra foreldrene sine om valg av jobb i fremtiden, mens både *jenter* (M=2,31; SD 1,13) og *annet* (M=2,00; SD 1,41) opplever dette i liten grad. Totalt (M=2,33; SD 1,15) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i liten grad press fra foreldrene sine om valg av jobb i fremtiden.

Videre kommer det frem at *gutter* (M=2,50; SD 1,27) opplever i noen grad press fra foreldrene sine om å gjøre det bra på ulike fritidsaktiviteter, mens *jenter* (M=2,21; SD 1,19) og *annet* (M=1,50; SD ,71) opplever dette i liten grad. Totalt (M=2,22; SD 1,19) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i liten grad press fra foreldrene sine om å gjøre det bra på ulike fritidsaktiviteter.

Vi kan også se at deltakerne opplever press fra foreldre om å gjøre det bra på skolen i større grad enn på områdene jobb og fritidsaktiviteter. Både *gutter* (M=3,00; SD ,94) og *jenter* (M=3,11; SD 1,18) opplever i noen grad press fra foreldrene sine om å gjøre det bra på skolen, mens *annet* (M=1,50; SD ,71) opplever dette i liten grad. Totalt (M=3,08; SD 1,17) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget opplever i noen grad press fra foreldrene sine om å gjøre det bra på skolen.

Oppsummert kan vi se at *gutter* har de høyeste gjennomsnittsverdiene, etterfulgt av *jenter* og deretter *annet*. Generelt kommer det frem at totalverdiene generelt er lave, noe som betyr at deltakerne sjeldent opplever press fra foreldrene sine på områdene; jobb, fritidsaktiviteter og skole. Deltakerne opplever i størst grad press om å gjøre det bra på skolen. Videre kan vi se at standardavvikene hos *jentene og guttene* er generelt høyt, det viser oss at svarene som er blitt gitt har vært varierende.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «opplevelse av press». Spørsmål 1, 2 og 3 viste seg å være egnet til å danne en slik skala med M=4,15 (SD=,76) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.80$ . Dette gir  $\alpha>.75$  og gjør det mulig å benytte seg av variabelen i videre beregninger.

### **5.1.8 Nytteverdien av foreldre som interesserer seg/har forventninger**

Her vil nytteverdien av foreldre som interesserer seg/har forventninger sees på nærmere gjennom variabelen: Viktigheten med krav og forventninger.

**Tabell 15.** M, SD av viktigheten med krav og forventninger

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller krav til dine skoleresultater?	3.70	1.06	3.29	.98	2.00	.00	3.30	1.00
2. Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller forventninger til dine skoleresultater?	3.70	1.16	3.36	.94	2.50	.71	3.37	.96
3. Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller krav til din fremtidige karriere?	3.80	.92	3.40	1.09	2.00	1.41	3.41	1.09
4. Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller forventninger til din fremtidige karriere?	3.50	1.18	3.37	1.07	2.00	1.41	3.36	1.08
5. Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller krav til dine fritidsaktiviteter?	2.90	.99	2.82	1.12	2.00	.00	2.81	1.10
6. Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller forventninger til dine fritidsaktiviteter?	3.10	1.10	2.96	1.05	2.00	.00	2.95	1.05

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Det kommer frem av tabellen at *gutter* (M=3,70; SD ,1,16) anser det som ganske viktig at foreldrene har forventninger til deres *skoleresultater*, mens *jenter* (M=3,36; SD ,94) og *annet* (M=2,50; SD ,71) er nøytrale til dette. Totalt (M=3,37; SD ,96) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget anser det i noen grad som viktig at foreldrene har forventninger til deres *skoleresultater*.

Videre kan vi se at *gutter* (M=3,80; SD ,92) anser det som ganske viktig at foreldrene stiller krav til deres fremtidige *karriere*, mens *jenter* (M=3,40; SD 1,09) er nøytrale til dette, og *annet* (M=2,00; SD 1,41) anser det som lite viktig. Totalt (M=3,41; SD 1,09) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget anser det i noen grad som viktig at foreldrene stiller krav til deres fremtidige *karriere*.



Vi kan også se at både *gutter* (M=3,10; SD ,1,10) og *jenter* (M=2,96; SD ,1,05) er nøytrale til hvor viktig de synes det er at foreldrene har forventninger til deres *fritidsaktiviteter*, mens *annet* (M=2,00; SD ,00) anser dette som lite viktig. Totalt (M=2,95; SD 1,05) sett kan vi se at gjennomsnittet i utvalget anser det i noen grad som viktig at foreldrene har forventninger til deres *fritidsaktiviteter*.

Oppsummert kan man se at gjennomsnittsverdiene forteller oss at deltakerne anser det som viktig i noen grad at foreldrene stiller forventninger og krav til skoleresultater, fritidsaktiviteter og deres fremtidige karriere. Forventninger og krav til fritidsaktiviteter har de laveste gjennomsnittsverdiene, noe som betyr at utvalget ikke anser det som like viktig at foreldrene stiller krav og forventninger til deres fritidsaktiviteter, som de gjør med skoleresultater og karriere. *Gutter* har i tendens høyeste gjennomsnittsverdiene, etterfulgt av *jenter* og deretter *annet*. Det kommer frem av tabellen at standardavvikene generelt hos *guttene* og *jentene* er høye og det har vært variasjon i svarene.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «nytteverdien av forventninger/interesse». Spørsmål 1, 2, 3, 4, 5 og 6 viste seg å være egnet til å danne en slik skala med M=3,20 (SD=,78) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.84$ . Dette gir  $\alpha>.70$ , en slik høy intern konsistens gjør det mulig å benytte seg av variabelen i videre beregninger.

### 5.1.9 Forventninger til karakterer

Her vil foreldres og egne forventninger til karakterer sees nærmere på gjennom variablene: Opplevelse av foreldres forventninger til karakterer og egne forventninger til karakterer.

**Tabell 16.** M, SD av opplevelse av foreldres forventninger til karakterer (Matematikk, norsk og engelsk)

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Hva tror du er den laveste karakteren dine foreldre ville vært fornøyd med i <i>norsk</i> ?	3.30	.95	3.71	.77	2.50	.71	3.66	.80
2. Hva tror du er den laveste karakteren dine foreldre	3.10	1.10	3.46	.96	3.00	.00	3.43	.97

ville vært fornøyd med i  
*matematikk?*

3. Hva tror du er den laveste karakteren dine foreldre ville vært fornøyd med i <i>engelsk?</i>	3.40	1.27	3.65	.90	3.50	.71	3.63	.93
---	------	------	------	-----	------	-----	------	-----

---

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Av tabellen kommer det frem at *gutter* (M=3,30; SD ,95) og *annet* (M=2,50; SD ,71) opplever at den laveste karakteren foreldrene ville vært fornøyd med i norsk er 3, mens *jenter* (M=3.71; SD ,77) opplever at den laveste karakteren foreldrene ville vært fornøyd med i *norsk* er 4. Totalt (M=3,66; SD ,80) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene opplever at den laveste karakteren foreldrene ville vært fornøyd med i norsk er 4.

Videre kan vi se at både *gutter* (M=3,10; SD 1,10), *jenter* (M=3,46; SD ,96) og *annet* (M=3.00; SD ,00) opplever at den laveste karakteren foreldrene ville vært fornøyd med i matematikk er 3. Totalt (M=3,43; SD ,97) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene opplever at den laveste karakteren foreldrene ville vært fornøyd med i matematikk er 3. Her kan vi se at det ikke er stor variasjon på gjennomsnittssvarene mellom kjønnene.

Vi kan også se at *gutter* (M=3,40; SD 1,27) opplever at den laveste karakteren foreldrene ville vært fornøyd med i engelsk er 3, mens både *jenter* (M=3,65; SD ,90) og *annet* (M=3,50; SD ,71) opplever at den laveste karakteren foreldrene ville vært fornøyd med i *engelsk* er 4. Totalt (M=3,63; SD ,93) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene opplever at den laveste karakteren foreldrene ville vært fornøyd med i engelsk er 4.

Oppsummert oppgir *jentene* de høyeste gjennomsnittverdiene, dvs. *jentene* opplever i snitt at foreldrene forventer høyere karakterer enn det *guttene* og *annet* opplever. Deltakerne opplever sammenlagt høyest forventninger i både norsk og engelsk, og vesentlig lavere forventninger i matematikk. Standardavviket hos guttene er tendensielt høyere enn det er hos *jentene* og *annet*, dette betyr at det har vært større variasjon i svarene *guttene* har gitt.

Spørsmålene ble sammenfattet til en skala «foreldres forventninger til karakterer». Spørsmålene 1, 2 og 3 viste seg å være mest egnet til å danne en slik skala med M=3,57

(SD=.81) som hadde en intern konsistens på  $\alpha=.88$ . Dette gir  $\alpha>.70$ . Den høye interne konsistensen gjør det mulig å benytte seg av variabelen i videre beregninger.

**Tabell 17.** M, SD av egne forventninger til karakterer (matematikk, norsk og engelsk)

Spørsmål	Gutter		Jenter		Annet		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Hva er den laveste karakteren DU ville vært fornøyd med i <i>norsk</i> ?	3.90	.74	4.20	.96	4.00	1.41	4.17	.95
2. Hva er den laveste karakteren DU ville vært fornøyd med i <i>matematikk</i> ?	3.80	.92	3.93	1.04	3.50	.71	3.91	1.02
3. Hva er den laveste karakteren DU ville vært fornøyd med i <i>engelsk</i> ?	4.00	.82	4.20	.89	3.50	2.12	4.17	.90

Det som fremstår som mest interessant og viktig i tabellen er at:

Av tabellen kommer det frem at både *gutter* (M=3,90; SD ,74) *jenter* (M=4,20; SD ,96) og *annet* (M=4,00; SD 1,41) opplever at den laveste karakteren de selv ville vært fornøyd med i norsk er 4. Totalt (M=4,17; SD ,95) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene opplever at den laveste karakteren de ville vært fornøyd med i norsk er 4. Her kan vi se at det ikke er stor variasjon på gjennomsnittssvarene mellom kjønnene.

Vi kan også se at både *gutter* (M=4,00; SD ,82), *jenter* (M=4,20; SD ,89) og *annet* (M=3,50; SD 2,12) opplever at den laveste karakteren de ville vært fornøyd med i engelsk er 4. Totalt (M=4,17; SD ,90) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene opplever at den laveste karakteren de ville vært fornøyd med i engelsk er 4. Her kan vi se at det ikke er stor variasjon på gjennomsnittssvarene mellom kjønnene.

Videre ser vi at både *gutter* (M=3,80; SD ,92), *jenter* (M=3,93; SD 1,04) og *annet* (M=3,50; SD ,71) opplever at den laveste karakteren de selv ville vært fornøyd med i matematikk er 4. Totalt (M=3,91; SD 1,02) sett kan vi se at gjennomsnittet blant kjønnene opplever at den laveste karakteren de ville vært fornøyd med i matematikk er 4. Her kan vi se at det ikke er stor variasjon på gjennomsnittssvarene mellom kjønnene.

Oppsummert oppgir både *guttene, jentene og annet* ca. like høye gjennomsnittsverdier. Deltakerne opplever høyest forventninger til seg selv i norsk og engelsk og lavest forventninger i matematikk. Gjennomsnittsverdiene til egne forventninger til karakterer er generelt høyere enn foreldres forventninger til karakterer. Videre kan vi også se at standardavviket hos *annet* er tendensielt høyere enn det er hos *jentene og guttene*.

Noen av spørsmålene ble sammenfattet til en skala «egne forventninger til karakterer og utdanning». Spørsmålene 1, 2 og 3 hadde  $M=4,09$  ( $SD=,79$ ) med en tilfredsstillende intern konsistens på  $\alpha=,76$ . Dette gir  $\alpha \Rightarrow ,75$ . Dette gjør det mulig å benytte seg av variabelen i videre beregninger.

## 5.2 Inferensstatistiske funn

I dette kapitlet skal inferensstatistiske funn presenteres. Hypotesene om at foreldres forventninger, og støtte har innvirkning på sine barns livsmestring og psykisk helse (Kapittel 3) testes i multiple regresjonsanalyser. Først redegjøres det for variablene som skal hensyntas i beregningene og det overprøves at forutsetningene for å regne en regresjonsanalyse er gitt. Til slutt i dette avsnittet kommer resultatet av regresjonsanalysene.

### 5.2.1 Sammenheng foreldres forventninger og livsmestring/psykisk helse

I den deskriptive delen av resultatene ble det redegjort for skalaene nedenfor og hvilke variabler som er sammenfattet i dem. I følge Field (2009) er det en rekke forutsetninger som må være oppfylt for å kunne regne en regresjonsanalyse. At variablene er på skala-nivå er en forutsetning (Field, 2009). Denne forutsetningen er redegjort for og oppfylt ved å sammenfatte flere spørsmål til skalaer. Skalaenes interne konsistens er oppført i oppgavens metodekapittel (4.0 Gjennomføring av undersøkelsen). Generelt viser alle skalaene god reliabilitet og alfa ligger på mellom  $\alpha=,73$  og  $\alpha=,91$  for de utvalgte skalaene. Utfordringer i hverdagen/hjemmet er tatt med som en kontrollvariabel (UV4) i analysen. En annen forutsetning er at de ikke har null-varians (Field, 2009). Det går frem av tabellen nedenfor, der gjennomsnitt og standardavvik for prediktor- og kriteriumsvariablene presenteres.

**Tabell 18.** Gjennomsnitt og standardavvik for prediktor (UV)- og kriteriumsvariabler (AV) i hele utvalget

Variable (Skala)	Alle elever	
	M	SD
Uv1 Foreldres forventninger i forhold til skoleresultater og karriere	3.82	.48
Uv2 Foreldres forventninger i forhold til fritidsaktiviteter	3.35	.80
Uv3 Foreldrestøtte	4.14	.71
Uv4 Opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet	2.33	.92
Av1 Psykisk helse	3.29	.77
Av2 Livsmestring	3.40	.83

M=gjennomsnitt, SD=standardavvik

Tabell 18 viser en oversikt over prediktor- og kriteriumsvariablenes gjennomsnitt og standardavvik. Korrelasjoner er å finne i tabell 19.

En tredje forutsetning er at de ikke er noen perfekt  $r > .80$  multikolaritet mellom to eller flere av prediktorene (Field, 2009). For å overprøve at forutsetningen for regresjonsanalyse om at prediktorvariablene ikke korrelerer høyt ( $r = .>80$ ) med hverandre, ble det beregnet en korrelasjonsanalyse:

**Tabell 19.** Overprøvd kollinearitet av prediktorvariablene

Variable (Skala)	1	2	3	4
1. Foreldres forventninger i forhold til skoleresultater og karriere (UV1)	1	.33**	-.02	.06
2. Foreldres forventninger i forhold til fritidsaktiviteter (UV2)		1	.04	-.01
3. Foreldrestøtte (UV3)			1	-.38**
4. Opplevelse av utfordringer i hverdagen /hjemmet (UV4)				1

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Korrelasjonsanalysen viser at ingen av de uavhengige variablene korrelerer høyt med hverandre. Den høyeste korrelasjonen er på  $r=-.38$ , noe som er godt under kriteriet på  $r>.80$ . Av denne korrelasjonen fremgår det også at det er en signifikant negativ sammenheng mellom «foreldrestøtte» og «utfordringer i hverdagen/hjemmet», det vil si at jo mer «opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet» desto mindre «foreldrestøtte» og omvendt; jo mer «foreldrestøtte» desto mindre «opplevelse av utfordringer i hjemmet». Man kan imidlertid ikke si noe om årsak-virkningsforhold siden dette er en korrelasjonsanalyse.

For å teste hypotesene om at foreldres forventninger til 1) skolerresultater og karriere, 2) fritidsaktiviteter og 3) foreldrestøtte har innvirkning på 5) psykisk helse og 6) livsmestring, ble det gjennomført en multipl regressjon. Siden hjemmeforhold kan ha en virkning ble 4) opplevelser av utfordringer i hjemmet tatt med som kontrollvariabler i modellene. Siden det ikke var noen formening om at noen av variablene var viktigere enn andre, ble det valgt en fremgangsmåte (enter-metoden) der alle variablene hensyntatt på en gang (Field, 2009).

Det ble beregnet to forskjellige modeller for hver avhengige variable; en for «psykisk helse» og en for «livsmestring». Begge modellene viste seg å være signifikante og egnet  $F_{(\text{psykisk helse})}=6.356$ ,  $p<.,001$ ;  $F_{(\text{livsmestring})}=26.341$ ,  $p<.,001$ . Av disse tallene går det frem at modellen for å forutsi livsmestring er enda bedre enn den som forutsier psykisk helse. Også VIF (variance inflation factor) faktoren som er en ytterligere kilde til å overprøve den multiple kollineariteten  $1/vif$ -tallet for hver modell viser verdier rundt .1, dermed er ikke kollinearitet et problem. Durbin-Watson testen som viser om målefeilene er tilfeldige, viser verdier mellom 1 og 3, desto nærmere 2, desto bedre. Durbin-Watson testen for «livsmestring» viser 1,56, mens Durbin-Watson testen for «psykisk helse» viser 1,771.

Regressjonsanalysene resulterte i følgende to modeller:

**Tabell 20.** Multipl regressjonsmodell for prediksjon av livsmestring/psykisk helse

	5. Psykisk helse (AV1)			6. Livsmestring (AV2)		
	B	SE B	$\beta$	B	SE B	$\beta$
Total sample (N=126)						
Constant	.09 <sup>+</sup>	.71		.19**	.62	
1. Foreldres forventninger i forhold til skolerresultater og karriere (skokarr)	.19	.14	.12	-.03	.12	-.02
2. Foreldres forventninger i forhold til fritidsaktiviteter (fri)	.09	.09	.09	.00	.07	.00

3. Foreldrestøtte (fs)	.33	.10	<b>.30**</b>	.73	.09	<b>.62***</b>
4. Opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet (uhjem)	-.12	.76	<b>-.15<sup>+</sup></b>	-.13	.07	<b>-.14<sup>+</sup></b>
F	6.356			26.34		
R2	.17			.47		
Adjusted R2	.15			.45		

<sup>+</sup> p<.10 \*p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Den første modellen som testet H1 prediktorvariablenes virkning på «psykisk helse» viser en  $R^2_{(\text{psykisk helse})}$ , justert for antall variabler (adjusted  $R^2$ ) = .15, som betyr at det er ca. 15% av variansen som kan føres tilbake på prediktorvariablene. Denne er vesentlig høyere for «livsmestring»:  $R^2_{(\text{livsmestring})}=.45$ .

Det fremgår av analysen at det ikke er noen signifikant lineær sammenheng mellom «foreldres forventninger til skole og karriere», «foreldres forventninger til fritidsaktiviteter», og «psykisk helse» eller «livsmestring». Her er  $\beta$ -verdiene (som indikerer stigningsgradienten) svært lave:  $\beta_{1(\text{skokarr})}=.12$  og  $\beta_{2(\text{fri})}=.09$  indikerer en svak stigning for psykisk helse, mens  $\beta_{1(\text{skokarr})}=-.02$  og  $\beta_{2(\text{fri})}=.00$  for livsmestring viser at det ikke er noen lineær stigning for disse to variablene i det hele tatt. Dette betyr at de to variablene ikke er godt egnet som prediktorer for psykisk helse og livsmestring. Det som viser seg å ha riktig stor betydning for psykisk helse og livsmestring er foreldrestøtten (fs) som viser tydelige og signifikante verdier  $\beta_{1(\text{fs})}=.30$  for psykisk helse og  $\beta_{1(\text{fs})}=.62$  for livsmestring. Også kontrollvariabelen «utfordringer i hjemmet» viser seg å ha en negativ innflytelse på «psykisk helse» og «livsmestring».  $\beta_{1(\text{uhjem})}=-.14$  for «psykisk helse» og  $\beta_{1(\text{uhjem})}=-.15$  «for livsmestring», om enn kun signifikant på  $\alpha=10\%$ -nivå.

Disse funnene viser at H1 og H2 ikke kunne bekreftes, begge modellene ble signifikante, men prediktorene i modellene er veldig forskjellig grad er egnet til å kunne forutsi psykisk helse og livsmestring. Foreldrenes forventninger har liten eller ingen betydning i disse modellene, verken forventninger rettet mot skole og karriere eller fritidsaktiviteter. H3 og H4 kunne på en annen side bekreftes. Kontrollvariabelen «utfordringer i hjemmet» har en svak negativ innflytelse, mens foreldrenes støtte kan sies å ha en helt vesentlig og signifikant innflytelse på de unges psykiske helse og livsmestring. De avhengige variablene Av1 (psykisk helse) og Av2 (livsmestring) viser en middels sterk korrelasjon ( $r=.58$ ;  $p<.001$ ). Det betyr at «psykisk helse» og «livsmestring» har en middels sterk sammenheng med hverandre.

## 6 DISKUSJON

Dette kapitlet er delt inn i fire deler. Først blir studiens deskriptive funn diskutert (6.1), deretter diskuteres de inferensstatistiske funnene (6.2), så kommer en metodediskusjon (6.3) og avslutningsvis vil oppgavens relevans (6.4) for samfunnet og videre forskning bli presentert.

### 6.1 Deskriptive funn

I dette kapitlet blir det sett nærmere på studiens deskriptive funn om forventninger, foreldrestøtte, livsmestring, psykisk helse, opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet, opplevelse av foreldrenes press om å prestere, viktigheten av krav og forventninger og forventninger til karakterer diskuteres opp mot studiens teorikapittel (2 teoretisk og empirisk grunnlag). Den første delen av dette delkapitlet tar for seg deskriptive funnene og teori om forventninger og støtte, neste del tar for seg livsmestring og siste del tar for seg psykisk helse.

#### 6.1.1 Forventninger og støtte

I dette delkapitlet vil foreldres forventninger til skole, karriere og fritidsaktiviteter, foreldrestøtte, opplevelse av foreldres press om å prestere, viktigheten av krav og forventninger, foreldres forventninger til karakterer og de unges forventninger til egne karakterer diskuteres nærmere.

Funnene som omhandler *foreldres forventninger til skole og karriere* viser at deltagerne i studien stort sett opplever forventninger på disse områdene. Jentene opplever dette generelt sett i større grad enn *gutter og annet*, dette viser gjennomsnittsverdiene i tabellen. Det kommer videre frem at foreldrene i svært stor grad har forventninger til de unges oppførsel på skolen, og i liten grad forventninger til at de skal ta en utdanning innen yrkesfag. Foreldrene har også i stor grad forventninger til at de unge etterhvert kan forsørge seg selv og flytte hjemmefra. En faktor som bør være tilstede når de unge etterhvert skal flytte hjemmefra og forsørge seg selv er trygghet. Trygghet vil være til hjelp når den unge etter hvert skal løsrive seg fra foreldrenes trygge rammer, for å så flytte hjemmefra og å være selvstendige (Skandsen, 2020). Her er selvstendighet viktig. Unge som er blitt godt forberedt med kunnskaper og ferdigheter til å håndtere for eksempel forventninger og press fra foreldrene sine vil mest sannsynlig være best egnet til å håndtere forventningene foreldrene måtte komme med (Killén, 2013). Siden foreldrene i stor grad har forventninger til at de unge etterhvert skal kunne forsørge seg selv og flytte hjemmefra kan det også antas at foreldrene forbereder dem med de rette kunnskapene og



ferdighetene til å klare å leve så selvstendig som mulig i fremtiden. Hvis foreldrene på en annen side har store forventninger til at de skal opptre selvstendig uten å forberede dem for hva det betyr å være selvstendig, kan det være at forventningene og presset om å flytte hjemmefra og å kunne forsørge seg selv blir for mye å håndtere. Dette kan igjen føre til en følelse av håpløshet og lav mestringstro (Tetzner, 2012). Det at funnene også viser at de unge opplever at foreldrene i stor grad forventer at de kan stole på seg selv i arbeidet de gjør på skolen er et eksempel på selvstendigjøring, noe som er positivt når det kommer til å senere skulle ta selvstendige valg og i løsrivelsesprosessen.

Når det kommer til *forventninger til fritidsaktiviteter* viser det seg at de unge opplever at foreldrene har høyere forventninger til prestasjoner innen skole og karriere, enn de har til prestasjoner rundt fritidsaktiviteter. Selv om det er vanskelig å si noe om kjønnsforskjeller i studien knyttet til den lave andelen av *gutter*, så tyder likevel funnene på at disse er tilstede. *Guttenes* verdier er høyere enn *jentenes* og *annet* i forhold til fritidsaktiviteter, noe som sier oss at *guttene* opplever mer forventninger fra foreldrene knyttet til fritidsaktiviteter enn det *jentene* og *annet* gjør. På den andre siden opplever jentene i større grad forventninger til skole og karriere, enn det *guttene* gjør. Hvorfor kan man ikke si med sikkerhet, men funnene fra studien viser oss hvilken rolle foreldrene har i den pågående debatten om *guttene* som «taperne» i skolen (NOU, 2019:3). En faktor som kan være med på å underbygge disse tendensene og holdningene kan være foreldrene. Som funnene ovenfor viser har foreldrene i mindre grad forventninger til *guttene* når det kommer til skole og karriere. En konsekvens av at foreldrene har for lave forventninger til *guttene*, kan være at *guttene* speiler foreldrenes holdninger angående dette (Rye, 2013; Berger & Luckmann, 2000). De lave forventningene fra foreldrene kan skje ubevisst, og hvis de blir bevisst den påvirkningen forventningene har på dem kan det være at de kan være med på å snu fordømmen om *guttene* som tapre i skolen.

**Foreldrestøtte** har generelt høyere verdier enn foreldres forventninger til skole, karriere og fritidsaktiviteter. I funnene om foreldrestøtte kan man se at gjennomsnittsverdiene for foreldrestøtte hos *guttene* og *jentene* er tendensielt høyere enn hos *annet*. Dette viser oss at *annet* ikke opplever støtte fra foreldrene sine i like stor grad som *guttene* og *jentene* gjør. Denne gruppen faller litt utenfor på flere områder, for eksempel så kan vi se at *annet* ikke opplever like mye press om å prestere, *annet* opplever også i mindre grad positive følelser i møte med utfordringer i hverdagen som det *guttene* og *jentene* gjør. Dette kan tyde på at dette er en del av utvalget med en spesiell problematikk på flere områder. Med bakgrunn i at oppgaven

omhandler psykisk helse og livsmestring gjelder dette riktignok en liten, men viktig del av utvalget som man ikke må glemme i den store sammenhengen, særlig med tanke på de nye læreplanene i skolen der seksualitet og kjønn har en særstilling (Udir, 2017). Totalt kan vi se videre at utvalget opplever at foreldrene støtter dem i deres aktiviteter/hobbyer i stor grad. Som nevnt tidligere er de unges selvbilde bygget opp av følelsen av å få til noe og å strekke til (Manger & Wormnes, 2015). Støtten deltakerne opplever fra foreldrene sine på områdene karriere, jobb og fritidsaktiviteter er stor, og støtten kan gjøre at de unge sitter igjen med en følelse av at selv om de kanskje ikke strekker til på visse områder i livet, vil foreldrene være der og støtte dem gjennom det. Dette kan hjelpe de unge til å ikke føle seg håpløse og å ikke gi opp. Angsten for å mislykkes vil kanskje ikke være like stor med støttende foreldre, som det er for de med foreldre som ikke er støttende. Hvis foreldrene i tillegg oppfordrer dem til å være selvstendige og å ta selvstendige valg i livene sine, kan det bidra til at de unge får en god selvtillit og en sterk mestringstro. Dette kan igjen føre til at lysten til å lykkes med noe overvinner angsten for å mislykkes (Imsen, 2014; Bandura, 1999). På en annen side vil gode ressurser (foreldre) styrke det Antonovsky (2012) kaller for opplevelse av sammenheng, og dermed også føre til at de unge opplever utfordringer i hverdagen som begripelige og håndterbare.

Deltakerne i denne studien opplever i stor grad at foreldrene støtter dem i vanskelige situasjoner i hverdagen. Hvis man har støttende foreldre kan dette være med på å påvirke livet og å gjøre livet enklere i følge Drugli og Lekhal (2019). Foreldrene er tilknytningspersoner, og de unge kommer mest sannsynlig til å søke støtte fra dem når vanskelige situasjoner oppstår i hverdagen (Bowlby & McIntosh, 2011). Börjesson (2018) går så langt som å si at støtte er selve fundamentet i livet (Börjesson, 2018). Tallene fra de deskriptive funnene viser at deltakerne opplever støtte i stor grad, men mindre støtte når det kommer til vanskelige situasjoner i hverdagen. Tryggheten som de unge får fra sine primære tilknytningspersoner er viktig og hvis ikke den unge føler at tilknytningspersonen støtter dem når de møter på utfordringer i hverdagen kan denne tryggheten svekkes (Bowlby & McIntosh, 2011). God støtte danner også grunnlaget for god selvfølelse for de unge (Manus, 2015), og det er nettopp dette funnene i denne studien om negativ psykisk helse viser oss. Deltakerne generelt opplever ikke store negative følelser i forhold til sin psykisk helse. Dette kommer jeg nærmere tilbake til i delkapittel *6.1.3 psykisk helse*.

Ut ifra funnene om *opplevelse av foreldres press om å prestere* viser det seg at *guttene* har de høyeste gjennomsnittsverdiene når det kommer til deltakernes opplevelse av foreldres press om å prestere. Etterfulgt av *jenter* og deretter *annet*. Dette er interessant fordi i denne studien er *guttene* de som i minst grad opplever negative følelser i forbindelse med psykisk helse, og de som i størst grad opplever positive følelser i forbindelse med psykisk helse. Ut fra disse funnene kan man se at selv om *guttene* opplever mest press generelt virker det ikke som at det har gått ut over deres psykiske helse på en negativ måte. Det andre vi kan se er at *jentene* også opplever press på områdene, men ikke i like stor grad som det *guttene* gjør. *Jentenes og annet* sin psykiske helse er på sin side mer preget av negative følelser enn positive følelser. Tidligere empiri fra FHI (2018) om at gutter generelt er mer tilfredse med livet enn det *jenter* er, har visse likheter med denne studiens funn (Folkehelseinstituttet, 2018). Det går frem av dataen at deltakerne sjeldent opplever press fra foreldrene sine på områdene jobb, fritidsaktiviteter og skole. Funnene viser på sin side at deltakerne opplever mest press fra foreldrene sine om å gjøre det bra på skolen, og mindre press om valg av jobb i fremtiden eller å gjøre det bra på ulike fritidsaktiviteter. Press kan som nevnt tidligere ha en negativ funksjon på mennesket (Drugli & Lekhal, 2019) men i denne studien opplever deltakerne press i liten grad, med unntak av press om å gjøre det bra på skolen, som deltakerne opplever i noen grad. Det er viktig å ta høyde for hvorvidt deltakerne har foreldre som stiller forventninger og igjen i hvilken grad dette gjøres. Funnene om deltakernes opplevelse av foreldres forventninger til skole, karriere og fritidsaktiviteter viser at foreldrene har forventninger til dem. *Guttene* opplever høyere forventninger til fritidsaktiviteter, mens *jenter og annet* opplever i høyere grad forventninger til skole og karriere. Selv om alle deltakerne opplever forventninger fra foreldrene sine, kan man anta ut fra studiens funn at *jentene og annet* ikke opplever disse forventningene som like mye press som det *guttene* gjør.

Videre har de deskriptive funnene som omhandler deltakernes opplevelse av foreldres press om å prestere vist oss at det er stor variasjon fra individ til individ både hos *jenter og gutter*. Dette viser oss at press fra foreldre oppleves svært individuelt. Dette kan være en konsekvens av livsmestring, fordi livsmestring fører til at noen mennesker er mer motstandsdyktige enn andre når det kommer til det å håndtere belastninger i hverdagen (Drugli & Lekhal, 2019). Det kan være at deltakerne har ulike oppfatning og opplevelse av hva som er press ut fra hvor mye de selv klarer å håndtere før de merker presset. De kan ha ulik «terskel» for å oppleve press. Noen håndterer dette presset godt og vil kanskje ikke oppleve forventninger som press, mens andre kan være mer følsomme og oppleve den samme situasjonen som pressende fordi de ikke klarer

å håndtere forventningene på samme måte (Imsen, 2014), deltakere som opplever samme type press kan oppleve dette vidt forskjellig fordi man har ulike utgangspunkt for hvordan man håndterer en situasjon. Press kan igjen kobles opp mot krav og forventninger.

Ut fra funnene som omhandler **viktigheten med krav og forventninger** kan vi se at deltakerne anser det som viktig i noen grad at foreldrene stiller forventninger og krav til skolerresultater, fritidsaktiviteter og deres fremtidige karriere. Foreldres forventninger og krav til fritidsaktiviteter har her lavere verdier, noe som betyr at utvalget generelt sett ikke anser det som like viktig at foreldrene stiller krav og forventninger til deres fritidsaktiviteter, som de gjør med skolerresultater og karriere. Når unge opplever å ikke ha kontroll over eget liv kan det gå ut over deres mestringstro (Tetzchner, 2012), og funnene om viktigheten med krav og forventninger viser oss generelt at deltakerne mener forventninger og krav er viktig i noen grad. Det vil si at deltakerne verken synes dette er viktig eller uviktig. Funnene kan fortelle oss at deltakerne liker å ha kontroll over egne liv, samtidig som de synes at det i noen grad er viktig med forventninger og krav også.

*Gutter* har tendensielt de høyeste gjennomsnittsverdiene, etterfulgt av jenter og deretter *annet* når det kommer til viktigheten med krav og forventninger. Som nevnt tidligere er *guttene* også de som opplever mest positive følelser i forbindelse med psykisk helse, og samtidig opplever guttene også mest press. *Guttene* har også de høyeste gjennomsnittsverdiene når det kommer til hvor viktig de synes det er med krav og forventninger. Hvis man ser på *guttenes* opplevelse av press og viktigheten av krav og forventninger, kan dette forklare hvorfor de opplever mest positive følelser i forbindelse med sin psykiske helse. En påvirkningsfaktor kan være at *guttene* opplever forventningene og kravene til dem som realistiske og håndterbare, og på bakgrunn av dette ha en positiv holdning til forventninger og krav (Killèn, 2013).

Når det kommer til deltakernes opplevelse av **foreldres forventninger til karakterer og egne forventninger til karakterer**, kan man se at gjennomsnittsverdiene til egne forventninger til karakterer generelt er høyere enn opplevelse av foreldres forventninger til karakterer. Det vil si at deltakerne har høyere forventninger til seg selv når det kommer til karakterer på skolen enn det foreldrene har. Foreldrene og de unge selv vil begge være fornøyd med en firer i norsk og engelsk, en forklaring på dette kan være at de unges forventninger til å kunne mestre ulike ting i hverdagen kan være knyttet til de forventningene foreldrene en gang hadde til dem (Bandura, 1993). Dette kan være med på å forklare hvorfor foreldrenes og de unges forventninger til

karakterer er like, med unntak av forventninger til matematikk. Forventninger til matematikk skiller seg ut, og vi kan se at de unge har høyere forventninger til seg selv når det kommer til matematikk enn det foreldrene har. Deltakerne opplever sammenlagt høyest forventninger fra foreldrene i både norsk og engelsk, og en karakter lavere i matematikk, noe som er interessant med tanke på tidligere forskning. Tidligere forskning viser blant annet at norske elever presterer dårligere i matematikk enn det internasjonale gjennomsnittet og at norske elever ikke behersker de grunnleggende ferdighetene i faget (Grønmo, Onstad & Pedersen, 2010). De lave forventningene fra foreldrene til matematikk kan føre til at de unge overtar og speiler disse holdningene. Derfor er det viktig å være bevisst de forventningene du har som forelder, og hvilken påvirkning forventningene ha på de unge. Lave forventninger kan føre til at den unge føler en negativitet ovenfor seg selv og sin evne til å mestre faget. For at de lave forventningene ikke skal gå ut over selvtilliten er det også viktig å godta disse negative følelsene man har, for å så tenke over hva man kan gjøre for å bli bedre (Welford, 2015).

Videre viser funnene at *jentene* generelt opplever de høyeste forventningene fra foreldrene sine i matematikk, norsk og engelsk. Det vil si at *jentene* opplever at foreldrene forventer høyere karakterer enn det *guttene og annet* opplever, samtidig som *jentene* har de høyeste forventningene til seg selv. Hvorfor det er slik kan vi ikke vite helt sikkert, men en faktor som kan være med på å dette kan være «flink-pike» syndromet (Mæland, 2016). Dette er et syndrom knyttet til jenter og deres press fra samfunnet/foreldre/seg selv til å prestere og å være så perfekt som mulig. Dette presset om å være perfekt og om å prestere bra kan gå ut over deres psykiske helse, på den andre siden kan livsmestring være en faktor som kan gjøre at *jentene* mestrer disse forventningene på best mulig måte, slik at det ikke går ut over deres psykiske helse.

Karakterskalaen i norske skoler går fra 1-6. I gjennomsnitt viser funnene at både egne forventninger til karakterer og opplevelse av foreldres forventninger til karakterer er 4, med unntak av foreldrenes forventninger til matematikk, som er 3. Det vil si at forventningene ikke er særlig høye men heller «midt på treet». Faren ved for høye forventninger både til seg selv og fra foreldre kan føre til en følelse av håpløshet, og en følelse av at uansett hva du gjør så er det ikke bra nok, som lært hjelpeløshet blant annet handler om. Høye forventninger kan også føre til symptomer på depresjon og angst, og mangel på motivasjon til å prestere fordi følelsen av å ikke møte forventningene kan føles håpløst (Seligman, 1992). De unge speiler den signifikante andres/foreldrenes følelser og holdninger, og det blir viktig at foreldrene har troen på at de skal få til gode karakterer på skolen, dette gjøres for eksempel gjennom forventninger til karakterer

(Ungdata, 2019; Rye, 2013; Berger & Luckmann, 2000). Samtidig viser funnene fra begge funnene at forventninger til karakterer ikke er veldig høye, men noe høyere enn middels på karakterskalaen.

### 6.1.2 Livsmestring

Det kommer frem av funnene som omhandler *mestring av foreldres forventninger* er at deltakerne best mestrer foreldres forventninger til skole og minst forventninger knyttet til jobb. Livsmestring skal ruste unge til å håndtere for eksempel forventninger og press fra foreldre og samfunn generelt, og det kommer frem i studien at deltakerne på tvers av kjønnene generelt sett mestrer forventninger fra foreldrene sine godt. Dette kan bety at de unge som opplever forventninger knyttet til områdene skole, jobb og fritidsaktiviteter har en god motstandskraft og håndterer stressende situasjoner som for eksempel forventninger til dem på en bedre måte enn dem som ikke har en god motstandskraft (Drugli & Lekhal, 2019). Hvorfor deltakerne mestrer minst forventninger knyttet til jobb kan man ikke vite med sikkerhet, men faktorer som kan ha noe å si er de unges mangel på selvstendighet og usikkerhet rundt det å ta selvstendige valg og deres identitet (Imsen, 2014; Tetzchner, 2012). Det som jo skiller jobb fra skole og fritidsaktiviteter er at jobb er noe som for de fleste hører til i fremtiden, og handler om at den unge selv før eller senere må ta et valg. Dette kan gjøre at de unge føler på en usikkerhet rundt valg av jobb i fremtiden. I stortingsmeldingen fra 2016 menes det at støtte fra foreldre er viktig for de unges mestring og følelse av egenverd (Kunnskapsdepartementet, 2016).

Det som kommer frem av funnene som omhandler mestring av foreldres forventninger er at deltakerne generelt mestrer forventninger godt. Av de deskriptive funnene om foreldrestøtte, kommer det frem at deltakerne opplever støtte fra foreldrene sine på områdene skole, karriere og fritidsaktiviteter i stor grad, og at *guttene* opplever dette i høyest grad. Støtten kan påvirke hvordan deltakerne mestrer foreldres forventninger på de samme områdene. Det gjelder å ha en sterk identitet når man senere skal ta selvstendige valg om for eksempel jobb, og det vil gjennom oppdragelsen i hjemmet være blant annet foreldrenes oppgave å veilede barna sine til å bli selvstendige og motstandsdyktige (Imsen, 2014). Forventninger kan hjelpe barna til å bli selvstendige, men det gjelder å finne en balanse mellom for lave forventninger og for høye forventninger (Killén, 2013). Støtten de unge møtes med kan også hjelpe til på veien mot å bli mer selvstendig, det gjelder å finne balansen mellom støtte og forventninger, og å samtidig oppmuntre til selvstendighet.

I funnene som omhandler *mestring av hverdagen (Livsmestring)* kommer det frem at den generelt består av lave og nøytrale verdier. *Annet* har de høyeste gjennomsnittsverdiene, etterfulgt av *gutter*. *Jenter* har generelt mye lavere gjennomsnittsverdier enn det *annet og gutter* har. Unge med gode tilknytningsmønstre er bedre i stand til å håndtere stress og motgang enn andre, i følge en studie gjort av Mikulincer og Shaver (2007). Tilknytningspersoner blir en typisk motstandsressurs, som Antonovsky (2012) også legger stor vekt på i sin teori om salutogenese (Antonovsky, 2012). Utvalget i denne studien mestrer motgang og kritikk fra foreldrene sine passe, og ut ifra studien gjort av Mikulincer og Shaver (2007) kan dette bety at deltakerne i denne studien hverken har gode eller dårlige tilknytningsmønstre, men akkurat passe. Deltakerne i studien mener at de mestrer press godt, dette kan være en konsekvens av at støttesystemet (Tetzner, 2012) rundt de unge deltakerne har vært godt, dette bekrefter de høye gjennomsnittsverdiene i mestring av hverdagen (Livsmestring). En annen faktor som kan påvirke hvordan man håndterer ulike utfordringer er at en person med god selvfølelse mestrer kritikk og motgang bedre enn en person med dårlig selvfølelse (Sæterdal, 2014). Når det kommer til de unge deltakernes mestring av stress, mestrer deltakerne totalt sett stress passe, det vil si at de hverken mestrer stress dårlig eller bra. Ifølge salutogenesen trenger ikke stress å bare være en negativ ting, og det hevdes i teorien at stress kan endre måten man ser situasjonen på og føre til en følelse av mestring hvis man mestrer stresset (Antonovsky 2012, Drugli & Lekhal, 2019). Ut ifra funnene om foreldrestøtte kan man se at deltakerne opplever minst støtte når det kommer til at foreldrene støtter dem i vanskelige situasjoner i hverdagen, kontra andre situasjoner. Samtidig opplever utvalget støtte i vanskelige situasjoner i hverdagen i stor grad, i tabell 9 kommer det på sin side frem at deltakerne i studien mestrer utfordringer i hverdagen passe. Dette viser oss at selv om foreldrene støtter dem i vanskelige situasjoner i hverdagen, vil ikke alltid de unge mestre utfordringer som måtte oppstå i hverdagen godt. Tallene viser nemlig at deltakerne mestrer utfordringer i hverdagen passe, hverken godt eller dårlig.

Deltakerne avgir lave og/eller nøytrale svar når det kommer til mestring av hverdagen (Livsmestring). Ressursene de har rundt seg, i denne sammenhengen foreldrene, står sentralt i salutogenese teorien, og blir sett på som en viktig faktor for å kunne mestre utfordringer og motstand senere i livet. Hvis man har gode ressurser vil man også være i stand til å håndtere ulike stimuli i hverdagen på en god måte (Drugli & Lekhal, 2019; Antonovsky, 2012; Börjesson, 2018).



De deskriptive funnene om *mestring som følger av forventninger* viser at deltakerne stort sett opplever at forventningene fra foreldrene har en positiv virkning. *Gutter* har de høyeste gjennomsnittsverdiene, etterfulgt av *jenter* og deretter *annet*. Det vil si at *guttene* opplever mestring i større grad enn det *jenter* og *annet* gjør. Det kommer frem av tabellen at forventninger fra foreldrene hjelper til med å håndtere stressende situasjoner i hverdagen i noen grad, og at foreldrenes forventninger hjelper dem med å håndtere motgang i noen grad. Her kan vi se at tilknytningspersonene/foreldrene, har hjulpet de unge til å håndtere stressende situasjoner og til å håndtere motgang i noen grad. Dette hverken bekrefter eller avkrefter studien gjort av Mikulincer og Shaver (2007). En faktor som kan være med på å påvirke de unges selvstendighet kan være hvis foreldrene ikke lar de unge håndtere ulike stressende situasjoner og motgang på egenhånd. Dette kan være en fare ved å ha støttende foreldre, hvor de unge vet at foreldrene kommer til å hjelpe dem gjennom vanskelige situasjoner hvis det skulle oppstå. Dette setter grenser for den unges selvstendighet, og løsrivelsesprosessen mellom foreldre og barn vil kunne bli vanskeligere enn hvis den unge var selvstendig. Samtidig kan det gjøre identitetsutviklingen mer komplisert, i og med at det å ha en identitet handler om å kjenne seg selv og vite hva man står for (Imsen, 2014). På en annen side får andre mennesker oss til å tørre å gjøre nye ting og til å ta utfordringer man kanskje ikke ville håndtert like godt alene (Börjesson, 2018). Tilknytningspersonene eller foreldrene bør derfor oppfordre til selvstendighet, samtidig som de støtter barna sine i hverdagen.

Videre kommer det frem av funnene om mestring som følger av forventninger, at deltakerne mener at forventningene fra foreldrene sine hjelper dem i noen grad med å håndtere motgang og utfordringer i hverdagen. Hvis man sammenligner tallene som omhandler hvordan deltakerne mestrer utfordringer i hverdagen med spørsmålet «i hvilken grad forventningene fra foreldrene hjelper dem med å håndtere motgang», kan vi se at de totale gjennomsnittsverdiene er nesten like. Det vil si at deltakerne mener at foreldrene hjelper dem med å håndtere utfordringer i hverdagen, mer enn de selv føler de mestrer utfordringene i hverdagen. Videre i funnene om mestring som følger av forventninger kan vi også se at forventninger fra foreldrene som hjelper til med å nå mål har den høyeste totale verdien. Forventninger fra foreldre kan derfor føre til motivasjon hos de unge, hvis forventningene leder til at de unge når målene sine. Hvis man er fokusert på å mestre et mål man har satt seg, vil dette drive motivasjonen mot målet (Manger & Wormnes, 2015; Maslow, 1978). Det kommer også frem at standardavvikene generelt hos *jentene* og *guttene* er høye, *jentene* har tendensielt høyere standardavvik enn det *guttene* har.



### 6.1.3 Psykisk helse

De deskriptive funnene om *psykisk helse (positive følelser)* viser oss at de totale gjennomsnittsverdiene i denne studien kan vise oss at deltakerne noen ganger opplever mestring i møte med utfordringer i hverdagen, det samme gjelder følelsene spenning og selvtillit. Psykisk helse handler om det å kunne tilpasse seg endringer og håndtere motgang (FHI, 2007). Deltakerne opplever selvtillit noen ganger i møte med utfordringer i hverdagen, det vil si at deltakerne noen ganger har tiltro til egne evner til å prestere (Sæterdal, 2014). Glede oppleves ofte, og kan bety at deltakerne mestrer evnen til å håndtere følelsene sine i møte med utfordringer i hverdagen, uten å oppleve at utfordringen er uhandterlig. Glede beskrives som en friskfaktor av Börjesson (2018), hun mener at glede er en stor friskfaktor som skal hjelpe oss å orke livets vanskeligheter. Glede kan også være med på å løfte livskvaliteten, som igjen fører til at de unge bedre takler motgang og utfordringer i livene sine, som videre fører til god psykisk helse (FHI, 2007; Börjesson, 2018; Drugli & Lekhal, 2019). Det at deltakerne ofte opplever glede i møte med utfordringer i hverdagen kan føre til motivasjon, i og med at grunnlaget for all motivasjon er følelser (Imsen, 2014). Positive følelser som glede, selvtillit, spenning og mestring er følelser beskriver det motsatte av depresjon og angst.

Deltakernes psykiske helse viser seg å være hverken god eller dårlig, men ut fra de deskriptive funnene som omhandler *psykisk helse (negative følelser)*, kan vi se at gjennomsnittsverdiene i tabellen stort sett er lavere enn for de som omhandler psykisk helse (positive følelser). Dette betyr at deltakerne oftere opplever positive følelser i møte med utfordringer i hverdagen, enn det de gjør med negative følelser. Det vi derimot kan se ut fra funnene om psykisk helse (negative følelser) er at deltakere totalt sett opplever angst, depresjon, håpløshet, fortvilelse og ensomhet i møte med utfordringer i hverdagen noen ganger. Disse følelsene er en form for psykiske plager som gjør utfordringer i hverdagen vanskeligere å håndtere. Ensomhet, håpløshet og fortvilelse er følelser som beskriver depresjon og angst. Konklusjonen for funnene om psykisk helse (positive følelser og negative følelser) er at deltakerne i større grad opplever positive følelser i møte med utfordringer i hverdagen enn det de gjør med negative følelser. Ut ifra funnene om foreldrestøtte kan vi se at deltakerne opplever støtte fra foreldrene sine, og Skandsen (2020) skriver at unge som har opplevd god støtte i utviklingen av selvet vil være med robuste og tåle mer belastninger i livet uten å utvikle en form for depresjon eller angst (Skandsen, 2020). Støtte kan dermed hjelpe de unge med å ikke utvikle angst eller depresjon,

deltakerne i denne studien opplever støtte fra sine foreldre, og opplever i større grad positive følelser i møte med utfordringer i hverdagen enn negative følelser.

Videre kan vi se at *gutter* har de tendensielt høyeste gjennomsnittsverdiene når det kommer til positive følelser i møte med utfordringer i hverdagen, mens *jenter* og *annet* opplever i mindre grad enn *gutter* følelser som glede, selvtillit, spenning og mestring i møte med utfordringer i hverdagen. I de funnene som omhandler psykisk helse (negative følelser) kan vi se at *annet* sine gjennomsnittsverdier er noe høyere enn *jenters* og *gutter*. Videre kan man også se at *jentenes* verdier er høyere enn *guttene*. *Gutter* har de laveste gjennomsnittsverdiene her, mens i funnene om psykisk helse (positive følelser) hadde *guttene* de høyeste gjennomsnittsverdiene. Videre kommer det frem at *jenter* og *annet* opplever negative følelser i møte med utfordringer i hverdagen mer enn det *guttene* gjør. Dette bekrefter det Ungdata (2019) skriver om at jenter er mer påvirket av psykiske plager enn det gutter er, deriblant depressive symptomer (Ungdata, 2019). *Guttene* i denne studien opplever depresjon og angst sjeldent, *jentene* opplever dette noen ganger, og *annet* opplever det ofte. Det bekrefter også det FHI (2018) skriver om at gutter er mer tilfredse med livet enn det jenter er (FHI, 2018).

I funnene som omhandler ***opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet*** kommer det frem av gjennomsnittsverdiene i utvalget viser at pengesorger er det som oppleves i størst grad, etterfulgt av psykisk sykdom og så fysisk sykdom. Maslows behovspyramide, som riktignok har blitt kritisert i mange sammenhenger, har et viktig poeng, som viktigheten av å sette lys på utfordringer i hjemmet. Mennesker har ulike behov, og pengesorger er et behov som refererer til de fysiologiske behovene og behovet for trygghet og sikkerhet. Deltakerne i studien opplever pengesorger i hjemmet i noen grad, og ut fra behovspyramiden kan dette bety at livskvaliteten til de unge er svekket på grunn av dette. Det at deltakerne i liten grad opplever psykisk sykdom i hjemmet kan bety at de behovene som omhandler vekstbehov hos oss mennesker er dekket av for eksempel støtte og kjærlighet fra foreldrene (Maslow, 1987; Lindström & Eriksson, 2015; Drugli & Lekhal, 2019). Videre viser det seg at *annet* har tendensielt høyere gjennomsnittsverdier enn det *gutter* og *jenter* har. *Jenter* har på sin side større gjennomsnittsverdier enn det *gutter* har.

Oppsummert tyder de deskriptive funnene på at *jentene* i denne studien *opplever* forventninger i større grad enn *guttene* og *annet* på områdene skole og karriere, mens *guttene* opplever i større grad forventninger knyttet til fritidsaktiviteter. Samtidig opplever deltakerne at foreldrene deres

støtter dem i stor grad. Videre kunne vi se at guttene *mestrer* forventninger i større grad enn *jentene og annet*, og at deltakerne totalt sett opplever at forventninger har en positiv virkning på dem. *Jenter og annet* har opplever i større grad enn *guttene* negative følelser i møte med utfordringer, mens *guttene* i støtte grad opplever positive følelser. Dessverre er antallet *gutter* og *annet* i utvalget litt for lavt til å gjennomføre inferensstatistiske tester i forhold til forskjeller mellom kjønnene.

## 6.2 Inferensstatistiske funn

Det ble gjort en korrelasjon- og regresjonsanalyse for å svare på oppgavens problemstilling «*Kan foreldres forventninger være med på å påvirke unges psykiske helse og livsmestring?*» og dens tilhørende hypoteser. I dette delkapittelet vil studiens inferensstatistiske funn diskuteres nærmere gjennom prediktor- og kriteriumsvariablene: «Foreldres forventninger i forhold til skole og karriere», «Foreldres forventninger i forhold til fritidsaktiviteter», «Foreldrestøtte», «Opplevelse av utfordringer i hverdagen/hjemmet», «Psykisk helse» og «Livsmestring». Funnene kobles opp mot studiens teori- og empirikapittel (3.0 teoretisk og empirisk grunnlag).

De to variablene «psykisk helse» og «livsmestring» har i utgangspunktet en middels sterk sammenheng. Dette er interessant, men lite overraskende da det er godt kjent fra litteraturen at psykisk helse og livsmestring påvirker hverandre i følge blant annet LNU (2017). Gode relasjoner og tilknytning regnes som byggeklosser i psykisk helse og livsmestring, og hvis man ikke har evnen til å mestre utfordringer som oppstår i livet, kan dette føre til psykiske helseplager (Drugli & Lekhal, 2019; LNU, 2017). Dette indikerer at psykisk helse og livsmestring går hånd i hånd. Når man er trygg på seg selv og vet hvordan man skal håndtere utfordringer i livet kan det påvirke vedkommende sin psykiske helse, kontra hvis vedkommende håndterer utfordringer dårlig og ikke føler at utfordringen er begripelig og håndterbar. Dessuten er en person med en sterk OAS også forbundet med en god psykisk helse, i følge Antonovsky (2012) (Lindström & Eriksson, 2015). Slik vises sammenhengen mellom de to avhengige variablene ut fra et teoretisk ståsted. Teorien bekrefter en middels sterk korrelasjon mellom «livsmestring» og «psykisk helse».

Det kom videre frem av tabell 20 at det på den ene side ikke er en signifikant lineær sammenheng mellom «foreldres forventninger til skole og karriere» og «foreldres forventninger til fritidsaktiviteter», og «psykisk helse» eller «livsmestring». Det betyr imidlertid ikke at

forventninger ikke har betydning, det kan være at det eksisterer en ikke-lineær sammenheng som denne regresjonsanalysen ikke fikk fram. Samtidig hevdes det også at forventninger oppleves ulikt fra person til person, i og med at vi attribuerer en mening til situasjonen vi er i (Harvey & Weary, 1984; Imsen, 2014). Det som på en annen side viste seg å ha en innflytelse på de unges «psykiske helse» og «livsmestring» var variabelen «foreldrestøtte». Det er tidligere hevdet av Börjesson (2018) at hvis man har støttende foreldre som bidrar til et positivt livssyn, vil dette være med på å påvirke livet og å gjøre situasjoner i hverdagen enklere å håndtere (Börjesson, 2018). Tall fra Ungdata (2019) og HEVAS viser at 90% av deltakerne er fornøyde eller svært fornøyde med livet og at åtte av ti unge er fornøyde med foreldrene og opplever dem som gode støttespillere i livene sine (Ungdata, 2019). Denne studien viser at deltakerne opplever at foreldrene støtter dem i blant annet skolearbeidet, vanskelige situasjoner i hverdagen og fritidsaktiviteter i stor grad. Dette betyr at de unge deltakerne i denne studien også opplever foreldrene sine som støttespillere i livene deres. Denne studien kan bekrefte at en trygg binding til foreldre har en vesentlig betydning for de unges «psykiske helse» og «livsmestring» (Bowlby & McIntosh, 2011).

Det kom frem i korrelasjonsanalysen (tabell 19) at jo mer de unge opplever «utfordringer i hverdagen/hjemmet» desto mindre «foreldrestøtte» og omvendt; jo mer foreldrestøtte desto mindre opplevelse av utfordringer i hjemmet. Dette viser oss at det er en klar sammenheng mellom «utfordringer i hverdagen/hjemmet» og «foreldrestøtte», og at sammenhengen kan gå både i positiv retning og negativ. Det er foreldrene som er de viktigste omsorgspersonene i de unges liv (Utdanningsdirektoratet, 2017), dette vises også i funnene fordi man kan se at foreldrenes støtte påvirker de unges «psykiske helse» og «livsmestring».

Videre i regresjonsanalysene viser det seg at kontrollvariabelen «utfordringer i hverdagen/hjemmet» som er brukt i analysen har en negativ innflytelse på «psykisk helse» og «livsmestring». Dette er heller ikke veldig overraskende, da en god psykisk helse danner fundamentene i livene våre og støtter vår utvikling og fungering i hverdagen. Vår psykiske helse skal nemlig hjelpe oss med å håndtere motgang og vanskelige situasjoner i hverdagen, som for eksempel pengesorger, fysisk sykdom og psykisk helse. God psykisk helse er også fremhevet som en viktig byggestein for å fremme livsmestring (Drugli & Lekhal, 2019; Kunnskapsdepartementet, 2016). Igjen kan vi se den relevante sammenhengen mellom «psykisk helse» og «livsmestring».

Vi kan med dette oppsummere med at forventninger til skole, karriere og fritidsaktiviteter ikke har en signifikant sammenheng med psykisk helse og livsmestring, men at «foreldrestøtte» og «utfordringer i hverdagen/hjemmet» var de vesentlige variablene i modellene som predikerer de unges «psykiske helse» og «livsmestring».

### 6.3 Metodediskusjon

I denne studien var det ønskelig å øke kunnskapen og forståelsen rundt hvilken påvirkning foreldres forventninger og støtte har på unges psykiske helse og livsmestring. Foreldres forventninger blir ofte knyttet til skole, andre forventninger, eksempelvis knyttet til fritidsaktiviteter er mindre belyst. Forbindelsen mellom forventninger og psykisk helse er også spesielt interessant og aktuelt i forbindelse med innføringen av ny læreplan, der psykisk helse og livsmestring spiller en større rolle (kunnskapsdepartementet, 2016) En kvantitativ forskningsmetode ble valgt som den beste metoden til å besvare problemstillingen: «*Kan foreldres forventninger og støtte være med på å påvirke unges psykiske helse og livsmestring?*». I planleggingsfasen av denne studien stod valget mellom å fokusere på samfunnets eller foreldres forventninger, det ble senere fattet å velge foreldre og dermed også ta inn støtte («foreldrestøtte») i problemstillingen som en påvirkningsfaktor for unges psykiske helse og livsmestring. Funnene viser at «foreldrestøtte» har en relevant påvirkning på de unges psykiske helse og livsmestring, mer enn det forventninger har.

For å samle inn data til studien ble det brukt et selvutviklet spørreskjema som tverrsnittsundersøkelse, det betyr at dataene som er samlet inn gir et øyeblikksbilde av det som blir undersøkt (Tuft, 2018). Hadde målet derimot vært å måle hvordan unges psykiske helse og livsmestring utvikler seg over tid, ville ikke en tverrsnittsundersøkelse vært gunstig å ta i bruk. I denne studien ble spørreskjemaet delt på internett, i håp om å møte unge mennesker fra hele Norge. Dette ble valgt fordi det kunne tenkes at unge mennesker oppholder seg mye på nettet, og er derfor et bekvemmelighetsutvalg (Ringdal, 2007). En annen mulighet hadde vært å ta kontakt med videregående skoler, og samarbeidet med dem, da ville kanskje utvalget bestått av fler deltakere. Planen var fra begynnelsen av å samle data om *jenter og gutter* i 15 års alderen og oppover, dette viste seg derimot å være utfordrende da det er interessant å ha med «forventninger til skolerresultater» som en sentral prediktorvariabel i studien. Dermed falt valget på å begrense utvalget til videregående skoleelever i Norge fra 15 år og oppover. Aldersgrensen for å delta i studien ble satt til 15 år, årsaken er at deltakere som er 15 år og over kan samtykke selv (NSD, 2019). For å ikke ekskludere noen ble det også fattet en beslutning

om å ha et ekstra alternativ i spørreskjemaet når det kom til kjønn, valget falt på *annet*. Spørreundersøkelsen ble delt på internett flere ganger i løpet av perioden det lå ute, målet var å få minst 100 deltakere til å delta, og etter litt over 5 uker var målet nådd.

Spørreskjemaet ble kun distribuert på norsk, dette kan ha medført at enkelte persongrupper ikke er tilstrekkelig representert i utvalget. Unge deltakere som ikke behersker så godt norsk kan ha misforstått spørsmålene i spørreundersøkelsen. I og med at utvalget består av 7 deltakere (5,6%) som oppgir ikke alltid å ha bodd i Norge hele livet, kan det være tilfelle. Dette kan man ikke vite sikkert, men er noe å ta hensyn til når det kommer til studiens indre validitet (Ringdal, 2007).

Når det gjelder studiens utvalg var det 460 deltakere som fikk tilsendt lenken og kun 126 (27,3%) deltakere som gjennomførte hele skjemaet og 155 (33,7%) deltakere som delvis fylte det ut. Hvorfor så mange som falt av underveis i spørreskjemaet vet man ikke med sikkerhet, men ut ifra deltakernes siste kommentar til studien kan det tyde på at spørreskjemaet tok litt lang tid. Tid kan være en faktor som har påvirket studiens indre validitet (Ringdal, 2007), og som kan ha ført til at så mange deltakere falt av underveis i spørreskjemaet, en annen faktor kan være mangel på motivasjon eller kjedsomhet under gjennomføringen på grunn av for eksempel lengden på spørreskjemaet. En tredje faktor som kan ha påvirket at 33,7% av utvalget falt fra underveis i deltakelsen kan være at psykisk helse er personlig og sensitivt for mange. For å forhindre dette ble det riktignok skrevet informasjon på spørreskjemaets første side som informerte deltakerne om hva spørreskjemaet handlet om og at spørreskjemaet blant annet var anonymt. På en annen side er det en mulighet for at informasjonsskrivet også har ført til at fler har falt fra, på grunn av temaets sensitivitet eller tid.

Det kom videre frem i analysen at 90,5% av utvalget er bestående av *jenter*, 7,9% *gutter* og 1,6% *annet*. Hvorfor utvalget består av så mange *jenter* er vanskelig å si. Det var ønskelig å ha et bredt utvalg bestående av like mange *jenter*, *gutter* og *annet* for å kunne sammenligne studiens funn med tidligere empiri fra blant annet folkehelseinstituttet og Ungdata. Empiri fra folkehelseinstituttet (2018) viser nemlig at gutter generelt er mer tilfredse med livet enn det jenter er. Dette viser også forskning gjort av Ungdata (2019), som blant annet har målt forekomsten av depressive symptomer blant jenter og gutter på ulike trinn i Norge og prosentandel av ungdomsskoleelever og elever i videregående som er veldig plaget av depressive symptomer. Fordi en så stor andel av utvalget bestod av *jenter* (90,5%) nyttet det

ikke å regne ut inferensstatistiske analyser for hvert kjønn, men måtte begrense meg til å kun skille mellom *guttene*, *jentene* og *annet* i de deskriptive funnene (delkapittel 5.1). På grunn av den store *jenteandelen* vil de inferensstatistiske funnene (delkapittel 5.2) stort sett representere *jentenes* synspunkter, som igjen går ut negativt ut over studiens ytre validitet og generaliserbarhet på populasjonen «ungdom». Fordi *guttene* og *annet* er underrepresentert i utvalget virket det nødvendig å se litt nøyere på hva som kunne være årsaken til dette og hvilke særegenheter som beskriver disse gruppene sammenlignet med jenter. *Gutter* er som regel ikke vant med å sette ord på følelsene i samme grad som det *jentene* er (Dønnestad, 2015), dette kan forklare hvorfor utvalget i denne studien består av færre gutter enn jenter. Når det gjelder *annet*, er det kanskje ikke så merkelig at denne gruppen kun består av 2 (1,6%) deltakere, da dette generelt er en mindre gruppe i samfunnet.

De deskriptive funnene tar også for seg noen av standardavvikene (SD) i utvalget. Standardavvikene viser oss at det er en variasjon i svarene deltakerne gir. Dette kan skyldes mange ting, blant annet det faktum at vi attribuerer en mening til det som skjer rundt oss ut fra tidligere erfaringer og personlige premisser (Harvey & Weary, 1984; Imsen, 2014). Noen av de deskriptive funnene har høye standardavvik, og dette vil gi en indikasjon på at utvalget ikke har vært enige med hverandre.

Siden studiens problemstilling fokuserer på sammenhengen mellom foreldres forventninger og støtte og unges psykiske helse og livsmestring ble det naturlig å bruke deskriptiv analyse, korrelasjonsanalyse og multippel lineær regresjonsanalyse som fremgangsmåter i studiens analyseprosess. I regresjonsanalysen ble det underveis i prosessen valgt å ha med en kontrollvariabel: «utfordringer i hjemmet/hverdagen», for å se om dette hadde en virkning på sammenhengen mellom studiens prediktor- og kriteriumsvariabler. Det kom frem i analysene at «utfordringer i hjemmet/hverdagen», ikke overraskende, var svært relevant for de unges «psykisk helse» og «livsmestring». Mot formodning så ikke forventninger ut til å ha den forventede betydning for psykisk helse og livsmestring. Muligens var ikke regresjonsanalysen en riktig metode for å identifisere en slik sammenheng, eller kanskje de utviklede spørsmålene ikke klarte å treffe konstruktet forventninger på en hensiktsmessig måte.



## 6.4 Oppgavens relevans for samfunnet og for videre forskning

Denne studien har belyst et tema det ikke har vært så mye tidligere forskning på, nemlig foreldres forventninger og støtte sin påvirkning på unges psykiske helse og livsmestring. Målet har under hele prosessen vært å øke kunnskapen og fokuset på dette området. Psykisk helse og livsmestring har vist seg å bli et fokusområde i forbindelse med for eksempel fagfornyelsen i den norske skolen (Kunnskapsdepartementet, 2016). Siden det allerede er mye fokus på psykisk helse og livsmestring i skolesammenheng, var det med denne studien interessant å utvide fokuset om hvilken påvirkning forventninger og støtte fra foreldre har på de unges psykiske helse og livsmestring.

Utvalget er bestående av deltakere fra ulike steder i Norge, varierende aldre og ulike trinn på videregående skole. Utvalget består i stor grad av kun *jenter*, dette er en faktor som gjør at studien ikke direkte er generaliserbar og overførbart på en populasjon bestående av vesentlige andeler med alle kjønn. Studien er heller ikke direkte generaliserbar fordi utvalget på 126 videregående skoleelever utgjør 0,07% av den totale summen av alle videregående skoleelever i Norge. Dette er en faktor som gjør at utvalget ikke er representativt (Ringdal, 2007).

Gjennom spørreskjemaet ble det hentet mer data enn jeg kan ta hensyn til, dermed ble dataen begrenset til å kun omhandle variabler som er rettet mot studiens problemstilling og forskningsspørsmål. Dataen som ikke er brukt i analysene legger til rette for en eventuell videre forskning. Kontrollvariabler som mor/fars utdanningsnivå kunne for eksempel vært interessant å se opp mot «foreldres forventninger til skolerresultater og karriere», «foreldres forventninger til fritidsaktiviteter» og «foreldrestøtte» og videre se på sammenhengen mellom disse variablene. Det kunne også vært interessant å forske videre på hvorfor *gutter* har bedre psykisk helse enn *jenter og annet*, selv om de på mange måter opplever mye press og forventninger.

Forventninger har vist seg å spille en rolle, men i ulik grad. *Jentene* opplever i større grad forventninger til skole og karriere, mens *guttene* opplever i større grad forventninger til fritidsaktiviteter. Funnene i denne studien legger til rette for videre diskusjon og forskning. Analysene viser at foreldres forventninger på områdene; skolerresultater, karriere og fritidsaktiviteter, har en liten eller ingen betydning for unges psykiske helse og livsmestring. Det som derimot kom frem som svært betydelig for «psykisk helse» og «livsmestring» var «foreldrestøtte» og «utfordringer i hverdagen/hjemmet», dette åpner for videre kvalitativ eller kvantitativ forskning på området.



## 7 AVSLUTNING OG KONKLUSJON

Psykisk helse og livsmestring har vist seg å være i fokus i skolen i forbindelse med blant annet fagfornyelsen. Det er derimot mindre fokus på andre forhold (Kunnskapsdepartementet, 2016). Jeg har med denne studien rettet fokus mot foreldres forventninger og støtte, og hvilken påvirkning dette har på unges psykiske helse og livsmestring. For å svare på studiens problemstilling: «*Kan foreldres forventninger og støtte være med på å påvirke unges psykiske helse og livsmestring?*» er det utført deskriptive analyser, korrelasjon- og regresjonsanalyser.

De deskriptive funnene viser at deltakerne opplever forventninger på områdene; skole, karriere og fritidsaktiviteter, samtidig som de også opplever støtte fra foreldrene sine i stor grad. Funnene viste også at *guttene* mestrer forventningene knyttet til seg i større grad enn *jentene* og *annet*. Totalt har forventningene stort sett en positiv virkning for deltakerne i denne studien. Vi kan også konkludere med at *jentene* og *annet* opplever i større grad negative følelser i møte med utfordringer, mens *guttene* opplever positive følelser i større grad.

De intervensjonstatistiske funnene viser at begge modellene ble signifikante, men prediktorvariablene (Uv1, Uv2, Uv3 og Uv4) i modellene er i veldig forskjellig grad egnet til å kunne forutsi psykisk helse og livsmestring. H1 og H2 kunne ikke bekreftet, dvs. foreldrenes forventninger på områdene; skole, karriere og fritidsaktiviteter, har derfor en svært liten eller ingen betydning i disse modellene. H3 og H4 kunne på en annen side bekreftes, fordi det viser seg at kontrollvariabelen «utfordringer i hjemmet/hverdagen» har en svak negativ innflytelse, og at «foreldrestøtte» har en helt vesentlig og positiv signifikant innflytelse på unges psykiske helse og livsmestring. De unge som opplever utfordringer i hjemmet og hverdagen, opplever også i mindre grad støtte fra foreldrene sine.

Sett opp mot studiens problemstilling kan det altså konkluderes med at det ikke kunne bevises at forventninger har en lineær og direkte innflytelse på livsmestring og psykisk helse. Foreldrestøtte viser seg derimot å være en helt sentral og viktig faktor for unges psykiske helse og livsmestring.

## 8 REFERANSELISTE

- Aftenposten. (2008, 09. Desember). Foreldres forventninger. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/kEyrA/Foeldres-forventninger> (04.03.2020)
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium, den salutogene modellen* (1.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Atkinson, J. W. & Litwin, G. H. (1960). Achievement motive and test anxiety conceived as motive to approach success and motive to avoid failure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 60(1), 53-63.
- Befring, E. (2015). *Forskningsmetoder i utdanningsvitenskap* (1. utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Bandura, A. (1999). Self-Efficacy pathways to childhood depression. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 258-269. <https://psycnet.apa.org/fulltext/1999-00753-007.pdf> (15.05.2020)
- Bengtsson, A. A. (2009). *Drømmer og selvutvikling: lær å forstå og bruke drømmene dine*. Oslo: Noras Ark.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (2000). *Den samfunnsskapte virkelighet* (4.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Bjåstad, J. F., Wergeland, G. J. & Haugland, B. S. M. (2020). Angstlidelser hos ungdom. I Øhlckers, L. R., Heraldstveit, O. & Sand, L (Red.). *Ungdom og psykisk helse* (s. 67-81). Bergen: Fagbokforlaget.
- Boolsen, M, W. (2008). *Spørgeskemaundersøgelser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bowlby, R. & McIntosh, J. (2011). John Bowlby's legacy and meanings for the family law field: in conversation with Sir Richard Bowlby. *Family court review*, 49(3), 549-556. [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1744-1617.2011.01392.x?casa\\_token=Qh2AvO4OPXcAAAAA:eNY5kqDgoP45HFb2u0rtBexwFGdS4UIkd2C-oPJloYT-AsK3Ppq1ykaYQxbLxUQLsPYj7RZ9Zt40hEU](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1744-1617.2011.01392.x?casa_token=Qh2AvO4OPXcAAAAA:eNY5kqDgoP45HFb2u0rtBexwFGdS4UIkd2C-oPJloYT-AsK3Ppq1ykaYQxbLxUQLsPYj7RZ9Zt40hEU) (15.05.2020)
- Börjesson, M. (2018). *Å bygge psykisk helse, Helsefremmende samtaler med ungdom* (1.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Buss, A. R. (1978). Causes and reasons in attribution theory: A conceptual Critique. *Journal of personality and social psychology*, 36(11), 1311-1321. <https://psycnet.apa.org/fulltext/1980-09652-001.pdf> (15.05.2020)

- Clinton, J. & Hattie, J. (2013). New Zealand students' perceptions of parental involvement in learning and schooling. *Asia Pacific Journal of Education*, 33(3), 324-337. [https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02188791.2013.786679?casa\\_token=MBIZSEhoaZEAAAAA:swzYJyKtprSw5n-MyNGf-FghlfUgIhpo2WFvN9pDs6ay\\_o2bgfBySzES5M86m8Z2OdA1uso2f2L5vQ](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02188791.2013.786679?casa_token=MBIZSEhoaZEAAAAA:swzYJyKtprSw5n-MyNGf-FghlfUgIhpo2WFvN9pDs6ay_o2bgfBySzES5M86m8Z2OdA1uso2f2L5vQ) (15.05.2020)
- Drugli, M. B. & Lekhal, R. (2019). *Livsmestring og psykisk helse* (1.utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Dønnestad, E. (2015). *Gutter og følelser*. Hentet fra <https://rvtssor.no/aktuelt/93/gutter-og-folelser/> (20.05.2020)
- Eikemo, T. A. & Clausen, T. H. (2012). *Kvantitativ analyse med SPSS: En praktisk innføring i kvantitative analyseteknikker* (1. Utg.). Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Eriksen, I. M & Bakken, A. (2020). Stress, press og psykiske plager blant ungdom. I Øhlckers, L. R., Heraldstveit, O. & Sand, L (Red.). *Ungdom og psykisk helse* (s. 35-44). Bergen: Fagbokforlaget.
- Field, A. (2017). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (3.utg.). London: Sage publications inc.
- Folkehelseinstituttet. (2007). *Trivsel og oppvekst – barndom og ungdomstid* (2007:5). Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20075-trivsel-og-oppvekst--barndom-og-ungdomstid-pdf.pdf> (10.03.2020)
- Folkehelseinstituttet. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv* (2009:8). Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20098-pdf-.pdf> (10.03.2020)
- Folkehelseinstituttet. (2018, 14. Mai). Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/> (29.01.2020)
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Hentet fra [https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk\\_helse\\_i\\_norge2018.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf) (19.03.2020)
- Gravesen, D. T. (2015). *Omsorgskapital – en social gnist hos unge fra mindte privilegerende boligområder*, 20(1), 3–31. Hentet fra <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1596/1459>. (15.04.2020)
- Grønmo, L. S., Onstad, T. & Pedersen I. F. (2010). *Matematikk i motvind: TIMSS Advanced 2008 I videregående skole*. Oslo: Unipub.
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Harvey, J. H. & Weary, G. (1984). Current issues in attribution theory and research. *Annual reviews further Vol/issue*, 427-459.  
<https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.ps.35.020184.002235>  
(15.05.2020)
- Honneth, A. (2003). *Behovet for anerkendelse: en tekstsamling*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Honneth, A. (2008). *Kamp om anerkjennelse: om de sosiale konfliktenes moralske grammatikk*. Oslo: Pax Forlag.
- Imsen, Gunn. (2014). *Elevens verden, innføring i pedagogisk psykologi* (5.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Jensen, T. B. & Christensen, G. (2009). *Psykologiske & pædagogiske metoder – Kvalitative og kvantitative forskningsmetoder i praksis* (1.utg.). Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Johannessen, A. (2007). *Introduksjon til SPSS: versjon 14, 15 og 16* (3.utg.). Oslo: Abstrakt Forlag.
- Johansen, V. (2007). *Det lille kvantitative metodeheftet*. Lillehammer: Østlandsforskning.
- Kaiser, M. (2015, 03. Desember). *Forskningens verdier*. Hentet fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Systematiske-og-historiske-perspektiver/Forskningens-verdier/> (15.05.2020)
- Killèn, K. (2013). *Barndommen varer generasjoner, forebygging er alles ansvar* (3.utg.). Oslo: Kommuneforlaget.
- Krokmark, T. (2014). *Den tidløse pedagogikken* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kruuse, E. (2005). *Kvantitative forskningsmetoder – i psykiologi og tilgrænsede fag* (5.utg.). Danmark: Dansk psykologisk forlag.
- Kruuse, E. (2007). *Kvantitative forskningsmetoder – i psykiologi og tilgrænsede fag* (6.utg.). Danmark: Dansk psykologisk forlag.
- Kunnskapsdepartementet. (2016). *Fag – Fordypning – Forståelse. En fornyelse av kunnskapsløftet*. (Meld. St. 28 (2015-2016)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/e8e1f41732ca4a64b003fca213ae663b/no/pdfs/stm201520160028000dddpdfs.pdf> (01.02.2020)
- Landsområdet for barne- og ungdomsorganisasjoner. (2017). *Livsmestring i skolen, For flere små og store seiere i hverdagen*. Hentet fra: <https://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf> (21.02.2020)

- Langeland, E. (2009). Betydningen av en salutogen tilnærming for å fremme psykisk helse, 20(4), 288-296. Hentet fra <https://sykepleien.no/sites/default/files/documents/forsknings/299456.pdf> (21.02.2020)
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2015). *haikerens guide til salutogenese. Helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv* (1.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Manger, T. & Wormnes, B. (2015). *Motivasjon og mestring: Utvikling av egne og andres ressurser* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Manus, M. (2015). *Karrierevalg og livskvalitet*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*. New York: HarperCollins.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mæland, E. (2016). *Hvorfor er vi så besatt av flinke piker?* Hentet fra <http://kjonnforskning.no/nb/2016/02/hvorfor-er-vi-sa-besatt-av-flinke-piker> (23.05.2020).
- NESH (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teknologi* (4.utg.). Oslo: Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora.
- Newby, P. (2010). *Research methods for education* (1.utg.). Edinburgh: Pearson Education Limited.
- NSD. (2019, 20. November). Vanlige spørsmål. Hentet fra <https://nsd.no/personvernombud/hjelp/> (11.05.2020)
- Norsk telegrambyrå. (2018, 17. Januar). Tenåringsjenter med psykiske lidelser øker med 40 prosent. Hentet fra <https://forskning.no/psykiske-lidelser/tenaringsjenter-med-psykiske-lidelser-oket-med-40-prosent/295500>. (04.03.2020)
- NOU 2019: 3. (2019). *Nye sjanser – bedre læring: kjønnsforskjeller i skoleprestasjoner og utdanningsløp*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/8b06e9565c9e403497cc79b9fdf5e177/no/pdfs/u201920190003000dddpdfs.pdf> (23.05.2020)
- Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori* (1.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ringdal, K. (2007). *Enhet og Mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. (2. Utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Rye, J. F. (2013). *Mead, Berger & Luckmann og de signifikante andre*, 20(2), 169-189. Hentet fra

- [https://www.idunn.no/file/pdf/60865204/mead\\_berger\\_amp\\_luckmann\\_og\\_de\\_signifikante\\_andre.pdf](https://www.idunn.no/file/pdf/60865204/mead_berger_amp_luckmann_og_de_signifikante_andre.pdf). (08.04.2020)
- Seligman, M. E. P. (1992). *Helplessness: On depression, development and death*. New York: Freeman.
- Sellerberg A.-M. & Fangen, K. (2011). *Mange ulike metoder* (1.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Skaalvik, E. & Skaalvik, S. (1988). *Barns selvoppfatning – skolens ansvar*. Oslo: Tano AS.
- Skandsen, A. (2020). Ungdom og depresjon. I Øhlckers, L. R., Heraldstveit, O. & Sand, L (Red.). *Ungdom og psykisk helse* (s.83-96). Bergen: Fagbokforlaget.
- Sosial -og helsedepartementet. (2000). *Faktarapport om årsaker til psykiske plager og lidelser*. Hentet fra: <https://www.nb.no/items/4af5b2f4a89c8f188431a1319a4020ee?page=0&searchText=> (06.04.2020)
- Stänicke, L. I. (2020). Ungdomstid som utviklingsfase. I Øhlckers, L. R., Heraldstveit, O. & Sand, L (Red.). *Ungdom og psykisk helse* (s.55-63). Bergen: Fagbokforlaget.
- Sæterdal, I.-J. (2014). *Barns sunne selyfølelse – voksnes ansvar* (2.utg.). Oslo: Pedagogisk forum.
- Taylor, C. (1994). The Politics of Recognition. I A. Gutmann. *Multiculturalism* (s. 25-73). New Jersey: Princeton University Press.
- Tetzner, S. V. (2012). *Utviklingspsykologi* (2.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tufte, P. A. (2018). *Hvordan lese kvantitativ forskning?* (1.utg.). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Ungdata. (2019). Psykiske helseplager. Hentet fra <http://www.ungdata.no/Helse-og-trivsel/Psykiske-helseplager?fylke=Aust-Agder> (11.03.2020)
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/> (13.05.2020)
- Utdanningsdirektoratet. (2019). *Elevtall i videregående skole – fylker og skoler*. Hentet fra <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-videregaende-skole/elevtall-i-videregaende-skole/elevtall-fylker-og-skoler/> (16.04.2020)
- Urdu, T. U. & Pajares, F. (2006). *Self-efficacy Beliefs of adolescents*. Charlotte: Information age publishing.
- Vifladt, E. H. & Hopen, L. (2004). *Helsepedagogikk - samhandling om læring og mestring*. Oslo: Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring ved kronisk sykdom.

Welford, M. (2015). *Å bygge selvtillit gjennom selvmedfølelse: en selvhjelpsguide basert på kognitiv atferdsterapi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Wu, H. & Leung, S.-O. (2017). Can likert scales be treated as interval scales? – A simulation study. *Journal of social service research*, 43(4), 527-532. Hentet fra <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/01488376.2017.1329775?needAccess=true>

# Vedlegg 1: Spørreundersøkelsen

## Til ungdom på videregående skole:

Det har stadig blitt rettet mer fokus på psykisk helse i dagens samfunn, derfor vil jeg være med på å øke fokuset på dette, og samtidig få en bredere kunnskap om dette viktige temaet.

Spørreskjemaet tar ca. 10 minutter å gjennomføre.

Ved å delta i denne undersøkelsen vil du være med på å synliggjøre hvilken påvirkningskraft foreldres forventninger har på barnas psykiske helse og livsmestring. Målgruppen for spørreskjemaet er videregående skoleelever fra ulike steder i Norge.

Det er frivillig å delta og det finnes ingen riktige eller gale svar i dette spørreskjemaet. Les hvert spørsmål nøye og svar ærlig og åpent. Spørreskjemaet vil være anonymt, det vil si at opplysningene du oppgir ikke vil bli knyttet tilbake til deg. Alle svarene du gir vil bli behandlet konfidensielt.

På forhånd, Tusen takk!

Spørsmål om **deg**:

### Er du gutt eller jente?

- (1)  Gutt
- (2)  Jente
- (3)  Annet

### Din alder i tall:

—

### Hvilken klasse går du i?

- (1)  Vg1
- (2)  Vg2
- (3)  Vg3

### Hvilket fylke kommer du fra?

- (1)  Telemark og Vestfold



- (2)  Trøndelag
- (3)  Hedmark og Opplandet (Region innlandet)
- (4)  Buskerud, Østfold og Akershus (Viken regionene)
- (5)  Oslo
- (6)  Agder
- (7)  Rogaland
- (8)  Hordaland og Sogn og Fjordane (Region Vestlandet)
- (9)  Møre og Romsdal
- (10)  Nordland, Troms og Finnmark
- (11)  Vet ikke

**Hvor mange år har du bodd i Norge?**

—

Spørsmål om dine foreldres forventninger til dine **skoleprestasjoner**:

**I hvilken grad forventer dine foreldre at du...**

Svaralternativer:

	<b>i svært liten grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
...får gode karakterer?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...gjør leksene regelmessig?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...deltar i undervisningen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...oppfører deg bra på skolen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...er selvstendig på skolen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...stoler på deg selv i arbeidet du gjør på skolen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**I hvilken grad støtter foreldrene dine deg...**

Svaralternativer:

	<b>i svært liten grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
...i skolearbeidet ditt	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Svaralternativer:

	<b>i svært liten grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
...i møte med utfordringer i skolen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### Støtte og forventninger

Svaralternativer:

	<b>Ikke viktig</b>	<b>lite viktig</b>	<b>nøytral</b>	<b>ganske viktig</b>	<b>svært viktig</b>
Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller krav til dine skoleresultater?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller forventninger til dine skoleresultater?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Spørsmål om dine foreldres forventninger til din fremtidige **karriere**:

### I hvilken grad forventer dine foreldre at du...

Svaralternativer:

	<b>i svært liten grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
...tar en utdanning på Universitet/Høyskole?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...tar en utdanning innen yrkesfag?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...anstrenger deg for å få en jobb du trives med?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...anstrenger deg for å få en jobb med høy lønn?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...etter hvert kan forsørge deg selv og flytte hjemmefra?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### I hvilken grad føler du at foreldrene dine...

Svaralternativer:

	i svært liten grad	i liten grad	i noen grad	i stor grad	i svært stor grad
...er interessert i hva du vil bli?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...støtter karriereplanene dine?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...vil støtte deg i møte med usikkerhet rundt karrierevalg?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...oppfordrer deg til å velge selvstendig med tanke på karrierevalg?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
... oppfordrer deg til å stole på deg selv i dine valg angående karriere?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### Støtte og forventninger

Svaralternativer:

	Ikke viktig	lite viktig	nøytral	ganske viktig	svært viktig
Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller krav til din fremtidige karriere?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller forventninger til din fremtidige karriere?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Spørsmål om dine foreldres forventninger til dine **fritidsaktiviteter** (sport, friluftsliv, venner, sosialt etc.):

### I hvilken grad stiller dine foreldre forventninger til at du...

Svaralternativer:

	<b>i svært liten grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
...har et sosialt liv med venner?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...er sosial?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...har gode resultater i en eller flere sportsgrener?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...har hobbyer?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...driver med friluftsliv?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### I hvilken grad føler du at foreldrene dine...

Svaralternativer:

	<b>i svært liten grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
...interesserer seg for ditt sosiale liv?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...legger til rette for at du skal få delta på ulike fritidsaktiviteter (sport, friluftsliv etc.)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...støtter deg i dine aktiviteter/hobbyer?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...støtter deg i vanskelige situasjoner i hverdagen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...oppfordrer deg til å ta selvstendige valg angående fritidsaktiviteter?(Sport, venner, friluftsliv etc.)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...oppfordrer deg til å stole på deg selv og valgene du tar angående fritidsaktiviteter? (Sport, venner, fritidsaktiviteter etc.)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

## Støtte og forventninger

Svaralternativer:

	<b>Ikke viktig</b>	<b>lite viktig</b>	<b>nøytral</b>	<b>ganske viktig</b>	<b>svært viktig</b>
Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller krav til dine fritidsaktiviteter?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor viktig synes du det er at dine foreldre stiller forventninger til dine fritidsaktiviteter?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

## Spørsmål om livsmestring:

### Hvordan opplever du at du mestrer...

Svaralternativer:

	<b>Svært dårlig</b>	<b>Dårlig</b>	<b>Passe</b>	<b>Godt</b>	<b>Svært godt</b>
...forventninger fra foreldrene dine knyttet til skole?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...forventninger fra foreldrene dine knyttet til jobb?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...forventninger fra foreldrene dine knyttet til fritidsaktiviteter?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...stress?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...press fra foreldrene dine?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...å få skryt?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...motgang?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...utfordringer i hverdagen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### Hvor godt mestrer du kritikk fra...

Svaralternativer:

	<b>Svært dårlig</b>	<b>Dårlig</b>	<b>Vet ikke</b>	<b>Godt</b>	<b>Svært godt</b>
...foreldre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...venner	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...lærere / skolen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...trenere / ledere for fritidsaktiviteter / ungdomsledere etc.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### I hvilken grad opplever du utfordringer i hverdagen som for eksempel...

Svaralternativer:

	<b>i ingen grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
...pengesorger (bekymringer over lite penger)?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...fysisk sykdom i hjemmet?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...psykisk sykdom i hjemmet (f.eks. angst, depresjon etc.)?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### Hva er det første du tenker på når du hører ordet "forventninger":

---

---

### Spørsmål om psykisk helse:

#### Hvordan vil du vurdere din egen psykiske helse?

- (1)  Svært dårlig
- (2)  Dårlig
- (3)  Passe
- (4)  God
- (5)  Svært god

### Hvordan vil du vurdere den psykiske helsen innad i vennegjengen din?

- (1)  Svært dårlig
- (2)  Dårlig
- (3)  Passe
- (4)  God
- (5)  Svært god

### Hvor ofte opplever du følelsene nedenfor i møte med utfordringer i hverdagen?

Svaralternativer:

	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Noen ganger</b>	<b>Ofte</b>	<b>Veldig ofte</b>
Angst	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Depresjon	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Glede	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Håpløshet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Selvtillitt	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Fortvilelse	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Spenning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Ensomhet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Mestring	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### I hvilken grad er du plaget av følelsene nedenfor i hverdagen?...

Svaralternativer:

	<b>Ikke plaget i det hele tatt</b>	<b>Lite plaget</b>	<b>Ganske mye plaget</b>	<b>Veldig mye plaget</b>
...at du bekymrer deg for mye om ting	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
...at alt er et slit	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
...at du har søvnproblemer	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
...at du er ulykkelig eller trist	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
...at du føler en håpløshet med tanke på fremtiden	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>

Svaralternativer:

	<b>Ikke plaget i det hele tatt</b>	<b>Lite plaget</b>	<b>Ganske mye plaget</b>	<b>Veldig mye plaget</b>
...at du føler deg stiv og anspent	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
...lav selvtillit	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
...ensomhet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
...nervøsitet og frykt	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>

Spørsmål om **forventninger og press**:

**I hvilken grad mener du at forventningene fra foreldrene dine hjelper deg med å...**

Svaralternativer:

	<b>i svært liten grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
...nå dine mål?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...håndtere motgang?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...mestre utfordringer i hverdagen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...takle stressende situasjoner i hverdagen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**Karakterer og forventninger til deg selv**

Svaralternativer hvor 1 er laveste karakter og 6 er beste karakter

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Hva er den laveste karakteren DU ville vært fornøyd med i norsk?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Hva er den laveste karakteren DU ville vært fornøyd med i matematikk?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Hva er den laveste karakteren DU ville vært fornøyd med i engelsk?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>



### Karakterer og forventninger fra dine foreldre

Svaralternativer hvor 1 er laveste karakter og 6 er beste karakter

	1	2	3	4	5	6
Hva tror du er den laveste karakteren dine foreldre ville vært fornøyd med i norsk?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Hva tror du er den laveste karakteren dine foreldre ville vært fornøyd med i matematikk	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Hva tror du er den laveste karakteren dine foreldre ville vært fornøyd med i engelsk?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

### I hvilken grad opplever du...

Svaralternativer:

	i svært liten grad	i liten grad	i noen grad	i stor grad	i svært stor grad
...press fra foreldrene dine om valg av jobb i fremtiden?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...press fra foreldrene dine om å gjøre det bra på ulike fritidsaktiviteter?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...press fra foreldrene dine om å gjøre det bra på skolen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...at foreldrene dine ser deg og aksepterer deg som du er?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### Spørsmål om din hjemmesituasjon:

#### Hvor mange bøker finnes det hjemme hos deg?

- (1)  0-10
- (2)  11-30
- (3)  31-60
- (4)  61-100

- (5)  101-200  
 (6)  Mer enn 200

**Hvor mange av disse tingene finnes hjemme hos deg?**

Svaralternativer:

	<b>Ingen</b>	<b>Èn</b>	<b>to</b>	<b>Tre eller mer</b>
Biler	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Datamaskiner	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Nettbrett	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Kunstverk (malerier, skulpturer etc.)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Musikkinstrumenter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Pokaler, medaljer og andre utmerkelser	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>

**Hva er den høyeste utdannelsen du har forventninger om å fullføre i fremtiden?**

- (1)  Ungdomsskolen  
 (2)  VGS, yrkesfag  
 (3)  VGS, Studiespesialiserende  
 (4)  Utdanning med varighet fra 1-2 år etter VGS  
 (5)  Utdanning med varighet i 3 år (F.eks. Bachelor)  
 (6)  Utdanning med varighet i 5 år (F.eks. Master)  
 (7)  Utdanning med varighet i 8 år (F.eks. Doktorgrad)  
 (8)  Vet ikke

**I hvilken grad har dine foreldre en innflytelse på din personlige utvikling?**

Svaralternativer:

	<b>i ingen grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
Mor	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Far	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**Hva er den høyeste utdannelsen moren din har fullført?**

- (1)  Barneskolen
- (2)  Ungdomsskolen
- (3)  Videregående skole
- (4)  Utdanning med varighet fra 1-2 år etter VGS (F.eks. årsstudium)
- (5)  Utdanning på universitetet/høgskole som varte i minst 3 år (f.eks. bachelor)
- (6)  Utdanning på universitet/høgskole som varte i minst 5 år (F.eks. Master)
- (7)  Doktorgrad fra universitet som varte i minst 8 år
- (8)  Ingen av alternativene ovenfor
- (9)  Vet ikke

**Hva er den høyeste utdannelsen faren din har fullført?**

- (1)  Barneskolen
- (2)  Ungdomsskolen
- (3)  Videregående skole
- (4)  Utdanning med varighet fra 1-2 år etter VGS (F.eks. årsstudium)
- (5)  Utdanning på universitetet/høgskole som varte i minst 3 år (f.eks. bachelor)
- (6)  Utdanning på universitet/høgskole som varte i minst 5 år (F.eks. Master)
- (7)  Doktorgrad fra universitet som varte i minst 8 år
- (8)  Ingen av alternativene ovenfor
- (9)  Vet ikke

**I hvilken grad har du like fritidsaktiviteter som...**

Svaralternativer:

	<b>i svært liten grad</b>	<b>i liten grad</b>	<b>i noen grad</b>	<b>i stor grad</b>	<b>i svært stor grad</b>
...din mor	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...din far	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**Hvor fant du denne undersøkelsen?**

- (1)  Facebook
- (2)  Gjennom skolen
- (3)  Annet \_\_\_\_\_

**Har du noe å tilføye som du ikke følte du fikk svart på i spørreskjemaet?**

---

---

## Vedlegg 2: Kopi fra NSD

### Hvilke personopplysninger skal du behandle?

[Hva er personopplysninger?](#)

[Hva er behandling?](#)

Navn (også ved signatur/samtykke) [?](#)

Ja  Nei

Fødselsnummer eller andre nasjonale identifikasjonsnumre [?](#)

Ja  Nei

Fødselsdato

Ja  Nei

Adresse eller telefonnummer

Ja  Nei

E-postadresse, IP-adresse eller annen nettidentifikator [?](#)

Ja  Nei

Bilder eller videoopptak av personer [?](#)

Ja  Nei

Lydopptak av personer [?](#)

Ja  Nei

Gps eller andre lokaliseringsdata (elektroniske spor) [?](#)

Ja  Nei

Bakgrunnsopplysninger som vil kunne identifisere en person [?](#)

Ja  Nei

Genetiske opplysninger [?](#)

Ja  Nei

Biometriske opplysninger [?](#)

Ja  Nei

Andre opplysninger som vil kunne identifisere en fysisk person [?](#)

Ja  Nei

**Du har oppgitt at ingen personopplysninger skal behandles i prosjektet.**

Dersom du kun skal behandle anonyme opplysninger, skal du ikke melde prosjektet. Et anonymt datamateriale består av opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner, hverken direkte, indirekte eller via e-post/IP-adresse eller koblingsnøkkel.

Vi gjør oppmerksom på at dette ikke er en formell vurdering, men en veiledning basert på svarene du har gitt over.

Fortsett