

Stress, press og psykiske plager blant unge – hva sier NOVA-forskningen?

Ingunn Marie Eriksen og Anders Bakken

ISSN: 2535-6968 (trykt) / 2535-6976 (online)

Norsk ungdom har det stort sett bra. De siste tiårene har imidlertid stadig flere unge rapportert om psykiske helseplager. Økningen har vært størst blant jenter, men også gutter rapporterer nå i økende grad om slike plager. Hva ligger bak denne utviklingen? Er det uttrykk for økende stress og press i samfunnet? I dette notatet oppsummerer vi de viktigste funnene fra forskningsprosjektet «Stress og press blant unge i dag» og annen relevant forskning fra NOVA. Forskningen baserer seg på intervjuer av ungdommer og den store Ungdata-undersøkelsen.

DE FLESTE HAR DET BRA, MEN OGSÅ EN DEL SOM SLITER

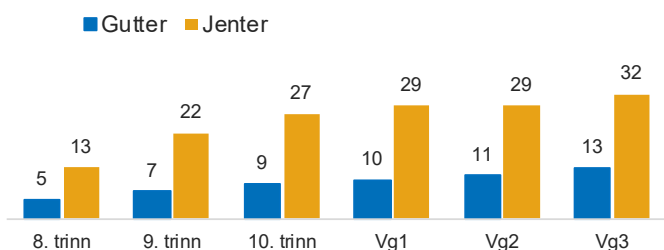
De aller fleste norske tenåringer har det bra – i hvert fall i følge dem selv. For når ungdom blir spurt, svarer det store flertallet at de har god fysisk og psykisk helse, de fleste opplever stor grad av trygghet, de er godt fornøyd med foreldrene sine, med vennene sine og med skolen de går på og mange ser optimistisk på sin egen framtid.

Samtidig viser Ungdata og andre selvrapporteringsundersøkelser at en god del sliter med ulike former for psykiske helseutfordringer i hverdagen. For noen handler dette om tristhet, nedstemthet og om bekymringer. Mange ungdommer sitter igjen med følelsen av at alt er et slit, og en god del har problemer med å få sove.

Alt dette er plager som er nokså vanlige og som for mange naturlig hører til i den vanskelige livsfasen som ungdomstiden ofte kan være. Det er likevel bare et mindretall som er veldig mye plaget, og for de aller fleste vil plagene være forbigående. Samtidig er dette hverdagsplager som kan være utfordrende nok for de som rammes og bidra til begrenset livskvalitet. For noen vil plagene være starten på mer langvarige psykiske helseutfordringer.

Omfanget av psykiske helseplager øker tydelig fra barneårene og fram til midten av tenårene. Tallene viser at jenter er langt mer utsatt enn gutter. Samtidig er det en god del gutter som er utsatt, særlig mot slutten av videregående.

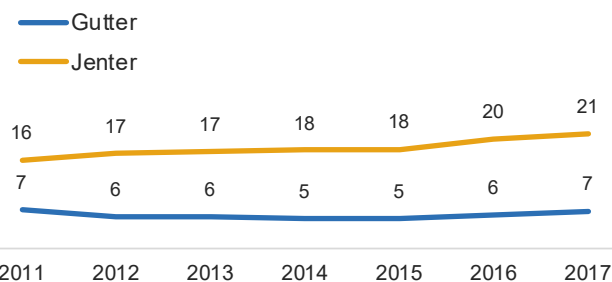
Prosentandel av gutter og jenter på ulike klassetrinn som er mye plaget av depressive symptomer. Ungdata 2018



ØKT FOREKOMST AV SELVRAPPORTERTE PLAGER

Siden Ungdata i 2010 startet å kartlegge forekomsten av selvrapporterte psykiske plager blant norske tenåringer, har man registrert en økning i omfang hvert eneste år. Også de tidligere Ung i Norge-undersøkelsene fra 1990-tallet og 2000-tallet viste en gradvis økning over tid i andelen unge som rapporterer om psykiske helseplager. De siste 10-15 årene har økningen først og fremst skjedd blant jenter, noe man også har sett i flere andre land. De aller siste tallene fra Norge tyder imidlertid på en økning også blant gutter.

Prosentandel av elever på ungdomstrinnet som er mye plaget av depressive symptomer.



Kilde: Nasjonale tall fra Ungdata 2010-2018 (Bakken 2018)

Tallene kan tyde på at stadig flere unge sliter med psykiske hverdagsproblemer. Hva som er årsaken til økningen kan ikke forskningen si noe sikkert om. Noen har spekulert i at dette skyldes økt press fra skolen, andre har vektlagt økt kroppspress – forsterket av påvirkningen fra sosiale medier. Sannheten er at vi ikke vet helt sikkert hva økningen skyldes. Økningen kan også reflektere endringer i hvordan ungdom rapporterer helseplagene. Kanskje har mer åpenhet om psykisk helse ført til at det er lettere for ungdom å kjenne på de følelsene som de blir spurt om? Heller ikke om dette har forskningen gitt noen tydelige svar.

” Økt rapportering av psykiske helseplager gjenfinnes i mange internasjonale studier

HVEM SLITER MEST?

Gjennom Ungdataundersøkelsene har vi fått mye kunnskap om hva som kjennetegner ungdom som rapporterer om flest psykiske plager. Et viktig funn er at mange av disse ungdommene sliter også på andre områder og at de typisk har en del tilleggsutfordringer i livene sine. For eksempel er det tydelige sammenhenger mellom familiens økonomiske situasjon og ungdoms psykiske helse, med størst problemer i familier med dårlig råd (Bakken 2013, Sletten 2015). De som sliter mest har også dårligere relasjoner til foreldrene sine, de har færre venner, blir oftere mobbet, og liker seg dårligere i lokalmiljøet og på skolen enn de med god psykisk helse. Det er særlig en sterk sammenheng mellom det å ha vært utsatt for mobbing og psykiske helseplager.

Et annet gjennomgående trekk er at ungdom som sliter med psykiske helseplager, oftere enn andre er involvert i ulike typer risikofatferd. De har i større grad deltatt i kriminalitet, har oftere erfaring med rusmidler, og flere har skulket skolen (Bakken 2015).

Selv om flere jenter enn gutter sliter med psykiske helseplager, er det likevel slik at tilleggsutfordringene er mer eller mindre de samme uansett hvilket kjønn ungdommene har (Bakken 2015).

«NYE» RISIKOFAKTORER?

Siden flere av de «tradisjonelle» risikofaktorene for psykiske helseplager – som mobbing, dårlig økonomi og mistrivsel på skolen – er blitt mindre utbredt, er de ikke spesielt godt egnet som forklaringer på økningen i psykiske helseplager. Kan vi se en endring i hvilke typer av ungdom som er utsatt for psykiske plager, der også andre enn de som tradisjonelt har vært kjennetegnet som «sårbare» eller spesielt risikoutsatte i økende grad opplever psykiske vansker?

Sletten og Bakken (2016) viser at det å ha norske foreldre eller det å gjøre det godt på skolen ikke lenger «beskytter» ungdom fra å være plaget av depressive symptomer. I Oslo har økningen av psykiske plager vært størst blant jenter med norskfødte foreldre, jenter som har vokst opp med mange bøker i hjemmet og jenter på vestkanten. Samtidig kommer det fram at noen av de tradisjonelle risikoutsatte og sårbare gruppene (de som mistrives på skolen) ikke bare fortsatt er mer utsatt enn andre, men i enda større grad enn tidligere.



Illustrasjon: colourbox.com

Måling av psykiske helseplager i Ungdata

I Ungdata brukes et sett av spørsmål som har vært brukt i mange selvrapporteringsstudier for å fange opp psykiske helseplager (Hopkins Symptoms Checklist). Ungdommene blir bedt om å oppgi hvor ofte de i løpet av den siste uka har vært plaget av følgende: «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».

Ungdata fanger ikke opp det som ut fra kliniske kriterier regnes som depresjon eller depressive lidelser. 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.

HVORDAN OPPFATTER UNGDOM SPØRSMÅLENE I UNGDATA?

Spørsmålene om psykiske helseplager som brukes i Ungdata er kvalitetssikret gjennom både norske og internasjonale forskningserfaringer, og har vist seg å ha god reliabilitet og validitet etter såkalte psykometriske kriterier. Likevel har vi ikke hatt god nok kunnskap om hvordan ungdom forstår spørsmålene som stilles, og hvorvidt de opplever at spørsmålene er relevante i deres liv.

Gruppeintervjuer med ungdom i 10. trinn viser at ungdom i stor grad fortolker spørsmålene som skal kartlegge psykiske plager slik de er intendert (Eriksen, Sletten, Bakken og von Soest 2017). Ungdommene la vekt på at de symptomene som kartlegges faktisk er alvorlig og at de representerer virkelige problemer som ungdom sliter med. De aller fleste oppfatter at når ungdom krysser av på «svært plaget» på disse spørsmålene, så fanger det opp ungdom som har det spesielt vanskelig. Det er svært få av ungdommene som misoppfatter hvordan spørsmålene er ment, eller som mener at ungdom vil overdrive i måten de svarer på når de krysser av i spørreskjemaet.

HVORDAN FORTONER STRESSET SEG?

Mange ungdommer knytter symptomene på psykiske helseplager til stress. Når vi spør ungdommene hvordan det føles å være stressa, sier de at det kjennes i følelsene, i tankene og i kroppen.

I følelsene kjennes stresset intenst og konstant. Ungdommene snakker om å kjenne stresset som en «klump i halsen, føles som om jeg er på gråten hele tiden». «Jeg blir sliten, lei meg, trøtt, demotivert», forteller en jente.

Stresset kan også prege tankene som et vedvarende press. En informant sier det slik: «Du føler at du hele tiden må gjøre noe, eller at du ikke får gjort det du skal». Det kan være vanskelig å styre tankene bort fra stresset.

Nesten alle snakker om stresset som noe de kjenner i kroppen, og da bruker de gjerne begrep som stramhet, klumper eller trykk. Stresset beskrives også som en uro eller som en dirring i kroppen. Jentene snakker mer enn gutter om kroppslige fornemmelser av stress i form av smerter, som plasseres på helt konkrete sentrale steder i kroppen, oftest hode, skuldre, mage og rygg: «vondt i mellomgulvet», «vondt i skuldrene», «vondt i magen – som om noen tar hendene sine og vrir magen din rundt».

Hva ligger bak psykiske helseplager? – Skole, kropp og sosiale medier

At ungdom rapporterer i økende omfang om psykiske helseplager er noe som gjenfinnes i mange internasjonale studier, særlig i vestlige land (Collishaw 2015). Det finnes imidlertid lite forskning som kan si med sikkerhet hvorfor økningen skjer.

I en kunnskapsoversikt fra 2016, framhever Sletten og Bakken to områder som spesielt relevante å se nærmere på: skolerelatert stress og krav og press knyttet til kropp og utseende. Ikke minst er det viktig å undersøke hvordan slike faktorer påvirker unges psykiske helse i en tid der sosiale medier har fått en viktig rolle i mange unges hverdagsliv.

SKOLESTRESS

I forskningen på stress og press blant ungdom framstår de unges skolesituasjon som noe av det som er tettest knyttet til ungdommers stressrelaterte psykiske helseplager (Eriksen, Sletten, Bakken og von Soest 2017). Ungdata viser at det er mange ungdommer som opplever skolearbeidet som stressende, særlig blant jentene. De kvantitative analysene viser samtidig statistisk sett svært tette sammenhenger mellom psykiske helseplager og opplevd skolestress. Dette viser at det er mange av de samme ungdommene som rapporterer om skolestress som også rapporterer psykiske plager, uten at dette sier noe om hva som er årsak og hva som er virkning. I gruppeintervjuene svarer imidlertid de fleste ungdommene at det er krav og press om å gjøre det bra på skolen som er den viktigste årsaken til stress for dem. Ungdom kan også oppleve at psykiske helseplager kan forsterkes av press i sammenheng med skole og utdanning. Når ungdommene snakker om stress og press i forbindelse med skole, dreier det seg både om et vedvarende prestasjonspress, opplevelsen av å aldri få fri fra krav, og om en bekymring for framtidig utdannings- og karrieremuligheter.

KROPPSPRESS

Statistisk sett er det også stort overlapp mellom de som opplever psykiske helseplager og de som er misfornøyd med eget utseende. Sammenhengen er særlig sterk blant jenter. Fra gruppeintervjuer kommer det fram at kroppspress er noe de fleste unge opplever, men det framstår som mer tabubelagt å snakke om enn det skolerelaterte prestasjonspresset. Mens skolepresset utelukkende ble fortolket negativt, ble aktiviteter som kan medføre kroppspress beskrevet med større grad av ambivalens. Noe av grunnen kan være at kroppspress også henger sammen med mange positive elementer i unges liv, som sosiale medier og trening. I individuelle intervjuer snakker ungdommene lettere om egenopplevd kroppspress. Også gutter snakker mye om krav til utseende og hva de gjør for bli mer fornøyd med eget utseende.

SOSIALE MEDIER

Mange er bekymret for hvordan sosiale medier påvirker unge menneskers sinn. Virkningen av sosiale medier på mental helse er imidlertid et komplekst felt, som kan være vanskelig å forutse og vil avhenge av blant annet personlighet, type plattform og konteksten for bruken. Forskningen finner både positive og negative sider ved bruk av sosiale medier. Noen plattformer kan øke selvtilliten og relasjoner til andre, og sosialt engstelige ungdommer kan velge hvem de ønsker å ha kontakt med, og

tilfredsstillende sosiale behov på nett. Samtidig kan sosiale medier oppleves som plikt eller som belastende sosialt. Ungdom med moderat bruk rapporterer gjennomsnittlig om mindre psykiske helseplager enn de som bruker sosiale medier mer enn 3 timer daglig (Eriksen, Sletten, Bakken og von Soest 2017).

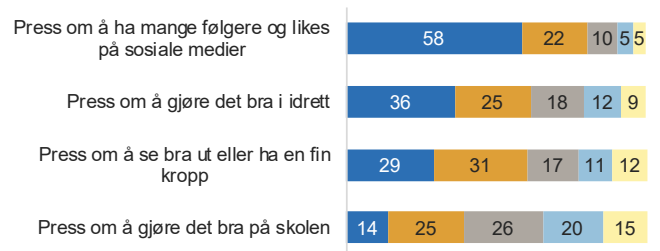
” Hvis man har vært slack en uke, kanskje est littegrann, et par hundre gram – men det føles som 1000 kilo, så passer ikke t-skjorta helt som den gjorde forrige uke – da står jeg opp kl. 5.15 for å trene før skolen og etter skolen bare for å få mentaliteten på plass. (Gutt, 17)

HVOR MANGE OPPLEVER PRESS?

Dagens unge blir ofte beskrevet som en generasjon som er utsatt for mye press, og det på så mange områder samtidig at det kan være vanskelig å takle alt presset. I Ungdata er ungdom spurt om dette. Resultatene viser at det er stor variasjon når det gjelder hvor mye press ungdom opplever og på hvilke områder. Ut fra ungdommenes svar er det lite som tyder på at vi har å gjøre med en hel generasjon som konstant opplever et massivt press. Mange ungdommer rapporterer at de ikke er utsatt for press i det hele tatt, og det er også en god del som bare opplever litt press. Flertallet av ungdom svarer at de heller ikke har problemer med å takle presset de står overfor.

På den annen side svarer 13 prosent at de ofte eller svært ofte har problemer med å takle press. Det er grunn til å tro at disse ungdommene har en del utfordringer i hverdagen. Det er også slik at en av fire ungdommer opplever mye press på minst to områder, og jenter opplever uansett alder langt mer press enn gutter. Forskningen viser at det er en viss sosial profil i pressopplevelsene, der for eksempel ungdom som har norskfødte foreldre opplever mer press enn unge med innvandrerbakgrunn.

Opplever du press i hverdagen din? Norge 2017–2018



■ Ikke noe press ■ Litt press ■ En del press ■ Mye press ■ Svært mye press
Kilde: Ungdataundersøkelser 2017–2018

Prestasjonspresset knyttet til skole og utdanning er det området som aller flest opplever press fra. Det er likevel også her stor variasjon mellom ungdommene. Etter skole, kommer press om å se bra ut eller ha en fin kropp og press om å være god i idrett. Relativt få ungdommer opplever noe press knyttet til det å ha mange følgere eller få mange likes på sosiale medier. På alle disse områdene er det langt flere jenter enn gutter som opplever press.

ANBEFALINGER FOR VIDERE FORSKNING

Selvrapporterte psykiske helseplager har økt over tid, og økningen har vært størst blant jenter, blant unge med norskfødte foreldre og blant unge med middels eller gode karakterer (Sletten og Bakken 2016). Mekanismene bak denne differensierte økningen vet vi forholdsvis lite om, og vi vet heller ikke sikkert om den økte rapporteringen av helseplager skyldes økt forekomst av psykiske problemer eller om det er endringer i hvordan ungdom svarer på slike undersøkelser. Trolig er det begge deler. Selv om forskningen så langt viser noen tydelige mønstre og sammenhenger, er det behov for ny kunnskap som bedre kan belyse årsakene til og konsekvenser av det presset og stresset som mange ungdommer opplever.

Det er blant annet behov for mer kunnskap om de langvarige konsekvensene av psykiske helseplager i ungdomstida, det vil si studier som følger individer som har opplevd psykiske helseplager over tid. Forskning viser at ungdom som over tid opplever mye stress og som samtidig rapporterer mange psykiske utfordringer i hverdagen, er en gruppe som det er grunn til å være spesielt bekymret for. Vi trenger mer kunnskap om denne gruppa. Hvor mange gjelder dette, og hvem er de? Hva handler utfordringene deres om? For å svare på slike spørsmål trengs både kvantitative og kvalitative studier som følger de samme individene gjennom og ut av ungdomstiden.

Det er dokumentert sterke sammenhenger mellom skolestress og psykiske helseplager, men vi vet lite om hva som påvirker hva. Vi trenger mer kunnskap om hva slags rolle skolen i seg selv har for utviklingen av psykiske plager hos ungdom. I dag settes det i gang en del tiltak for å redusere stress i skolen, både stressreducerende programmer og systemendringer, som leksefrie skoler og skoler der en bruker andre vurderingsformer enn karakterer. Hva slags effekt har slike tiltak? Er de bygget på kunnskap om hva som faktisk bidrar til å redusere uheldige stresskulturer og individuelle psykiske helseplager?

Det er ikke bare behov for forskning som gir kunnskap om hvordan hver enkelt kan håndtere stress, men også om skolens betydning på systemnivå – om hva skolen selv kan gjøre for å redusere unges opplevelse av stress og psykiske plager.

OM PROSJEKTET «STRESS OG PRESS BLANT UNGE I DAG»

Målet med forskningsprosjektet «Stress og press blant unge i dag» er å få mer kunnskap om ungdoms psykiske helse. Utgangspunktet har vært en å studere sammenhengen mellom psykiske helseplager og hvordan ungdom opplever stress og press i hverdagen. Hva handler stresset og presset om? Og hva mener de unge? Målet er å komme nærmere hva som ligger bak de psykiske helseplagene mange ungdommer opplever i hverdagen, hvilke ungdom som er berørt, og hvordan ungdom erfarer og omtaler de plagene de er utsatt for.

Prosjektet bruker både kvantitative og kvalitative forskningsmetoder. De kvantitative analysene er basert på de store Ungdataundersøkelsene, som gjennomføres på ungdomsskoler og videregående skoler over hele landet (se www.ungdata.no). De kvalitative er basert på gruppeintervjuer med ungdommer på 10. trinn og individuelle intervjuer med ungdommer på videregående skole.

Prosjektet er ferdig med første fase og resultatene er sammenfattet i dette «kort oppsummert»-notatet. For mer detaljer, kan vi henvise til rapporten «Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager» (Eriksen, Sletten, Bakken og von Soest, 2017). Det er også rapportert fra prosjektet i ulike Ungdata-rapporter.

I andre fase skal det publiseres tre vitenskapelige artikler, som skal gi kunnskap om 1) hvordan ungdom med ulik sosial bakgrunn forstår deres foreldres påvirkning på hvordan de håndterer og opplever skolepress, 2) hvordan gutter og jenter formidler opplevelser av stress og betydningen av ulike kilder til press og 3) det samlede prestasjonspresset ungdom opplever og om det er noen enkeltområder som framstår spesielt utfordrende.

” Mamma og pappa 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 dø. Hele min framtid er foran meg – jeg må bestemme hva jeg skal nå.

Oppdragsgivere for «Stress og press blant unge i dag»: Helsedirektoratet og Barne- og likestillingsdepartementet

Forskere:

Ingunn Eriksen (prosjektleder), Mira Sletten, Anders Bakken og Tilmann von Soest

Mer informasjon:

<http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Prosjekter/Ungdom/Stress-og-press-blant-unge-i-dag>

Referanser

Bakken, A. (2018). *Ungdata 2018: Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 8/18. Oslo: NOVA.

Bakken, A. (2013). *Ungdata 2013: Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 10/14. Oslo: NOVA.

Collishaw, S. (2015). Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56, 370–393. doi:10.1111/jcpp.12372

Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A., & von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. NOVA Rapport 6/17. Oslo: NOVA.

Sletten, M. (2017). "Psykiske plager blant ungdom: sosiale forskjeller og historien om de flinke pikene". I *Oppvekstrapporten 2017: Økte forskjeller – gjør det noe?* Oslo: Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. 124–147.