

# Stress og press blant ungdom

## Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager

INGUNN MARIE ERIKSEN, MIRA AABOEN SLETTEN,  
ANDERS BAKKEN & TILMANN VON SOEST

NOVA

Velferdsforskningsinstituttet

HØGSKOLEN I OSLO  
OG AKERSHUS





# Stress og press blant ungdom

## Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager

INGUNN MARIE ERIKSEN  
MIRA AABOEN SLETTEN  
ANDERS BAKKEN  
TILMANN VON SOEST

Norsk institutt for forskning om  
oppvekst, velferd og aldring  
NOVA Rapport 6/2017

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) er et forskningsinstitutt ved Senter for velferds- og arbeidslivsforskning (SVA) på Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA).

Instituttet har som formål å drive forskning og utviklingsarbeid som kan bidra til økt kunnskap om sosiale forhold og endringsprosesser. Instituttet skal fokusere på problemstillinger om livsløp, levekår og livskvalitet, samt velferdssamfunnets tiltak og tjenester.

© Velferdsforskningsinstituttet NOVA  
Høgskolen i Oslo og Akershus 2017

ISBN (trykt utgave) 978-82-7894-621-3

ISBN (elektronisk utgave) 978-82-7894-622-0

ISSN 0808-5013 (trykt)

ISSN 1893-9503 (online)

Illustrasjonsfoto: © colourbox.com  
Desktop: Torhild Sager  
Trykk: Allkopi

**Henvendelser vedrørende publikasjoner kan rettes til:**

NOVA, HiOA

Stensberggata 26 · Postboks 4, St. Olavs plass, 0130 Oslo

Telefon: 67 23 50 00

Nettadresse: [www.hioa.no/nova](http://www.hioa.no/nova)

# Forord

I de siste årene har det vært en økning i forekomsten av selvrapporterte psykiske helseplager, særlig blant jenter. På oppdrag fra Helsedirektoratet og Barne- og likestillingsdepartementet har NOVA utforsket hva som ligger bak denne økningen. I rapporten undersøker vi sammenhenger mellom psykiske helseplager og skolepress, kroppspress og sosiale medier. Rapporten er basert på gruppeintervjuer med ungdom på tiende trinn i to ulike ungdomsmiljøer i Oslo og på analyser av Ungdataundersøkelsen Ung i Oslo 2015.

Vi vil gjerne få takke alle informantene som har delt sine erfaringer. Vi vil også takke forskningsassistent Rode Margrete Hegstad som har bistått med rekruttering, intervjuing og transkribering, samt Christer Hyggen og Guro Ødegård som har kvalitetssikret rapporten. Takk til Helsedirektoratet og Barne- og likestillingsdepartementet for godt samarbeid. Ingunn Marie Eriksen har vært prosjektleder for prosjektet.

Oslo, juni 2017

Ingunn Marie Eriksen, Mira Aaboen Sletten,  
Anders Bakken og Tilmann von Soest



# Innhold

<b>Sammendrag</b> .....	7
<b>1 Introduksjon</b> .....	13
Kort om metode .....	14
<b>2 Stress: Begrepsgjennomgang</b> .....	19
Stress og helse .....	19
Kognitiv fortolkning og transaksjonell stressteori.....	21
Mestring og mestringstro .....	22
Mestringsstrategier .....	23
Motivasjon og autonomi.....	24
Stress i sosiale strukturer og livsløp .....	26
Verdier, normer, arena og relasjoner.....	27
Stress som resultat av pågående kognitive og sosiale prosesser i livsløp .....	29
<b>3 Hvordan ungdom forstår spørsmål på psykiske helseplager i spørreskjemaundersøkelser</b> .....	33
Utbredelse av depressive symptomer og sammenheng mellom symptomene .....	34
Følt at alt er et slit .....	38
Hatt søvnproblemer .....	40
Følt håpløshet med tanke på framtida.....	45
Avslutning .....	48
<b>4 Ungdommenes definisjoner og opplevelser av stress</b> .....	51
Ungdommenes definisjoner av stress og press.....	51
Ungdommenes opplevelser av stress og press.....	53
Hva hjelper mot stress? .....	56
Avslutning .....	59
<b>5 Ungdommenes opplevelse av årsaker til stress</b> .....	61
Skole .....	61
Kropp, mote, mat og helse .....	68
Sosiale medier.....	71
Andre årsaker .....	76
Avslutning .....	78
<b>6 Psykisk helse: skolestress, kroppsbilde og sosiale medier</b> .....	81
Skolestress .....	82
Kroppsbilde.....	85
Sosiale medier.....	88
Multivariat analyse.....	89
Avslutning .....	91

<b>7 Avslutning og diskusjon</b> .....	93
Skolestress .....	94
Kroppspress og sosiale medier .....	95
Hvordan ungdom oppfatter symptomer som kartlegges gjennom spørreskjemaer .....	97
Individualisering og det moderne ungdomslivet .....	98
Skolesamfunnet og betydningen av eksplisitte eller implisitte krav .....	100
Kontrollert ungdom .....	101
Videre forskning.....	102
<b>Summary</b> .....	105
<b>Referanser</b> .....	107



# Sammendrag

De siste tiårene har det vært en økning i selvrapporterte psykiske helseplager, særlig blant unge jenter. Dette er helseplager som ikke nødvendigvis lar seg diagnostisere som psykiske lidelser, men heller symptomer på depresjons- og angstplager som mange kan ha i kortere eller lengre perioder. Det finnes lite forskning som viser hvorfor vi har sett en slik utvikling, men en nylig publisert kunnskapsoversikt (Sletten og Bakken 2016) framhever to områder som spesielt relevante å se nærmere på: skolerelatert stress og krav og press knyttet til kropp og utseende – særlig hvordan dette påvirker psykisk helse i en tid der sosiale medier har fått en viktig rolle i mange unges hverdagsliv.

I denne rapporten har målet vært å få mer kunnskap om hva som ligger bak ungdoms selvrapporterte psykiske helseplager. Ved hjelp av ulike metodiske tilnærminger har vi utforsket sammenhenger mellom psykiske helseplager og skolepress, kroppspress og sosiale medier. Vi har særlig vært opptatt av å studere hvordan krav og press på disse områdene påvirker ungdommene i hverdagen. Samtidig har vi studert hvordan ungdom tolker spørsmål om psykiske helseplager, slik dette kartlegges i store spørreundersøkelser rettet mot ungdom. Kjønn er et gjennomgangstema i alle analysene. Rapporten baserer seg på seks fokusgruppeintervjuer med 29 gutter og jenter på 10. klassetrinn i to ungdomsmiljøer i Oslo, og data fra en stor spørreundersøkelse (Ungdataundersøkelsen Ung i Oslo 2015), der det blant annet finnes spørsmål om skolestress, kroppsildeoppfatninger og bruk av sosiale medier.

## Hovedfunn

Vi viser i rapporten at 53 prosent av jentene og 26 prosent av guttene på tiende trinn i Oslo rapporterer om at de er ganske mye eller veldig mye plaget av psykiske helseplager. Ungdommene knytter symptomene på psykiske helseplager til stress. Rapportens hovedfunn er at både i de kvalitative og de kvantitative undersøkelsene framstår *skolesituasjonen* til de unge som noe av det som er tettest knyttet til ungdommers stressrelaterte psykiske helseplager. I gruppeintervjuene plasserer ungdommene stressets årsaker primært i de krav som stilles fra skolen, eller som ungdom stiller til seg selv i skole- og utdanningsammenheng. De kvantitative analysene viser at det for både gutter og jenter

er tette forbindelser mellom psykiske helseplager og opplevd skolestress. Særlig mange av jentene opplever skolerelatert stress.

Det er også mange som opplever et utseendepress, selv om dette virker mindre tydelig for ungdommene enn presset de opplever fra skolen. Mens skolepresset utelukkende ble fortolket negativt, ble aktiviteter som kan medføre kroppspress beskrevet med større grad av ambivalens. Både trening og bruk av sosiale medier er aktiviteter som kan gi avkobling og glede, samtidig som slike aktiviteter kan bidra til økt press på utseende og kropp.

## Skolestress

Et av de tydeligste funnene i undersøkelsen handler om betydningen av skolestress. I NOVAs ungdomsundersøkelser har det ikke tidligere blitt kartlagt hvor mange som opplever skolearbeidet som stressende. I Ung i Oslo 2015 ble det utviklet tre spørsmål som i undersøkelsen var ment å måle stress knyttet til skolearbeid. Hovedbildet fra analysene av Ung i Oslo 2015 er at mange gutter og jenter opplever stress i forbindelse med skolearbeidet, men at dette gjelder langt flere jenter enn gutter. For eksempel svarer 66 prosent av jentene at de ofte eller svært ofte føler seg utslitt på grunn av skolearbeidet, mot 45 prosent av guttene. Ung i Oslo 2015 viser at det skolerelaterte stresset er størst mot slutten av ungdomstrinnet og mot slutten av videregående. Analysene viser tydelige kjønnsforskjeller i opplevd skolestress på alle klassetrinn både på ungdomsskolen og i videregående. Kjønnsforskjellene er minst i 8. klasse og en del større de påfølgende skoleårene.

I analysene av Ung i Oslo kommer det fram at sammenhengene mellom skolestress og depressive plager er betydelige: Andelen av ungdom som rapporterer at de er mye plaget av depressive symptomer, stiger klart med økende nivå av skolestress. Sammenhengene er nokså like for gutter og jenter, men noe sterkere for jentene. Blant de guttene som sjelden eller aldri opplever skolestress, er det kun 3 prosent som opplever å ha mange depressive plager, mens det samme gjelder 14 prosent av de guttene som opplever aller mest skolestress. Jentene har generelt et høyere nivå av depressive plager, men også her er det en klar økning i depressive plager med økende skolestress: Av jenter som aldri eller sjeldent opplever skolestress er det 6 prosent som har depressive plager, mot 39 prosent blant jenter som svært ofte opplever skolestress.

Selv om de kvantitative analysene tyder på at mye av de depressive plagene vi ser blant ungdom i dag er tett forbundet med skolestress, kan ikke

undersøkelsen si noe om hvorvidt det er en direkte årsakssammenheng her. Likevel forteller de ungdommene vi pratet med om en klart opplevd menings-sammenheng mellom psykisk helse, stress og de kravene skolen stiller til dem. I gruppeintervjuene oppgir ungdommene i hovedsak skolen som årsaken til stresset. Dette er noe som gjelder alle ungdommene vi har intervjuet. Gjennom intervjuene kommer det fram at skolestress handler både om det vedvarende prestasjonspresset i hverdagen og om et mer langsiktig press om å få en god utdanning og en god karriere.

Ungdommene vi snakket med, er preget av en tidlig bekymring for karriere og arbeidsmuligheter. Det å få en god karriere framstår som svært viktig allerede på ungdomsskolen, og ungdommene opplever at hele deres framtid skal defineres *nå*. Som tiendeklassinger er det viktigste å komme inn på riktig videregående skole. Dette ser de på som avgjørende for å få det livet de ønsker seg i framtida. Desimaler teller for å komme inn på de beste skolene, og dette forsterker karakterenes betydning på ungdomstrinnet. Utsagn som at «alt er ødelagt» om de ikke kommer inn, er vanlige, som for eksempel når en jente sier at «det å få 3 på en prøve kan ødelegge for den totale karakteren på karakterkortet, og da er *alt* ødelagt». Likevel har ungdommene problemer med å konkretisere konsekvensene av å ikke få gode nok karakterer. Når konsekvensene virker vage, men samtidig livsbestemmende, kan det gjøre det vanskeligere for ungdommene å håndtere stress knyttet til skoleprestasjoner.

De fleste av ungdommene opplever at de viktigste aktørene bak presset er lærerne – og dem selv. De ønsker seg mindre karakterpress og ikke konkurrerende krav fra lærere, men klart definerte mål. Foreldrenes rolle er for de fleste av ungdommene stort sett støttende. Gjennom å snakke med foreldre får de hjelp til å takle egne følelser, senke forventningene til egne prestasjoner og til å prioritere mellom ulike krav.

### Kroppspress og sosiale medier

Hvilken betydning har kroppspress og bruk av sosiale medier for ungdoms psykiske helseplager? I Ung i Oslo 2015 besvarte ungdommene spørsmål om sosiale medier og kroppsbilde. Resultatene viser at flertallet av ungdommene er fornøyde med utseendet sitt, men samtidig er det en god del som er nokså eller svært misfornøyde. Det er langt flere gutter enn jenter (41 % mot 20 %) som er svært fornøyde med utseendet, mens andelen jenter som er litt eller svært misfornøyde, er over dobbelt så høy som blant gutter (24 % mot 11 %).

Vi har undersøkt om kroppsbilde kan henge sammen med depressive plager. Det er en relativt sterk sammenheng mellom kroppsbilde og depressive symptomer for jenter, mens sammenhengen for gutter er noe svakere.

I fokusgruppeintervjuene knytter en del av ungdommene kroppspress og idealer for skjønnhet og helse til opplevelser av stress. De fleste ungdommene mener at det helt klart *er* et utseendepress. Mange av jentene er bevisste og kritiske til utseendepresset, og påpeker at det kun er én ”godkjent” måte å se ut på. Dersom man avviker fra denne, opplever de at man blir sett ned på. Det er bare jenter som snakker om egne erfaringer med utseendepress, noe som ikke nødvendigvis betyr at ikke også gutter opplever dette. Jentene ønsker seg også mer kunnskap om hva som er riktig mengde mat ut fra deres aktivitetsnivå, men informasjonsmengden i media opplever de som stressende. Kroppspress virker imidlertid mindre tydelig for ungdommene enn skolepress, og det virker som om det er mer tabubelagt å snakke om egenopplevd kroppspress. Videre er det slående at når ungdommene snakker om seg selv og sine egne opplevelser, snakker de nesten aldri om kroppspress i «ren» form, slik de gjør med prestasjonspress. Kroppspresset kommer tett sammenknyttet med ting som også er *positive*, særlig trening og sosiale medier. Ungdommene snakker om både trening og sosiale medier som kilder til både avkobling og stress.

I motsetning til skolepress, er det ikke tydelige andre aktører som kan klandres for det presset ungdommene opplever på kropp og klær. Ungdommene forklarer og forstår pressets påvirkning på dem selv gjennom at de bruker sosiale medier. Men sosiale medier er ikke en enkel aktør å klandre – det er jo ungdommene selv som velger å være der. Likevel opplever nesten ingen av ungdommene at det å avstå fra å bruke sosiale medier er et mulig valg; det blir som å legge bort sitt sosiale liv. Gjennom intervjuene med ungdommene blir det tydelig at sosiale medier ikke fungerer som en isolert kilde til stress. Snarere handler det om ulike andre årsaker, spesielt kropps- og merkepress og sosiale/relasjonelle faktorer der sosiale medier fungerer som et forsterkende mellomledd.

I analysene av Ung i Oslo 2015 kommer det fram at langt flere jenter bruker mye tid på sosiale medier enn gutter. En multivariat analyse der vi undersøkte flere forhold i sammenheng med hverandre, viser at bruken av sosiale medier henger sammen med depressive symptomer. Samtidig bidrar sosiale medier-bruken i begrenset grad til å forklare hvorfor noen er mer plaget av disse problemene enn andre, og den forklarer lite av kjønnsforskjellene i

psykiske plager. En god del av kjønnsforskjellene i depressive plager henger sammen med at jenter oftere opplever skolestress og har et mer problematisk kroppsbilde enn gutter. Analysen viser også at skolestress og kroppsbildeoppfatninger er relatert til denne typen plager også uavhengig av hverandre. I praksis betyr dette at de som er mest utsatt for dårlig psykisk helse, er de som *både* opplever stor grad av skolestress *og* som er misfornøyd med eget utseende.

### Videre forskning

I gruppeintervjuene kommer det fram at jenter nevner og er opptatt av flere stressfaktorer enn gutter. Jenter, men ikke gutter, snakker om andre årsaker enn skole, spesielt kropp- og merkepress, relasjonsambisjoner og fritidsaktiviteter. Det er få uttrykk for familieproblemer, mobbing og økonomiske problemer i intervjuene. Dette kan trolig være en konsekvens av intervjumetoden, fordi gruppeintervjuer i liten grad inviterer til samtaler om stigmatiserende eller sensitive tematikker. Svarene er nok dessuten påvirket av at ungdommene går i tiende trinn, og at de derfor er svært preget av den økte arbeidsbyrden rundt eksamener og valg av videregående skole. Det samtalene dreier seg om, er problemer som de fleste ungdommer potensielt kan ha.

Denne studien er et resultat av et forskningsprosjekt med relativt kort varighet og et intervjumateriale fra to ulike ungdomsmiljøer i Oslo på tiende trinn. Det er vanskelig å si med sikkerhet hvordan situasjonen er andre steder og i andre aldersgrupper. Samtidig som studien peker på noen tydelige mønstre og sammenhenger, er det behov for mer forskning om årsaker til psykiske helseplager blant ungdom. Det er tydelig at vi vet for lite om hvorfor kjønns-gapet i psykiske helseplager øker i ungdomstida, og hvorfor jenter ser ut til å være plaget i langt større grad enn gutter. Ikke minst er det nødvendig med mer forskning om hva det er med skolen som skaper stress, og hva vi kan gjøre med det.



# 1 Introduksjon

Undersøkelser fra Norge og andre vestlige land har vist en økning i forekomsten av selvrapporterte psykiske helseplager, særlig blant jenter (von Soest og Wichstrøm 2014, Collishaw 2015). Dette er helseplager som ikke nødvendigvis lar seg diagnostisere som psykiske lidelser, men heller symptomer på depresjons- og angstplager, som mange kan ha i kortere eller lengre perioder. I en nylig publisert kunnskapsoversikt har Sletten & Bakken (2016) gjennomgått de siste tiårenes forskning om mulige samfunnsmessige årsaker til økte psykiske helseplager blant ungdom. En viktig konklusjon er at det foreligger begrenset med forskning som kan si noe om årsakene til utviklingen, og at det er behov for mer kunnskap om hva selvrapporterte helseplager blant ungdom handler om. Kunnskapsoversikten framhever to områder som spesielt relevante å se nærmere på. Det første handler om ungdoms forhold til kropp og utseende, og særlig hvordan dette påvirker psykisk helse i en tid der sosiale medier har fått en så avgjørende rolle i mange unges hverdagsliv. Det andre området handler om ungdoms forhold til skole og utdanning, som også har endret seg betydelig de senere årene. Enkelte studier antyder at skolerelatert stress kan ha blitt en viktigere risikofaktor for psykiske helseplager enn tidligere. Økt arbeidspress og økte prestasjonskrav i skolen kan derfor også være en mulig forklaring for økte psykiske helseplager blant ungdom.

Kunnskapsoversikten understreker behovet for mer systematisk kunnskap. I denne rapporten er målet å bidra til å fylle noe av dette kunnskapshullet gjennom å få mer kunnskap om hva som ligger bak ungdoms selvrapporterte psykiske helseplager. Ved hjelp av ulike metodiske tilnærminger ønsker vi for det første å utforske sammenhenger mellom psykiske helseplager og skolepress, kroppspress og sosiale medier. Vi er særlig opptatt av å studere hvilken betydning opplevd krav og press på disse områdene har for ungdoms psykiske helseplager. For det andre ønsker vi å få fram hvordan ungdom tolker spørsmål om psykiske helseplager, slik dette kartlegges i store spørreundersøkelser rettet mot ungdom, som for eksempel Ungdata. Kartleggingsinstrumenter er brukt tilnærmet likt i Norge og i mange tilsvarende internasjonale studier, men vi vet lite om hvordan norsk ungdom forstår og fortolker spørsmålene som stilles, og hvorvidt de opplever de ulike symptomene som relevante i deres liv. Gjennom å få fram ungdoms egne fortolkninger av de symptomene som kartlegges i

selvrapporteringsundersøkelser, er målet å få mer kunnskap om hva psykiske helseplager bunner i og handler om.

I rapporten utforsker vi disse problemstillingene gjennom både kvalitative og kvantitative forskningsmetoder. Vi har gjennomført kvalitative gruppeintervjuer med ungdom på 10. klassetrinn, der formålet har vært å fange opp hvordan unge selv opplever og forstår hva psykiske helseplager er. Gjennom intervjuene får vi fram ungdommenes egne fortellinger og hvordan de selv tolker ulike symptomer som vanligvis brukes for å måle psykiske helseplager. Vi har også vært opptatt av å undersøke hva ungdom legger i begreper som stress og press, hvordan det merkes i kropp og sinn, og hvor de oppfatter at presset kommer fra. Gjennom kvantitative analyser av en større spørreundersøkelse i Oslo (Ungdataundersøkelsen Ung i Oslo 2015) ønsker vi å kartlegge hvor mange som opplever skolerelatert stress, negative kroppsbildeoppfatninger og hvor mye tid ungdom bruker på sosiale medier, samtidig som vi vil analysere hvordan slike forhold henger sammen med selvrapporterte psykiske plager.

Fordi langt flere jenter enn gutter rapporterer ulike former for psykiske helseplager, vil vi løfte fram betydningen av kjønn i alle analysene. Andre relevante dimensjoner er betydningen av bosted og innvandringsbakgrunn, fordi økningen blant jenter med psykiske helseplager har vært særlig stor blant jenter på vestkanten, og omfanget av depressive symptomer har økt langt mer for jenter med norskfødte foreldre enn for de med innvandringsbakgrunn (2016).

## Kort om metode

### GRUPPEINTERVJUENE

Det kvalitative datamaterialet er basert på fokusgruppeintervjuer med 29 ungdommer på 10. klassetrinn. Bakgrunnen for at vi valgte å intervju ungdom på slutten av ungdomsskolen, er at psykiske helseplager øker mye fra barneskolealderen og fram mot slutten av ungdomstrinnet, for deretter å flate ut (Bakken 2016). Ungdommene som ble intervjuet er alle bosatt i Oslo, og halvparten av fokusgruppene ble gjennomført på skoler på østkanten og halvparten på vestkanten. Ungdommene ble delt inn i seks intervjugrupper, der to av gruppene bare besto av gutter (en fra øst og en fra vest) og de fire siste bare av jenter (to fra øst, to fra vest). To av gruppene fra østkanten besto av ungdommer med minoritetsbakgrunn (én guttegruppe og én jentegruppe). Alle



intervjugruppene besto av ungdom fra samme skoleklasse, noe som betyr at de kjenner hverandre fra før. Ungdommene ble intervjuet i grupper på fire til seks deltagere.

Det er flere fordeler ved å bruke fokusgrupper: Det er spesielt relevant å bruke fokusgrupper når man studerer ungdomskulturer, for eksempel måten ungdom snakker på sammen og de idealer og ideer de har (Tiggemann, Gardiner og Slater 2000). Gjennom gruppeintervjuer vil respondentene også kunne snakke til *hverandre*, snarere enn bare til intervjueren. Dette gjør at ungdommene kan holde seg til egen sjargong uten at det oppleves som fremmed – men samtidig kan forklare for intervjueren hvis nødvendig.

Gruppeintervjumetoden vil også være en relevant metode for å få innsikt i *hvordan* ungdom snakker om ulike temaer, og ikke minst hvordan ulike grupper snakker om temaer på ulike måter. Intervjuguiden ble designet til å være så åpen så mulig, spesielt med tanke på at ungdommene selv skulle kunne ha rom til å nevne de stress-årsakene de opplevde og beskrive fritt hvordan de opplevde det å være stressa.

Fokusgruppeintervju-metoden kan også bidra til at ungdommene presenterer sider ved ungdomskulturen som oppleves som trygge å snakke om i en gruppe med jevnaldrende. Dette former sannsynligvis resultatene – ungdommene vil kanskje svare mindre åpent, og svarene vil dreies til de temaene som ikke er aller mest personlige. Dette kan være med på å forsterke at temaer som knyttes til personlig sårbarhet, skam eller nederlag vil underkommuniseres, mens tematikker som er velkjente for mange og vanlige samtaletema i jevnalderskulturen vil kunne tre i forgrunnen. At det var rene gutte- og jentegrupper vil også kunne tenkes å forsterke at visse temaer var lettere å snakke om enn andre. Metoden kan derfor tenkes å underbygge noen diskurser særlig, og underdrive visse årsaker til stress. Det at ungdommene går det siste året av ungdomsskolen gjør nok også at de opplever et særlig press på skoleprestasjoner, fordi ungdommene skal søke seg plass på videregående skoler – der karakterdesimaler teller om man ønsker seg inn i toppskiktet av skoler. Det kan ha bidratt til at betydningen av skolestress er særskilt understreket i intervjuene.

#### SPØRRESKJEMAUNDERSØKELSEN

I de kvantitative analysene brukte vi data fra ungdataundersøkelsen Ung i Oslo 2015. Formålet med denne undersøkelsen er å få kartlagt ulike sider ved ungdoms hverdag og deres levekår. Undersøkelsene er gjennomført av NOVA

i samarbeid med Oslo kommune. Alle data er samlet inn ved at skoleungdom besvarer et omfattende spørreskjema i skoletiden. Undersøkelsen inkluderer elever ved de aller fleste ungdomsskolene og videregående skolene i Oslo, både private og offentlig. For analysene i dette notatet bruker vi data fra alle elever i 10. klasse på ungdomsskolen. Undersøkelsen er nærmere beskrevet i Andersen & Bakken (Andersen og Bakken 2015).

#### GANGEN I RAPPORTEN

Som det vil komme fram senere i rapporten, er en av konklusjonene våre at ungdom langt på vei fortolker symptomer på dårlig psykisk helse i termer av stressrelaterte plager, plager som igjen er knyttet opp mot ulike former for krav og press som mange unge opplever i egen hverdag. *Stress* blir dermed et viktig begrep når vi skal forstå hva som ligger bak ungdommenes psykiske helse. I rapporten har vi derfor valgt å ta med et eget kapittel der vi går gjennom hvordan begrepet stress er blitt forstått innenfor forskningen. Formålet med kapitlet er å gi en oversikt over hvordan begrepet kan forstås, primært i den psykologiske forskningslitteraturen, men også innenfor sosiologien. Fordi begrepet stress er et vanlig begrep i dagligtalen, og som ofte brukes relativt bredt (for eksempel både om det som stresser oss og om den følelsen stresset gir), vil vi i kapitlet ha fokus på hvordan begrepet forstås av fagfolk. Dette kapitlet har ikke som ambisjon å være dekkende for alle analytiske begrep som skal brukes i rapporten. Kapitlet er en selvstendig begrepsgjennomgang av fenomenet stress, og omhandler i særlig grad forskningslitteraturens beskrivelse av betingelser som bidrar til at utfordringer og krav vi møter i hverdagen blir negativt stress.

I kapittel 3 starter vi analysen av intervjumaterialet, der ungdom blir bedt om å gi sine fortolkninger av hva de opplever at ungdom svarer på i selvrapporteringsundersøkelser som skal måle ulike former for psykiske helseplager. Vi tar utgangspunkt i en av de store undersøkelsene som har vist en økning i psykiske helseplager, Ungdataundersøkelsen, som måler denne økningen ved hjelp av et anerkjent spørsmålsbatteri som består av seks spørsmål som har både blitt brukt i Norge og andre land for å måle psykiske helseplager.

I kapittel 4 undersøker vi deretter hvordan ungdom forstår og opplever stress. Hvordan definerer de begrepet? Hvilke typer stress opplever de, og hvordan kjennes stresset – i følelsene, tankene og i kroppen? I kapittel 5

undersøker vi hva ungdommene selv peker på som årsaker til stress. I kapittel 6 undersøker vi utbredelsen av psykiske helseplager og den statistiske sammenhengen mellom de helseplagene og de områdene kunnskapsoversikten peker på: skole, kroppsbilde og sosiale medier.

I avslutningskapittelet sammenfatter vi de viktigste funnene, og diskuterer disse blant annet med hjelp av en tese om individets individualisering i det moderne samfunn (Giddens 1991, Illeris, Katznelson, Simonsen et al. 2002), en tese som innebærer blant annet at unge i større grad enn tidligere må skape sin egen framtid, finne ut «hvem man er», skape seg mål – og nå dem. Individualiseringstesen utgjør en ramme for å diskutere rapportens funn i lys av vårt samfunns fokus på individets prestasjoner, og i lys av at psykiske helseplager i større grad enn tidligere ses på som individets eget ansvar.



## 2 Stress: Begrepsgjennomgang

I dette kapitlet utforskes begrepet stress nærmere. Hva mener vi når vi sier at ungdom er utsatt for stress? Hvilke betingelser er til stede når de utfordringene vi møter i hverdagen oppleves som stressende? I hvilke situasjoner fører negative livshendelser, vedvarende påkjenninger, krav og forventninger i hverdagen til negative helseutfall? Hva kan gjøres forebyggende?

### Stress og helse

I dagligtalen brukes begrepet stress både om krav og utfordringer vi møter i hverdagen, og om våre reaksjoner på disse. I psykologisk forskning skiller det derimot tydeligere mellom *stress-stimuli* (stressorer) vi utsettes for, individets *kognitive fortolkning* av situasjonen og individets *stressreaksjon* (Ursin og Eriksen 2004, Byrne, Davenport og Mazanov 2007). Å oppleve stress i hverdagen er en naturlig del av det å være menneske, og fysiologiske stressreaksjoner er en nødvendig del av kroppens system for å mobilisere energi. Alle møter vi utfordringer i hverdagen som vi er usikre på om vi vil mestre, og fordi ungdomstiden er en overgangsfase mellom barn og voksen, kan ungdom være mer utsatt enn andre aldersgrupper (Byrne, Davenport et al. 2007). På veien til voksenlivet skal de lære mye nytt, mestre nye roller og mange viktige valg skal tas. Gjennom ulike typer utfordringer på hjemmearenaen, på skolen og i vennemiljøet tilegner de seg kunnskap som blir viktig senere i livet. Utfordringer og ulike typer stress kan gi et potensiale for utvikling – for å oppleve mestring og for å teste ut egne evner (Zimmer-Gembeck og Skinner 2008). Individets fysiologiske stressreaksjon oppstår først når kroppen reagerer på en krevende eller truende situasjon ved å mobilisere energi for eksempel gjennom økt produksjon av endorfiner og ved at pulsen går raskere. Reaksjonen omtales ofte som en «flight or fight-respons». Akutte stressopplevelse kan være ubehagelig i seg selv, men trenger ikke å utgjøre noen helsefare hvis individet raskt finner en måte å unngå trusselen, møte utfordringen eller løse problemet på. Rent fysiologisk er det mange av de samme kroppslige forandringene vi kjenner på når vi opplever opprømtet eller spenning i forbindelse med å kjøre berg og dalbane, delta i idrett eller å være forelsket. Denne typen stress oppfattes imidlertid sjelden som ubehagelig og omtales som eustress eller som «godt eller sunt stress» (Samdal, Wold, Harris et al. 2017).

Når forskere, foreldre, lærere eller andre som jobber med ungdom er bekymret for helsekonsekvenser av stress, gjelder det derfor ikke alle typer stress, men først og fremst det som kalles negativt stress. I slike tilfeller vil det være en ubalanse mellom mengden stress ungdom utsettes for, deres forutsetninger og tilgjengelige sosiale ressurser i omgivelsene rundt. Negativt stress defineres derfor ofte som en situasjon der individet opplever et gap mellom de forventningene/utfordringene de utsettes for, og tilgjengelige personlige og sosiale ressurser i omgivelsene (Caltabiano et al. 2008 i Moksnes, Moljord, Espnes et al. 2010). Kronisk stress er negativt stress som vedvarer over tid, der individet ikke finner en varig løsning (Samdal, Wold et al. 2017).

En tidlig studie av stressrelaterte helseskader som ofte nevnes i litteraturen, er Hans Selyes (Selye 1956) studie «The stress of life». Ved hjelp av studier på dyr identifiserte Selye tre stadier av psykologiske reaksjoner til truende eller ubehagelig hendelser: alarmreaksjon, motstand og utmattelse. Selye fant at særlig det siste stadiet var koblet til ulike helseskader, som høyt blodtrykk, hjertesykdom eller andre tilpasningsvansker. Mens Selyes studie handlet om reaksjoner på fysiologisk stress i form av temperaturendringer, elektriske sjokk eller underernæring, har senere studier av stressreaksjoner blant mennesker også vært opptatt av stressorer som har en sosial karakter – i form av utfordringer, krav eller forventninger vi utsettes for i hverdagen (jf. Thoits 2010). Tidlige studier av sosiale stressorer handlet som regel om større negative endringer i folks liv omtalt som «major life event» eller «stressful event»-hendelser som gjør at man må gjøre betydelige endringer i måten man lever livet på. I dag omfatter studier av stress også i større grad betydningen av mindre, men gjentakende belastninger i hverdagen (chronic strains), samt det trykket av krav og forventninger vi utsettes for i hverdagen.

Selv om flere tidlige studier viste at mengden av større endringer og utfordringer folk opplevde var korrelert med ulike negative helseutfall, ble det også tidlig klart at sammenhengen kun var moderat (Thoits 1983). Det var ingen nødvendig sammenheng mellom det å utsettes for mange stressende hendelser og det å utvikle helseskader. Psykologisk og sosiologisk forskning har på ulike måter bidratt til å forstå denne situasjonen. Innenfor en psykologisk forskningstradisjon har man særlig vært opptatt av den kognitive dimensjonen ved stress – hvordan måten individene fortolker eller tenker om de endringene eller utfordringene de utsettes for preger både om noe oppleves som stress og hvorvidt situasjonen leder til helseskader. Innenfor en mer

sosiologisk orientert stressforskning har man i tillegg vært opptatt av at stressorer og stressreaksjoner må forstås i en sosial kontekst. Nedenfor gjør vi først rede for ulike typer og ulike faser av stress, før vi utdyper forskjellene mellom et individuelt perspektiv på stress der helseutfall knyttes til individers mestring og motivasjon, og et sosialt perspektiv på sammenhengen mellom stressende hendelser og negative helseutfall.

## Kognitiv fortolkning og transaksjonell stressteori

I psykologien er det et etablert funn at individenes kognitive fortolkning er viktig når vi skal forstå stress. Hvilke situasjoner som resulterer i negativt eller kronisk stress avhenger ikke bare av de utfordringene eller stressorer vi utsettes for, men også av hvordan en person evaluerer situasjonen og sin egen evne til å håndtere denne (Lazarus og Folkman 1984). En slik forståelse ligger til grunn for Lazarus' transaksjonelle stressmodell (Ursin og Eriksen 2004, Lazarus og Folkman 1984, Lazarus 1966). I følge modellen kan individers fortolkning og eventuelle reaksjon på stressorer beskrives i tre ulike faser, der særlig de to første omhandler individenes kognitive fortolkning. Den første fasen (primary appraisal) handler om selve det å oppleve noe som en trussel eller ikke. Det vil si den umiddelbare vurderingen av trusselnivået og av hvilken betydning trusselen har for eget velvære. Utfallet vil avhenge både av tidligere erfaringer fra lignende situasjoner og av individets vurdering av nytte eller verdi av utfallet. Den neste fasen (secondary appraisal) innebærer en gjennomgang av mulige måter å respondere på, basert på tidligere mestringserfaringer. Det vil si en vurdering av egne ressurser, karakteristika ved selve situasjonen, samt av eksterne tilgjengelige ressurser i omgivelsene rundt. I denne fasen vurderes både egen kompetanse, intellekt, motivasjon og selvtillit, samt tidligere erfaringer, i tillegg til mestringsressurser i nærmiljøet, i familie, vennegjengen, samt mulighet for annen støtte. Den tredje fasen omhandler selve responsen eller mestringsstrategien, det vil si måten individet møter utfordringen eller trusselen på, gjennom handling eller kognitive strategier rettet mot å takle ytre eller indre krav og utfordringer.

Selv om det skilles mellom ulike faser er det ikke slik at disse nødvendigvis inntreffer som en ubrutt lineær sekvens (Carver, Scheier og Weintraub 1989). Vår fortolkning av mulige mestringsressurser kan for eksempel bidra til at vi nedvurderer trusselnivået, mens mestringsstrategier som fungerer dårligere enn forventet kan føre til at vi opplever situasjonen som mer truende

enn først antatt (primary appraisal). Noe av poenget er nettopp at våre gjentatte vurderinger av ulike stressorer, mulige mestringsstrategier og utprøvingen av disse inngår i en kontinuerlig kognitiv stressfortolkning.

## Mestring og mestringstro

Både i individenes fortolkning av trusselnivået, egne evner og mulige mestringsstrategier står tiltro til egen mestringskapasitet sentralt. I den psykologiske litteraturen defineres mestringstro eller «self-efficacy» som troen på egne evner til å takle utfordrende oppgaver, til å utføre handlinger og til å utøve kontroll over situasjoner (jf. Bandura 1997, Bandura 2006, Pinquart, Juang og Silbereisen 2003). Når forventningen til mestring er lav, vil ulike utfordringer, krav eller endringer vi utsettes for fort oppleves som stressende, mens høy mestringstro gjør oss mer robuste for å takle utfordringer vi møter i livet og dermed reduseres sannsynligheten for at vi opplever utfordrende situasjoner som stressende.

Undersøkelser har vist at nivået av mestringstro både spiller en betydelig rolle i opplevelsen av stress (stressreaksjoner) og påvirker risikoen for at stress leder til helseproblemer (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli et al. 1999, Comunian 1989, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli et al. 2004, Shelley og Pakenham 2004). Derfor beskrives mestringstro som en moderator for stress (McKay, Dempster og Byrne 2014), og flere studier konkludere med at det å øke individers forventning om mestring kan redusere en negativ effekt av ulike typer stressorer vi utsettes for. Ved hjelp av longitudinelle data har for eksempel Burger og Samuel (Burger og Samuel 2017) undersøkt hvordan opplevd stress og mestringstro spiller sammen når det gjelder å påvirke ungdoms tilfredshet med livet. De fant at opplevd stress var negativt korrelert med livstilfredshet, mens det motsatte gjaldt mestringstro. Individenes grunnleggende forventning om mestring modererte videre den negative effekten av stress, slik at et høyt nivå av mestringsforventning nøytraliserte den negative effekten av stress på ungdoms tilfredshet med livet.

Det er videre slik at våre forventninger til mestring i dag henger sammen med de mestringserfaringene vi har gjort oss tidligere i livet (Samdal, Wold et al. 2017). En situasjon der vi utsettes for stress stimuli kan både resultere i positive og negative responsutfall. Positive utfall representerer situasjoner der individet opplever mestring. De har opplevd å bli utfordret, men de har også erfart at de kan håndtere situasjonen. Negative utfall er preget av at individet



opplever at de ikke mestrer. I verste fall vil de oppleve hjelpeløshet («jeg kan ikke gjøre noe med situasjonen») og håpløshet («det går galt uansett og det er min egen skyld»). En rekke av slike negative utfall bidrar både til lav mestringsforventning og vedvarende stressaktiveringer, som igjen kan føre til negative helseutfall.

## Mestringsstrategier

I stresslitteraturen har det vært vanlig å skille mellom to hovedtyper av mestringsstrategier; problemorientert og emosjonelt orientert mestring (Seiffge-Krenke 2011, Eppelmann, Parzer, Lenzen et al. 2016, Lazarus og Folkman 1984). Problemorientert mestring (problem focused coping) er orientert mot løsning av problemet og omfatter handlinger rettet mot å endre kilden til stress. Emosjonelt orientert mestring (emotion focused coping) er rettet mot å redusere eller takle emosjonelle reaksjoner. Innenfor disse to hovedgruppene finnes det videre en rekke ulike undergrupper av tilnæringsmåter (jf. Carver, Scheier et al. 1989). I en nyere gjennomgang av mestringsstrategier rettet spesielt mot pågående belastninger (daily hassles), skiller Eppelmann mfl. (Eppelmann, Parzer et al. 2016) ikke bare mellom problemorienterte og emosjonelle strategier, men også mellom utadrettede og innadrettede strategier. Den første hovedtypen av strategier er *aktiv, utadrettet og problemorientert*. Her handler det om å endre situasjonen, samt innhente råd og hjelp fra andre. Om man lykkes med denne typen strategier vil både avhenge av ressurser i omgivelsene og individets egne forutsetninger. Den neste hovedtypen av strategier er derimot *innadrettet og kognitivt orientert*. Her kan det handle om at individet takler situasjonen ved å selv vurdere sine muligheter, gjøre kompromisser, aksepterer sine begrensninger, prioritere mellom ulike krav, senke sine forventninger etc. Denne typen strategier er altså ikke primært rettet mot å svare på krav og belastninger. Derimot går strategien ut på å løse problemet ved å endre forhold ved individets motivasjon. Stressnivået i situasjonen reduseres ved å gjøre utfallet mindre viktig, eller å velge seg noen mål som er oppnåelige. I tillegg trekker Eppelmann mfl. (Eppelmann, Parzer et al. 2016) fram en tredje type mestringsstrategi som innebærer *tilbaketrekning* ved at individet unngår utfordrende situasjoner for eksempel ved bruk av rusmidler eller ved å delta i andre aktiviteter som tar oppmerksomhet bort fra stressorene. Denne tredje strategien er altså verken rettet mot å mobilisere for å svare på

krav og belastninger eller aktiv bruk av kognitive strategier som gjør det lettere å takle utfordringer.

Vår oppfattelse av i hvilken grad stressorene kan kontrolleres og om vi har innflytelse på dem vil som regel være med å påvirke valg av mestringsstrategi (Skinner 1995). Forskning på stress i arbeidslivet har for eksempel vist at arbeidstakere kan tåle relativt høy arbeidsbelastning så lenge de har høy innflytelse på når og hvordan oppgaver skal løses (autonomi) (Karasek og Theorell 1990). Ofte er det ikke arbeidsoppgavene i seg selv som er problemet, men mangel på kontroll og innflytelse over dem. Derfor kan det også være grunn til å tro at krav og utfordringer i skolesammenheng som ungdom opplever at de har innflytelse på og som det er mulig å endre med innsats inviterer til mer hensiktsmessige mestringsstrategier og mindre opplevelse av stress. Utadrettede problemorienterte mestringsstrategier kan i slike tilfeller være planlegging av lekseinnnsatsen, å sette av mer tid eller søke praktisk hjelp til å løse oppgavene fra omgivelsene. Situasjoner der man ikke opplever at man kan kontrollere utfordringene eller har innflytelse på utfallet, vil derimot i større grad lede mot innadrettede strategier og mot tilbaketrekning. Ungdom som opplever å ha liten kontroll over kravene i skolesammenheng og som har liten tro på egne evner, kan for eksempel velge en mestringsstrategi som innebærer å senke forventningene til egne prestasjoner, nedvurdere betydningen av skole eller også velge å avslutte skolegangen. I mange situasjoner vil aktive og problemorienterte strategier – der dette er mulig – være et godt alternativ, ikke minst fordi det gir et potensiale for å oppleve mestring. De fleste mennesker vil imidlertid ha behov for både innadrettede strategier og strategier som innebærer tilbaketrekning for å takle større og mindre utfordringer i hverdagen. Derfor konkluderes det ofte med at et bredt spekter av strategier er mest hensiktsmessig (Zimmer-Gembeck og Skinner 2008).

## Motivasjon og autonomi

I tillegg til mestring, er *motivasjon* en sentral dimensjon i forståelsen av hvilke omstendigheter som leder til negativt stress. I det psykologiske forskningsfeltet er det særlig innenfor selvbestemmelsesteori (self-determination theory) at sammenhengen mellom motivasjon og stress tematiseres. I selvbestemmelsesteori skilles det mellom indre- og ytrestyrt motivasjon (intrinsic vs. extrinsic motivation) (Weinstein og Ryan 2011, Ryan og Deci 2000). Ved indrestyrt motivasjon er man selv grunnleggende interessert i handlingen, fordi målet

tilfredsstillende fundamentale psykologiske behov. Grunnleggende psykologiske behov er da forstått som behov for å oppleve kompetanse, fellesskap og autonomi. *Kompetanse* ligner her på begrepet mestring, det å føle at man er kompetent til de oppgavene man skal løse. *Fellesskap* handler om følelsen av tilknytning og nærhet til andre mennesker, mens *autonomi* handler om opplevelsen av å være tro mot seg selv og å handle etter egen fri vilje, uten press utenfra. Det betyr ikke nødvendigvis at man utfører handlingen alene eller er selvstendig, men at valget om å utføre handlingen kommer fra en selv (jf. Mikkelsen 2016). Ytrestyrt motivasjon er derimot rettet mot å oppfylle mål utenfor individet, det vil si ytre press for å handle på en gitt måte. Ytre mål kan da for eksempel gjelde oppnåelse av materiell rikdom eller sosial belønning (popularitet og omdømme). Tanken er videre at denne typen belønning i liten grad bidrar til å tilfredsstille grunnleggende behov.

Selvbestemmelsesteorien antar at indrestyrt motivasjon virker beskyttende mot stress (Ryan og Deci 2008). Dette er tilfelle fordi oppfyllelse av grunnleggende behov produserer vitalitet og positiv energi, som både reduserer sjansen for at en situasjon oppfattes som truende og legger til rette for hensiktsmessige mestringsstrategier. Weinstein og Ryan (Weinstein og Ryan 2011) trekker fram fire forklaringer til at indrestyring virker beskyttende mot negativt stress. For det første legger motivasjon basert på autonomi til rette for mer helhetlig prosessering eller forståelse av emosjoner knyttet til stressende hendelser, noe som over tid gir mindre opplevd stress. For det andre leder motivasjon basert på autonomi mot mestringsstrategier der man heller enn å gå i forsvar, fortolker stressende hendelser som utfordrende og møter utfordrende situasjoner med aktive og problemorienterte mestringsstrategier, framfor tilbaketrekning og unnvikelse. For det tredje er motivasjon basert på autonomi koblet til nysgjerrighet og fleksibilitet. Dette kan også handle om å være interessert og nysgjerrig på egne følelser. For det fjerde har indremotiverte individer større tilbøyelighet til å velge en type livsstil og å sette seg mål i livet, som innebærer mindre stress. Indrestyrte individer vil tolke stressende situasjoner som mindre truende. Utfallet påvirker i mindre grad eget selvbilde, fordi opplevelsen av personlig verdi ikke er avhengig av å oppfylle en gitt «ytre» standard.

Selvbestemmelsesteorien antar videre at risikoen for negativt stress øker når ytre motivasjon dominerer. Teorien antar at ytrestyrte individer stadig er under press, både fra omgivelser (som de velger) og fra sine selvpålagte

forventninger. Fordi ytrestyring ofte er koblet med svak selvfølelse og et stadig behov for å få bekreftelse utenfra, søker de stadig mot mål som ikke er deres egne. Det er i tillegg en antagelse om at ytrestyring er relatert til personlighetstrekk som offentlig selvbevissthet og prestasjonsorientering (Deci og Ryan 1985). Fordi ytrestyrte individer motiveres av ytre press mot å oppnå gitte standarder blir opplevelsen av egenverd også mer avhengig av et bestemt utfall (Weinstein og Ryan 2011). Når kravene til utfall er lite fleksible, har man dessuten mer å tape i stressende situasjoner. Nåløyet for å lykkes blir smalere og resultatet får større betydning for hvordan man vurderer sin egenverdi.

Når vi omtaler indrestyrte og ytrestyrte individer i denne sammenheng, er det snakk om grader og ikke rendyrkede typer. I mange tilfeller vil det dessuten være slik at indre og ytre motivasjon er til stede samtidig, for eksempel ved at man både kan trives godt med arbeidsoppgavene man utfører, men også er opptatt av de «ytre» belønningene man får for å gjøre dem. Poenget i denne sammenheng er imidlertid at skillet mellom indre- og ytrestyrte motivasjon bidrar til å nyansere forståelsen av hvilke situasjoner som resulterer i negativt stress. Selv om individenes mestringserfaringer har stor betydning for om en person opplever en situasjon som stressende eller ikke, kan det å mestre en situasjon på et gitt tidspunkt lede til negativt stress på lang sikt hvis den innsatsen individene legger inn i stor grad er ytrestyrt og i liten grad er koblet til indre trivsel, vitalitet og positiv energi.

## Stress i sosiale strukturer og livsløp

Vi har så langt fokusert på hvordan nivået av mestringsforventning samt individets opplevelse av autonomi og kontroll i situasjonen er viktige for å forstå sammenhengen mellom stress og negative helseutfall. Et sentralt poeng i en transaksjonell stressmodell er imidlertid også at den kognitive vurderingen innebærer en gjennomgang av tilgjengelige ressurser i omgivelsene rundt de unge, og at våre vurderinger i dag avhenger av erfaringer vi har gjort oss tidligere i livet. Innenfor sosiologisk stressforskning har man vært særlig opptatt av at eksponering for kronisk stress og negative helseutfall er ulikt fordelt i ulike sosiale grupper (Avison 2010, Thoits 2010). Selv om stress har en tydelig kognitiv komponent, vil det også være situasjoner der noen i større grad enn andre utsettes for stressorer som objektivt sett er vanskelig å takle. Det er for eksempel grunn til å tro at ungdom fra lavere sosiale lag er mer utsatt for ulike typer stressorer enn andre. I likhet med sosial klasse har kategorier som kjønn

og etnisitet tendens til å forme betingelsene folk lever under, og de utfordringene de eksponeres for i hverdagen (Pearlin 1999, Thoits 2010).

Stressorer handler da ikke bare om større negative omveltninger i livet, men også om pågående belastninger (chronic strains) (Wheaton 1994, Turner et al. 1995, i Thoits 2010), slik som dårlig råd, konflikter i familien, dårlige boforhold, helseskadelige jobber, utrygge nabolag etc. Ungdom fra lavere sosiale lag operer generelt i et annet risikolandskap enn ungdom med bakgrunn fra middelklassen eller fra høyere sosiale lag, og når omfanget av stressorer blir mange kan hver enkelt bli vanskeligere å takle. Ungdom fra lavere sosiale lag har dessuten også oftere et svakere sikkerhetsnett rundt seg og færre tilgjengelige sosiale ressurser i omgivelsene rundt. Slik formidles stress også til en viss grad på tvers av generasjoner, for eksempel ved at foreldre som selv opplever mange belastninger i hverdagen har mindre overskudd når det gjelder å støtte, samt følge opp barnas utvikling<sup>1</sup>.

Etter en gjennomgang av litteraturen, oppsummerer Thoits (Thoits 2010: 44) at de fleste studier tyder på at ulik eksponering for stressende erfaringer (både større negative hendelser og pågående belastninger) er en av de sentrale årsakene til sosiale forskjeller i helse. Ungdoms opplevelse og håndtering av stressorer må dessuten forstås i et livsløpsperspektiv. Både mengden pågående belastninger vi møter i livet og traumatiske hendelser vi har med oss fra tidligere, er med å prege vår fortolkning og mestring i møte med nye utfordringer. Et slikt blikk for strukturelle forskjeller illustrer hvordan stress og tilhørende negative helseutfall, ikke bare er avhengig av individuelle faktorer. Både fortolkningen av stressorer, egen mestringskapasitet, tilgjengelige ressurser i omgivelsene og mulige mestringsstrategier må forstås som nedfelt i sosialt strukturerte livsløp.

## Verdier, normer, arena og relasjoner

Samtidig som mengden og typen stressorer vi utsettes for farges av sosiale strukturer, preges våre stressfortolkninger også av sosialt definerte verdier og normer. I den sosiologiske litteraturen forstås verdier som stabile ideer om ønskede mål eller atferd (Hitlin og Piliavin 2004). *Normer* er mer situasjonsbestemte, gruppebestemte fenomen som krever en enighet, mens verdier

---

<sup>1</sup> En slik forklaring kalles ofte familiestresshypotesen (Coger, Coger, Elder, Lorenz, Simons og Witbeck 1992, Solantaus, Leinonen og Punamaki 2004).

opptrer på tvers av situasjoner. Formålet med å trekke inn disse begrepene fra den sosiologiske litteraturen er at *sosialt strukturerte preferanser og ulik verdsetting* av utfall også kan være med å forklare at det ikke går et klart objektivt skille mellom hvilke utfordringer eller hvilken type stressorer som gir negative opplevelser og negative helseutfall. I likhet med våre mestrings-erfaringer, inngår også verdier og normer i vår kognitive fortolkning av stressorer og mulige utfall. Overført til en transaksjonell stressmodell (jf. Lazarus og Folkman 1984, Ursin og Eriksen 2004) kan våre verdier påvirke vår umiddelbare vurdering av trusselnivået (primary appraisal). Dette er tilfelle fordi våre verdier preger opplevd nytte og verdi av mulige utfall. I tillegg legger våre verdier føringer for mulige mestringsstrategier. Gitt at vår verdsetting av prestasjoner i utdanningssystemet henger sammen med kjønn og sosial klasse, kan vi for eksempel, litt sjablongaktig, tenke oss at en gutt med arbeiderklassebakgrunn verdsetter prestasjoner på idrettsarenaen i større grad enn skoleprestasjoner. Hvis dette er tilfelle vil han sannsynligvis bli mindre stresset av ulike typer krav og tester han møter i skolen. Motsatt kan vi tenke oss en jente som gjennom sin oppvekst i en middelklassefamilie og gjennom forventninger til sitt kjønn, i større grad har internalisert ideen om at det å jobbe samvittighetsfullt med lekser og å satse på utdanning er viktig. Hvis det dermed er slik at hun verdsetter utfallet høyere blir kanskje også frykten for å mislykkes tyngre å bære.

Mens selvbestemmelsesteori innenfor psykologisk forskning er særlig opptatt av motivasjon som stammer fra universelle og grunnleggende menneskelige behov, kan verdier forstås som sosialt definert motivasjon (Hitlin og Piliavin 2004). Sosialt definert motivasjon handler imidlertid ikke bare om forskjeller i hva vi tillegger verdi – men også om normativt press (Bardi og Schwartz 2003). Mens verdier handler om en persons kulturelle eller personlige ideal og opptrer på tvers av situasjoner, beskriver normer i større grad det man *bør* i gitte kontekster og knyttet til spesifikke roller. Et viktig poeng med å skille verdier fra normer i denne sammenheng er nettopp å tydeliggjøre hvordan sosiale føringer henger tett sammen med kontekst og tildelte roller. Moderne ungdomsliv er preget av en rekke forventninger om å fylle ulike roller, i familien, på skolen, på fritidsarenaen og i vennemiljøet. For ungdom i vår del av verden er de mest sentrale stressorene nettopp knyttet til mellommenneskelige relasjoner (Zimmer-Gembeck og Skinner 2008). Når graden av opplevd stress måles ved hjelp av spørreskjema skilles det derfor

ofte mellom flere underområder av stress knyttet til ulike arenaer ungdom opptrer på og ulike sosiale relasjoner de inngår i (Moksnes, Moljord et al. 2010, Byrne, Davenport et al. 2007). Det er særlig tre hovedarenaer som trekkes fram: skolen, jevnaldermiljøet og familien. I skolesammenheng kan det handle om prestasjonskrav, men også om krav til å innordne seg og følge skolens regler, eller om konflikter mellom skolearbeid og fritidsaktiviteter. Stress i relasjonen til jevnaldrende kan gjelde krav om å passe inn, utfordringer med kringling, mobbing og utestengelse samt stress i romantiske relasjoner. Stress i forhold til familien kan for eksempel handle om kringling med foreldre og søsken, kringling mellom foreldrene, manglende forståelse fra foreldrene eller forventninger om å bidra på hjemmebane.

Vi tildeles og ikler oss ulike roller i ulike kontekster og i ulike relasjoner. Hvordan disse rollene utspilles henger dessuten sammen med sosiale kategorier som kjønn, klasse og etnisitet. Jenter og gutter kan for eksempel møte motstridende krav og normer blant jevnaldrende, i skolen og i familiesammenheng. Mens en moderne jenterolle i dag innebærer konkurransepreget og målrettet innsats i skole- og utdanningssammenheng, er det for eksempel mulig å tenke seg at opplevde krav til hvordan jenter skal opptre i hjemmet eller blant jevnaldrende til en viss grad går på tvers av forventninger i skolen. Dette kan være krav til feminine væremåter som innebærer følsomhet, evne til relasjonelt ansvar og estetikk. Poenget i denne sammenheng er å illustrere hvordan betydningen av stressorer som handler om krav og forventninger, som regel ikke kan forstås uavhengig av situasjon (kontekst) og den kombinasjonen av sosiale roller hver enkelt innehar. Derfor er det også mulig å tenke seg at for eksempel jenter og gutter kan møte de samme objektive kravene i utdanningssammenheng, men likevel ha ulik sårbarhet i forhold til om disse kravene resulterer i negativt stress eller ikke.

## **Stress som resultat av pågående kognitive og sosiale prosesser i livsløp**

I dette kapittelet har vi utforsket begrepet stress med utgangspunkt i bidrag fra psykologi og sosiologi. Vi har konkludert med at negativt stress oppstår i situasjoner der det over tid er en ubalanse mellom mengden utfordringer og krav vi utsettes for og de personlige og sosiale ressurser vi har tilgang på for å møte disse. Graden av opplevd stress kan likevel ikke beskrives ved hjelp av et enkelt regnestykke der antallet og styrken på de stressorene vi utsettes for

stilles opp mot tilgjengelige ressurser på et gitt tidspunkt. Hvorvidt en situasjon oppleves som stressende eller ikke, er i de fleste tilfeller avhengig av *kognitive* og *sosiale prosesser* som må forstås i et *livsløpsperspektiv*.

For å få grep om de kognitive prosessene som leder til negativt stress, er begrepene *mestring* og *mestringsforventning* sentrale. For personer med lav forventning til egen mestring vil stressende situasjoner lett oppleves som truende, mens det samme trusselnivået ikke tolkes som truende for personer med høy tiltro til egen mestringsevne. Poenget i denne sammenheng er at stress ikke bare er en fysiologisk størrelse, men også en mental størrelse. I tillegg til å skille mellom et sunt/usunt nivå av stressorer, kan det derfor også skilles mellom god/dårlig respons (jf. Samdal mfl. 2017). Med et slikt perspektiv dreies oppfattelsen av årsak fra ytre stimuli til individets fortolkninger og reaksjoner. En strategi for å redusere stress kan dermed være å endre individets fortolkning av situasjonen og deres opplevelse av mestring, uten at man nødvendigvis gjør noe med de ytre betingelsene som leder til stress.

Våre forventninger til mestring i dag er imidlertid ikke uavhengig av våre tidligere mestringserfaringer og av tilgjengelige ressurser i omgivelsene rundt oss. Både mengden stressorer vi utsettes for gjennom livsløpet og tilgjengelige sosiale ressurser er ulikt fordelt – og henger sammen med vår sosiale posisjon i samfunnet. Dermed er vår forventning til mestring ikke bare avhengig av individuelle kognitive prosesser, men også av sosiale prosesser. Et slikt perspektiv åpner for kollektive løsninger, i form av utjevrende tiltak og ulike typer støtteordninger. Ved å endre omfanget av ytre belastninger og krav, samt å styrke sosiale ressurser rundt utsatte grupper, øker også sjansen for at individene opplever og forventer mestring.

I tillegg til mestring er *motivasjon* et sentralt begrep for å forstå stress. Ungdom som vokser opp i Norge i dag møter mange utfordringer i hverdagen som ikke direkte er motivert av absolutte behov, slik som for eksempel behovet for å unngå kulde eller sult. Utfordringer for mange norske ungdommer kan derimot gjelde usikkerhet i forhold til framtiden, krav om å få gode karakterer i skolen, om å lykkes på idrettsarenaen, om å kle seg eller se ut på en bestemt måte. Andre utfordringer kan handle om drikkepress eller forventninger om å delta i seksuelle aktiviteter. Problemer med å håndtere denne typen utfordringer handler da ikke bare om graden av mestring eller mestringsforventning. Det handler også om hva ungdom motiveres av og deres evne til å ta avstand fra eller prioritere mellom ulike krav og forventninger de møter i hverdagen.



Mange av de utfordringer vi møter i hverdagslivet vil være motivert av ytre krav og forventninger framfor personlig glede. Forventninger i skole- og utdanningssammenheng og i arbeidslivet, vil dessuten ofte være krav som vedvarer over tid. De kan mestres på et gitt tidspunkt, ved hjelp av tilgjengelige personlige og sosiale ressurser, men forventningene til prestasjoner blir ikke borte for det. Det kan til og med være slik at det å mestre på ett nivå skaper ytterligere forventninger om mestring på et høyere nivå. I slike tilfeller kan ytrestyring innebære at opplevelsen av mestring blir kortvarig, fordi den stadig krever ny bekreftelse utenfra. Dermed er det mulig å tenke seg en person som objektivt sett lykkes med å møte utfordringer for eksempel i utdannings-sammenheng, som samtidig opplever et gap mellom stadig høyere forventninger og egne ressurser i møtet med disse. Man kan altså oppleve mestring på kort sikt, samtidig som handlingene bidrar til stress på lang sikt.

I stresslitteraturen fremheves det å søke mot aktiviteter som gir personlig glede, framfor å motiveres av ytre krav som en beskyttelse mot stress. Motsatt vil de innsatsene vi legger inn som stort sett er ytremotiverte, sannsynligvis både koste oss mer og i mindre grad beskytte mot opplevelsen av stress. En slik tilnærming gir et potensiale for handling. Ungdom er ikke bare passive ofre når det for eksempel gjelder karakterpress, kroppspress og press om deltagelse i sosiale medier. De kan velge å prioritere mellom ulike typer krav og forventninger de møter i hverdagen, og de kan til en viss grad velge å legge størst vekt på det som gir dem overskudd og glede – som er viktig for dem personlig.

I likhet med våre mestringserfaringer er våre motiver og våre valg imidlertid også påvirket av sosiale prosesser. Gjennom oppveksten tilegner vi oss ulike verdsett som er med og styrer våre ambisjoner, hvilke krav og forventninger vi er særlig sensitive for og hva vi synes det er greit å velge bort. Vi tildeles dessuten ulike roller avhengig av kategorier som kjønn, klasse og etnisitet. Til disse rollene er det knyttet normativt press – det vil si mer eller mindre uttalte ytre forventninger til hva vi som rolleinnhavere bør oppnå og hvordan vi helst skal oppføre oss i bestemte situasjoner. Skillet mellom indre verdier og normativt press kan ligne på skillet mellom indrestyrt og ytrestyrt motivasjon. Folk som handler etter sine verdier opplever vanligvis ikke at de presses til dette, på samme måte som en person kan oppleve et tydelig påtrykk utenfra om å leve opp til normer om å kle seg på en bestemt måte eller følge normative forventninger om skolegang og karriere. Det trenger likevel ikke å

være slik at den typen normative forventninger som ungdom opplever at stammer fra noe utenfra dem selv (som for eksempel kan plassere hos foreldre, lærere eller i media), utgjør en større risiko i forhold til negativt stress, enn internaliserte normer og verdier. Tvert imot vil det som regel være vanskeligere å ta avstand fra eller prioritere bort, forventninger og idealer vi har gjort til våre egne. Internalisering handler i denne sammenheng om de læringsprosessene der bestemte oppfatninger, kunnskap, vurderinger, persepsjonsmønstre og ytre strukturer blir gjort til en del av selvet – og dermed ikke lenger oppfattes som noe utenfra.

Kort fortalt vil våre motiver og vår persepsjon farges av og oppstå gjennom sosiale prosesser. Derfor er det også nærliggende å konkludere med at ansvaret for å håndtere eller prioritere mellom krav og forventninger i hverdagen ikke tillegges enkeltungdom alene. Forebygging av negativt stress blant ungdom må sannsynligvis skje på flere nivåer samtidig – både gjennom individuelle strategier som hver enkelt kan lære seg og gjøre bruk av i møte med trykket av krav og forventninger i hverdagen, gjennom tiltak for å utjevne sosiale forskjeller og gjennom bevisstgjøring om sosiale prosesser som gjør noen grupper mer utsatt enn andre.

### 3 Hvordan ungdom forstår spørsmål på psykiske helseplager i spørreskjemaundersøkelser

Siden Ungdata startet i 2010, har det i alle undersøkelser vært med seks spørsmål som skal fange opp hvorvidt deltagere er plaget av ulike typer psykiske helseplager. Symptomene omfatter plager som er av emosjonell og kognitiv karakter, som nedstemthet og bekymringer, men også somatiske eller kroppslige plager, som søvnproblemer og anspenhet. Spørsmålene er hentet fra spørsmålsbatteriet Hopkins Symptom Checklist (HSCL; (Derogatis, Lipman, Rickels et al. 1974, Derogatis 1992)). HSCL består i utgangspunkt av 90 spørsmål, som dekker et vidt spekter av psykiske helseplager, blant annet symptomer på angst og depresjon. Både internasjonalt og nasjonalt har det blitt utviklet flere korte instrumenter som baserer seg på HSCL og som skal måle depressive symptomer eller symptomer på både depresjon og angst (se for eksempel Tambs og Røysamb 2014, Tambs og Moum 1993, Strand, Dalgard, Tambs et al. 2003, Kandel og Davies 1982). Studier har vist at slike korte instrumenter som er basert på HSCL har god reliabilitet og validitet (Strand, Dalgard et al. 2003, Tambs og Moum 1993, Tambs og Røysamb 2014). Instrumentet som blir brukt i Ungdata måler hovedsakelig symptomer på depresjon og er svært likt andre korte instrumenter som er basert på HSCL og som er hyppig brukt i Norge.

Konkret blir følgende symptom kartlagt gjennom Ungdata:

- Følt at alt er et slit
- Hatt søvnproblemer
- Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert
- Følt håpløshet med tanke på framtida
- Følt deg stiv eller ansent
- Bekymret deg for mye om ting

For hvert symptom blir de som deltar i undersøkelsen bedt om å krysse av for om de i løpet av den siste uka har vært «ikke plaget i det hele tatt», «litt plaget», «ganske mye plaget» eller «veldig mye plaget».

Det er viktig å påpeke at spørsmål om depressive plager som blir stilt gjennom spørreskjemaundersøkelser kan gi nyttig informasjon om opplevd nivå av psykiske plager og press, men at slike spørsmål ikke kan brukes til å gi svar på hvorvidt personer har en depressiv lidelse eller ikke. Spørsmål som de som er stilt i Ungdata kan derfor ikke gi direkte svar på omfanget av ungdom som har en psykisk lidelse. For slike diagnostiske formål må det gjennomføres kliniske intervjuer av helsepersonell.

Selv om kvantitative undersøkelser viser til positive måleegenskaper av korte instrumenter som måler depressive plager (Strand, Dalgard et al. 2003, Tambs og Moum 1993, Tambs og Røysamb 2014), vet vi lite om hvordan norsk ungdom forstår og fortolker spørsmålene og hvorvidt de opplever at spørsmålene er relevante i deres liv. Vi skal også undersøke hvordan ungdom oppfatter og forstår spørsmålene i Ungdata som er knyttet til psykiske helseplager, og om ungdommene fortolker spørsmålene slik forskerne intenderte. Vi legger vekt på spørsmålene «følt at alt er et slit», «hatt søvnproblemer» og «følt håpløshet med tanke på fremtiden», fordi disse viste seg i intervjuene å være mest åpne for fortolkning.

Før vi presenterer ungdommenes fortolkninger av disse spørsmålene, vil vi først undersøke hva slags utbredelse disse depressive symptomer har blant ungdom, og hvilken sammenheng det er mellom dem.

## Utbredelse av depressive symptomer og sammenheng mellom symptomene

Tabell 3.1 viser utbredelsen av de ulike symptomene blant gutter og jenter på 10. trinn i Oslo. Resultatene viser flere interessante forhold, der kjønnsforskjellene nok er det aller mest påfallende. Gutter er langt mindre plaget enn jenter, og det er to til tre ganger så mange jenter som gutter som er veldig mye plaget. Kjønnsforskjellene er minst for søvnproblemer. Samtidig viser resultatene at det er stor variasjon i utbredelsen av problemene ungdommene i mellom. Blant guttene er de aller fleste ikke plaget i det hele tatt eller de er bare litt plaget. Blant jentene er nokså mange ganske mye eller veldig mye plaget ved de fleste av disse symptomene. Dette viser at det er nokså normalt å ha slike plager.

Tabell 3.1 Svarfordeling på spørsmål om hvor mange som har vært plaget av ulike typer depressive symptomer i løpet av siste uke. Prosentandel gutter og jenter på 10. trinn i Oslo 2015

<b>Gutter</b>	Følt at alt er et slit	Hatt søvnproblemer	Følt deg ulykkelig, trist eller depriment	Følt håpløshet med tanke på framtida	Følt deg stiv eller anspent	Bekymret deg for mye om ting
Ikke plaget i det hele tatt	35	41	56	54	57	38
Lite plaget	36	32	30	28	29	35
Ganske mye plaget	22	19	10	14	11	19
Veldig mye plaget	8	8	4	5	3	8
Totalt	100	100	100	100	100	100
N=	845	842	840	842	839	840
<b>Jenter</b>	Følt at alt er et slit	Hatt søvnproblemer	Følt deg ulykkelig, trist eller depriment	Følt håpløshet med tanke på framtida	Følt deg stiv eller anspent	Bekymret deg for mye om ting
Ikke plaget i det hele tatt	16	28	33	29	36	14
Lite plaget	28	37	33	33	32	26
Ganske mye plaget	33	20	19	22	20	32
Veldig mye plaget	24	15	14	16	12	27
Totalt	100	100	100	100	100	100
N=	825	827	829	824	822	820

Vi var videre interessert i å se hvorvidt de ulike typene av symptomer henger sammen med hverandre. Korrelasjoner er et vanlig statistisk mål for å undersøke sammenhenger mellom symptomspørsmål, og en oversikt over korrelasjoner mellom alle symptomspørsmål er vist i tabell 3.2. Korrelasjonskoeffisienter kan variere fra 0 (ingen sammenheng) til 1 (perfekt positiv sammenheng). Analysene er foretatt separat for gutter og jenter, og i tabellen er korrelasjonen for guttene vist over diagonalen (i øvre delen av tabellen) mens korrelasjonen for jenter er framstilt under diagonalen (i nedre delen av tabellen).

Tabellen viser at korrelasjonene i hovedsak ligger mellom 0,40 og 0,60, som indikerer betydelige, men langt fra perfekte sammenhenger. Korrelasjonene kan illustreres ved å se nærmere på sammenhengen mellom søvnproblemer og følelsen av at alt er et slit blant gutter, der korrelasjonskoeffisienten er 0,50. Blant guttene som er veldig mye plaget av søvnproblemer er det 40 prosent som også er veldig mye plaget av at «alt er et slit». Blant ungdom som

ikke i det hele tatt er plaget av søvnproblemer, er det kun tre prosent som er veldig mye plaget av at «alt er et slit». Dette er en stor forskjell, men viser samtidig at en korrelasjon på 0,50 ikke innebærer et en-til-en-forhold mellom symptomene. Analysen viser at gutter og jenter stort sett har den samme korrelasjonsstrukturen. Samtidig er sammenhengen mellom de ulike symptomene jevnt over noe sterkere blant jenter enn blant gutter. En relativt jevn og høy korrelasjon mellom forskjellige symptomer indikerer at symptomene måler et ensartet begrep. Et statistisk mål for påliteligheten av spørreskjema-instrumenter som blant annet tar hensyn til korrelasjonen mellom symptomer er Cronbachs alpha. I vårt tilfelle er Cronbachs alpha på 0,85 for gutter og 0,88 for jenter, noe som blir ansett til å indikere høy pålitelighet.

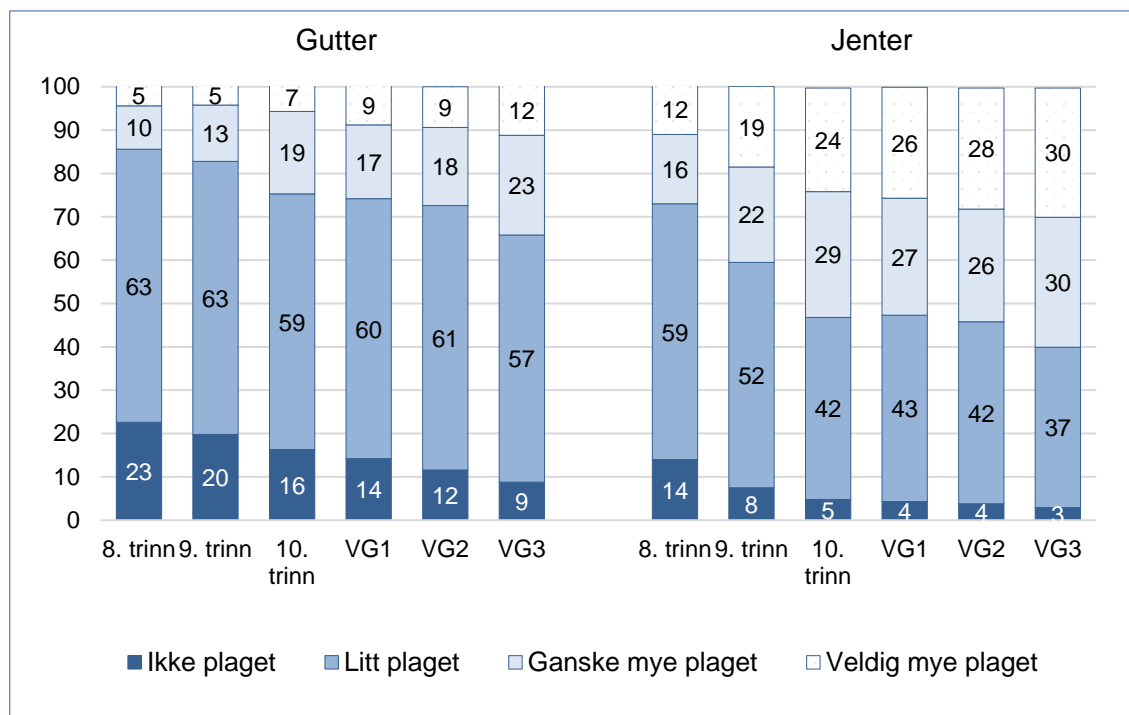
Tabell 3.2 Korrelasjoner mellom ulike former for depressive symptomer. Gutter over diagonalen, jenter under. Ungdom på 10. trinn i Oslo.

<b>Gutter / Jenter</b>	Følt at alt er et slit	Hatt søvnproblemer	Følt deg ulykkelig, trist eller deprimer	Følt håpløshet med tanke på framtida	Følt deg stiv eller anspent	Bekymret deg for mye om ting
Følt at alt er et slit	-	0,50	0,50	0,50	0,47	0,51
Hatt søvnproblemer	0,50	-	0,40	0,38	0,41	0,49
Følt deg ulykkelig, trist eller deprimer	0,59	0,47	-	0,58	0,41	0,57
Følt håpløshet med tanke på framtida	0,57	0,47	0,64	-	0,46	0,57
Følt deg stiv eller anspent	0,53	0,46	0,53	0,51	-	0,49
Bekymret deg for mye om ting	0,63	0,46	0,54	0,60	0,57	-

For å få et uttrykk for det samlede omfanget av depressive symptomer, har vi først omkodet alle svarene som ungdommene har avgitt på en skala fra 1 til 4, der verdien 1 tilsvarer «ikke plaget i det hele tatt» og 4 er «veldig mye plaget». For hver ungdom har vi deretter beregnet et gjennomsnitt av de seks spørsmålene, og deretter delt alle ungdommene inn i fire grupper basert på dette gjennomsnittet. De som har verdien 1 på samlemålet er de som ikke er plaget av noen av symptomene. De som har verdier over 1, men ikke mer enn 2,25 er definert som «lite plaget», de som har over 2,25, men under 3,0 er definert som «ganske mye plaget» og de som har verdier på 3,0 eller høyere defineres som «veldig mye plaget» .

Figur 3.1 viser hvordan gutter og jenter på alle klassetrinn fra og med 8. trinn til og med VG3 fordeler seg på disse fire kategoriene. Figuren viser at problemene øker nokså sterkt i løpet av tenåringsfasen. Særlig tydelig er økningen fra 8. trinn til 10. trinn, men også etter at ungdommene begynner på videregående er det stadig flere som opplever disse plagene etter hvert som de blir eldre. Dette gjelder både for gutter og jenter, men økningen er større for jenter. Selv om dette er data fra Oslo, er det verdt å understreke at tilsvarende alderskurver også gjenfinnes på nasjonalt nivå (Bakken 2016).

Figur 3.1. Forekomst av depressive symptomer blant gutter og jenter i Oslo på ulike klassetrinn. Prosent



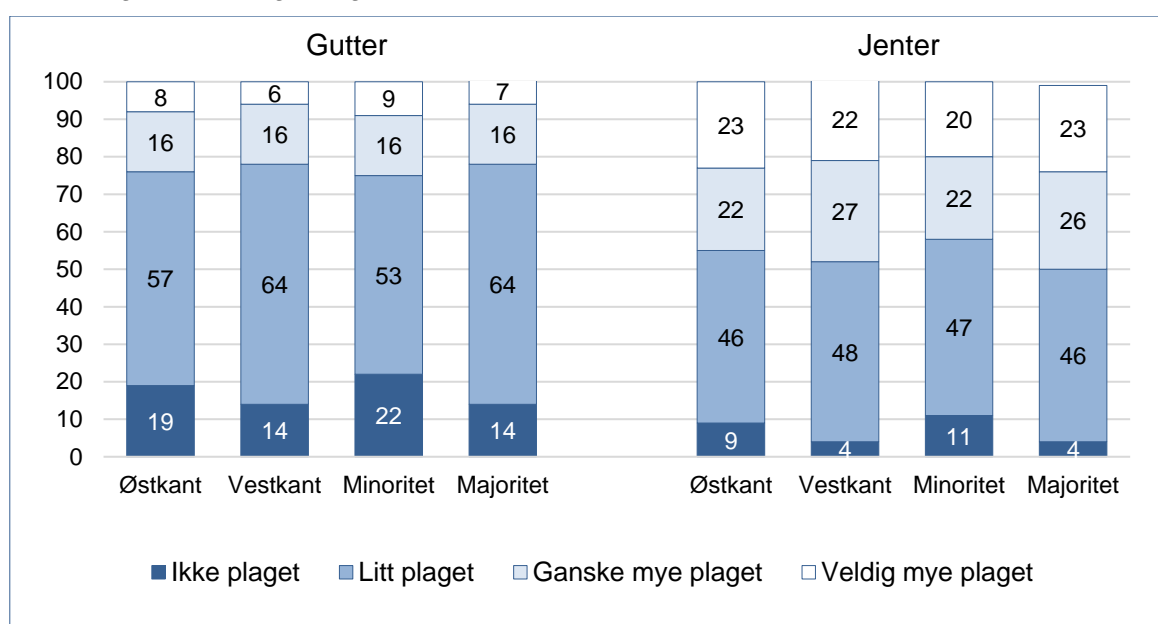
Før vi skal se nærmere på hva ungdommene i gruppeintervjuene legger i de ulike symptomene, skal vi undersøke om det er noen forskjeller i omfanget av depressive symptomer mellom ungdom på Oslos østkant og vestkant og mellom ungdom med og uten innvandringsbakgrunn<sup>2</sup>. Figur 3.2 viser at flere av tiendetrinns gutter på østkanten enn på vestkanten, er svært mye plaget av depressive plager. På vestkanten er det derimot noen flere av jentene enn på

<sup>2</sup> Østkant er her definert som de som bor i bydelene i indre Oslo øst, i bydelene i Groruddalen og i Søndre Nordstrand. Vestkant omfatter bydelene Frogner, Nordre og Vestre Aker, Ullern og Nordstrand. Østensjø og St. Hanshaugen bydel er holdt utenom fordi bydelene er sosialt sett svært heterogene. Minoritet er her definert som ungdom med to utenlandsfødte foreldre, mens resten er definert som majoritet.

østkanten som er ganske mye plaget. Generelt er forskjellene mellom øst og vest nokså små.

Videre er flere minoritetsgutter ikke plaget av depressive plager sammenliknet med majoritetsgutter. Samtidig er det noen flere minoritetsgutter som er veldig mye plaget. Blant jentene er det motsatt: En god del flere av majoritetsjentene er svært mye eller ganske mye plaget sammenliknet med minoritetsjentene. Det er svært få majoritetsjenter og jenter på vestkanten som ikke i det hele tatt er plaget av depressive symptomer.

Figur 3.2. Forekomst av depressive symptomer blant gutter og jenter på 10. trinn i Oslo – etter bosted og innvandringsbakgrunn. Prosent



For å få en bedre forståelse av hvordan ungdom tolket de enkelte spørsmål om depressive symptomer presenterer vi nå analyser av noen utvalgte enkeltspørsmål fra instrumentet og vi redegjør for ungdommenes tolkning av spørsmålene i gruppeintervjuene.

### Følt at alt er et slit

I gruppeintervjuene ble ungdommene spurt om hvordan de tolker spørsmålet at «alt er et slit», og hva de tror ungdom legger i det når de svarer på dette spørsmålet. Oppfatter de dette som et alvorlig psykisk problem, eller er dette noe som ikke er så veldig plagsomt for de som er rammet? Ungdommene vi har intervjuet gir relativt entydige svar. For det første svarer de aller fleste at spørsmålet fanger opp ungdom som har det spesielt vanskelig med seg selv.



De oppfatter det slik at det dreier seg om personer som er svært psykisk slitne. Få knytter spørsmålet til fysisk utmattelse, kun én av elevene mente at spørsmålet også kan dreie seg om fysisk slitenhet.

For det andre peker de fleste både gutter og jenter på skolen og annet prestasjonspress som den viktigste årsaken til at noen kan ha det slik at alt føles som et slit. De løfter først og fremst fram press knyttet til lekser og prøver, forventninger fra lærere og en altfor stor samlet arbeidsmengde som ting man kan være plaget av når alt føles som et slit. De kommer også inn på andre krevende faktorer som kan føre til at en føler at alt er et slit, men da i form av at det oppstår et krysspress av forventninger, hvor man skal prestere på mange ulike arenaer i livet i tillegg til skole. Det er altså *prestasjonspress* de snakker om. Særlig jentene er engasjerte, og de er stort sett enstemmige når de sier at de tolker «alt som et slit» som noe som dreier seg om prestasjonspress på ulike områder, og da spesielt i forbindelse med skolen. Særlig jentene fra vestkanten er opptatt av at det kan føles som om alt er et slit om man må prestere på ulike områder, for eksempel skole samtidig som idrett og andre forpliktelser:

- Prestere på veldig mange områder
- Veldig mye skole, og hvis man satser veldig mye på en idrett også så kræsjer det litt, da kan man bli usikker.
- Når det er veldig mye skole, også er det idrett ved siden av, også skal du også ha et sosialt liv og familie, og du skal hjelpe til hjemme. Også skal du liksom prestere på alle disse, det blir veldig mye.

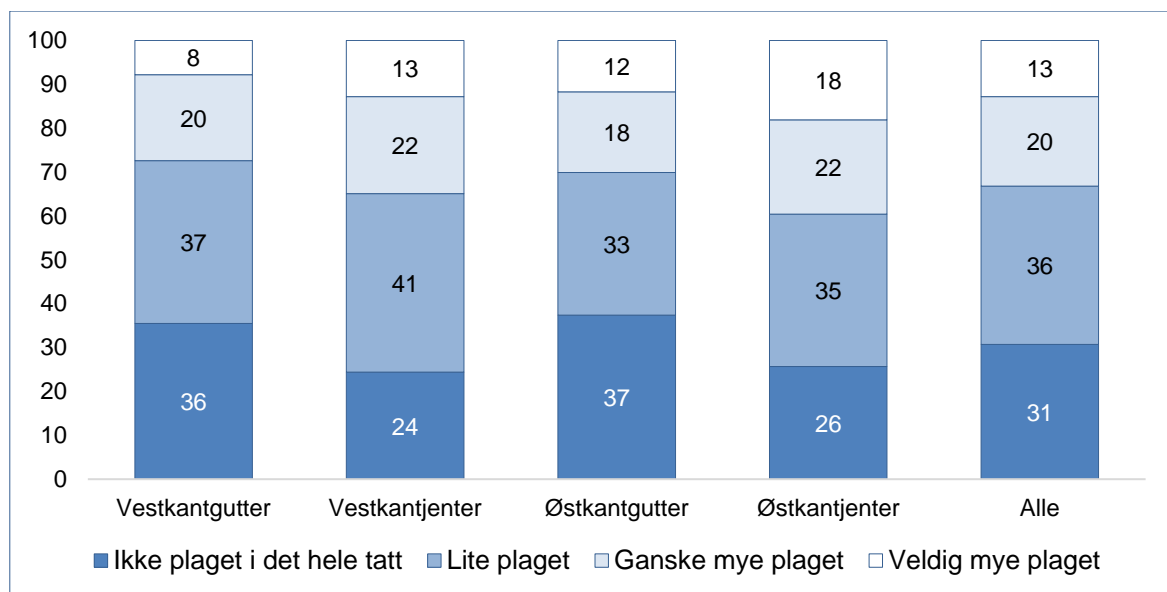
En jente i en annen gruppe følger opp med at det kan dreie seg om: «En hverdag som er veldig kaotisk – du må på skolen, også må du trene eller på masse fritidsaktiviteter eller bare har utrolig mye lekser og innleveringer. Du er døds-slitent og orker ikke å tenke tanken på å måtte gjøre det. Mange av oss orker ikke gjøre ting». Det er det vedvarende, hverdagslige presset av oppgaver som må utføres ungdommene snakker om, og ikke store stressende engangshendelser.

I tråd med resultatene fra Ung i Oslo, er det særlig jentene som selv sier at de kjenner seg igjen i utsagnet om at «alt er et slit». Noen av jentene sier spontant at de ville krysset av for «veldig mye plaget» selv: «Jeg tenker at jeg ville krysset av på veldig mye plaget hvis jeg skulle svart. Jeg føler meg sliten hele tiden – men ikke lei meg inni meg – det er bare hvis jeg tenker på alt det jeg må få gjort [på skolen]. Da blir jeg sliten». Mens jentene snakker engasjert

ut fra egne erfaringer og gjenkjennelse i spørsmålet, svarer guttene kort og unnlater å si noe om de kjenner seg igjen i formuleringen, men svarer også å oppleve at alt er et slit kan dreie seg om å ha mye problemer og plager eller at man er sliten av alt: «Alt er plagsomt, det er problemer med alt, skolen, kanskje skolen, kanskje venner». Dette utsagnet gir i større grad inntrykk av at «slitet» ikke bare trenger å handle om tidspress, men også kan dreie seg om opplevelsen av å ikke mestre, eller det å mislykkes på flere områder samtidig. Samlet peker ungdommenes svar på hvordan spørsmålet om «alt er et slit» kan tolkes likevel mot at dette handler om opplevelsen av et daglig og vedvarende ytre press, særlig fra skolen, som fører til indre opplevelser av stress.

## Hatt søvnproblemer

Figur 3.3 Svarfordeling på spørsmål om hvor mye ungdom i løpet av siste uke har vært plaget av: «Hatt søvnproblemer». Prosent gutter og jenter på 10. trinn på Oslos vest- og østkant



Et annet spørsmål som inngår i instrumentet om depressive plager er spørsmålet om man har «hatt søvnproblemer». Dette er spørsmålet med minst kjønnsforskjeller, og vi ser i Figur 3.3 at andelen av ungdom som er ganske mye eller veldig mye plaget varierer fra 28 prosent blant vestkantguttene til 40 prosent blant østkantjentene.

Hva legger ungdommene selv i spørsmålet om de har hatt søvnproblemer? Når ungdommene i gruppeintervjuene svarer på hvordan de oppfatter spørsmålet om søvnproblemer, åpner de for tre forståelser: ufrivillige søvnproblemer, at en ikke har tid til å sove på grunn av at en har mye å gjøre og at en

ikke får sove på grunn av mobilbruk. Disse forklaringene utelukker ikke hverandre – tvert imot overlapper de og til dels forsterker hverandre.

Den vanligste forståelsen hos ungdommene er søvnproblemer som dreier seg om å ikke få sove – på tross av at man ligger i senga og prøver å få sove. Ungdommene som snakker om ufrivillige søvnproblemer, peker oftest på at det da dreier seg om uro og stress, at man «tenker kanskje på de tingene man må gjøre da, og stresser», som en jente på vestkanten sier. Dette kan også gjøre at man våkner i løpet av natta:

Men ellers er det sånn at du stresser så mye at du får søvnproblemer, ikke bare sånn at du legger deg sent, men at du våkner flere ganger i løpet av natten og ikke får sove igjen. Jeg kjenner flere som har ordentlige søvnproblemer. Bruker lang tid på å sovne og kan våkne flere ganger i løpet av natta. Og hvis de våkner tidlig på morgenen, så får de ikke sove igjen fordi de er stressa.

Oftest knytter de denne type søvnproblemer til opplevelsen av å ikke ha kontroll over skolearbeid, som innleveringer og prøver. Stresset kan knyttes til å grue seg for å få tilbake prøveresultater, som en jente på østkanten sier:

Jeg blir syk ved å ikke å sove, har mye stress med skolen og prøver. Gruer meg til å få resultatet fra prøver så da ligger jeg våken og tenker på det og får ikke sove.

Det er også vanlig at søvnplager knyttes til at en må prestere noe på skolen, særlig prøver. En jente sier det slik:

Hvis du har prøve dagen etter, så ligger du hele tiden og tenker på den. Så får du ikke sove, og da blir det bare verre fordi du tenker at du må sove ellers orker du ikke prøven, så da blir du stressa av å ikke få sove.

Stresset kan altså føre til å ikke få sove, men ikke å få sove kan også føre til økt stress.

Jentegruppene og guttene i vest kobler slike søvnproblemer til å tenke mye og grue seg til ting, både konkret til for eksempel prøver eller prøveresultater, men også mer diffust prestasjonspress – at en bare er urolig og stressa for alt en må gjøre. Guttene på østkanten har et litt annerledes perspektiv enn de andre gruppene. De refererer til noen potensielle «problemer» som kan ligge bak søvnproblemer:

- Sover ikke, har problemer med å sove, hvis du har problemer med å sove på grunn av visse problemer. Da trenger du å ta noen sovepiller eller noe.
- Redd for noe.
- Ja, man tenker på noe, så påvirker det søvnen din.

Disse guttene knytter ikke søvnproblemer til for mye å gjøre, stress eller prestasjonskrav slik som jentene og guttegruppa på vestkanten gjør.

En annen måte å forstå søvnproblemer på – som ikke står i motsetning til den første fortolkningen, men som snarere er noe elevene ofte kommer til etter at de har nevnt det første – dreier seg om at en har så mye å gjøre at det ikke blir nok tid til å sove. Guttene på østkanten skiller seg igjen ut i måten de svarer på. De mener ikke nødvendigvis at å ha for mye å gjøre ikke er en relevant årsak til søvnproblemer, men de mener at det å legge seg seint ikke bør regnes med når man skal besvare spørsmålet. For dem er søvnproblemer altså kun at man prøver å få sove, men ikke får det til – enten ved at man ikke sovner når man legger deg, eller på grunn av at man våkner eller har mareritt.

For de fleste andre er det å ikke få sove på grunn av alt man skal rekke å gjøre, en åpenbar grunn til å krysse av for at man er plaget av søvnproblemer. Det er også mange som selv kjenner seg igjen i dette. En jente på vestkanten sier at:

Jeg tror det handler om at man har mye å gjøre. Jeg har så mye å gjøre at jeg må være sent oppe hver dag, også må jeg likevel stå opp tidlig. Har mye å gjøre hele tiden. Får mindre og mindre søvn, og blir mer og mer sliten.

Flere ser også på denne type søvnproblemer som en konsekvens av at døgnrytmen blir ødelagt. Det er særlig lekser og øving til prøver ungdommene nevner, men trening er også en faktor som skal passe inn i døgnets våkne timer – og som kan føre til at den samlede summen med ting man skal rekke blir for mye, som denne jenta på østkanten forteller:

Jeg tror også at, selv om jeg ikke går på håndball nå så gjorde jeg det før. Og det var organisert, så da må du følge opplegget. Man må komme seg på trening, også tar gjerne det et par timer, blir sent også må jeg spise og gjøre lekser også får man ikke tid til å øve til prøver. Da ender jeg opp med å legge meg for sent.

For det tredje er det en del som nevner mobilbruk som en forstyrrende faktor: «Mobilen forstyrrer selv om man legger seg tidlig. Lyden er på, og folk sender meldinger», sier noen jenter på vestkanten. Mange snakker om det at en holder på med mobiltelefonen på natta som selvpåførte søvnproblemer. Det er derfor litt diskusjon i gruppene om dette kan regnes som «riktig svar» på spørsmålet om søvnproblemer. Samtidig oppleves mobiltelefonbruk som et reelt problem for søvnen, fordi det ikke er helt enkelt å slippe taket i mobiltelefonen. Etter at en jente har fortalt om hvordan faren til en hun kjenner konfiskerer nettet og telefonen, og at venninnen nå får sove nok og får «mye bedre karakterer», responderer de andre jentene slik:

- Mobiler er veldig viktig.
- Mamma og pappa startet med det samme, de sa at de skulle ha mobilen når jeg la meg. Jeg følte at livet mitt forsvant. Men det hjelper sånn skikkelig.
- Jeg synes det er litt kult å være på mobilen om natta, for da er det ikke noe annet du skal gjøre. Også er det da alle er på mobilen.

Mobiltelefonen er «veldig viktig», sies det her, og det å bli skilt fra den, om det så er bare i nattetimene, kan oppleves som at «livet forsvinner». Denne siden av mobiltelefonbruk – hvor viktig den oppleves, og hvor integrert den er som en plattform for sosial samhandling – gjør at det å legge den vekk kan være vanskelig, og kanskje det også er på natta en får tid til å ta igjen det sosiale en ikke har fått tid til i løpet av en hektisk dag. Som vi skal komme tilbake til i neste kapittel, er det også mange som ser på mobiltelefonbruk som et nødvendig pusterom, altså et frirom fra stresset.

Mange av jentene forteller at de har opplevd å ha søvnproblemer selv. En jente på vestkanten forteller at: «En gang det skjedde med meg at jeg hadde altfor mye å gjøre, klarte jeg ikke stå opp. Jeg bare lå i senga og klarte ikke løfte på meg fordi jeg var så sliten». Flere av jentene forteller at de på intervju-tidspunktet har varierende grad av søvnproblemer, noen alvorlige:

Personlig har jeg mye søvnproblemer, så jeg vet at det er mange ulike måter å ha søvnproblemer på. Jeg har søvnparalyse og våkner midt på natten fordi jeg er stressa. Andre er våkne kjempesent fordi de må gjøre lekser, eller fordi de ikke klarer å legge fra seg mobilen sin. Man bare får for lite søvn.

Guttene på østkanten knytter – som vi så ovenfor – ikke søvnproblemer til stress og press, og deler heller ikke sine egne erfaringer med søvnproblemer i den første delen av intervjuet der dette ble diskutert. Men senere i intervjuet kommer det allikevel fram at flere av guttene pleier å legge seg for å sove noen timer etter skolen, fordi de er slitne. Noen gutter forteller at de pleier å sove etter skolen, noen mer enn andre – én gutt sier at han kan sove «sånn fire timer etter skolen». For disse guttene er det altså vanlig å legge seg etter skolen eller føle seg «veldig slitne». Om det er skolearbeidet i seg selv som skaper slitenheten eller behovet for søvn, kommer ikke fram her. Det er allikevel tydelig at for disse guttene er søvnbehovet ikke fullt tilfredsstillt om natta. Det er uklart hva de legger i å være slitne – om det er mentalt på grunn av arbeidspress, fysisk, eller om det kan knyttes til det de kaller for «problemer» ellers i intervjuet. Vi ser altså at der de fleste av jentene opplever at de kjenner seg igjen og refererer til egne erfaringer med søvnplager knyttet til *stress*, forteller disse guttene om at de sover på dagtid på grunn av at de er slitne.

De av jentene som selv har erfart det, forteller at søvnproblemene kjennes i kroppen – både før og etter søvnen. De som snakker om en «anspenthet, den våkne følelsen du får når du skal gå og legge deg. Det er så mye du skal ha gjort.» Dette får konsekvenser på sikt, som en av jentene på østkanten sier: «Hadde en periode med maks soving en time i strekk. Og jeg var så slitne, og nå er jeg syk». Før man skal sove kjennes kroppen ansent, og etter – når man ikke har fått sove tilstrekkelig, kjennes det i kroppen som slitenhet, potensielt med sykdomsutbrudd.

Det som framkommer særlig tydelig når ungdommene (særlig jentene) forteller om sine egne erfaringer med søvnproblemer, er at søvnproblemer og de ulike årsakene til det har en tendens til å forsterke hverandre. En jente på østkanten forteller at:

Jeg blir trøtt, og da utsetter jeg ting hele tiden. Kommer hjem fra skolen og utsetter leksene. Er heller på mobilen i tre timer også ender jeg med å måtte gjøre leksene sent på kvelden. Også fortsetter mønsteret med at jeg blir slitne og sover lite og utsetter ting fordi jeg er slitne.

En annen jente forteller at det blir vanskelig å konsentrere seg når man er trøtt. Hun forsetter:

I det siste har jeg kommet inn i det mønsteret med dårlig søvnrytme, sover 4–5 timer hver natt fordi jeg er stressa av alt som må gjøres av

skolearbeid. Det har også mye med mobilen å gjøre, da. Det gjør jo at jeg kjenner at jeg ikke har så mye energi. Startet på treningssenter for ikke så lenge siden fordi jeg trente mye før og jeg trengte overskudd igjen. Når jeg sluttet på trening gikk jeg helt i bønn. Men søvnen er vanskelig, jeg kjenner alltid at jeg har noe å gjøre.

Jentene i denne gruppa på østkanten forteller at dette gjelder mange:

I løpet av ungdomsskolen, det er så mange som sover for lite. Så hvis du ender opp med å sove fire timer hver natt, så blir det en vane, det blir vanlig å være trøtt og sliten hele tiden. Da blir det vanskelig med skolearbeid og det å gjøre ekstra ting i hverdagen.

Det blir en ond sirkel i perioder med mye arbeidspress. Mye arbeidspress fører til at man nedprioriterer søvn, får lite overskudd og arbeider dårlig. Jentene forteller at de reagerer med å bli sure, og ikke klare å prestere dagen etterpå. De blir urolig i kroppen og sliter med å sove når en først har muligheten til det, og så soner de kanskje ut med mobiltelefonbruk på nattetid som en pause. Mobiltelefonen blir et pusterom – eller en sosial forpliktelse som en må bruke nattetimer på å ta igjen.

Ungdommene vi snakket med åpner som vi har sett for tre tolkninger av spørsmålet om søvnproblemer: ufrivillige søvnproblemer som kommer av stress (særlig skolerelatert stress), at man ikke har tid til å sove på grunn av at man har for mye å gjøre (også ofte skolearbeid, i kombinasjon med tid brukt på trening eller sosiale medier) og at man ikke får sove på grunn av mobilbruk.

Ufrivillige søvnproblemer, at en ikke har tid til å sove på grunn av at en har mye å gjøre, og at en ikke får sove på grunn av mobilbruk er alle relaterte, og ungdommene mener at de forsterker hverandre.

## Følt håpløshet med tanke på framtida

Vi spurte ungdommene om hvordan de tolker spørsmålet om å ha følt håpløshet med tanke på framtida, og hva de tror ungdom generelt legger i dette. Først og fremst tolker ungdommene spørsmålet som noe som dreier seg om egen framtid. Her dreier svarene seg nesten utelukkende om skole og karriere. Sekundært snakker ungdommene om at å føle håpløshet med tanke på framtida kan være knyttet til samfunnsutfordringer som politikk og klima.

Ungdommene oppfatter at spørsmålet dreier seg om individuelle opplevelser og *egen* framtid først og fremst. Skole og prestasjoner er det første de

nevner i alle gruppene når de snakker om følelse av håpløshet. Begge guttegruppene svarer svært kort og i generelle termer. De svarer at det kan handle om håpløshet i forhold til karakterer, skole og egen karriere. Gruppen med minoritetsjenter snakket også ganske kort om dette, og knytter det i liten grad til egne bekymringer. Derimot snakker jentene i de andre tre jentegruppene svært lenge og engasjert om betydningen av dette spørsmålet – og de trekker i stor grad veksler på egne erfaringer. Det er igjen skolen det dreier seg om, som en jente på østkanten sier:

Jeg har lyst til å komme inn på Elvebakken. Det står på en plakat at man trenger 5,3 i snitt. Alt går i grus når jeg har jobbet kjempehardt, men likevel ikke har gode nok karakterer. Jeg blir deppa, hva er vitsen? Hva er det jeg jobber for da?

Håpløsheten omfatter de kravene de vet, eller ser for seg, at rettes mot dem i framtiden – og som kan overskygge nåtiden:

Håpløs med tanke på framtida handler også om at jeg gjør veldig mye jeg ikke har lyst til. Mye jeg ikke er interessert i og som jeg tenker er helt håpløst. Det er veldig mye jeg må gjøre som jeg tenker at jeg ikke har bruk for senere.

Jentene snakker om håpløsheten på en måte som handler om at de ikke gjør det de vil nå – at skolearbeidet er bortkastet, at de «kaster bort livet», som en jente på vestkanten sier:

Jeg føler at vi bare kaster bort livet vårt. Vi går hundre år på skole for å så få en jobb vi ikke synes er gøy. (...) Hvis jeg får barn, så tenker jeg at det er synd på barna mine, for man finner jo ut mer og mer, og hvis barna mine skal slite sånn som vi gjør, så vet jeg ikke om jeg vil ha barn.

Jentene i denne gruppa på vestkanten fortsetter å snakke lenge om hvordan arbeidspresset gjør at livet føles håpløst, ikke bare i fremtiden, men nå:

- Voksne sier at «dere er unge og det er nå dere skal leve livet», men så legger de så mye press på oss at vi ikke rekker å gjøre det. Så det blir på en måte ikke noe bra å være ungdom lengre, du gleder deg liksom til ungdomstiden er over.

- Skole er obligatorisk, og hvis man velger å ikke gjøre sitt beste så får det konsekvenser. Det er visse ting vi må gjennom for å komme dit vi



vil, selv om en del av disse tingene ikke er viktige for oss i det hele tatt, men vi må gjennom det. Mange av disse tingene er egentlig ikke viktige for livene våre.

- Sånn som det er nå, så tenker jeg at det er for mye. Sånn som da dere var yngre, mamma sier at da var det ikke så farlig. Man tenkte ikke på samme måte. Det var ikke så mange skoler. Da kunne du få en 2er på kortet uten at det gjorde så mye, for du kunne gjøre andre ting. Men hvis du får en 2er på kortet nå – da er du kjørt.

Jentene i denne gruppa snakker også om en annen type håpløshet. Det er en håpløshet i forhold til framtida som dreier seg om at de ikke tror de kan nå målene sine – mål som framstår som uhyre viktige for dem og som de selv verdsetter høyt. Flere av jentene gir uttrykk for at det å oppleve at framtiden er håpløs på denne måten er noe som har vedvart over tid. Mens vi diskuterer spørsmålet om håpløshet, sier en av jentene at hun «har vært nervøs siden vi begynte på ungdomsskolen». Nervøsiteten handler om:

... å komme inn på den videregående du vil og få den utdanningen du vil. Hvis du begynner å stresse mye og ikke klarer å prestere så kommer du ikke inn på skolen du vil og da kan man ikke bli det man vil i livet. Og da er på en måte livet ødelagt.

Som vi kommer tilbake til i kapittel 5, opplever ungdommene det å komme inn på «riktig» videregående skole som noe av det viktigste i deres liv nå som de går i tiende trinn.

De samme jentene snakker altså om to ulike håpløsheter, det ene er framtiden, at livet i framtiden «er ødelagt», eller at «du er kjørt». Det andre er at livet *nå* oppleves som ødelagt, «for mye» eller «kastet bort». Begge deler relaterer de til skolesystemet, men denne gangen sett i et litt større perspektiv: Mens søvnplager og følelsen av at alt er et slit er knyttet til oppgaveløsning som lekser, prøver, innleveringer, er denne følelsen av håpløshet dypere, eller mer langsiktig, og ser ut til å henge tett sammen med framtidsutsikter og ønsker for livet.

Det er også noen jenter i et par grupper som i tillegg til håpløshet følt på egne vegne, nevner større og mer generelle samfunnsutfordringer, som politikk – særlig verdenspolitikk – og klimakrisen. Intervjuene ble foretatt rundt tidspunktet for presidentvalget i USA, noe som påvirket svarene i noen av gruppene på dette spørsmålet, for eksempel fra en jentegruppe på vestkanten:

- Da jeg våknet til at Trump blir president begynte jeg å gråte – hvordan kommer verden til å bli? Men jeg tenker mest egoistisk, altså på min egen framtid. (...)

- [Når vi er] hjemme tenker vi på egen framtid, også når vi kommer på skolen lærer vi om hvor forferdelig andre har det i verden. Vi er jo de som har det best i verden. Og i naturfag lærer vi om miljøet, klima. Når jeg ser på min egen framtid blir jeg usikker og redd, og når jeg ser på verdens framtid blir jeg også usikker og redd. Ikke mye positive tanker knyttet til noen av delene.

Når de svarer på andre ting en skole, er det gjerne etter å ha blitt spurt direkte om det er noe annet enn egen framtid de tenker på. Men også de store samfunnsmessige utfordringene kan ha konsekvenser på individnivå, som denne jenta påpeker: «Det er mye fokus på miljøet, jeg får dårlig samvittighet når jeg tar valg som er dårlig for miljøet.»

Oppsummert kan vi si at det er jentene som snakker om en egenerfart håpløsheten, både i den betydningen at de opplever at livet nå overskygges av framtida, og at de føler håpløshet med tanke på å oppnå de utdannings- og karrieremålene de har lyst til i framtida. Som vi så ovenfor (tabell 3.1), viser Ung i Oslo at det er dobbelt så mange jenter som gutter i Oslo som er veldig eller ganske mye plaget av håpløshet med tanke på framtida. Av gutter er flere enn halvparten ikke plaget i det hele tatt, mot under 30 prosent av jentene. Guttene viser i liten grad gjenkjennelse i tematikken, men er også enig at fortolkningen av spørsmålet nok dreier seg i de fleste tilfeller om skole, og sekundært om samfunnet som politikk og klimautfordringer.

## Avslutning

Dette kapittelet har undersøkt utbredelse av depressive symptomer blant ungdommer i Oslo, og hvordan ungdom selv fortolker spørsmålene i Ungdataundersøkelsen der disse symptomene blir undersøkt. Tallene fra Ung i Oslo viser at en betydelig andel ungdommer rapporterer om å være ganske mye eller veldig mye plaget av symptomene som ble målt med de seks spørsmålene i instrumentet, og at andelen var vesentlig høyere blant jentene. I samsvar med andre studier fant vi en relativt sterk sammenheng mellom de seks spørsmålene, noe som indikerer at spørsmålene besvares på en konsistent måte.

Gjennom intervjuer med ungdommene kommer det fram at ungdommene oppfatter symptomene som kartlegges i Ungdataundersøkelsen som virkelig

problemer. Både det å oppleve alt som et slit, det å ha søvnproblemer og kjenne håpløshet med tanke på framtida oppleves som svært vanskelig for dem som er rammet. Overveiende fortolker ungdommene denne typen plager som noe *psykisk* – slik spørsmålene er intendert. Det at «alt er et slit» oppfattes for eksempel som et mentalt slit, ikke en fysisk slitenhet. Spørsmålet om søvnplager er et unntak. Ungdommen forstår søvnplager som tre til dels ulike typer problemer, og kun én av disse kan sies å reflektere symptomer på psykiske plager. Dette er imidlertid den vanligste forståelsen av søvnplager hos ungdommene: at en prøver å få sove, men ikke får det til, fordi en blir liggende våken fordi man er bekymret eller stressa. De to andre forståelsene av søvnplager er at en ikke får lagt seg på grunn av at en har så mye å gjøre (og dermed bruker mindre tid på søvn) eller blir liggende våken på grunn av sosiale medier. At man holder seg våken på grunn av andre gjøremål, er i større grad et uttrykk for ungdoms livssituasjon. Disse to siste tolkningene kan derfor ikke nødvendigvis forstås som symptomer på psykiske helseplager. Imidlertid kan lite søvn gjøre ungdommene mer sårbare for slike plager.

Når det gjelder å føle at alt er et slit, snakker ungdommene om et daglig og vedvarende ytre press, særlig fra skolen, som fører til indre opplevelser av stress. Særlig jentene kjenner seg igjen i spørsmålene og besvarer ofte med egne erfaringer. Jevnt over peker tiendeklassingene vi har snakket med på skolesystemet som årsaken bak at ungdommer ville krysset av for at de føler at alt er et slit, at de har søvnproblemer eller føler håpløshet med tanke på framtida.



## 4 Ungdommenes definisjoner og opplevelser av stress

I dette kapittelet skal vi undersøke hvordan ungdom selv forstår og opplever stress og press.

Vi undersøker for det første hvordan ungdommene definerer stress. Definerer de stress og press på samme måte som forskningslitteraturen vi omtalte i kapittel 2? Hvilke ulike typer stress snakker ungdommene om? For det andre undersøker vi hvordan ungdommene *opplever* stresset. Hvordan kommer stress til uttrykk i de unges hverdag og hvordan kjennes det å være stressa? Til sist ser vi på hva ungdommene erfarer at kan avhjelpe stress.

### Ungdommenes definisjoner av stress og press

Hvordan definerer ungdommene selv stress og press? På direkte spørsmål om hvordan ungdommene definerer stress, snakker de aller fleste om at press er noe som kommer utenfra, men kommer «inn i hodet» slik at man presser seg selv. Stress, slik de fleste ungdommene ser det, er en reaksjon på dette presset, særlig om man føler at man har dårlig tid til å løse de arbeidsoppgavene en skal. Dette er i tråd med måten faglitteraturen beskriver press som ytre stimuli, en type «stressor», mens stress kan være en reaksjon på presset. Stressreaksjonen oppstår når individet er usikker på egen mestring, fordi oppgavene er for mange, fordi man er usikker på egne evner eller på muligheten til å få hjelp fra omgivelsene.

Når ungdommene går bort fra å definere ordene og går over til å snakke om egne opplevelser av stress, er det tre ulike former av stress de beskriver: En type hverdagslig, vedvarende stress, en type stress knyttet til håpløshet og bekymring, og en type stress som er umiddelbar og situasjonsbetinget.

#### HVERDAGSLIG, VEDVARENDE STRESS

Ungdommene snakker for det første om et hverdagslig og vedvarende stress, som kjennetegnes av at man aldri får hentet seg inn igjen, for det er stadig nye krav som må oppfylles. Her kommer særlig tidsdimensjonen inn – døgnet har for få timer. Ungdommene snakker om «følelsen av å ha dårlig tid», «mer du skal gjøre enn du er komfortabel med», og at de kan ha en følelse av «uro»

fordi man ikke er ferdig med det man skulle gjort. Dette snakkes om som håndterbart hvis det kun er slik i perioder, og hvis en får tid til restitusjon etterpå. Denne type stress gjelder særlig skolestress, men det er nært knyttet sammen med annet type stress som også handler om å få tid til ting som framstår som viktige – for eksempel å være sosiale, pleie nære vennskapsrelasjoner og å være sunn, trene og ha «riktige» klær. Slik type stress ligner det som omtales i forskningslitteraturen som «daily hassles» (Kanner, Coyne, Schaefer et al. 1981). Når ungdommene snakker om et slikt hverdagslig, vedvarende stress, er de ikke først og fremst opptatt av at stresset oppstår fordi oppgavene er vanskelige eller at de er usikre på egen evne til mestring – selv om dette også kan være tilfellet. Snarere er de opptatt av at mengde av oppgaver de skal prestere på i løpet av en dag er for mange, at tiden ikke strekker til, og at de aldri kan slappe av.

#### STRESS KNYTTET TIL HÅPLØSHET, ENGSTELSE OG BEKYMNING KNYTTET TIL FRAMTIDA

Ungdommene snakker for det andre mye om deres store usikkerhet og håpløshet med tanke på framtida, en type stress som er langsiktig og langvarig. Denne følelsen av håpløshet når det gjelder individuelle muligheter er utelukkende knyttet til skole og karriere (dette skal vi beskrive nærmere i kapittel 5). 38 prosent av jenter i Oslo svarer at de er plaget av i ganske eller veldig stor grad av å føle håpløshet med tanke på framtida. Det er nærliggende å koble opplevelsen av håpløshet rapportert i Ung i Oslo til ungdoms opplevelse av usikkerhet knyttet til om de kommer til å nå sine mål og å mestre videre utdanning og yrkesliv.

#### STRESS SOM UMIDDELBAR REAKSJON

Noen få snakker om stress som en helt umiddelbar reaksjon, i øyeblikket – for eksempel når læreren spør om noe en ikke kan svare på. Det var kun en gruppe med gutter på østkanten som bidro med denne forståelsen. En av disse guttene forklare at man for eksempel blir stressa:

Hvis man skal svare på et spørsmål i timen, og du failer, så blir du stressa. Akkurat når læreren ber deg svare, da blir du stressa.

En annen gutt i samme gruppe knytter å stresse til å grue seg til noe ubehagelig:

Hvis du gruer deg til noe så stresser man jo veldig mye. For eksempel et møte, la oss si at du har dårlige karakterer og mange anmerkninger, da gruer man seg til konferansetime. Vanskelig.

Disse guttene har en forståelse for stress-begrepet som er mer umiddelbar og situasjonsbestemt – og kanskje mindre vedvarende – enn de andre ungdommene gir uttrykk for. Det er mulig at dette kan knyttes til at de alle hadde et annet morsmål enn norsk, men det kan også virke som disse guttene forstår press og stress på en litt annen måte enn de andre: De snakker for eksempel primært om press som *gruppepress*, og at andre kan presse deg til å være med på ting du ikke har lyst til. Når det er snakk om å presse seg selv, derimot, kan det være snakk om å «være flink på skolen» – men også å «spise mat man ikke liker». De forstår skolepress som «alt for mye lekser og prøver», men ikke som en personlig bekymring, slik de fleste av jentene gjør. Disse guttene knytter primært stress til umiddelbare stress-situasjoner, som utløser en fysiologisk stressreaksjon eller det som i forskningslitteraturen kalles en «flight or fight-respons».

Slik ungdommene snakker om disse tre ulike formene for stress, blir det tydelig at noe av det ungdommene i «objektive» termer definerer som «press», kun oppfattes som press når det utløser en *stressreaksjon*. Det er dermed vanskelig å skille ut et objektivt press som oppleves likt av alle ungdommer. En situasjon som oppleves pressende for noen, fortolkes ikke nødvendigvis på samme måte av andre. Som beskrevet i forskningslitteraturen, spiller våre kognitive fortolkninger en vesentlig rolle for om en situasjon oppleves som stressende eller ikke (Lazarus og Folkman 1984, Lazarus 1966).

## Ungdommenes opplevelser av stress og press

Når vi spør ungdommene hvordan det føles å være stressa, samler svarene deres seg rundt tre måter som stresset kjennes: i følelsene, i tankene og i kroppen. Dette har likhetstrekk med hvordan man i faglitteraturen beskriver at depresjon består av tre typer symptomer: Affektive, kognitive og somatiske. Men gutter og jenter plasserer ikke stresset likt og snakker om stresset på ganske ulike måter.

### DET SITTER I FØLELSENE

Guttene snakker ikke om at de kjenner stresset i følelser, med unntak av to gutter som sier henholdsvis at stress gir en «stressa følelse» og at det gir en

følelse av irritasjon «for det som forårsaker stresset – som regel norsklæreren». Jentene snakker derimot svært mye om at stress er noe man føler emosjonelt: Man kjenner det på humøret, man kan både bli i dårlig humør og bli veldig nærtagende. Stresset kjennes i følelsene intenst og konstant når man er stressa. De snakker om å kjenne stresset som en «Klump i halsen, føles som om jeg er på gråten hele tiden.» De blir i «dårlig humør», «begynne å gråte ut av det blå», og å bli «sliten, lei meg, trøtt, demotivert». Når stresset sitter i følelsene, forteller jentene at de kjenner seg mindre robuste overfor for andre mennesker og for følelsesmessige påkjenninger, og om at de kan få behov for å isolere seg, enten for å skåne seg selv – eller andre: «Jeg har ikke lyst å plage andre med det.» Jentene forteller at de kan klandre seg selv for følelsene av tristhet og surhet: «[Jeg blir] sur på meg selv fordi jeg lar det gå inn på meg». Da handler det ikke direkte om den fysiske følelsen av stress (som opplevelsen av irritasjon eller sinne), men om hvilke andre negative følelser opplevelsen av stress kan lede til.

#### DET SITTER I TANKENE

Stresset sitter også i tankene. Dette er det også primært jentene som snakker om, med unntak av noen gutter som snakker om at konsentrasjonen blir dårligere fordi en tenker på det en er stressa for. Jentene forteller at stresset kan prege tankene som et vedvarende press:

Det at du føler at du hele tiden må gjør noe, eller at du ikke får gjort det du skal. Hele tiden presser deg selv, og rekker ikke å få gjort alt du skal.

Stress er å få dårlig samvittighet for å ikke gjøre noe ting. Å ha så mye å gjøre hele tiden at man ikke orker å gjøre noen ting. Dersom man setter seg ned i to timer så føler man at man har en million ting å gjøre.

Ungdommene beskriver hvordan stresset setter seg i tankene og samtidig vedlikeholdes gjennom kognitive prosesser:

Så mye å gjøre at man ikke har tid til å slappe av. Tenker konstant at man må gjøre det, det, det og det. Tenker at jeg ikke har tid til å slappe av, får ikke sove og får ikke til noen ting fordi jeg er så stressa for alt.



De tenker på «Det burde jeg gjort, det burde jeg gjort, det burde jeg gjort. Orker ikke». At en ikke kan styre tankene bort fra stresset, kan også være en kilde til irritasjon og til å klandre seg selv.

Jeg tenker på at jeg er veldig stresset og da blir jeg irritert på meg selv. Klarer noen ganger å roe meg ned ved å sette på musikk for å slappe av. Men tankene om framtiden er der hele tiden i hodet – de kommer tilbake.

#### DET SITTE I KROPPEN

Nesten alle snakker om stresset som noe de kjenner i kroppen, både gutter og jenter. Guttene snakker om stresset som fysisk gjennom å si at det er vanskelig å sitte rolig på skolen, «hvis jeg blir stressa i timen er det vanskelig å sitte stille.», og at de sover dårlig, og at «hjertet banker fortere, pulsen høy». Guttenes beskrivelser av stresset i kroppen er i knappe ordelag, og handler om at de føler seg opphisset og urolige.

Når jentene beskriver stresset som kroppslig, er det med malende beskrivelser og dreier seg mer rundt smerter, og påtagelig mye om kroppslige fornemmelser som stramhet, klumper eller trykk. Stresset er en *uro* som manifesteres som en *dirring* i kroppen: De snakker om «den dirrende følelsen i kroppen min som gjør at jeg ikke kan gjøre noe annet. Blir sånn ‘drrrrrr’!», en annen beskriver stresset som en «dirrende følelse i kroppen – blir nesten sulten». Stresset kjennes som *klumper* i kroppen: «en klump i brystet» og «klump i halsen». Stresset beskrives som *smerter*, og disse smertene plasseres på helt konkrete sentrale steder i kroppen, oftest hode, skuldre, mage og rygg: «vondt i mellomgulvet», «vondt i skuldrene», «vondt i magen – om noen tar hendene sine og vrir magen din rundt», «vondt i ryggen, vondt i hodet». Stresset manifesteres som *kvalme* og gjør det vanskelig å puste. Stress kjennes som *trykk*, en *stramming* og et *press*: «Et trykk i brystet», «over hjertet», «man kjenner det i ryggen» – det «klorer, holder fast», at «alt er veldig, veldig stramt».

Det er slående at språket ungdommene, særlig jentene, bruker for å beskrive den fysiske manifestasjonen av stresset – klumper, smerter, press, stramming og trykk – hovedsakelig er et smertespråk og et aktivt utenfra-språk. De beskriver ikke primært her en indre nervøsitet eller tretthet, selv om de også gjør det. Snarere snakker de om stresset som noe som presser på og påvirker kroppen utenfra, enten rent fysisk, eller kognitivt og emosjonelt. Stresset og arbeidsoppgavene presser seg inn i tankene, og påvirker følelsene slik at man blir nærtagende, sur og lei seg.

Dette tar oss videre til hva som kan hjelpe mot stress. Fordi stresset i så stor grad oppleves som kroppsliggjort, kan man gjennom å få slike beskrivelser av hvordan stresset oppleves fysisk også komme på sporet av mulige måter stresset kan håndteres, gjennom i første runde å bli klar over at en *er* stressa. Som en jente sa, stress er noe man «kjenner på kroppen at det er alt for mye». Det er flere som bemerker at det er primært gjennom det kroppslige at de kan kjenne igjen at de er stressa – for eksempel at de merker at de er stressa først når foreldre sier at de må senke skuldrene. Selv om følelsen, tankene og det kroppslige er sammenvevet, formidler en del av ungdommene at de har blitt vant til at tankene og følelsene nærmest konstant er påvirket av stresset. Da er det gjennom *kroppen* at de mest håndfast kan gjøre seg selv og andre oppmerksom på stresset.

## Hva hjelper mot stress?

Som vi har redegjort for i kapittel to, kan det skilles mellom tre hovedtyper av strategier for å mester stress; 1) en aktiv, utadrettet og problemorientert strategi, 2) en innadrettet og kognitivt orientert strategi, og 3) en strategi som innebærer tilbaketrekning eller det å unngå utfordrende situasjoner (Seiffge-Krenke 2011, Eppelmann, Parzer et al. 2016, Lazarus og Folkman 1984). Hva mener ungdom selv hjelper dem mot stress og press?

### EN PAUSE FRA ALT

Det å få en pause fra det som stresser en, er høyt oppe på mange av ungdommenes lister over hva som kan hjelpe mot følelsen av stress. En slik pause innebærer en midlertidig tilbaketrekning, der ulike typer krav eller press stenges ute eller erstattes med andre gjøremål. Da handler det om å samle krefter og å hente seg inn, heller enn å aktivt gå løs på problemet eller å endre sin egen reaksjon på stresset. Det er flere måter en kan få en slik pause. For det første er det en pause med «blankhet», der ingenting annet skjer: Ingen krav, ingen ting – det aller beste er bare søvn. «Jeg vil bare sove – være et sted uten å gjøre noe», er det en jente som sier. Både guttene og jentene snakker om søvn. Mange sier det slik: De trenger bare «En liten pause», «Ta en fridag, ligge og slappe av hele dagen. Ikke dra på skolen, ikke dra på trening.» At søvn er den optimale pausen er et tankekors, når ungdommene vi har intervjuet samtidig forteller om hvor mye de sliter med å få sove nok.

En pause kan også komme i form av en distraksjon – å tegne eller male, spille et instrument eller trene – å være i «flow». Noen sier at de ønsker å gå på trening både for å slippe stresset for da «glemmer jeg alt det andre jeg skal gjøre», og fordi det hjelper å bli fysisk sliten. Idrett og andre atspredelser føles ikke som stress når de holder på, men det kan bli stress når de er ferdige og må forholde seg til skolearbeidet igjen, som en jente påpeker når hun sier at hun «blir stressa når fotballen er ferdig, for da har jeg så mye å gjøre.» Noen synes også treningen i seg selv har skapt stress i den siste tida – nivået er høyere og kravene strengere – og derfor ikke hjelper så mye som det gjorde da de var mindre. Det er heller ikke alltid at stress-tankene holder seg unna når en prøver å koble av med andre ting. En jente sier hun synes det hjelper å male når hun er stressa, men «ble sist gang så stresset av å male. Jeg tenkte på at jeg måtte gjøre noe.»

Å holde på med mobilen er også en form for avkobling mange av ungdommene snakker om:

Fem timer på mobilen i uken på én app. Når man bruker mobil stopper stresset. Vil gjøre noe annet og stopper tiden. Jeg forsvinner og tenker ikke over stresset før jeg slipper den.

Samtidig er dette koblet til dårlig samvittighet, og en egen kilde til stress, som vi så ovenfor. Som en jente sier:

Mobilen gjør meg mer stresset for min del. Hvis noen vil ha tak i meg, må være tilgjengelig. Man må svare på alt, særlig Snapchat. Jeg legger mobilen hjemme om jeg er veldig stressa.

Ungdommene er dermed ambivalente i forhold til om det å bruke mobilen faktisk utgjøre en pause fra stresset. Mobilen gir en pause fra skolearbeidet, men medfører andre forpliktelser – for eksempel i samhandlingen med jevnaldrende.

#### FORSTÅELSE OG EMPATI

Det å snakke med folk som forstår dem eller viser omsorg er også en løsning som løftes frem. Mange av ungdommene snakker om betydningen av at noen lytter. Det kan for det første være en trøst i at noen forstår nøyaktig hvordan du har det. De trenger «at noen skjønner hvordan det er», sier en jente, og en annen jente sier at: «Søstra mi forstår meg, hun har opplevd det akkurat likt». Men det kan også være godt og perspektivgivende at noen ikke forstår poenget i det hele tatt: «Bestefar – han skjønner ikke poenget med videregående». For

det andre kan det at andre lytter være en katalysator for at en kjenner etter, akkurat som når noen sier at en må senke skuldrene før man kjenner at de er ansente: «Man sitter og snakker med noen, også begynner man plutselig å grine. Da kommer alt».

Videre hjelper det om noen gir en «lov» til å slappe av. Det innebærer en praktisk omsorg og et aktivt grep fra noen en stoler på, noen ansvarlige, helst foreldre eller lærere. I alle fokusgruppene blir det nevnt at de trenger at noen voksne sier «stopp, det er bra nok». Først da kan de gi seg selv lov. Da føles det ikke lengre som det er bare deres eget ansvar om de gjør det dårlig på en prøve. I en jentegruppe på østkanten sier de det slik:

- Når noen sier at «nå må du ta det med ro», fordi da gir de meg på en måte fri. Da føler jeg ikke press og forventninger, også er det på en måte deres ansvar at du ikke skal gjøre det.
- Da kan du ikke blame deg selv hvis det går dårlig, du får fri fra det ansvaret.
- Dersom foreldrene mine sier at jeg kan slappe av, så klarer jeg å slappe av.

Det å søke forståelse og empati fra andre kan oppfattes som ledd i en innadrettet kognitivt orientert mestringsstrategi. Gjennom å snakke med noen som forstår dem, får de hjelp til å takle og å avdramatisere sine egne følelser. Foreldrene oppleves dessuten som viktige personer når det gjelder å prioritere mellom ulike krav og å senke forventningene til egne prestasjoner. De aller fleste forteller om at de særlig snakker med moren sin om stress. Der bare noen få som også inkluderer pappa. Når vi søker gjennom datamaterialet etter treff på «mamma», handler det nesten utelukkende om den personen som bidrar med å dempe stresse, trøste, vise forståelse. Treff på «pappa» er langt færre, og oftest kun beskrivende (som «pappa jobber med...» etc.). Det er kun minoritetsjentene som snakker om foreldre som direkte kilde til stress.

Det er ikke særlig mange som nevner venner, men noen gjør det, både gutter og jenter. Ungdommene forteller at å være sammen med venner hjelper gjennom bare det å være sammen, le og tenke på andre ting, ta en kaffe i byen, eller å snakke med noen som har det likt som en selv. Venner er generelt lite tilstede i disse intervjuene, men i den grad venner blir nevnt, blir de ofte nevnt som noe som *skaper* stress, heller enn dempende, fordi i mange sammenhenger opplever ungdommene det å opprettholde nære og gode relasjoner som enda et krav.

## BARE DU KAN HJELPE DEG SELV

Samtidig som flere av ungdommene opplever av foreldrene kan fungere som en buffer mot stresset, legger flere av jentene stor vekt på at det bare er de selv som kan endre situasjonen. Ungdommene kan lære seg metoder for å håndtere stresset, lære hvordan de skal gjøre lekser på en effektiv måte, og ikke bruke så mye tid på mobilen. Dette er eksempler på aktive og utadrettede strategier som de må ta ansvar for selv. En jente sier for eksempel at det ikke er «så mye hjelp å få. Utenom seg selv liksom.» En del argumenterer også for at man må kunne tåle en del stress – bare ikke hver eneste dag. Noen av ungdommene argumenterer også for at det er greit å ha et visst nivå at stress og at ungdom må bli mer robuste. Som en jente sier, «[ungdom] må også bli litt tøffere for resten av livet. Bra med litt stress og litt usikkerhet», så lenge det ikke blir «veldig mye på flere områder».

Ungdommenes mestringsstrategier spenner fra det vi kan kalle tilbaketrekning gjennom å få en pause, til emosjonelle strategier som innebærer støtte og forståelse fra andre til mer aktive og utadrettede strategier som handler om at de selv må bli flinkere, mer effektive, tøffere eller finne bedre måter å håndtere stresset. Ingen av strategiene dreier seg imidlertid om å endre *kilden* til stresset eller å redusere det ytre presset. Å protestere mot eller fjerne kilden til stresset ser ikke ut til å framstå som en mulighet for ungdommene.

## Avslutning

Dette kapittelet har som formål å undersøke ungdommenes egne forståelser av stress og press. Ungdommenes forståelse av begrepene stress og press står i god overenstemmelse med hvordan forskningslitteraturen beskriver det: Stress er en individuell reaksjon på et ytre press. Stresset beskrives videre som noe emosjonelt og kroppslig, samtidig som det har en kognitiv dimensjon. Dette er viktig kunnskap, fordi det indikerer at ungdommene og forskerne snakker om det samme fenomenet. Når de snakker om egne opplevelser av stress, snakker ungdom om tre ulike typer stress: Det hverdagslige og vedvarende stresset, stresset knyttet til framtidsbekymringer, og det umiddelbare og reaktive stresset. Når ungdommene snakker om dette, blir det tydelig at stresset defineres av den subjektive reaksjonen på kontekstuell og eventuelt internalisert press – som kan variere med hvor overveldet de føler seg og i hvor stor grad de har mulighet til å hente seg selv inn. Dette er heller ikke ulikt slik

begrepene brukes i forskningslitteraturen, der våre kognitive fortolkninger spiller en vesentlig rolle i måten vi reagerer på stress.

Når vi spør ungdommene hvordan det føles å være stressa, har vi i kapitlet beskrevet at svarene deres samler seg i tre områder der stresset kjennes: i kroppen, i følelsene og i tankene. Det virker som om gutter og jenter ikke plasserer stresset likt og snakker om stressets fenomenologi på ganske ulike måter. Guttene snakker nesten bare om stresset i kroppslige termer, og da om hvordan stress gjør dem agiterte. Jentene snakker også om hvordan stresset sitter i tankene og følelsene, og når de beskriver den kroppslige stressfølelsen, tar de i bruk et påtakelig smertespråk, med ord som klumper, smerter, press, stramming og trykk. De beskriver ikke primært her en indre nervøsitet eller tretthet, men de snakker om stresset som noe som presser på og påvirker kroppen utenfra, enten rent fysisk, eller kognitivt og emosjonelt – stresset og arbeidsoppgavene presser seg inn i tankene, og påvirker følelsene slik at man blir nærtagende, sur og lei seg.

De mestringsstrategiene ungdommene foreslår handler både om tilbaketrekning – det å ta seg en pause, om å få hjelp til å takle egne følelser, og om det de aktivt kan gjøre selv for å bli bedre til å møte utfordringene i hverdagen. Derimot er det ingen av ungdommene som argumenterer for det å endre *kilden* til stresset som en mulig mestringsstrategi. Å endre eller protestere mot kilden til stresset, ser ikke ut til å framstå som en mulighet for ungdommene.

## 5 Ungdommenes opplevelse av årsaker til stress

Selv om flere studier har vist en økning i selvrapporterte psykiske helseplager de siste 20–30 år i både Norge og andre vestlige land, er det lite forskningsbasert kunnskap om hva som er årsaken til at flere jenter oppgir at de har psykiske helseplager i dag enn tidligere. I en ny kunnskapsoversikt konkluderes det med at foreliggende forskning bare i svært begrenset grad kan si noe om hvilke samfunnsmessige forhold som ligger bak denne utviklingen (Sletten og Bakken 2016). Mens flere unge rapporterer om psykiske helseplager, har omfanget av en del tradisjonelle risikofaktorer knyttet til psykiske helseplager gått ned samtidig. Dette gjelder for eksempel mistriivsel på skolen, dårlige relasjoner til foreldre og jevnaldrende, rus og kriminalitet (Sletten og Bakken 2016: 85). Årsakene til økningen i depressive symptomer er mest sannsynlig sammensatte, men dette paradokset åpner for å lete etter «nye» typer forklaringer. I kunnskapsoversikten blir det foreslått to områder som bør undersøkes spesielt. Det første handler om de nye sosiale mediens betydning, og at ungdom i økende grad og mer intenst enn tidligere, eksponeres for kroppsideal og vellykkete livsstiler, som for de fleste vil være uoppnåelige. Det andre området som trekkes fram i notatet, handler om sammenhenger mellom stressrelaterte helseplager, nye prestasjonskrav og økt arbeidspress i skolen.

Men hva opplever de unge selv som årsaker til stress? Gjennom fokusgruppeintervjuene med ungdom har vi undersøkt hva ungdom mener er årsakene til psykiske helseplager blant ungdom. Hvor kommer presset fra og hvem er de viktigste aktørene?

### Skole

Enkelte studier fra andre land konkluderer med at økt bekymring og press på prestasjoner i skole- og utdanningssammenheng har bidratt til en forverring i unge jenters psykiske helse over tid (Sweeting, West, Young et al. 2010). Noen studier viser også at ungdom med middelklassebakgrunn er de som er mest utsatt for stress og press i skole og utdanning, blant annet fordi disse gruppene legger mer vekt på prestasjoner i utdanningssystemet (Sweeting, West et al. 2010, West og Sweeting 2003). En gjennomgang av litteraturen på feltet viser at mange forskere argumenterer for at økt vurdering i skolen bidrar til mer

skolestress, men at det fortsatt mangler empirisk forskning som bekrefter en slik hypotese (Polesel, Dulfer og Turnbull 2012). I Norge finnes det en del kunnskap om hvordan ungdom opplever skolen (Skaalvik og Federici 2015, Murberg og Bru 2004), men det er fortsatt begrenset kunnskap om hva slags stress unge opplever i relasjon til skolen i dag. Det er blant annet behov for mer kunnskap om hva som forårsaker stresset og hvordan det oppleves, og ikke minst om sammenhengen mellom opplevd skolestress og psykiske helseplager.

I alle seks fokusgrupper var ungdommene enige i at skole er den viktigste årsak for opplevd stress. *Alle* plasserer skole øverst, og alle snakker langt mer om skole enn andre mulige årsaker. Gutter og jenter snakker om skolepresset i to hovedformer. For det første legger de stor vekt på det daglige skolepresset med mange arbeidsoppgaver og høyt arbeidspress. For det andre handler skolestress om framtiden og muligheter, hvor det å komme inn på riktig videregående skole og karriereutsikter er en sentral kilde til bekymring.

Ungdommene er også svært opptatt av valgene de må ta for framtiden, som de utelukkende opplever som en viktig kilde til stress. Det har å gjøre med *for mange* valgmuligheter, sier mange – men valgmulighetene elevene føler seg tynget av, er imidlertid ikke i et spenn av mulige scenarioer som deler av ungdomsbefolkningen i større grad hadde i tidligere tider (dra til sjøs, begynne å jobbe, gifte seg/få barn, reise utenlands, gå på folkehøyskole, for eksempel). De mange valgmulighetene elevene skisserer opp, er alle begrenset til skole, og spesifikt til hvilke videregående skoler de skal velge. I to jentegrupper på vestkanten forteller de at:

- Det er for mange valgmuligheter. Jeg har sett på ulike skoler siden 9. klasse, for å finne ut hva jeg skal bli og dermed hvilken skole jeg skal gå på. Skal velge mellom 23 skoler og masse linjer. Det er altfor mange muligheter.
- Videregående er så mange valg, og jeg klarer ikke bestemme meg for noe.
- Det er ikke sikkert vi har samme interesser om 30 år som i dag. (Jenter vest 1)
- Jeg tenker at det er litt med uvitenhet å gjøre. Det er så mange valg, særlig nå. Vi var på utdanningsmesse, som er greit fordi man får informasjon, men likevel stressende fordi du finner ut at for å komme inn på det du vil så er snittet 5, og da blir man sånn hva skal jeg gjøre? Du vet ikke hvordan du skal takle alt, for det blir så mye. Det her er håpløst, det orker jeg ikke. (Jenter Vest 2)



Først og fremst er det alvor i beslutningen som preger ungdommene. Ungdommene blir stressa av at lærerne snakker om hvor avgjørende 10. klasse er og hvor mye dette vil bety for framtiden deres. Framtiden knyttes nesten utelukkende til å komme inn på riktig skole og dermed kunne bli det man vil. Selv de som vet hva de vil, kan dette være vanskelig, som denne jenta fra vestkanten uttaler:

Jeg vet godt hva jeg vil bli, men det er vanskelig å finne veien eller å bestemme hvilken vei jeg skal ta for å komme dit. Det tenker jeg på hele tiden på en måte, og da blir jeg også håpløs.

For noen få jenter knyttes også valg av videregående opp mot en sosial redsel for å miste venner eller å begynne på en skole der en ikke kjenner noen fra før. To av jentene forteller at de er veldig sjenerte; én er «livredd» for å starte på en «skole som jeg er helt alene på», og en annen forteller at redselen for å bli alene hindrer henne fra å begynne på den skolen hun ønsker:

Jeg følger ikke min drøm fordi jeg ikke tør å begynne på en skole hvor jeg ikke kjenner noen. Dét stresser meg mest i hverdagen.

Men for de fleste av jentene, handler valgets tyngende alvor om at det oppleves som for tidlig og for vanskelig å bestemme «hele framtiden» sin.

Også noen av guttene snakker om det store alvor i å måtte gjøre det bra på ungdomsskolen for å komme inn på riktig linje og riktig skole, særlig guttene på vestkanten. Guttene på østkanten snakker ikke om skolepress i noen særlig stor grad i de delene av intervjuet som kun er knyttet til symptomer (jf. kapittel 4). På spørsmål om hva de tenker på som «press», svarer de noe vagt at «Noen kan presse deg, liksom», «Gruppepress – Hvis noen andre gjør noe, kan de presse deg til å bli med». De tenker altså ikke på skolepress som press, men knytter press til type gruppepress i *jevnalderskultur* – altså noe ganske annet enn utdannings- og skolepress. På spørsmål om hvordan man presser seg selv, forstår de imidlertid dette med en gang som å være flink på skolen. Å være flink på skolen er altså en måte å presse *seg selv* på. Guttene snakker også om at lekser og «for mye paperwork» gjør dem «dritsliten.» Men så, etterpå, når intervjuer spør mer direkte om hva som gjør at de blir stressa, svarer de:

- Jeg gruer meg til eksamen, når tiden nærmer seg, da blir jeg mer og mer stressa.
- Jeg også, gruer meg til å få bra karakter på slutten av året, det er viktig.
- Særlig på tiende, standpunkt karakterer.

- Karakteren vi får er liksom den vi søker videregående med, så det er viktig.
- Det er mer stress enn jeg trodde det var å gå i 10. klasse!

*R: Hvor viktig er det å komme inn på riktig skole?*

- Ikke riktig skole, men hvilken linje, det er hele livet ditt. Det bestemmer livet ditt. Hele livet ditt er bygd rundt jobben din og hva du tjener. Du kan ødelegge livet ditt hvis du får dårlige karakterer, og forbedre det hvis du får gode karakterer.

Når guttene diskuterer spørsmålene om psykisk helseplager som blir stilt i Ungdataundersøkelsen, kommer det frem at hvis man er plaget av noe så er det fordi man har for mye lekser. Selv de guttene som sa at de aldri følte press, mente både at de hadde alt for mye lekser (både øst og vest), og at karakterer og valg av skole er svært viktig for deres framtid. Guttene mente også at de ville tenkt på sin egen framtid og først og fremst på karakterer og skolevalg på spørsmålet om håpløshet og framtida.

Selv om alle – både jenter og gutter – snakker om skole som den mest sentrale årsaken som fører til stress, er det til dels stor forskjell mellom gutter og jenter på hvordan og hvor mye de snakker om skolepress, og hvor mye de også legger vekt på andre stressfaktorer ved siden av skolen. Guttene er langt fra så engasjerte, ordrike eller fortvila som jentene over byrden skolen legger på dem, både i hverdagen nå og på sikt. Dette skal man være varsom med å legge altfor mye i; mye forskning viser at jenter og gutter beskriver følelser og erfaringer ulikt (McCormick, MacArthur, Shields et al. 2016). Likevel virker det som om jentene både verdsetter prestasjoner i skolen høyere, investerer mer i skolearbeidet og opplever skolestresset sterkere.

#### KONSEKVENSENE AV Å MISLYKKES PÅ SKOLEN

De konkrete konsekvensene av å velge feil utdanning, eller mislykkes i å komme inn på den skolen eller linja de ønsker, er det sjelden noen av ungdommene som klarer å formulere. Et unntak er en jente som sier at en ikke «kommer med vennene dine og de folka du vil.» Men selv på direkte spørsmål er det ikke så lett å forstå hva som kan være konkrete konsekvenser av for dårlige karakterer for de aller fleste av ungdommene. Svar som går igjen er at «vi føler at vi kommer inn på den verste skolen. Og da går det ikke bra.» (...) «Man blir deprimert om man ikke kommer inn» (jenter på vestkanten). Eller

som guttene sier ovenfor, «Det kan ødelegge livet ditt. Det [å komme inn på riktig linje] bestemmer livet ditt.» Uttalelser om at «alt er ødelagt» om man får dårlig karakterer går igjen i intervjuene, for eksempel når noen jenter sier at «det å få 3 på en prøve kan ødelegge for den totale karakteren på karakterkortet, og da er *alt* ødelagt». Stresset kan faktisk i seg selv være med på å ødelegge «alt», eller «livet», som denne jenta ser det:

Hvis du begynner å stresse mye og ikke klarer å prestere, så kommer du ikke inn på skolen du vil og da kan man ikke bli det man vil i livet. Og da er på en måte livet ødelagt.

Hva det er i livet som blir ødelagt, har de altså vanskeligheter med å beskrive.

Ved at konsekvensene av å ikke få gode nok karakterer virker vage, men livsbestemmende, kan det være vanskelig for ungdommene å håndtere stress som er knyttet til skoleprestasjoner. Det at det er vanskelig for ungdommene å se de konkrete konsekvenser av dårlige skolekarakterer gjør at usikkerheten for framtiden kan forsterkes. En av jentene på vestkanten setter kanskje fingeren på noe av problemet:

Vi skjønner når vi gjør feil, men vi får ikke vite hva som blir resultatet når vi gjør feil. Konsekvensene av å komme inn på feil skole for eksempel.

Men i samme gruppe, rett etterpå, sier en annen jente: «Mange sier at det er greit å gjøre feil, men det er jo ikke det, for feilene får jo konsekvenser», og leder samtalen rett tilbake til de ulne konsekvensene som *snakkes om* som reelle og håndfaste – men er vanskelig å gripe når en forsøker. Den tydeligste konsekvensen er kanskje det sosiale nederlaget, men ellers er konsekvensene mindre håndfaste. Det som *er* håndfast, og som er det eneste elevene selv kan gjøre noe med, er å få gode nok karakterer.

Ungdommene er preget av bekymring om karrierer og arbeidsmuligheter. Det å få en god karriere opptar ungdommene allerede på ungdomsskolen. Denne bekymringen framstår også for noen som mer alvorlig enn for voksne, fordi deres framtid skal defineres *nå*. Som en jente sier:

Mamma og pappa er begge advokater. De er stressa om de har et foredrag, men ikke på samme måte som meg. Ikke langtidsstressa. Framtiden deres er liksom klar – de kommer til å fortsette å jobbe, bli pensjonister og så dø. Hele min framtid er foran meg – jeg må bestemme hva jeg skal nå.

Her ser vi det noen av jentene opplever: at deres stress er større og viktigere enn det voksne stresset, fordi den situasjonen og de valgene de står i er mer avgjørende for deres framtid.

Når ungdommene i intervjuene blir bedt om å tenke seg alternative samfunnsmodeller, er det ingen som tegner opp samfunn der skole og utdanning ikke er det viktigste. Flere av dem skisserer opp foreldrenes ungdomstid som langt lettere, fordi skolen ikke betydde like mye da som nå. Likevel framstår ikke skolens sentrale plassering i vårt samfunn som noe det er mulig å endre på. Når vi spør om forslag til løsninger på samfunnsnivå, dreier disse seg i stor grad om ting som må endres på skolen: Bedre lærere, lærere som ser elevene, mindre fokus på karakterer, og så videre.

Når det er sagt, er tilbakemeldingen fra ungdommene om mindre karakterpress, færre konkurrerende krav fra ulike lærere og klart definerte mål, viktige. De fleste tiltak for å forebygge stress i skolen handler om at elever skal lære seg å håndtere arbeidsbyrden bedre, at de skal bli bedre til å håndtere stress eller jobbe mer effektivt med skolearbeidet. Håndtering av stress og negative følelser er tema både i skoletimer og hos helsesøstre (se Nordtug og Engelsrud 2016). Det kan imidlertid diskuteres om det kun er ungdommenes som skal forbedre seg for å takle kravene bedre.

#### AKTØRER BAK SKOLEPRESSET

Grappa med minoritetsjenter er den eneste som snakker om *foreldre* som en stor kilde til stress i deres liv, selv om de også først og fremst snakker om skole. Men mens de norske foreldre i studien primært omtales som dempere av stresset, snakker disse jentene om sine foreldre som de som øker skolestresset. De føler ikke skolestresset så sterkt i seg selv – men de merker det gjennom foreldrene. Det er «mamma som stresser meg», sier en, en annen jente sier at «Det er de som stresser oss, de forventer så mye av deg», og at «man føler man skuffer dem»:

- De forstår ikke hvor hardt det er
- Pappaen min, han skjønner ikke
- Hvis jeg får dårlig på en matteprøve, så spør mamma hvorfor jeg ikke gjør det bedre, men hvis jeg viser henne matteleksa så forstår hun den ikke. De vet det ikke selv.

Når gutter får dårlige karakterer, går ikke foreldrene like hardt på dem, forteller en annen av jentene og sammenligner med broren sin. «Jenter må komme hjem, gutter kan være ute så lenge de vil». Disse jentene tenker også at det har noe å si om foreldrene er norske eller ikke:

Egentlig jo, det er ikke vanlig at etnisk norske foreldre stresser så mye. De tenker at det går fint. Foreldrene mine tror at det bare er noen få jobber som er gode for deg.

En av de andre jentene følger opp: «Mamma sier jeg skal bli lege, men jeg er ikke flink i matte, men da må du bli flink i matte».

Svært ofte klandrer ungdommene én bestemt figur for skolepresset de opplever – nemlig læreren. Som en jente på østkanten sier: «Læreren lager stresset, det er for mye lekser, for mange oppgaver, ting vi aldri har gjort før. De forventer at vi skal klare det.» Mange av ungdommene klandrer lærerne for stresset de føler, fordi de opplever lærerne som unødvendig harde og pressende og opplever at lærerne ikke alltid skjønner hvor grensa til elevene går for hva de orker eller klarer: «Jeg skjønner at læreren vil at man skal bli bedre, men det burde gå en grense for hvor mye man kan presse elevene som prøver veldig hardt, men gjør det ganske bra», sier en jente på vestkanten.

Ofte er det også en belastning for elevene at lærerne ikke tar hensyn til at elevene også har mange andre fag, men oppfører seg som om deres fag er det viktigste:

Det er så mye i de forskjellige fagene, lærerne samarbeider ikke i det hele tatt. Vi har skriveøkter og innleveringer som er ganske store og teller ganske mye samme uke, og det blir veldig mye press på deg.

Ungdommene oppfatter at de får for mye lekser, for mange prøver og at lærerne «trykker [oss] veldig hardt ned». Ettersom læreren får en så sentral posisjon, blir lærerens vurdering av når elevene bør stresse og når de kan la være, svært viktige. Ungdommene snakker om at lærerne bør forklare dem at de ikke trenger å stresse så mye. «Læreren har også sagt det: Du trenger ikke stresse med snitt på 4,9. Jeg skulle ønske noen hadde sagt det før.»

Etter læreren, er den personen de klandrer mest for at de opplever skolestress *seg selv*. For eksempel sier en jente at «Karakterene er det ikke læreren som presser på, det er oss selv». En annen jente sier: «Mye hva man putter på seg selv også. Jeg vet at jeg har en tendens til å stresse mer enn jeg trenger.»

Som vi var inne på i kapittel 3, legger også en del av ungdommene mye av ansvaret for eget stress over på seg selv for å bedre situasjonen og å «stresse ned». Læreren kan de ikke gjøre så mye med, men seg selv kan de endre; dermed blir *en selv* den aktøren med det viktigste ansvaret for stress-byrden.

## Kropp, mote, mat og helse

I tillegg til skolen, oppfatter ungdommene kroppspress og uoppnåelige idealer for skjønnhet og helse som sentrale årsaker til stress. Hva slags press mener ungdommene det er på kropp, bruk av merkeklær og helse – og blir de påvirket av det?

Idealene for gutter og for jenter er noe ungdommene ikke nøler med å beskrive, selv om det kan virke som om det er lettere å beskrive idealet for det motsatte kjønn. Både gutter og jenter forteller at gutter bør være muskuløse, og det snakkes om å ha skjegg og ha fin frisyre, langt hår eller sleik. Guttene på vestkanten avslår ideen om at kropp og kroppsideal kan være en kilde til stress: «Nei, nei – det er heller en spøk for guttene,» svarer en av guttene her. De sier også at de verken er opptatt av merker eller klær, men peker til andre skoler der dette er mer vanlig – og til jenter. De mener jentene i klassen presser seg for mye fordi de vil være «finest». Men de mener bestemt at de selv ikke er stresset over kroppspress eller merkepress.

Kroppsidealet for jenter blir oftest beskrevet som syltynn, tynn og fit, å ha akkurat de riktige formene: «Tynne armer, stor rompe, store pupper, tynn mage og thigh gap.» Noen av de mer sportslig aktive jentene på vestkanten sier de heller ønsker å være muskuløse enn å være tynne – dette er jenter som nesten alle er aktivt engasjert i idrett. De forholder seg til kroppsideal som dreier seg om å være veltrenet:

Det er bare fokus på å være tynn i media, men det finnes andre kropps-ideal. Jeg som spiller fotball vil ha den kroppen jeg trenger for å prestere på fotballen.

På vestkanten hvor de bor, mener de, er det press på å ha langt hår, om å bruke sminke, om å være akkurat passe brun – men ikke for brun. Guttene snakker ikke om kropps- eller prestasjonsideal knyttet til trening, men mener at trening er en måte å koble av fra stress. Guttene på østkanten sier at når de trener «får man ut stresset» – det er ikke en aktivitet som handler om prestasjon, mener

de. Det er ingen av guttene i gruppa som driver med organisert idrett, men de trener på treningscenter. De kobler heller ikke denne treningen til kropp eller mat.

Merkepress plasseres på vestkanten – gruppene på østkanten mener at dette er noe de ikke forholder seg særlig til. I sin studie av kroppspress i øst og vest i Oslo, finner Kvalem og Strandbu den samme tendensen – øst og vest i Oslo framstår som en sentral dimensjon for ungdom selv, når det gjelder fordeling av merkepress, men dimensjonen kommer også fram i måten ungdommene snakker om temaet på (Kvalem og Strandbu 2013). Mens ungdommene på vestkanten i Kvalem og Strandbus studie anerkjente at de ble påvirket av kroppsidealet, mente de også at de var i kontroll og klar over presset – noe de mente at ungdommene på østkanten ikke var. På østkanten mente de derimot at de var mer avslappet og at de ikke snakket så mye om ting som hadde med kropp å gjøre (Kvalem og Strandbu 2013). Det bekreftes også i denne studien, iallfall når det gjelder jentene. På østkanten sier jentene at det ikke er så stort press på kropp, men mer på å ha de riktige tingene – som mobiltelefon. Samtidig sier de at det ikke er så ille som i andre miljøer. Mange av ungdommene på østkanten sammenligner seg særlig med vestkanten når det gjelder merkepress. Dette blir også bekreftet i intervjuene på vestkanten. En jente med minoritetsbakgrunn som nylig hadde flyttet fra øst til vest til en klasse med bare majoritets elever, sier: «Jeg bodde på [østkanten] før og følte at jeg passet bedre der. Da jeg kom hit så ble det større merkepress, og utseendepress.» De andre jentene i gruppa sier seg enig: «Her er det mye mer merkepress. Det er ikke så viktig andre steder.» For guttenes del er både østkantgutter og vestkantgutter mer opptatt av å plassere presset hos jentene enn i den andre kanten av byen, noe som avviker fra studien til Kvalem og Strandbu.

De fleste av ungdommene mener at det helt klart *er* et utseendepress. Mange av jentene er svært bevisste og kritiske til utseendepresset, og påpeker at det kun er én godkjent måte å se ut på, og om man avviker fra det, blir man sett ned på. Men å være kritisk hindrer dem ikke fra å bli påvirket av det, som kommer fram i dette utdraget fra en jentegruppe på vestkanten:

Intervjuer: Hvordan merker dere utseendepresset?

- Blir veldig usikker – de fleste ikke liker seg selv. Hvis du ikke har langt fint hår, og er tynn.
- Særlig nå, med skoleball.
- Ballet kan bytte navn til «Stress, press og usikkerhet»!

- Dyreste kjolene koster 6000,-.
- De peneste jentene er misfornøyd med seg selv.
- Alle har en eller flere ting de vil forandre med seg selv.

Jentene mener at disse idealene er verre nå enn før. Dessuten, som en jente påpeker: «Vi er alle livredde for at det blir tatt bilde av nå på fest. Det tenkte de ikke før på.» Nye muligheter for offentliggjøring av bilder gjennom sosiale medier, forsterker kanskje de unges behov for å kontrollere utseende og framtoning.

For jentene på vestkanten er også *mat* noe som kommer høyt opp på lista over ting som fører til stress. Rett etter å ha nevnt «skolen og idrett» på spørsmål om hva som lager stresset, svarer en av jentene: «Hvis vi går tilbake til rangeringen, så er hva du *spiser* også stress. Hvor mye du spiser, og hvor mye man tenker på det.» En annen av jentene i gruppa følger opp: «Sunnhetspress.» Jentene fortsetter å diskutere mat og kosthold, og hvordan de synes det er ekstra vanskelig å ha et godt kosthold når de er slitne og stressa. På dager med tett program får hun ikke nok tid til å spise, sier én: «På tirsdager har jeg skole, fotballtrening, trening av småbarn og ny fotballtrening. Pluss lekser. Jeg har null tid til å spise.» Nesten alle jentene i gruppa ser ut til dele disse erfaringene, og også en usikkerhet på hvordan og hva de egentlig skal spise, når de er så aktive og unge som de er: «Det eneste vi får vite er hvordan man skal slanke seg for voksne. Men det er ikke det jeg trenger, jeg trenger mer kunnskap om hva jeg trenger.» En annen sier:

Jeg føler at det er satt en ramme på hvor mye man skal spise, men det er hvis du ikke beveger deg. Jeg vet ikke hvor mye jeg skal spise etter hvor mye jeg trener. Jeg tror at jeg kan spise veldig mye mer enn det jeg gjør nå. Det er vanskelig å finne balansen selv.

Jentene ønsker seg mer kunnskap om hva som er riktig mengde mat ut fra deres aktivitetsnivå, men informasjonsmengden i media stresser dem. Det er så mange ulike råd man kan følge, men ingen av dem er egentlig riktige for dem som unge jenter, mener noen. Et annet problem som nevnes er dette med å ha tid til å spise i en hektisk hverdag, og at de plutselig kan ha gått mange timer uten mat.

Jentene knytter mat til prestasjon på ulike måter – både det å prestere ved å være flink og spise riktig mat. Mat knyttes også som vi så over direkte til



prestasjon, altså til å kunne prestere i ulike idretter og på skolen. Det gjelder også å spise sunt for sin egen helses skyld: «Man tenker mye på hva det er i maten. Jeg har bedre samvittighet om jeg lager salat enn ostesmørbrød.» Men det er også viktig å ikke spise noe som kan være skadelig for miljøet. En annen jente sier: «Jeg tenker også på om maten jeg spiser er bra for miljøet, og det gjør meg skikkelig stressa. Klima. Det blir mer og mer viktig.»

Kroppspress virker langt mindre present for ungdommene enn skolepress. Det kan være mange grunner til det, og det betyr ikke nødvendigvis at kroppspress ikke også virker sterkt og at en del av stresset ungdommene føler kan kobles til det. Det synes imidlertid som om det er mer tabu å snakke om egenopplevd kroppspress, særlig sammenlignet med den store bekjennelsesstrømmen som kommer når ungdommene, iallfall jentene, diskuterer skolepress. Egne erfaringer med kroppspress er det en del eksempler på – fra jentene, vel å merke – men når jentene snakker om disse erfaringene, er de på langt nær så altoppslukende, hyppige og intense som når de snakker om erfaringer med skolepress. For når jentene skal snakke om kroppspress, snakker de ofte om at *gutter* kanskje føler det – og når guttene skal snakke om kroppspress, refererer de gjerne til dette som noe *jenter* sliter med. Og når de blir stilt spørsmål om kroppspress, er det påfallende hvor ofte ungdommene svarer med å snakke om merkepress.

Videre er det slående at når ungdommene snakker om seg selv og sine egne opplevelser, snakker de nesten aldri om kroppspress i «ren» form, slik de gjør med prestasjonspress i skolen. Kroppspresset er koblet til andre aktiviteter, som for eksempel bruk av sosiale medier og trening. Et viktig poeng er derfor at kroppspresset kommer tett sammenknyttet til en del ting som også er *positive*: Trening – som også *kan* bli stress, men som gjerne er avlastning og lystbetont på samme tid – og sosiale medier, som nettopp har det samme potensialet for å både være en kilde til stress *og* til avlastning.

## Sosiale medier

Hvilken betydning har sosiale medier for måten ungdommene erfarer verden og den type stress de opplever? Sosiale medier som Facebook, Instagram og Snapchat er selvsagte plattformer i unges sosiale liv i dag. Hva er det med sosiale medier som gjør at ungdommene opplever press – og i hvilke situasjoner resulterer bruken i stress?

## KROPP OG TING PÅ SOSIALE MEDIER

Mange har vært bekymret for hvordan sosiale medier virker på ungdom, spesielt når det gjelder utseende- og merkepress. Ungdom eksponeres i stadig økende grad, og med økende intensitet, for kroppsidealer og vellykkete livsstiler, som for de fleste vil være uoppnåelige. I kunnskapsoversikten til Sletten og Bakken anbefales det:

(...) å se nærmere på hvordan jentenes bruk av sosiale medier spiller sammen med andre kjente risikofaktorer for psykiske helseplager blant ungdom – som for eksempel problematiske relasjoner til jevnaldrende og et negativt forhold til kropp og utseende (Sletten & Bakken, 2016: 77).

Unge jenter er storforbrukere av sosiale medier, og forholdet til kropp og utseende er en viktigere risikofaktor for psykiske helseplager blant jenter enn blant gutter (se kap. 6).

Jentene sier at de er kritiske til det de finner på nettet av kilder og bilder når de skriver skoleoppgaver, men opplever at det vanskelig å huske på at bilder på sosiale medier ofte er redigerte. Å se på bilder av andres kropp, rom eller eiendeler på sosiale medier knytter de spesielt til et sterkt press på hvordan de selv skulle ønske de så ut eller ting de ønsker seg: «Uten sosiale medier ville vi ikke hatt det presset. Ikke i like stor grad. Du kan legge ut bilder (...) av det du kjøper. Det påvirker deg skikkelig, og det gir masse ansvar på deg.» Selv om de er klar over at bildene ofte kan være redigerte og ikke er en ekte framstilling av andres liv, blir de påvirket:

Sosiale medier lyver. Dersom du ser en inspo-feed, så viser ikke den sannheten. Hvis du skal lære om klementiner, så stiller du deg kritisk til den kilden dersom det står at klementiner er grønne. Men hvis du ser et bilde på sosiale medier, så tenker du ikke kritisk på om det er ekte. Du klarer ikke se alt bak.

Særlig jentene snakker mye om «inspo-brukere», altså kontoer på Instagram der det legges ut bilder til «inspirasjon» – som «bilder av kjempefine jenter, eller av fine ting, mat, reiser. Det står for inspirasjon» – eller, som en jente skyter inn, det står for: «Se så fint liv jeg har!»

I motsetning til skolepress, er det ikke noen tydelig andre aktører utenfor dem selv å klandre for det presset de opplever når det gjelder kropps- og klespress. Det vil si – de forklarer og forstår pressets påvirkning på dem selv

gjennom at de bruker sosiale medier. Men sosiale medier er ikke en enkel aktør å klandre – det er jo ungdommene selv som velger å være der. Likevel opplever nesten ingen av ungdommene det å være uten sosiale medier som et mulig valg; det blir som å legge bort sitt sosiale liv.

#### Å VÆRE SOSIAL PÅ SOSIALE MEDIER

En del av det relasjonelle jevnaldersspillet, som også har vakt stor bekymring i offentligheten, er det som handler om å få likes. Å gjøre det «riktige» – som å være på de riktige feriene, festene eller snakke med de riktige folkene så det syns for de andre er også et viktig aspekt av sosiale medier, forteller noen av jentene. Særlig kjenner de på et press om å snakke med gutter slik at andre ser at de har gjort det. Guttene på østkanten anerkjenner at det er slik nå at man må vise fram en perfekt front på sosiale medier og jakte på likes, men ikke at de bryr seg selv: «Noen mennesker er opptatt av å få mange likes på Facebook, hvis du ikke har mange, så er du kanskje ikke så kul som en som har mange. Men jeg kjenner det ikke sånn. Bryr meg ikke. Jeg chiller'n.» Det er som om det blir et poeng i seg selv at de ikke bryr seg i det hele tatt. En annen gutt følger opp: «Jeg har ikke profilbilde på Facebook». Det er kun stress for andre, mener de.

Det å legge (for) mye i den tellbare popularitetsmålingen i likes og det å bli negativt påvirket av «inspo»-brukere og uoppnåelige kroppsidealer, er noe forskere og politikere har bekymret seg over. Men mye av aktiviteten på sosiale medier handler om andre aktiviteter, som for eksempel å utveksle informasjon, holde kontakt med venner og å lage avtaler. Mange av aktivitetene er uten tvil lystbetonte eller drevet av et eget ønske, som det å ønske å holde seg oppdatert på ting som skjer. Særlig jentene snakker om at de er redde for å gå glipp av ting der informasjonen kan komme utelukkende på sosiale medier.

Et sentralt moment i bruken av mobiltelefon og sosiale medier, er likevel forventningen om at man skal være *tilgjengelig*. Å være tilgjengelig har flere aspekter, og noen av dem er forbundet med mer stress enn andre. For det første handler å være tilgjengelig om at en skal være tilgjengelig for å bli kontaktet, enten på tradisjonelt vis på telefonen gjennom tekstmelding eller oppringning, eller via sosiale medier. Dette er en forventning ungdommene føler sterkt på. Å være tilgjengelig for å bli kontaktet gjelder både venner og foreldre – foreldre kanskje i større grad som en ren forpliktelse. En jente forteller at: «Mamma blir kjempesint om hun ikke får tak i meg». Men å være tilgjengelig for å bli kontaktet, trenger ikke nødvendigvis være stressende i seg selv, sier jentene.

For det andre handler tilgjengelighet over sosiale medier om nære relasjoner og vennskap. Det er jentene som snakker om at å være mye på sosiale medier, i kombinasjon med skole og trening, kan bli for mye. En jente sier at hun:

... føler press om at jeg må svare med en gang. Noen ganger utsetter jeg leksene mine til ni om kvelden fordi jeg har pratet to timer på snapchat. Jeg får skyldfølelse fordi jeg ikke har prioritert skolen. Men det er jo viktig å prate med vennene også.

En annen jente snakker om å ha kontakt med kjæresten sin: «For eksempel om man har kjæreste eller holder på med en gutt, så vil man jo ha kontakt. Fint å sende bilder så du kan se han.» Ekte relasjoner må prioriteres, og dette skjer også på sosiale medier.

For det tredje handler tilgjengelighet om å by på seg selv. Hele tiden. Dette opplever jentene, som snakker om dette, som mer stressende. En del av ungdommene forteller om et behov for å alltid fortelle alle alt man gjør:

Det som er stress er at hvis jeg gjør noe kult eller ser noe fint så kan jeg ikke bare være der, jeg må si ifra til alle at jeg gjør det. Også er det ganske irriterende når andre sender sånne videoer.

Det er en motsetning mellom behovet å måtte si fra til alle andre om hva de gjør, og den irritasjonen de føler om at de hele tiden må høre om hva alle *andre* gjør.

Det å være tilgjengelig hadde på intervjuutidspunktet et spesielt uttrykk i funksjonen «streaks» på Snapchat, der to personer skal snappe til hverandre i et gitt antall dager i strekk. Hvis den ene ikke gjør det, mister man streaken. Det fører ikke med seg noen andre konsekvenser enn at man ikke har «klart det». Dette er den ene stressfaktoren *alle* gruppene snakker om, ved siden av skole. I alle gruppene er det en del som mener streaks er stress, og spesielt det at noen «andre» er så opptatt av at det er viktig å opprettholde streaken. En gutt mente at det ikke var viktig med streaks, for «ingen andre vet om det enn deg?» Men svaret forklarer hvorfor det er viktig: «Jo, den andre personen». I det ligger det at streaks er noe som viser en relasjon og en forpliktelse til relasjonen. På den måten understreker «streaks»-funksjonen i hvor stor grad slike aspekter av sosiale medier har å gjøre med de nære vennskskapsrelasjonene, der

streaks kan være en måte å vise lojalitet – en interesse for den andre og at man deler, i en målbar og konstant tilstedeværelse.

Mange er også irriterte eller lei av kravet om å alltid være tilgjengelig:

- Må alltid være tilgjengelig. Du skal alltid ta telefonen og svare på meldinger med en gang.
- Før funket ikke telefonen min, og da følte jeg at jeg gikk glipp av supermye. Samtidig var det på en måte superdeilig, jeg hadde liksom litt ferie.

Det at å ikke ha telefon er periode føles som «ferie», viser at det ellers er en del «jobb». Men det er hele tiden den spenningen som løper gjennom det som har med telefonbruk og sosiale medier: telefonen er også nødvendig, for man må følge med for å ikke gå glipp av noe, holde seg oppdatert, beholde relasjoner og knytte nye. Samtidig kan det se ut som om dette er en skapt avhengighet, og en vanesak: I en av gruppene er det en deltager som ikke har Facebook eller Snapchat, og dette blir et samtaletema i gruppa. De andre deltagerne er nysgjerrige på om hun føler at hun går glipp av noe eller at hun er utenfor, men det sier deltageren at hun ikke føler på. Hun føler seg inkludert og at hun er med på det hun vil. De andre sier at hun tidvis kan være vanskelig å få tak i, fordi hun ikke er på de samme sosiale mediene som dem, men at hun jo har telefon. Hun sier likevel at hun kan bli stressa selv om hun ikke har sosiale medier som de andre.

Andre som opplever at mobilen gjør dem stressa, forteller at de har utviklet strategier for å slippe unna. Noen legger mobilen igjen hjemme, andre setter på lydløs. En forteller at:

På hytta har vi ikke nett, eller tilgang. Det er det beste stedet å være. Hvis jeg er hjemme og sier nei til å være med på noe så føler jeg meg utestengt når jeg ser bilder, selv om jeg valgte det selv. Men på hytta er jeg ikke tilgjengelig, så da får jeg ikke vite hva de andre gjør og jeg kan ikke være med.

Å være uten nett og bortreist gir en legitim grunn til å være utenfor eller til å gå glipp av noe.

Både jenter og gutter sier at de bruker altfor mye tid på mobilen. Noen av jentene er litt skamfulle, men sier også at «Når man bruker mobil, stopper stresset. Man vil gjøre noe annet – så stopper tiden. Det forsvinner og jeg tenker ikke over stresset før jeg slipper [mobilen].» De reflekterer litt rundt hvor mye

mer tid man hadde hatt til oppgaver dersom man ikke endte opp på mobilen. Men mange ser likevel sosiale medier som noe sosialt og positivt som gjør at en slipper å kjenne på annet stress for øyeblikket.

Gjennom intervjuene med ungdommene blir det tydelig at sosiale medier ikke fungerer som en isolert kilde til stress. Snarere handler det om ulike andre årsaker, spesielt kropp- og merkepress og sosiale/relasjonelle faktorer – der sosiale medier fungerer som et kraftig medium. Mobilen og sosiale medier er nært knyttet sammen med nære relasjoner, status, å holde seg orientert og å være tilgjengelig.

## Andre årsaker

Hvilke andre årsaker annet enn skolepress, kropp- og merkepress og press fra sosiale medier er det ungdommene snakker om? I stor grad er det slik at jenter nevner og er opptatt av mange flere stressfaktorer enn gutter. Bare én gutt (i vest) svarer noe litt annet enn skole og karriere når han også nevner familien (dog i samme åndedrag som karriere og jobb), mens kun én gutt i øst påpekte, etter de andre guttene i gruppa bare hadde bare nevnt lekser, prøver og skole som stressende, at: «Andre ting enn bare skolen – husarbeid, ta ut av oppvaskmaskinen, sånne ting». Men også i denne gruppa gikk de rett tilbake til å snakke mer om skolevalg og karriere, karakterer og prøver. Likevel kan de se at andre kan legge vekt på andre ting: «Jeg synes at skole er viktigst, men mamma synes det er viktigst med familien,» som en av guttene sier.

Ettersom guttene selv ikke introduserer noe annet enn skole, stilte vi noen sjekkspørsmål for å dekke andre arenaer som kan tenkes å føre til stress. Det var imidlertid lite i guttenes liv, utenom skolen, de ga uttrykk for at de opplevde som særlig stressende. Trening, for eksempel er: «ikke stress – det *fikser* stress! Det er avslappende å trene. Du får noe ut, ikke sant. Man får noe ut. Man bruker styrke til å få ut alt.» Venner og fritid er heller «ikke stress, det er avkopling.»

Jentene, derimot, nevner en rekke stressfaktorer, som de stort sett introduserer selv som svar på åpne spørsmål. Ved siden av skole, er noen jenter veldig opptatt av idrett, og idrett kommer rett etter skole som stressfaktor. Dette er jenter som trener svært mye, og noen av dem har en trener de mener at stiller høye krav. Noen har sluttet med idretter de hadde vært svært gode i fordi det ble for stort press.

Minoritetsjentene er de eneste som nevner skolens psykososiale miljø. Da gjelder det spesielt «hemmeligheter og sladder på skolen. Rykter kan gjøre

meg veldig stressa», fordi «man vet ikke hvordan man skal stoppe det». Grappa snakker engasjert om dette, og alle bidrar og forteller at alle kjenner alle i nærområdet, og «plutselig hører moren din rykter om deg». Det er fint at alle kjenner alle, men «ikke hvis det går falske rykter». Det er også minoritetsjentene som snakker om foreldrenes rolle i å skape stress, som nevnt over. Det presset fra foreldrene gjaldt ikke bare skole, men også religion og fritidsaktiviteter:

- Moren min tenker at det er viktig at jeg mestrer islam og skolen
- Mamma tenker mest på religion
- Moren min tenker skole, faren min håndball eller trening. Jeg vet ikke hva jeg tenker.
- Mamma vil at jeg skal bli lege, jeg vet ikke hva jeg vil bli. Føler press på meg.

Det er mange jenter som nevner å opprettholde kontakt med venner og familie som en stressfaktor. Dette kan synes overraskende, all den tid en tenker seg at å være sammen med venner vil kunne være dempende på stress. Men mange jenter snakker om krav fra venner, både i virkelighet og på sosiale medier, som noe som er stressende fordi det er tidkrevende, og tid er noe de har lite av: «Du vil ikke skli fra vennene dine, fordi man bare ikke har tid,» sier en jente, og følges raskt opp av en annen: «Jeg har sklidd fra venner bare fordi vi ikke får tid til hverandre». Det er også noen jenter som har et svært instrumentelt syn på vennskap:

- Kommer ikke til å ha samme vennene resten av livet – det er kort-siktig, det er fint å bygge opp vennekompetanse. Men de fleste kommer jeg ikke til å være venner med resten av livet.
- Du kan på en måte alltid få nye venner. På ungdomsskolen forandrer folk seg mye.

Ordet «vennekompetanse» indikerer at hun mener at evnen til å få venner er det som er viktig, ikke de vennene hun har i dag. Selv om det ikke er mange som ytrer lignende kommentarer, er den oppfølgende kommentaren fra en av de andre jentene i grappa i tråd med idéen om at venner er noe utskiftbart og vennskap noe pragmatisk.

Det er jenter som legger mye vekt på press og stress knyttet til kropp, sunnhet og klær, som vi har sett ovenfor, som bekymrer seg for kontakt med

venner og for prestasjoner i sport og fritid. Det er også blant jentene vi finner de som også bekymrer seg svært mye om samfunnet og klimaet. Det er rett og slett for mange ting å bekymre seg over og passe på. Som denne jenta sier:

Jeg tror mange kjenner den følelsen om at alt går ned rundt deg. Stress fra alle sider. Bra karakterer, se bra ut, må prestere, og i tillegg er hele verden i krise, IS, Trump, Brexit, miljøet – man får ikke så mange gladnyheter.

Det er få uttrykk for familieproblemer, mobbing og økonomiske problemer i intervjuene – det handler primært om skolerelatert stress. Dette er sannsynligvis også en konsekvens av intervjumetoden. Gruppeintervjuer inviterer i liten grad til samtaler om stigmatiserende eller sensitive tematikker. Svarene er nok dessuten påvirket av at ungdommene går i tiende trinn og er svært preget av den økte arbeidsbyrden rundt eksamener og valg av videregående skole. Det samtalene dreier seg om, er problemer som «alle» har – opplevelsen av skolestress kombinert med andre stressfaktorer.

## Avslutning

I dette kapittelet har vi undersøkt hva ungdommer opplever som årsaker til stress. Her kommer det fram at ungdommene først og fremst plasserer stressets årsak i skolen. Ungdommene opplever at de viktigste aktørene bak presset er lærerne og ungdommene selv, og de ønsker seg mindre karakterpress, færre konkurrerende krav fra ulike lærere og klart definerte mål. Skolepresset handler imidlertid både om det vedvarende prestasjonspresset i hverdagen og en mer langsiktig usikkerhet i forhold til om de vil få en god utdanning og å få en bra karriere. Som tiendeklassinger er det som framstår som viktigst å komme inn på riktig videregående skole. Mange oppfatter opptak til «riktig» videregående skole som avgjørende for om de får det livet de ønsker seg i framtida, og de opplever at framtida defineres av hvordan de lykkes i skolen nå. Likevel har ungdommene vansker med å konkretisere hva de egentlige konsekvensene av å ikke få gode nok karakter vil være på lang sikt. At konsekvensene virker så å vage, men likevel livsbestemmende, kan også gjøre stresset mer utfordrende å håndtere. Mestringsstrategier som å gjøre kompromisser, senke forventningene og å prioritere mellom ulike mål blir vanskeligere å bruke fordi man ikke er helt sikker på hva man risikerer ved å velge noe bort eller prioritere noe ned.



I stor grad er det slik at jenter nevner og er opptatt av mange flere stressfaktorer enn gutter. En annen sentral årsak som leder til stress i ungdommenes erfaring, dreier seg om kroppspress og uoppnåelige idealer for skjønnhet og helse. De fleste av ungdommene mener at det helt klart *er* et utseendepress. Mange av jentene er svært bevisste og kritiske til utseendepresset, og påpeker at det kun er én godkjent måte å se ut på, og om man avviker fra det, blir man sett ned på. Det er bare jenter som snakker om egne erfaringer med utseendepress. Jentene ønsker seg også mer kunnskap om hva som er riktig mengde mat ut fra deres aktivitetsnivå, samtidig som informasjonsmengden i media stresser dem. Kroppspress virker langt mindre tydelig for ungdommene enn skolepress, og det synes som om det er mer tabu å snakke om egenopplevd kroppspress. Videre er det slående at når ungdommene snakker om seg selv og sine egne opplevelser, snakker de nesten aldri om kroppspress i «ren» form, slik de gjør med prestasjonspress. Kroppspresset kommer tett sammenknyttet til en del ting som også er *positive*: Trening – som også *kan* bli stress, men som gjerne er en avlastning og lystbetont på samme tid – og sosiale medier, som har nettopp det samme potensialet for stress og avlastning.

I motsetning til skolepress, har ungdommene vanskeligere for å peke på noen tydelige andre aktører – utenfor dem selv – som kan klandres for det presset de opplever når det gjelder kropp, utseende og klær. De legger til en viss grad skylden på sosiale medier, men sosiale medier er også en frivillig arena som de selv ønsker å delta på og som gir dem mye positivt. Nesten ingen av ungdommene opplever det å være uten sosiale medier som et mulig valg; det blir som å legge bort sitt sosiale liv. Dermed er dette ingen enkel aktør å klandre – det er jo ungdommene selv som velger å være der. Gjennom intervjuene med ungdommene blir det tydelig at det å bruke sosiale medier i liten grad forstås som en kilde til stress i seg selv. Det er snarere slik at sosiale medier fungerer som en kraftfull formidler av ulike typer press, spesielt press relatert til kropp og utseende, men også forventninger om være sosial og delta i de «riktige» sosiale aktivitetene.



## 6 Psykisk helse: skolestress, kroppsbilde og sosiale medier

Fokusgruppeintervjuene viste at ungdom på 10. trinn først og fremst knyttet stress og press til skolerelaterte forhold, slik som lekser, prøver, karakterpress eller utdanningsvalg. Samtidig kommer det fram at sosiale medier og stress relatert til utseende var viktige som stressfaktorer i de unges hverdag. I dette kapitlet vil vi utdype resultatene fra de kvalitative intervjuene med kvantitative data fra Ung i Oslo 2015. Vi kan på denne måten få oversikt over hvor utbredt utfordringene knyttet til skolepress, kroppsbilde og sosiale medier er, og samtidig få testet ut om det generelt er slik at det er tydelige sammenhenger mellom disse forholdene og ungdommenes psykiske helse.

I Ung i Oslo 2015 ble det kartlagt hvor mange som opplever skolestress, hvor mange som er fornøyd med utseende sitt og hvor mye tid ungdom bruker på sosiale medier. I dette kapitlet skal vi bruke disse opplysningene til å undersøke følgende spørsmål:

- Hvor mange opplever skolearbeidet som stressende – og hvilke sammenhenger finnes mellom opplevd skolestress og psykiske helseplager?
- Hvordan opplever tiendeklassinger i Oslo utseendet sitt – og hvilke sammenhenger finnes mellom kroppsbildeoppfatninger, skolestress og psykiske helseplager?
- Hvor omfattende er bruken av sosiale medier – og hvilke sammenhenger finnes mellom tiden brukt til dette og psykiske helseplager?

I kapitlet vil vi først ta for oss hvert av de tre temaene. Vi har foretatt separate analyser for gutter og jenter, dels fordi omfanget av selvrapporterte psykiske helseplager varierer så mye mellom gutter og jenter, og dels fordi det er grunn til å anta tydelige kjønnsforskjeller i opplevd skolestress og kroppsbildeoppfatninger og hvor mye tid gutter og jenter bruker på sosiale medier. Mot slutten av kapitlet vil vi presentere resultatene fra en samlet analyse der vi ser skolestress, kroppsbilde og bruk av sosiale medier i sammenheng, og der vi tester ut om kjønnsforskjellene i psykiske helseplager lar seg forklare av de overfor nevnte faktorene.

## Skolestress

I NOVAs ungdomsundersøkelser har det ikke tidligere blitt kartlagt hvor mange som opplever skolearbeidet som stressende. Etter at Ung i Oslo-undersøkelsen fra 2012 viste en så tydelig økning i psykiske helseplager (Øia 2012), ble det spekulert på om en del av økningen kunne skyldes at økende krav til prestasjoner i skolen har bidratt til å gjøre ungdomshverdagen ekstra stressende. For å få en oversikt over hvor mange som opplever at skolearbeidet medfører mye stress, men også for å kunne teste sammenhenger mellom skolestress og psykisk helse, ble det utviklet et sett av påstander om hvordan ungdom selv opplever skolearbeidet. Påstandene var inspirert av et spørsmål som har vært med i den internasjonale undersøkelsen til Verdens Helseorganisasjon, Health Behaviour in School-Aged Children (Samdal, Mathisen, Torsheim et al. 2016), der det blant annet ble spurt om hvor stresset barn og unge blir av skolearbeidet. I alt ble det testet ut fem påstander i Ung i Oslo-undersøkelsen, der fire av påstandene var negativt formulert og én positivt formulert («jeg trives med å gjøre skolearbeid»). Siden vi her er opptatt av stressrelaterte problemstillinger, vil vi analysere tre av de fire negativt formulerte påstandene<sup>3</sup>:

- Jeg blir stresset av skolearbeidet
- Jeg føler meg utslitt på grunn av skolearbeidet
- Jeg har mer skolearbeid enn jeg klarer å gjøre

Påstandene ble i spørreskjemaet introdusert med overskriften «Skolearbeidet ditt». Spørsmålet ungdommene fikk var «Hvor ofte hender dette deg?», og de ble bedt om å krysse av for hver påstand på en fem-punkt svarskala, som varierte fra «Aldri» til «Svært ofte».

Svarfordelingene er gjengitt i tabell 6.1 for gutter og jenter separat. Hovedbildet er at det er langt flere jenter enn gutter som opplever stress i forbindelse med skolearbeidet. Samtidig er det en god del variasjon i hvor omfattende skolestresset er, også innen hvert kjønn. Det er riktignok svært få

---

<sup>3</sup> Påstanden «Jeg har problemer med å sove på grunn av skolearbeidet» er tatt ut siden dette ligger for tett opp mot ett av symptomene som inngår i målet på psykiske helseplager («Hatt søvnproblemer»). Hvis spørsmål om søvnproblemer på grunn av skolearbeid også skulle inkluderes i en måling av skolerelatert stress, ville dette bidra til å skape problemer i tolkningen av de statistiske funnene. Derfor er dette spørsmålet tatt ut.

som aldri opplever å bli stresset av skolearbeidet eller som aldri føler seg utslitt, men likevel en god del som ikke opplever at de har mer skolearbeid enn de klarer å gjøre. Blant jentene er det svært mange som opplever mye skolestress, for eksempel svarer to av tre at de ofte eller svært ofte føler seg utslitt på grunn av skolearbeidet. Det er også mange gutter som føler dette, men andelen er en god del lavere og det er større variasjon i svarene.

Tabell 6.1 Svarfordeling på spørsmål om hvor mange som har opplevd skolestress. Prosentandel gutter og jenter på 10. trinn i Oslo 2015

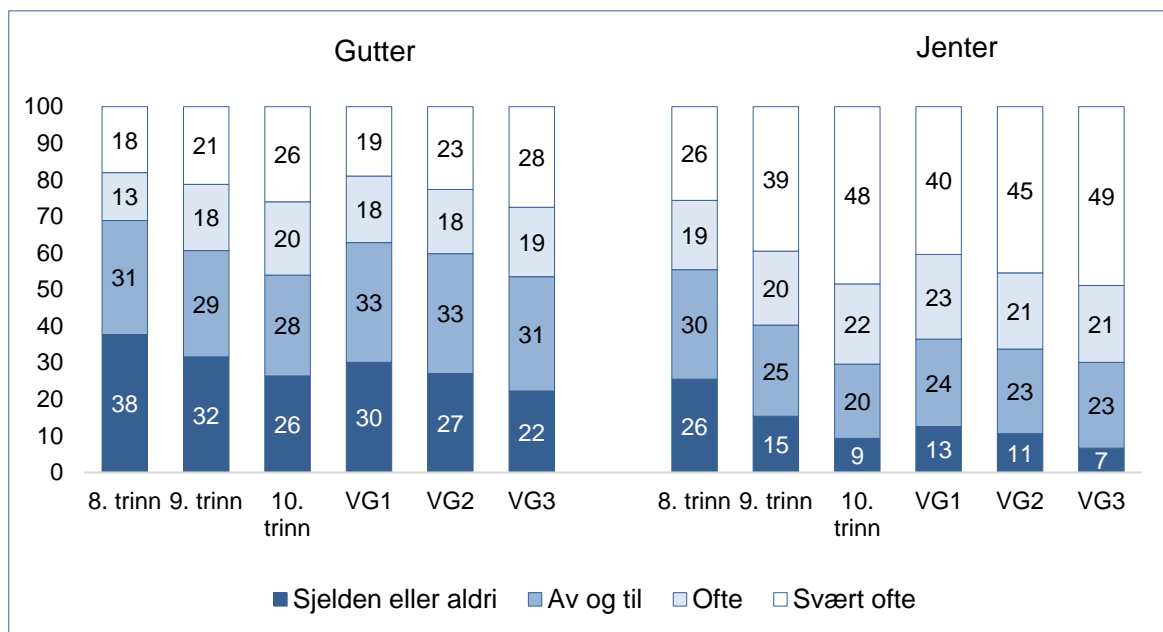
<b>Gutter</b>	Jeg blir stresset av skolearbeidet	Jeg føler meg utslitt på grunn av skolearbeidet	Jeg har mer skolearbeid enn jeg klarer å gjøre
Aldri	7	6	12
Sjelden	17	16	29
Av og til	34	34	32
Ofte	26	26	14
Svært ofte	16	19	12
Totalt	100	100	100
N	1585	1582	1579
<b>Jenter</b>	Jeg blir stresset av skolearbeidet	Jeg føler meg utslitt på grunn av skolearbeidet	Jeg har mer skolearbeid enn jeg klarer å gjøre
Aldri	2	2	5
Sjelden	5	7	18
Av og til	25	25	33
Ofte	35	31	21
Svært ofte	24	35	23
Totalt	100	100	100
N	1688	1684	1685

Videre analyser viser at det er tydelige sammenhenger mellom de ulike påstandene. Korrelasjoner mellom de tre variablene varierte fra 0,59–0,74 for gutter og fra 0,61–0,78 for jenter. De høye og relativt jevne korrelasjonene, i kombinasjon med en Chronbachs alpha som viste høy reliabilitet (0,86 for gutter og 0,87 for jenter), indikerer at det metodisk sett er et godt grunnlag for å behandle de tre spørsmål om skolestress som uttrykk for en og samme underliggende dimensjon.

For å få et uttrykk for det samlede omfanget av skolestress, omkodet vi først alle svarene som ungdommene hadde avgitt, der «aldri» ble kodet 1 og høyest verdi «svært ofte» ble kodet 5. Deretter laget vi et gjennomsnitt av de tre påstandene og delte alle inn i fire grupper: «Sjelden eller aldri» (1,0–2,4), «Av og til» (2,5–3,0), «Ofte» (3,1–3,9) og «Svært ofte» (4,0–5,0). Figur 6.1

viser hvordan gutter og jenter på alle klassetrinn fra og med 8. trinn til og med VG3 fordeler seg på de fire kategoriene. Som resultatene fra spørsmålene hver for seg i forrige tabell viser også denne figuren tydelige kjønnsforskjeller, hvor jentene rapporterer høyere grad av skolestress. Dette gjelder på alle klassetrinn, selv om kjønnsforskjellene er minst i 8. klasse, og en del større de påfølgende skoleår.

Figur 6.1 Prosentandel på ulike klassetrinn som i ulik grad opplever skolestress. Gutter og jenter i Oslo.

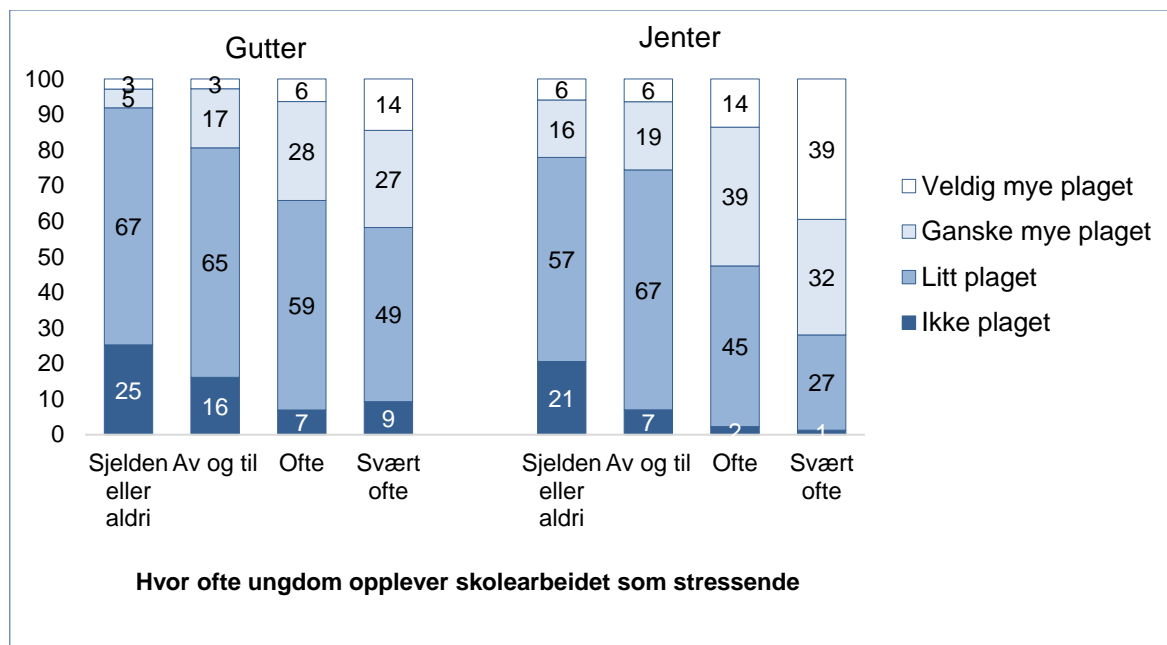


Figuren viser videre at opplevelsen av skolestress øker gjennom ungdomstrinnet, for deretter å gå noe ned i overgangen til videregående. Gjennom videregående øker andelen som opplever skolestress igjen noe og forskjeller i skolestress mellom VG3 og 10. trinn er små. Generelt er det en høy andel av ungdom som opplever skolestress «svært ofte», spesielt i det siste året på både ungdomsskolen og på VGS. Når de nærmer seg slutten på hvert av skolelagene, er det altså nærmere halvparten av jentene og mer enn en fjerdedel av guttene som svært ofte opplever skolestress.

I hvilken grad er ungdommers opplevelse av skolestress relatert til psykiske helseplager? For å undersøke dette har vi undersøkt hvordan omfanget av depressive plager er fordelt når vi sammenlikner ungdom som i ulik grad opplever stress relatert til skolearbeidet. Resultatene er framstilt i Figur 6.2 og viser at sammenhengen både for gutter og jenter er svært tydelig. Blant de guttene som for eksempel sjelden eller aldri opplever skolestress er det kun

3 prosent som opplever å ha mange depressive plager, mens det samme gjelder 14 prosent av de guttene som opplever aller mest skolestress. Jentene har generelt et høyere nivå av depressive plager, men også her er det en klar økning i depressive plager med økende skolestress: fra 6 prosent blant jenter som aldri eller sjeldent opplever skolestress til 39 prosent blant jenter som opplever svært ofte skolestress. For å få et mål på styrken av sammenhengen har vi i beregnet korrelasjoner mellom skolestress og depressive plager. Resultatene viste en korrelasjon på 0,40 for gutter og 0,49 for jenter, noe som tyder på at sammenhengene mellom skolestress og depressive plager er betydelige. Sammenhengene er nokså like for gutter og jenter, men altså noe sterkere for jentene.

Figur 6.2 Omfanget av depressive plager blant gutter og jenter som i ulik grad opplever skolearbeidet som stressende. Blant ungdom på 10. trinn i Oslo 2015.

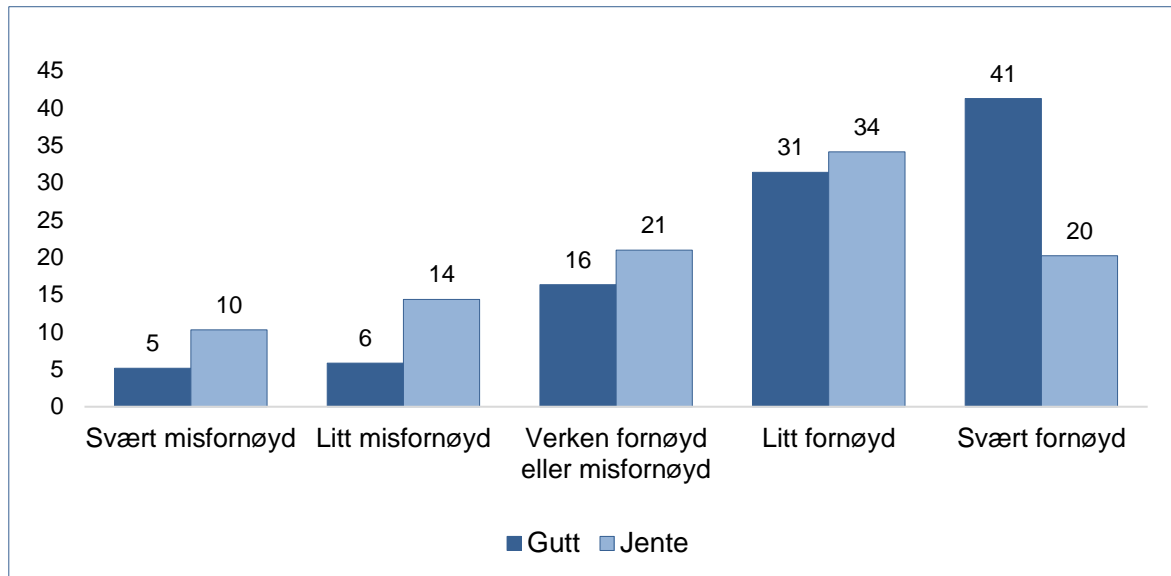


## Kroppsbilde

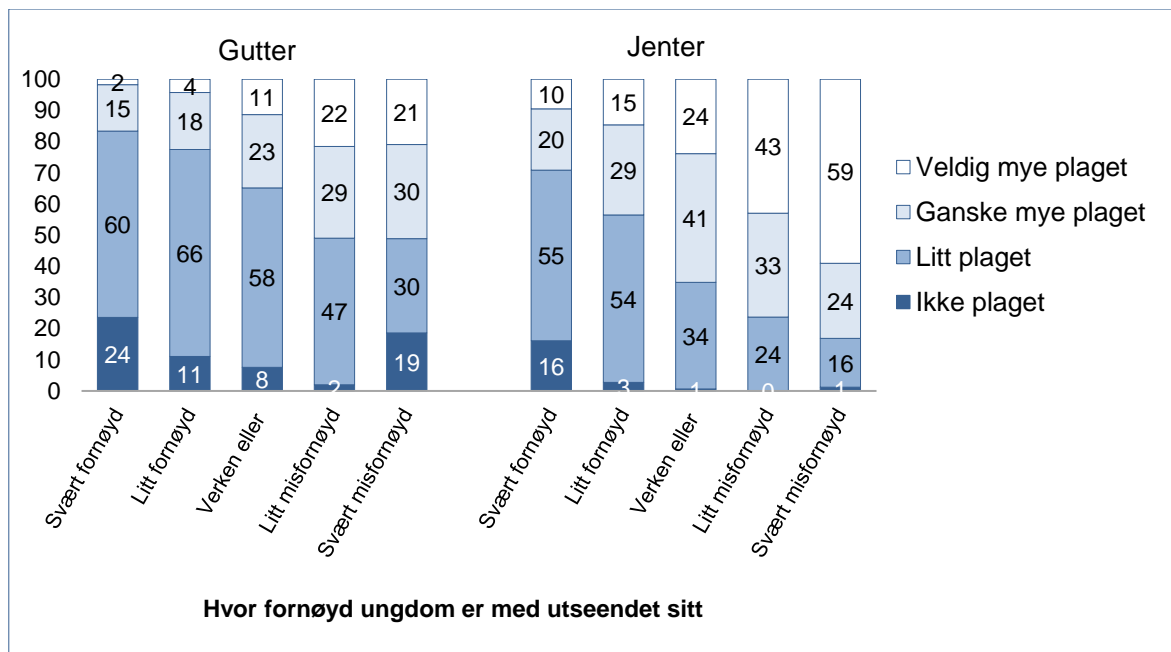
I Ung i Oslo blir ungdom spurt om hvor fornøyd de er med ulike sider ved livet sitt, blant annet om forholdet til foreldre, skole og venner. Her blir de også bedt om å svare på hvor fornøyd de er med utseendet sitt. Figur 6.3 viser hvordan gutter og jenter har svart. Resultatene viser at flertallet av ungdom er fornøyd med utseendet sitt. Samtidig er det en god del som er nokså eller svært misfornøyd. I likhet med det som kommer fram om psykiske helseplager er det også på kroppsbildeområdet tydelige kjønnsforskjeller. Det er langt flere gutter enn jenter (41% mot 20%) som er svært fornøyd med utseendet sitt, mens andelen jenter som er misfornøyd er dobbelt så høy som blant gutter. Resultatene viser

at jenter i «gjennomsnitt» har et vanskeligere forhold til eget utseende enn gutter. Samtidig er det en god del variasjon innenfor hvert av kjønnene.

Figur 6.3 Hvor fornøyd gutter og jenter er med utseendet sitt. Blant ungdom på 10. trinn i Oslo 2015.



Figur 6.4 Omfanget av depressive symptomer etter hvor godt fornøyd gutter og jenter er med utseendet sitt. Ungdom på 10. trinn i Oslo 2015.

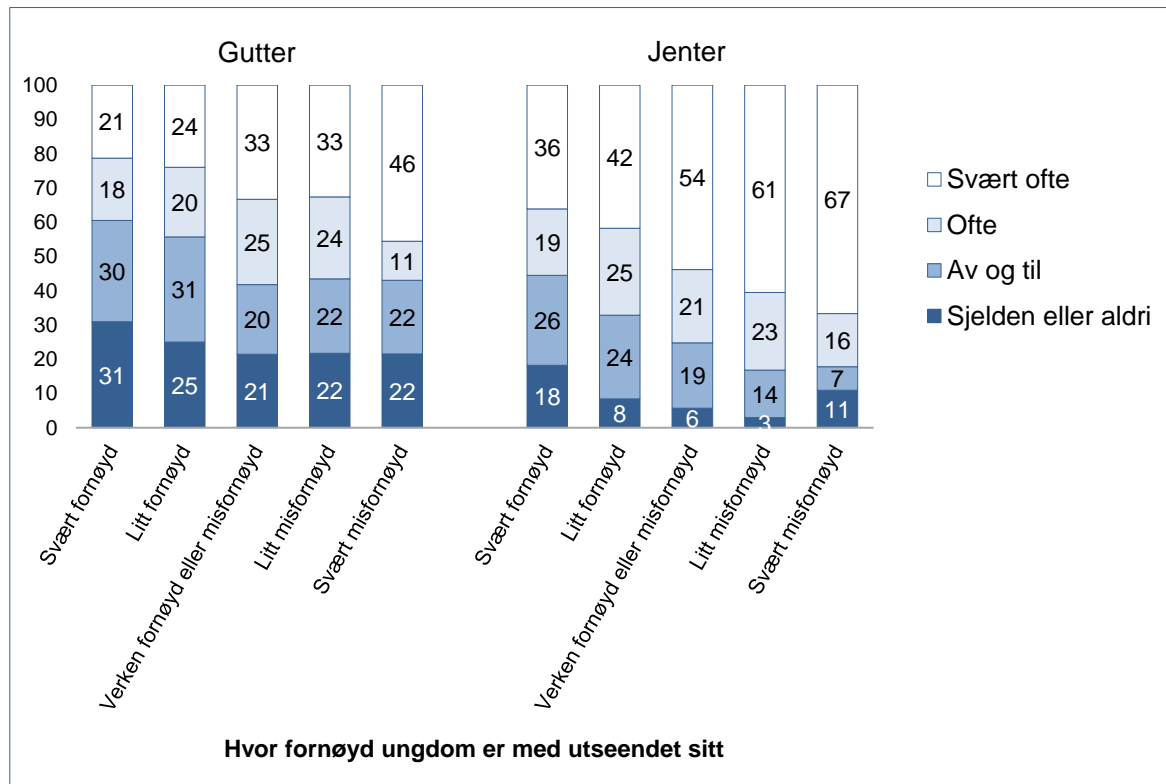


Også her gjennomførte vi analyser for å undersøke sammenhengen til depressive plager. Figur 6.4 gir en grafisk framstilling av dette, og resultatene viser at nivået av depressive plager henger svært tydelig sammen med graden av misnøye med eget utseende. Mens det blant jenter, som er svært fornøyd med



eget utseende, er 10 prosent som opplever å være veldig mye plaget av depressive symptomer, rapporterer hele 59 prosent av jentene som er svært misfornøyd med eget utseende at de er svært mye plaget. Vi ser lignende tendenser blant guttene. For guttene virker det derimot som det spiller liten rolle hvorvidt de er litt eller svært misfornøyd med eget utseende, siden omfanget av depressive plager skiller lite mellom disse to gruppene. Korrelasjonsanalyser viser at det er en sterk sammenheng også mellom kroppsbilde og depressive symptomer for jenter, med en korrelasjon på 0,47. Sammenhengen for gutter er noe svakere (korrelasjonen er 0,32), som blant annet kan være et uttrykk for at depressive plager til en mindre grad henger sammen med kroppsbilde blant gutter som var litt eller svært misfornøyd med eget utseende.

Figur 6.5 Hvor ofte gutter og jenter opplever skolearbeidet som stressende etter hvor godt fornøyd de er med utseendet sitt. Ungdom på 10. trinn i Oslo 2015.



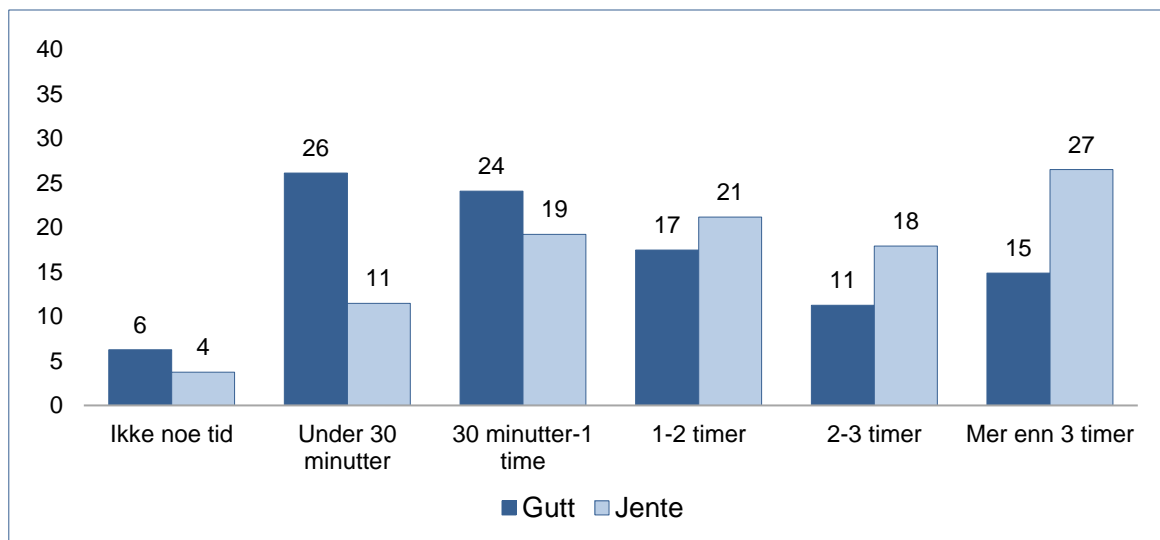
Figur 6.5 viser at det også er klare sammenhenger mellom kroppsbilde og opplevelsen av skolestress, og spesielt blant jentene. Blant jenter som er svært misfornøyd med utseende sitt er det så mange som 67 prosent som svært ofte opplever skolearbeidet som stressende, mot 36 prosent blant de som er svært godt fornøyd med utseende. Blant guttene er kontrastene noe mindre, noe som også kommer fram når vi undersøker dette med en korrelasjonsanalyse. For

gutter er korrelasjonen mellom skolestress og kroppsbilde 0,24, mens den for jenter er 0,47. Å oppleve stress i forhold til skolen er altså tettere forbundet med å være misfornøyd med eget utseende blant jentene. Blant guttene er stress og misnøye med utseende mer separate fenomener.

## Sosiale medier

Hva med bruken av sosiale medier? I undersøkelsen er dette kartlagt gjennom å spørre hvor lang tid man bruker på «sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende») en vanlig dag. Som Figur 6.6 viser, er det få ungdommer som til vanlig ikke bruker noe tid på sosiale medier (6 prosent gutter og 4 prosent jenter). Det er ellers stor variasjon i hvor lang tid ungdom bruker på dette, hvor alt fra under 30 minutter til mer enn tre timers bruk blir rapportert av mange ungdommer. Igjen ser vi en tydelig kjønnsforskjell: Mens over halvparten av guttene (56 prosent) bruker sosiale medier maksimalt én time daglig, gjelder dette kun en tredel av jentene (34 prosent). Jenter er derimot overrepresenterte blant «storbrukere» av sosiale medier. For eksempel rapporterer 27 prosent av jentene at de bruker sosiale medier mer enn tre timer hver dag, mot 15 prosent av guttene.

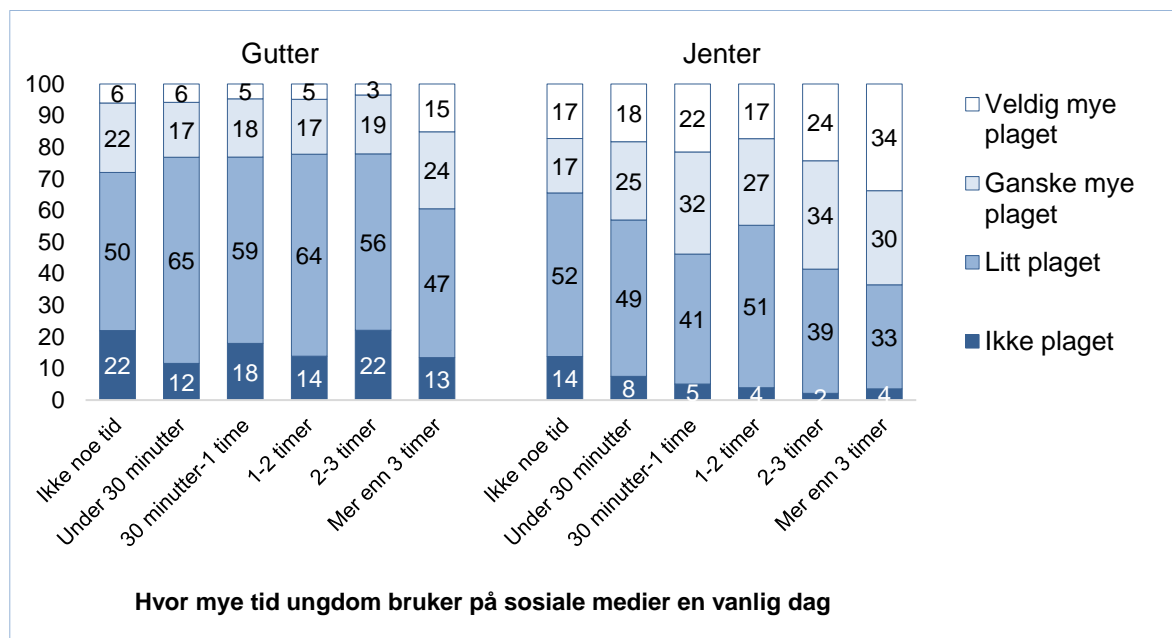
Figur 6.6 Hvor mye tid gutter og jenter bruker på sosiale medier en vanlig dag. Blant ungdom på 10. trinn i Oslo.



I figur 6.7 undersøker vi sammenhengen mellom hvor mye tid ungdom bruker på sosiale medier en vanlig dag og omfanget av depressive plager. Sammenhengen her er mindre tydelig enn det vi har sett for skolestress og kroppsbilde. Blant guttene er det bare tendenser til en sammenheng, og det er først og fremst

storbrukerne av sosiale medier som skiller seg ut med et høyere nivå av plager. Blant jenter er det en mer gradert sammenheng, der økende tidsbruk på sosiale medier er assosiert med økende omfang av plager. Forskjellene mellom gutter og jenter blir også tydelig når vi ser på korrelasjonen mellom sosialt mediebruk og depressive plager. Her ser vi en noe sterkere sammenheng blant jenter (korrelasjon = 0,18) enn blant gutter (korrelasjon = 0,10). Samtidig understreker dette at sammenhengen mellom sosial mediebruk og depressive plager er betydelig lavere enn korrelasjonene mellom skolestress, kroppsbilde og depressive plager.

Figur 6.7 Omfanget av depressive symptomer etter hvor mye tid de bruker på sosiale medier en vanlig dag. Blant gutter og jenter på 10. trinn i Oslo.



## Multivariat analyse

Så langt er det påvist tydelige sammenhenger mellom depressive plager, skolestress og kroppsbilde, og i noe mindre grad til sosial mediebruk. I en avsluttende analyse ønsker vi gjennom multivariate regresjonsteknikker å se alle disse faktorene i sammenheng, dels for å undersøke hvordan skolestress, kroppsbilde og mediebruk til sammen er relatert til depressive plager, men også for å kunne undersøke om disse forholdene bidrar til å kaste lys over de store kjønnsforskjellene i psykiske helseplager, slik dette blant annet ble rapportert i kapittel 4. En slik analyse kan gi oss svar på hvor stor forklaringskraft alle variablene har til sammen, samtidig som vi kan få undersøkt om de

ulike variablene har sammenheng med depressive plager når man kontrollerer for effekten av de andre variablene. Vi har gjennomført analysen i ulike trinn, der vi i modell 1 først undersøker den bivariate sammenhengen mellom kjønn og depressive plager, slik at vi har et referansepunkt for sammenlikningen. I modell 2–4 kontrollerer vi for en og en variabel, det vil si for henholdsvis skolestress, hvor fornøyd ungdommene er med utseendet sitt og hvor mye tid de bruker på sosiale medier. Til slutt i modell 5 kontrollerer vi for alle variablene samlet.

Resultatene av analysene er presentert i Tabell 6.2. Ut fra modell 1 kan vi se at kjønn alene bidrar til å forklare 12 prosent av all variasjon i depressive symptomer. Når vi legger til skolestress, øker den forklarte variansen nokså mye, til 29 prosent. Tallet er noe høyere enn når vi kun legger til kroppsbilde (26 prosent), men klart høyere enn når vi kun legger til tid brukt på sosiale medier (13 prosent). Det siste betyr at bruk av sosiale medier bare i begrenset grad bidrar til å forklare variasjoner i depressive plager, utover det som har med kjønn å gjøre. I modell 5, der alle variablene er inkludert, er forklart varians 39 prosent. Dette må sies å være et nokså høyt tall, og understreker det vi allerede har beskrevet over, at depressive plager er tydelig relatert til de fenomenene vi undersøker, og da særlig skolestress og kroppsbildeoppfatninger.

Tabell 6.2. Regresjonsanalyse av hvor mye ungdom er plaget av depressive symptomer

	Modell 1			Modell 2			Modell 3			Modell 4			Modell 5		
	B	Se B	Sig p	B	Se B	Sig p	B	Se B	Sig p	B	Se B	Sig p	B	Se B	Sig p
Kjønn (jente=1)	.54	.04	***	.33	.04	***	.41	.04	***	.48	.04	***	.23	.03	***
Skolestress (1-5)				.34	.02	***							.28	.02	***
Fornøydhet med utseende (1-5)							-.25	.01	***				-.21	.01	***
Tid brukt til sosiale medier (1-6)										.07	.01	***	.03	.01	**
Forklart varians (r <sup>2</sup> )	.12			.29			.26			.13			.39		

Det nye i regresjonsanalysen sammenliknet med det som er analysert tidligere i dette kapittelet, er at den viser at kroppsbilde og skolestress også uavhengig av hverandre henger sammen med psykiske helseplager. Det vil si, analysen viser at de ungdommene som er mest utsatt for depressive plager er de som

*både* har et negativt kroppsbilde *og* som opplever mest stress i forbindelse med skolearbeidet. Tid brukt til sosiale medier bidrar derimot bare med en begrenset selvstendig forklaringskraft.

Et annet funn som man kan lese ut av regresjonsanalysen er at en forholdsvis stor del av kjønnsforskjellene i depressive plager lar seg forklare av de andre variablene i analysen, og at det er skolestress som bidrar mest til dette. Også kroppsbildeoppfatninger bidrar til å forklare noe av kjønnsforskjellene i depressive plager, mens tid brukt på sosiale medier i liten grad bidrar til dette. I den endelige modellen, der vi kontrollerer for alle variablene samtidig, er kjønnsforskjellen i depressive plager nesten 60 prosent mindre enn i Modell 1, der vi ikke kontrollerer for noen variabler. Det er vanskelig å si noe om kausaliteten i slike sammenhenger, men analysene viser altså at kjønnsforskjellene i depressive plager er langt mindre når vi sammenlikner gutter og jenter som har like store belastninger når det gjelder skolestress og negativt kroppsbilde – enn når vi sammenlikner gutter og jenter på tvers uten å kontrollere for noen faktorer.

## Avslutning

I Ung i Oslo 2015 inkluderte vi tre nyutviklede spørsmål, som hadde til hensikt å måle stress knyttet til skolearbeid. Analysene har vist at det er tydelige sammenhenger mellom de tre formene for skolestress som ble målt, og at det er statistisk gode grunner til å se de tre målene som uttrykk for en felles, underliggende dimensjon av skolerelatert stress. Tallene indikerer at jenter er langt mer utsatt for skolestress enn gutter, men også at det er en god del variasjon i hvor mye skolerelatert stress både jenter og gutter opplever. Det er tydelige kjønnsforskjeller på alle trinn i ungdomsskolen og i videregående. Kjønnsforskjellene er likevel minst i 8. trinn, og en del større de påfølgende skoleår. Stress relatert til skolearbeid er høyest på slutten av ungdomsskolen og på slutten av videregående.

For å få kunnskap om hvordan skolestress henger sammen med psykiske helseplager, undersøkte vi hvordan depressive plager var fordelt blant ungdom som opplever ulik grad av skolestress. Analysene viste tydelig at andelen som rapporterer om mange depressive plager stiger med økende nivå av skolestress. Sammenhengen mellom skolestress og depressive plager er betydelig, og styrken på sammenhengen er nokså lik for begge kjønn.

Analysene viste også at langt flere jenter enn gutter er misfornøyd med utseendet sitt, og at mange flere gutter enn jenter (41% mot 20%) er svært fornøyd med utseendet sitt. Dette viser at jenter i gjennomsnitt har et vanskeligere forhold til eget utseende enn gutter. Det er også påvist tydelige sammenhenger mellom oppfatninger om utseende og hvor ofte ungdom opplever skolerelatert stress. Blant de som er svært misfornøyd med utseende sitt opplever så mange som to av tre jenter og halvparten av guttene svært ofte stress i forbindelse med skolearbeidet. Kroppsbildeoppfatninger og depressive plager henger også statistisk tydelig sammen, og særlig blant jentene er det langt flere som er plaget av depressive symptomer blant de som opplever negative kroppsbildeoppfatninger sitt enn blant de som har et mer positivt forhold til eget utseende.

Bruk av sosiale medier er også noe som varierer mye mellom kjønnene. Jenter er klart overrepresentert blant «storbrukere», for eksempel bruker 27 prosent av jentene sosiale medier mer enn tre timer hver dag, mot 15 prosent av guttene. Det er en viss sammenheng mellom bruk av sosiale medier og depressive plager, men blant guttene er det først og fremst de som bruker veldig mye tid på dette som skiller seg negativt ut. Ellers er det få forskjeller å spore. For jentene finner vi derimot en tydeligere gradient, selv om sammenhengen heller ikke her er spesielt sterk.

En multivariat analyse, der vi undersøkte flere forhold i sammenheng med hverandre, viser at en god del av kjønnsforskjellene i depressive plager henger sammen med at jenter oftere opplever skolestress og har et mer problematisk kroppsbilde enn gutter. Bruken av sosiale medier forklarer derimot lite av kjønnsforskjellene i psykiske plager. Analysen viser også at skolestress og kroppsbildeoppfatninger er relatert til denne typen plager også uavhengig av hverandre. I praksis betyr dette at de som er mest utsatt for dårlig psykisk helse er de som *både* opplever stor grad av skolestress *og* som er misfornøyd med eget utseende. Bruk av sosiale medier henger for øvrig også sammen med depressive symptomer, men bidrar i mindre grad til å forklare hvorfor noen har mer psykiske plager enn andre.

## 7 Avslutning og diskusjon

De siste tiårene har det vært en økning i selvrapporterte psykiske helseplager, særlig blant unge jenter. Dette er helseplager som ikke nødvendigvis lar seg diagnostisere som psykiske lidelser, men heller symptomer på depresjons- og angstplager, som mange kan ha i kortere eller lengre perioder. Det finnes lite forskning som viser hvorfor vi har sett en slik utvikling, men en nylig publisert kunnskapsoversikt (Sletten og Bakken 2016) framhever to områder som spesielt relevante å se nærmere på: skolerelatert stress og krav og press knyttet til kropp og utseende – særlig hvordan dette påvirker psykisk helse i en tid der sosiale medier har fått en viktig rolle i mange unges hverdagsliv.

I denne rapporten har målet vært å få mer kunnskap om hva som ligger bak ungdoms selvrapporterte psykiske helseplager og hva de handler om. Ved hjelp av ulike metodiske tilnærminger har vi utforsket sammenhenger mellom psykiske helseplager og skolepress, kroppspress og sosiale medier. Vi har særlig vært opptatt av å studere hvordan krav og press på disse områdene påvirker ungdommene i hverdagen. Samtidig har vi studert hvordan ungdom tolker spørsmål om psykiske helseplager, slik dette kartlegges i store spørreundersøkelser rettet mot ungdom. Kjønn er et gjennomgangstema i alle analysene. Rapporten baserer seg på seks fokusgruppeintervjuer med 29 gutter og jenter på 10. klassetrinn i to ungdomsmiljøer i Oslo, og data fra en stor spørreundersøkelse (Ungdataundersøkelsen Ung i Oslo 2015), der det blant annet finnes spørsmål om skolestress, kroppsildeoppfatninger og bruk av sosiale medier.

Vi viser i rapporten at 53 prosent av jentene og 26 prosent av guttene på tiende trinn rapporterer om at de er ganske mye eller veldig mye plaget av psykiske helseplager. Ungdommene knytter symptomene på psykiske helseplager til stress. Rapportens hovedfunn er at både i de kvalitative og de kvantitative undersøkelsene framstår *skolesituasjonen* til de unge som noe av det som er tettest knyttet til ungdommers stressrelaterte psykiske helseplager. I gruppeintervjuene plasserer ungdommene stressets årsaker primært i de krav som stilles fra skolen, eller som ungdom stiller til seg selv i skole- og utdannings-sammenheng. De kvantitative analysene viser at det for både gutter og jenter er tette forbindelser mellom psykiske helseplager og opplevd skolestress. Særlig mange av jentene opplever skolerelatert stress. Men det er også mange

som opplever et utseendepress, selv om dette virker mindre tydelig for ungdommene enn presset de opplever fra skolen. Mens skolepresset utelukkende ble fortolket negativt, ble aktiviteter som kan medføre kroppspress beskrevet med større grad av ambivalens. Både trening og bruk av sosiale medier er aktiviteter som kan gi avkobling og glede, samtidig som slike aktiviteter kan bidra til økt press på utseende og kropp.

## Skolestress

Et av de tydeligste funnene i undersøkelsen handler om betydningen av skolestress. I NOVAs ungdomsundersøkelser har det ikke tidligere blitt kartlagt hvor mange som opplever skolearbeidet som stressende. I Ung i Oslo 2015 ble det utviklet tre spørsmål som i undersøkelsen var ment å måle stress knyttet til skolearbeid. Hovedbildet fra analysene av Ung i Oslo 2015 er at mange gutter og jenter opplever stress i forbindelse med skolearbeidet, men at dette gjelder langt flere jenter enn gutter. For eksempel svarer 66 prosent av jentene at de ofte eller svært ofte føler seg utslitt på grunn av skolearbeidet, mot 45 prosent av guttene. Ung i Oslo 2015 viser at det skolerelaterte stresset er størst mot slutten av ungdomstrinnet og mot slutten av videregående. Analysene viser tydelige kjønnsforskjeller i opplevd skolestress på alle klassetrinn både på ungdomsskolen og i videregående. Kjønnsforskjellene er minst i 8. klasse og en del større de påfølgende skoleårene.

I analysene av Ung i Oslo kommer det fram at sammenhengene mellom skolestress og depressive plager er betydelige: Andelen av ungdom som rapporterer at de er mye plaget av depressive symptomer, stiger klart med økende nivå av skolestress. Sammenhengene er nokså like for gutter og jenter, men noe sterkere for jentene. Blant de guttene som sjelden eller aldri opplever skolestress, er det kun 3 prosent som opplever å ha mange depressive plager, mens det samme gjelder 14 prosent av de guttene som opplever aller mest skolestress. Jentene har generelt et høyere nivå av depressive plager, men også her er det en klar økning i depressive plager med økende skolestress: Av jenter som aldri eller sjeldent opplever skolestress er det 6 prosent som har depressive plager, mot 39 prosent blant jenter som svært ofte opplever skolestress.

Selv om de kvantitative analysene tyder på at mye av de depressive plagene vi ser blant ungdom i dag er tett forbundet med skolestress, kan ikke undersøkelsen si noe om hvorvidt det er en direkte årsakssammenheng her. Likevel forteller de ungdommene vi pratet med om en klart opplevd



meningssammenheng mellom psykisk helse, stress og de kravene skolen stiller til dem. I gruppeintervjuene oppgir ungdommene i hovedsak skolen som årsaken til stresset. Dette er noe som gjelder alle ungdommene vi har intervjuet. Gjennom intervjuene kommer det fram at skolestress handler både om det vedvarende prestasjonspresset i hverdagen og om et mer langsiktig press om å få en god utdanning og en god karriere.

Ungdommene vi snakket med, er preget av en tidlig bekymring for karriere og arbeidsmuligheter. Det å få en god karriere framstår som svært viktig allerede på ungdomsskolen, og ungdommene opplever at hele deres framtid skal defineres *nå*. Som tiendeklassinger er det viktigste å komme inn på riktig videregående skole. Dette ser de på som avgjørende for å få det livet de ønsker seg i framtida. Desimaler teller for å komme inn på de beste skolene, og dette forsterker karakterenes betydning på ungdomstrinnet. Utsagn som at «alt er ødelagt» om de ikke kommer inn, er vanlige, som for eksempel når en jente sier at «det å få 3 på en prøve kan ødelegge for den totale karakteren på karakterkortet, og da er *alt* ødelagt». Likevel har ungdommene problemer med å konkretisere konsekvensene av å ikke få gode nok karakterer. Når konsekvensene virker vage, men samtidig livsbestemmende, kan det gjøre det vanskeligere for ungdommene å håndtere stress knyttet til skoleprestasjoner.

De fleste av ungdommene opplever at de viktigste aktørene bak presset er lærerne – og dem selv. De ønsker seg mindre karakterpress og ikke konkurrerende krav fra lærere, men klart definerte mål. Foreldrenes rolle er for de fleste av ungdommene stort sett støttende. Gjennom å snakke med foreldre får de hjelp til å takle egne følelser, senke forventningene til egne prestasjoner og til å prioritere mellom ulike krav.

## Kroppspress og sosiale medier

Hvilken betydning har kroppspress og bruk av sosiale medier for ungdoms psykiske helseplager? I Ung i Oslo 2015 besvarte ungdommene spørsmål om sosiale medier og kroppsbilde. Resultatene viser at flertallet av ungdommene er fornøyde med utseendet sitt, men samtidig er det en god del som er nokså eller svært misfornøyd. Det er langt flere gutter enn jenter (41 % mot 20 %) som er svært fornøyde med utseendet, mens andelen jenter som er litt eller svært misfornøyd, er over dobbelt så høy som blant gutter (24 % mot 11 %). Vi har undersøkt om kroppsbilde kan henge sammen med depressive plager.

Det er en relativt sterk sammenheng mellom kroppsbilde og depressive symptomer for jenter, mens sammenhengen for gutter er noe svakere.

I fokusgruppeintervjuene knytter en del av ungdommene kroppspress og idealer for skjønnhet og helse til opplevelser av stress. De fleste ungdommene mener at det helt klart *er* et utseendepress. Mange av jentene er bevisste og kritiske til utseendepresset, og påpeker at det kun er én «godkjent» måte å se ut på. Dersom man avviker fra denne, opplever de at man blir sett ned på. Det er bare jenter som snakker om egne erfaringer med utseendepress, noe som ikke nødvendigvis betyr at ikke også gutter opplever dette. Jentene ønsker seg også mer kunnskap om hva som er riktig mengde mat ut fra deres aktivitetsnivå, men informasjonsmengden i media opplever de som stressende. Kroppspress virker imidlertid mindre tydelig for ungdommene enn skolepress, og det virker som om det er mer tabubelagt å snakke om egenopplevd kroppspress. Videre er det slående at når ungdommene snakker om seg selv og sine egne opplevelser, snakker de nesten aldri om kroppspress i «ren» form, slik de gjør med prestasjonspress. Kroppspresset kommer tett sammenknyttet med ting som også er *positive*, særlig trening og sosiale medier. Ungdommene snakker om både trening og sosiale medier som kilder til både avkobling og stress.

I motsetning til skolepress, er det ikke tydelige andre aktører som kan klandres for det presset ungdommene opplever kropp og klær. Ungdommene forklarer og forstår pressets påvirkning på dem selv gjennom at de bruker sosiale medier. Men sosiale medier er ikke en enkel aktør å klandre – det er jo ungdommene selv som velger å være der. Likevel opplever nesten ingen av ungdommene at det å avstå fra å bruke sosiale medier er et mulig valg; det blir som å legge bort sitt sosiale liv. Gjennom intervjuene med ungdommene blir det tydelig at sosiale medier ikke fungerer som en isolert kilde til stress. Snarere handler det om ulike andre årsaker, spesielt kropps- og merkepress og sosiale/relasjonelle faktorer der sosiale medier fungerer som et forsterkende mellomledd.

I analysene av Ung i Oslo 2015 kommer det fram at langt flere jenter bruker mye tid på sosiale medier enn gutter. En multivariat analyse, der vi undersøkte flere forhold i sammenheng med hverandre, viser at bruken av sosiale medier henger sammen med depressive symptomer, men bidrar i mindre grad til å forklare hvorfor noen er mer plaget av disse problemene enn andre, og forklarer lite av kjønnsforskjellene i psykiske plager. En god del av kjønnsforskjellene i depressive plager henger sammen med at jenter oftere

opplever skolestress og har et mer problematisk kroppsbilde enn gutter. Analysen viser også at skolestress og kroppsbildeoppfatninger er relatert til denne typen plager også uavhengig av hverandre. I praksis betyr dette at de som er mest utsatt for dårlig psykisk helse, er de som *både* opplever stor grad av skolestress *og* som er misfornøyd med eget utseende.

## Hvordan ungdom oppfatter symptomer som kartlegges gjennom spørreskjemaer

Når vi snakker om psykiske helseplager i forbindelse med Ungdata, dreier dette seg om et batteri bestående av seks spørsmål som har vært med siden Ungdata startet i 2010. De seks spørsmålene er ment å fange opp hvorvidt deltagere er plaget av ulike typer psykiske helseplager, og omfatter plager som er av emosjonell og kognitiv karakter, som nedstemthet og bekymringer, men også somatiske plager, som søvnproblemer og anspenthet. Vi har visst lite om hvordan norsk ungdom forstår og fortolker spørsmålene og hvorvidt de opplever at spørsmålene er relevante i deres liv. Derfor undersøkte vi hvordan ungdom oppfatter og forstår spørsmålene i Ungdata som er knyttet til psykiske helseplager, og om ungdommene fortolker spørsmålene slik forskerne intenderte.

Gjennom gruppeintervjuer med ungdommene kommer det fram at de knytter symptomene som kartlegges til ulike former for stressrelaterte plager. Vi finner at ungdommene overveiende fortolker plagene som symptomer på noe psykisk, som spørsmålene er intendert, slik at for eksempel «alt er et slit» oppfattes som et mentalt slit, ikke en fysisk slitenhet. Ungdommene oppfatter dette som virkelige problemer som for det meste oppleves som svært vanskelig for dem som er rammet. Selv om ungdommene opplever at spørsmålene fanger opp alvorlige tilstander og at disse plagene i stor grad omhandler noe psykisk, er det ikke de mest alvorlige typene depresjon preget av meningsløshet, tomhet og følelse av mislykkethet som vi får beskrevet. Det er først og fremst det daglige og vedvarende stresset som kommer til uttrykk, og en sterk, men til dels udefinert uro i forhold til framtiden. Spørsmålet om søvnplager har dessuten en mer tvetydig tolkning enn de andre, siden søvnplager ifølge ungdommene kan vise til ulike typer problemer som ikke nødvendigvis er symptomer på psykiske plager.

Både gutter og jenter snakker om stresset som noe de kjenner i kroppen, men gjerne på litt ulike måter. Guttene snakker typisk om dårlig søvn, forhøyet puls eller vanskeligheter med å sitte rolig på skolen. Når jentene beskriver

stresset som kroppslig, dreier det seg mer om smerter, om en urolig dirring i kroppen, som klumper i brystet eller halsen eller som direkte smerter i hode, skuldre, mage eller rygg. Stresset har også en tydelig mental dimensjon. Den fysiske opplevelsen er tett koblet til negative følelser og tenkemåter som forsterker opplevelsen av å være i en vanskelig situasjon.

## Individualisering og det moderne ungdomslivet

I intervjuene kommer det fram at ungdommenes mestringsstrategier dreier seg om å få en pause fra alt, få forståelse og empati eller finne metoder for å håndtere stresset bedre selv. Det vil si strategier som først og fremst dreier seg om å trekke seg tilbake eller å endre sin egen reaksjon på krav og forventninger de møter. Ingen av strategiene kan sies å være problemorienterte i den forstand at det er rettet mot å endre *kilden* til stresset eller å redusere mengden krav og forventninger de utsettes for. Å endre kilden til stresset i seg selv ser ikke ut til å framstå som en mulighet for ungdommene. Når ungdommene snakker om andre temaer kommer det likevel fram at lærerne kunne bli flinkere til å samkjøre prøver og innleveringer, slik at det ikke blir for mange oppgaver samtidig. Den mest nærliggende mestringsstrategien for ungdommene er likevel å endre på seg *selv*.

Det at ungdommene peker på at det opp til dem selv å håndtere situasjonen, stemmer godt med idéen om at økt individualisering er et grunntrekk i dagens samfunn. Individualiseringstenen bygger på en tanke om at kollektive identiteter knytte til klasse, familie og kjønn er svekket, til fordel for individuelle aspirasjoner og livsløp som har fått større betydning. Det er opp til hver enkelt å skape sin egen framtid, finne ut «hvem man er», sette seg mål – og nå dem (Giddens 1991, Illeris, Katznelson et al. 2002). Følgelig blir også ansvaret for å lykkes og for egen skjebne større.

Individualiseringen er relevant på flere måter her. For det første i lys av det tydelige trykket på individets prestasjoner i dag (Illeris, Katznelson, Nielsen et al. 2009, Bousfield og Ragusa 2014, Furlong og Cartmel 1997). Innenfor skolesystemet blir individualiseringen spesielt understreket. Elevene er selv ansvarlige for å gjøre sitt beste (Lødding, Seland og Prøitz 2016). For det andre er individualiseringstenen relevant i denne sammenhengen fordi *psykiske helseplager* kanskje i større grad enn tidligere er forstått som individualiserte. Mens tilstander som neurasteni, melankoli, tristesse og nervøsitet for hundre år siden ble oppfattet som en konsekvens av kulturen (mennesket i sivilisasjonen),

hevdes det at lignende tilstander i dag i større grad tolkes et svakhetstrekk hos individet (Lian og Bondevik 2015: 928–9, Johannisson 2010).

Selv om samfunnet preges av en økende individualisering, vil de færreste hevde at mulighetene til å lykkes er likt fordelt (jf. Hegna, Eriksen, Sletten, Strandbu, & Ødegård, 2017). Det er fremdeles slik at noen må jobbe hardere for å nå opp i utdanningssystemet, og at noen grupper har fordeler når det gjelder å lykkes karrieremessig (Krange og Øia 2005, Andersen & Hansen 2012). Selv om det er en grunntanke i individualiseringsteorien at sosiale strukturer som kjønn, klasse og etnisitet er svekket, fortsetter sosiale strukturer å påvirke våre liv. Alle ungdommene har det til felles at de snakker langt mer om skole enn andre mulige årsaker til psykiske helseplager, men allikevel er ikke verken stresset eller hvor opptatt de er av skole – og opplevelsen av at det er *deres eget* ansvar – jevnt fordelt utover ungdomsbefolkningen. Det følger noen tydelige strukturer: I rapporten ser vi særlig at kjønn har stor betydning for hvordan ungdommene oppfatter og kommuniserer press, krav og stress. Gutter og jenter plasserer ikke stresset likt, og snakker om stresset på ganske ulike måter. Guttene snakker nesten bare om stresset i kroppslige termer. Jentene snakker også om hvordan stresset sitter i tankene og følelsene, og når de beskriver hvordan stress føles kroppslige, tar de i bruk et påtakelig smertespråk, med ord som klumper, smerter, press, stramming og trykk.

Selv om alle – både jenter og gutter – snakker om skole som den mest sentrale årsaken til stress i hverdagen, er det til dels stor forskjell mellom gutter og jenter på hvordan og hvor mye de snakker om skolepress, og hvor mye de også legger vekt på andre stressfaktorer ved siden av skolen. Guttene er langt fra så engasjerte, ordrike eller fortvila som jentene over byrden skolen legger på dem, både i hverdagen nå og på sikt. Det er nærliggende å tolke dette dit hen at gutter og jenter som gruppe tillegger skole og karakterer litt ulik verdi. Generelt er det jentene som forteller mest, og med størst engasjement, om skolepresset. En alternativ tolking kan være at forskjellene reflekterer ulikhet i hva guttene og jentene opplever som passende å ta opp i et gruppeintervju, snarere enn det stresset de faktisk opplever. Det er sannsynlig at både gutter og jenter opplever visse restriksjoner og visse normer for hva som er greit og ikke greit å snakke om i et gruppeintervju. Det er ikke usannsynlig at mange av guttene også er stressa, men de forteller ikke om egne erfaringer med stress like åpenhertig som jentene. At gutter og menn i mindre grad enn jenter snakker om følelser, er et mønster som strekker seg på tvers av mange arenaer og over ulike aldre.

## Skolesamfunnet og betydningen av eksplisitte eller implisitte krav

For de ungdommene som opplever høy grad av skolestress, kan de virke som skolen representerer en form for trussel. Hvordan kan vi forstå det? I vårt utdanningssamfunn framstår utdanning som tilnærmet lik det eneste gangbare alternativet, og er så gjennomgripende at det er vanskelig å formulere og utøve aktiv motstand (jf. Dæhlen, Smette og Strandbu 2011, Baker 2009, Lødding, Seland et al. 2016, Hegna, Eriksen, Sletten et al. 2017). Idéen om at noe forferdelig kan skje er kanskje ekstra tydelig for Oslo-ungdommene enn for ungdom ellers i landet, fordi ungdom i Oslo har mange flere valgmuligheter og hvilken videregående skole man kommer inn på blir tillagt stor betydning. Bekymringene ungdommene gir uttrykk for er på samme tid reell og sterkt overdrevet: Den er reell på et vis fordi det knytter seg til et potensielt sosialt nederlag. Å komme inn på riktig videregående skole i Oslo er ikke bare et karriereprosjekt, det kan også tolkes som et *identitets*prosjekt (jf. Eriksen 2017). Men frykten framstår også som overdrevet, fordi alle har rett til skoleplass i videregående utdanning og mange av disse ungdommene vil mest sannsynlig lykkes med å få seg både utdanning og jobb. Kanskje det er slik at dynamikken mellom en allmenngjort «sannhet» om forferdelige konsekvenser på den ene siden, og de vage konsekvensene på den andre siden, *forsterker* stresset ungdommene føler? Det som er håndfast, og som er det eneste elevene selv kan gjøre noe med, er å få gode nok karakterer.

I det kvalitative materialet i denne rapporten er det antydninger til at opplevelsen av stress og verdien en selv legger i skoleprestasjoner kan ses i sammenheng med hvor eksplisitte foreldres krav og forventninger er. Både norsk og internasjonal forskning viser at sosial klasse har en betydning for foreldrerollen, og at krav i større grad blir implisitt kommunisert i øvre samfunnslag (Stefansen og Aarseth 2011, Skelton og Francis 2012). I engelske studier som utforsker sammenhengen mellom middelklasse, kvinnelighet og angst, stress og anoreksi, vises det at for middel- og overklassejenter, er kravene som stilles om utdanning og karriere ofte implisitt, og ikke eksplisitt uttalt (Walkerdine, Lucey og Melody 2001, Maxwell og Aggleton 2013, Reay, David og Ball 2001). Implisitte krav kan være minst like stressende som eksplisitte krav (Francis, Skelton og Read 2012). Wiklund og Bengs finner at når krav internaliseres, blir de eksterne kravene mindre tydelige. De påpeker at for at de ytre kravene skal bli tydeliggjort og andre skal kunne holdes ansvarlig,

må de ytre kravene anerkjennes og gjøres synlige (Wiklund og Bengs 2012). En eksternalisering av krav trenger ikke være lettere å håndtere, men det kan gjøre det lettere å ta avstand fra.

I rapporten er skillet mellom eksplisitte og implisitte foreldrekrav tydeligst mellom majoritetselevne og minoritetselevne, spesielt jentene. Selv om dette datamaterialet er for lite til å generalisere, kan det være verdt å understreke at dette også er funnet i større surveyundersøkelser: I en studie av norske ungdommers opplevelse av foreldres innflytelse på deres utdanningsvalg, finner Hegna og Smette (2016) at innvandringsbakgrunn er viktigere enn klasse, og at minoritets elever i større grad enn majoritets elever, opplever at foreldrene påvirker deres utdanningsvalg. Minoritetsforeldre er mer eksplisitte og direkte – ca. halvparten av minoritets elever fortalte at foreldrene hadde påvirket deres utdanningsvalg direkte, mot én av fem av majoritets elever (Hegna og Smette 2016). Minoritetsungdommene framstiller skolestress i større grad som noe foreldrene «maser» om. Samtidig framstår de mindre stressa og virker mer irriterte på sine foreldre enn bekymret for egne prestasjoner. Til sammenligning formidler majoritetsjentene primært kravene som noe de pålegger seg selv. I den grad de snakker om krav som kommer utenfra, stammer de fra lærerne. Disse jentene virker genuint opptatt av at skolen har stor betydning, både for egen framtid, men også for deres nåtidige status blant jevnaldrende. Selv om disse jentene kanskje kan beskrives som indrestyrt – de har internalisert verdien som ligger i å få gode karakterer og å komme inn på den rette skolen, får vi ikke inntrykk av at innsatsen i skolen først og fremst er motivert av egeninteresse. De beskriver ikke skolearbeidet som noe som gir personlig glede og overskudd. Innsatsen virker mer instrumentell, noe de gjør for å leve opp til en ytre standard. Utbytte som glede og overskudd er mer vanlig når ungdommene forteller om deltagelse i idrett og bruk av sosiale medier. Som nevnt gir ungdommene likevel utrykk for ambivalens, i og med at denne typen aktiviteter også har et potensiale for å bidra til stress.

## Kontrollert ungdom

I en svensk undersøkelse om hva unge jenter mener at kan hjelpe mot stress, kommer det fram at å ha innflytelse eller autonomi i egen skolesituasjon var svært viktig. For å oppleve mindre stress, var det viktig å finne en løsning på problemene sine selv, noe forfatterne påpeker er den vanligste strategien for å håndtere dagligdagse utfordringer (Haraldsson, Lindgren, Hildingh et al.

2010). Utfordringen for ungdommene som har deltatt i vår studie virker å være at de på den ene siden opplever liten grad av kontroll over det hverdagslige og vedvarende arbeidspresset i skole. På den annen side opplever de at de får for mye ansvar for hvilken videregående skole de skal begynne på – dette er et ansvar de nesten entydig beskriver som negativt og belastende. Behovet for kontroll og opplevelsen av ansvar står i en motsetning i mange av ungdommenes fortellinger. Mens kontrollen over egen hverdag og framtid er for liten, kjennes *ansvaret* for stort.

Det er imidlertid noen områder av livet som framstår som mulig å kontrollere. I intervjuene er det særlig noen av jentene som viser et sterkt behov for kontroll. For det første er de opptatt av å ha kontroll over hvordan de ble framstilt på bilder som blir lagt ut på nett. Ungdommer i dag er vant til å kunne kontrollere *egne* framstillinger, gjennom å ta selfies og å ha mulighet til å legge på forskjønnende filter. For det andre er disse jentene opptatt av å kontrollere inntaket av mat, og sier de blir usikre når de ikke har helt tydelig informasjon om hvordan og hvor mye de burde spise. Noen ønsker at mengde og type mat skal spesifiseres i forhold til kroppens behov – de stoler ikke på at de bare kan kjenne etter om de er mette. For det tredje var det enkelte av jentene som beskrev en instrumentell holdning til vennskap. Selv om det kun er et par stykker som snakker om vennskap i helt instrumentelle vendinger, er det flere som omtaler vennsapsrelasjoner som noe kvantifiserbart eller målbart gjennom funksjoner i sosiale medier som «likes», «hjerter» og «streaks». Om det er vanskelig å kontrollere sin egen hverdag, er det fortsatt kanskje mulig å forsøke å endre sin egen innstilling: å skjerpe seg og bli tøffere, flinkere og å jobbe mer. Derfor er det kanskje ikke så overraskende at en gjenganger i intervjuene er hvordan ungdommene selv tåle bedre å stå i stresset.

## Videre forskning

Denne studien er et resultat av et forskningsprosjekt med relativt kort varighet og et intervjumateriale fra to ulike ungdomsmiljøer i Oslo. Samtidig som studien peker på noen tydelige mønstre og sammenhenger, er det behov for mer forskning om både årsaker, forutsetninger og betydninger av psykiske helseplager blant ungdom. Det er tydelig at vi vet for lite om hvorfor kjønns-gapet i psykiske helseplager øker i ungdomstida, og hvorfor jenter ser ut til å være plaget i langt større grad enn gutter. Det trengs mer forskning både blant jenter og gutter, som det kan være grunn til å tro at formidler erfaringer med



stress på til dels nokså ulike måter. Det er også nødvendig med mer kunnskap om betydningen av «stress-diskurser», eller hvordan en snakker om stress og psykiske helseplager i ulike miljøer, og om dette påvirker hva de unge rapporterer. Ikke minst er det nødvendig med mer forskning om hva det er med skolen som skaper stress, og hva vi kan gjøre med det.

Rapporten understreker betydningen av skolepress for lettere psykiske helseplager, men vi trenger å forstå mer om *hvordan* skole kan være med å bidra til plagene og *hvorfor* stress i skolen oppleves av jenter i større grad enn gutter. Vi trenger også mer forskning for å utforske og forstå betydningen av å være etnisk minoritet eller majoritet i denne sammenhengen. Rapporten bygger på gruppeintervjuer, og fordi det er sannsynlig at denne intervjuformen påvirker hva ungdommene forteller om av mer sensitive årsaker til psykiske helseplager, er det viktig at videre undersøkelser også tar utgangspunkt i individuelle intervjuer.

Denne rapporten baserer seg på data fra Oslo, og det nødvendig å vite mer om hvordan situasjonen er for ungdom utenfor Oslo. Ungdataanalyser fra kommuner over hele landet viser at omfanget av depressive symptomer bare er marginalt høyere i Oslo enn i resten av landet (Andersen og Bakken 2015: 77). Ut fra det vi beskriver i denne rapporten, er det nærliggende å spørre om psykiske helseplager blant ungdom er av samme karakter i Oslo som andre steder i landet.



# Summary

In recent decades, there has been an increase in self-reported internalising mental health problems, such as depression and anxiety, among young people in many Western countries, including Norway. The aim of this study has been to increase knowledge about the prevalence and the reasons behind the increase in self-reported mental health problems among adolescents in Oslo, and how youths experience mental health problems. Analytically foregrounding gender, we have explored the relationship between mental health problems and pressure related to school, body image and social media use, and how demands in these different areas affect the lives of adolescent girls and boys. We have also studied how adolescents interpret questions about mental health problems asked in large surveys, and to what extent they experience that these questions address problematic issues for the youths who are affected.

The report draws on mixed methods. Firstly, it is based on six focus group interviews with 29 boys and girls in tenth form, approximately 15 years old, in two different environments in Oslo. Additionally, it is based on a large survey, *Ung i Oslo 2015*, where questions about stress related to school, body image and social media are included.

The study shows that adolescents understand symptoms of mental health problems as *stress-related*. Moreover, the adolescents understand the questions about mental health problems that are asked in the large surveys mainly as deeply problematic for those that are affected. They interpret most of the questions to be related to mental issues, although a question about having trouble sleeping is slightly more ambiguous, as the adolescents also relate this to staying up because of school work or social media. Primarily, the adolescents understand the questions to relate to the daily hassles and nonstop pressure from school and other arenas where they need to perform. Many also talk about a strong, but vague sense of worry and unease about the future, related to their further education and career. Both boys and girls understand stress as something that affects the body, and girls in particular talk about how stress may be painfully and intensely felt in the body, as well as affecting their thoughts and emotions.

Secondly, the study demonstrates that the adolescents primarily understand the stress to originate in school. In the interviews, both girls and

boys describe school-related stress as the strongest, and the quantitative analyses show that there is a close relationship between mental health problems and experienced school stress. Many girls in particular experience school-related stress. There are also many girls who experience stress related to body image, although this is more ambiguous than school pressure. Whereas the adolescents interpret school pressure as unequivocally negative, activities where they experience body pressure, such as sports and use of social media, are more mixed, as they incorporate both stress and negative emotions as well as being a source of relaxation, community and joy.

# Referanser

- Andersen, P. L. og A. Bakken (2015). *Ung i Oslo 2015*. Oslo, NOVA.
- Andersen, P.L., & M.N. Hansen. 2012. "Class and Cultural Capital—The Case of Class Inequality in Educational Performance." *European Sociological Review* 28 (5):607-621. doi: 10.1093/esr/jcr029.
- Avison, W. R. (2010). "Incorporating children's lives into a life course perspective on stress and mental health." *Journal of Health and Social Behavior* 51(4): 361–375.
- Baker, D. P. (2009). "The educational transformation of work: towards a new synthesis." *Journal of Education and Work* 22(3): 163–191.
- Bakken, A. (2016). Ungdata 2016. Nasjonale resultater. Oslo, NOVA/Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Bandura, A. (1997). "Editorial." *American Journal of Health Promotion* 12(1): 8–10.
- Bandura, A. (2006). "Guide for constructing self-efficacy scales." *Self-efficacy beliefs of adolescents* 5(307–337).
- Bandura, A., C. Pastorelli, C. Barbaranelli og G. V. Caprara (1999). "Self-efficacy pathways to childhood depression." *Journal of personality and social psychology* 76(2): 258.
- Bardi, A. og S. H. Schwartz (2003). "Values and behavior: Strength and structure of relations." *Personality and social psychology bulletin* 29(10): 1207–1220.
- Bousfield, K. og A. T. Ragusa (2014). "A sociological analysis of Australia's NAPLAN and My School Senate Inquiry submissions: the adultification of childhood?" *Critical Studies in Education* 55(2): 170–185.
- Burger, K. og R. Samuel (2017). "The Role of Perceived Stress and Self-Efficacy in Young People's Life Satisfaction: A Longitudinal Study." *Journal of Youth and Adolescence* 46(1): 78–90.
- Byrne, D. G., S. Davenport og J. Mazanov (2007). "Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ)." *Journal of Adolescence* 30(3): 393–416.
- Caprara, G. V., C. Barbaranelli, C. Pastorelli og D. Cervone (2004). "The contribution of self-efficacy beliefs to psychosocial outcomes in adolescence: Predicting beyond global dispositional tendencies." *Personality and Individual Differences* 37(4): 751–763.
- Carver, C. S., M. F. Scheier og J. K. Weintraub (1989). "Assessing coping strategies: a theoretically based approach." *Journal of personality and social psychology* 56(2): 267.

- Collishaw, S. (2015). "Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 56: 370–393.
- Comunian, A. L. (1989). "Some characteristics of relations among depression, anxiety, and self-efficacy." *Perceptual and motor skills*.
- Deci, E. L. og R. M. Ryan (1985). "The general causality orientations scale: Self-determination in personality." *Journal of research in personality* 19(2): 109–134.
- Derogatis, L. R. (1992). *SCL-90-R: Administration, scoring and procedures manual for the R (revised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series*, Clinical Psychometric Research.
- Derogatis, L. R., R. S. Lipman, K. Rickels, E. H. Uhlenhuth og L. Covi (1974). "The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory." *Behavioral science* 19(1): 1–15.
- Dæhlen, M., I. Smette og Å. Strandbu (2011). Ungdomskoleelevers meninger om skolemotivasjon: En fokusgruppestudie. Oslo, NOVA. 4/11.
- Eppelmann, L., P. Parzer, C. Lenzen, A. Bürger, J. Haffner, F. Resch og M. Kaess (2016). "Stress, coping and emotional and behavioral problems among German high school students." *Mental Health & Prevention* 4(2): 81–87.
- Eriksen, I. M. (2017). *De andres skole: Gruppedannelse og utenforskap i den flerkulturelle skolen*. Oslo, Gyldendal Akademisk.
- Francis, B., C. Skelton og B. Read (2012). *The identities and practices of high achieving pupils: Negotiating achievement and peer cultures*. London, Continuum.
- Furlong, A. og F. Cartmel (1997). *Young people and social change: Individualization and risk in late modernity*. Buckingham, Open University Press.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, Stanford University Press.
- Haraldsson, K., E.-C. Lindgren, C. Hildingh og B. Marklund (2010). "What makes the everyday life of Swedish adolescent girls less stressful: a qualitative analysis." *Health Promotion International* 25(2): 192–199.
- Hegna, K., I. M. Eriksen, M. A. Sletten, A. Strandbu og G. Ødegård (2017). Ungdom og psykisk helse – endringer og kontekstuelle forklaringer. *Skolesamfunnet: Kompetansekrav og ungdomsfellesskap*. M. Bunting og G. Moshuus. Oslo, Cappelen Damm.
- Hegna, K. og I. Smette (2016). "Parental influence in educational decisions: young people's perspectives." *British Journal of Sociology of Education*: 1–14.
- Hitlin, S. og J. A. Piliavin (2004). "Values: Reviving a dormant concept." *Annu. Rev. Sociol.* 30: 359–393.
- Illeris, K., N. Katznelson, J. C. Nielsen, B. Simonsen og N. S. Sørensen (2009). *Ungdomsliv: Mellem individualisering og standardisering*. København, Samfundslitteratur.

- Illeris, K., N. Katznelson, B. Simonsen og L. Ulriksen (2002). *Ungdom, identitet og uddannelse*. Roskilde, Roskilde universitetsforlag.
- Johannisson, K. (2010). *Melankolske rom: Om angst, lede og sårbarhet gjennom tidene*. Oslo, Cappelen Damm.
- Kandel, D. B. og M. Davies (1982). "Epidemiology of depressive mood in adolescents: an empirical study." *Archives of general psychiatry* 39(10): 1205–1212.
- Kanner, A. D., J. C. Coyne, C. Schaefer og R. S. Lazarus (1981). "Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events." *Journal of behavioral medicine* 4(1): 1–39.
- Karasek, R. A. og T. Theorell (1990). "Health work." *Basic Book, New York*.
- Kränge, O., and T. Øia. 2005. *Den nye moderniteten. Ungdom, individualisering, identitet og mening*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Kvalem, I. L. og A. s. Strandbu (2013). "Body Talk—Group Specific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk among Norwegian Youth." *Young* 21(4): 327–346.
- Lazarus, R. S. (1966). "Psychological stress and the coping process."
- Lazarus, R. S. og S. Folkman (1984). "Coping and adaptation." *The handbook of behavioral medicine*: 282–325.
- Lian, O. S. og H. Bondevik (2015). "Medical constructions of long-term exhaustion, past and present." *Sociology of health and illness* 37(6): 920–935.
- Lødding, B., I. Seland og T. S. Prøitz (2016). "Kampen om karakteren: Elevers motspill i møte med læreres vurderingspraksiser i videregående skole." *Sosiologi i dag* 3-4: 87–109.
- Maxwell, C. og P. Aggleton (2013). "Becoming accomplished: Concerted cultivation among privately educated young women." *Pedagogy, Culture and Society* 21(1): 75–93.
- McCormick, K. T., H. J. MacArthur, S. A. Shields og E. C. Diccico (2016). *New Perspectives on Gender and Emotion. Feminist Perspectives on Building a Better Psychological Science of Gender*. L. E. Duncan, T.-A. Roberts, L. M. Cortina og N. Curtin. Switzerland, Springer: 213–230.
- McKay, M. T., M. Dempster og D. G. Byrne (2014). "An examination of the relationship between self-efficacy and stress in adolescents: the role of gender and self-esteem." *Journal of youth studies* 17(9): 1131–1151.
- Mikkelsen, R. (2016). Vellykket – og ulykkelig! Psykologisk.no, <https://psykologisk.no/2016/06/vellykket-og-ulykkelig/>.
- Moksnes, U. K., I. E. Moljord, G. A. Espnes og D. G. Byrne (2010). "The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem." *Personality and Individual Differences* 49(5): 430–435.
- Murberg, T. A. og E. Bru (2004). "School-related stress and psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents." *School Psychology International* 25(3): 317–332.

- Nordtug, B. og G. Engelsrud (2016). "Boken som mangler, ord som går på tomgang og sykt flinke jenter: Kunnskap og helse." *Tidsskrift for kjønnsforskning* 3–4: 151–168.
- Pearlin, L. (1999). "The stress process revisited." *Handbook of the sociology of mental health*: 395–415.
- Pinquart, M., L. P. Juang og R. K. Silbereisen (2003). "Self-efficacy and successful school-to-work transition: A longitudinal study." *Journal of Vocational Behavior* 63(3): 329–346.
- Polesel, J., N. Dulfer og M. Turnbull (2012). *The experience of education: the impacts of high stakes testing on school students and their families*. University of Western Sydney, Whitlam Institute.
- Reay, D., M. David og S. Ball (2001). "Making a Difference? Institutional Habituses and Higher Education Choice." *Sociological Research Online* 5(4): Available from: <http://www.socresonline.org.uk/5/4/reay.html>.
- Ryan, R. M. og E. L. Deci (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." *American psychologist* 55(1): 68.
- Ryan, R. M. og E. L. Deci (2008). "A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change." *Canadian Psychology/ Psychologie canadienne* 49(3): 186.
- Samdal, O., F. Mathisen, T. Torsheim, Å. Diseth, F. A-S., T. Larsen, B. Wold og E. Årdal (2016). Helse og trivsel blant barn og unge: Resultater fra den landsrepresentative spørreundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land». Universitetet i Bergen, HEMIL-senteret.
- Samdal, O., B. Wold, A. Harris og T. Torsheim (2017). Stress og mestring. HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.
- Seiffge-Krenke, I. (2011). "Coping with relationship stressors: A decade review." *Journal of research on adolescence* 21(1): 196–210.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, McGraw-Hill.
- Shelley, M. og K. I. Pakenham (2004). "External health locus of control and general self-efficacy: Moderators of emotional distress among university students." *Australian journal of psychology* 56(3): 191–199.
- Skelton, C. og B. Francis (2012). "The 'Renaissance Child': High achievement and gender in late modernity." *International Journal of Inclusive Education* 16(4): 441–459.
- Skinner, E. A. (1995). *Perceived control, motivation, & coping*, Sage Publications.
- Skaalvik, E. M. og R. A. Federici (2015). "Prestasjonspresset i skolen." *Bedre skole* 3: 11–15.
- Sletten, M. A. og A. Bakken (2016). Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. Oslo, NOVA. Notat 4/2016.



- Stefansen, K. og H. Aarseth (2011). "Enriching intimacy: the role of the emotional in the 'resourcing' of middle-class children." *British Journal of Sociology of Education* 32(3): 389–405.
- Strand, B. H., O. S. Dalgard, K. Tambs og M. Rognerud (2003). "Measuring the mental health status of the Norwegian population: a comparison of the instruments SCL-25, SCL-10, SCL-5 and MHI-5 (SF-36)." *Nordic journal of psychiatry* 57(2): 113–118.
- Sweeting, H., P. West, R. Young og G. Der (2010). "Can we explain increases in young people's psychological distress over time?" *Social Science & Medicine* 71(10): 1819–1830.
- Tambs, K. og T. Moum (1993). "How well can a few questionnaire items indicate anxiety and depression?" *Acta Psychiatrica Scandinavica* 87(5): 364–367.
- Tambs, K. og E. Røysamb (2014). "Selection of questions to short-form versions of original psychometric instruments in MoBa." *Norsk epidemiologi* 24(1–2).
- Thoits, P. A. (1983). "Dimensions of life events that influence psychological distress: An evaluation and synthesis of the literature." *Psychosocial stress: Trends in theory and research* 33: 103.
- Thoits, P. A. (2010). "Stress and health major findings and policy implications." *Journal of Health and Social Behavior* 51(1 suppl): S41–S53.
- Tiggemann, M., M. Gardiner og A. Slater (2000). "'I would rather be size 10 than have straight A's': A focus group study of adolescent girls' wish to be thinner." *Journal of Adolescence* 23: 645–659.
- Ursin, H. og H. R. Eriksen (2004). "The cognitive activation theory of stress." *Psychoneuroendocrinology* 29(5): 567–592.
- von Soest, T. og L. Wichstrøm (2014). "Secular trends in depressive symptoms among Norwegian adolescents from 1992 to 2010." *Journal of Abnormal Child Psychology* 42(3): 403–415.
- Walkerdine, V., H. Lucey og J. Melody (2001). *Growing up Girl. Psychosocial Explorations of Gender and Class*. Basingstoke, Palgrave.
- Weinstein, N. og R. M. Ryan (2011). "A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses." *Stress and Health* 27(1): 4–17.
- West, P. og H. Sweeting (2003). "Fifteen, female and stressed: Changing patterns of psychological distress over time." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 44(3): 399–411.
- Wheaton, B. (1994). Sampling the stress universe. *Stress and mental health*, Springer: 77–114.
- Wiklund, M. og C. Bengs (2012). Working hard to create a visible self: Social constructions of (in)visibility in relation to girls' stress. *Invisible girl*. G.-M. Frånberg, C. Hällgren og E. Dunkels. Umeå, Umeå University.
- Zimmer-Gembeck, M. J. og E. A. Skinner (2008). "Adolescents coping with stress: Development and diversity." *Prevention Researcher* 15(4): 3–7.
- Øia, T. (2012). *Ung i Oslo 2012: Nøkkeltall*. Oslo, NOVA.