

Forord

Etter to år ved NTNU, og linjen for spesialpedagogikk avslutter jeg med å sette punktum med denne masteroppgaven. Det har vært en lang og krevende prosess, men samtidig interessant å kunne fordype seg i et emne man har interesse for. Underveis har jeg fått mange gode råd og innspill, og det hadde vært vanskelig å komme i mål uten denne uvurderlige hjelpen.

Først og fremst ønsker jeg å takke min veileder Snefrid Tislevoll for råd og veiledning underveis i arbeidsprosessen. Din kunnskap og erfaring har vært til god hjelp, og bidratt til å gjøre skriveprosessen enklere.

Jeg vil også rette en spesiell takk til flere: Til min kjære mamma, Bjørg Vik Støver for mange timer med korrekturlesning. Verdens beste samboer og kjæreste, Andreas Svensli Kvammen som har holdt ut med meg i opp og nedturene under arbeidsprosessen, og for alle dine hjelpende innspill. Sist men ikke minst ønsker jeg å takke min medstudent June Helen Lesund Unhjem mange koselige skrivedager og gode innspill.

Trondheim, juli 2016

Kristin Støver

Sammendrag

Denne kvalitative studien har fokus på hvordan unge innagerende mennesker opplever sin atferd og livssituasjon. Formålet med studien er å få frem de stille stemmene, og se hvilke tanker, opplevelser og meninger de har om sitt eget liv og atferd. Problemstillingen som skal belyses i studien er *Hvordan opplever unge innagerende mennesker sin egen livssituasjon?* For å besvare dette har jeg anvendt internettforskning og hentet ut datamateriell publisert på hjelpesiden klaraklok.no.

Ved bruk av analyse og tolkning av empirien som er anvendt i denne studien kom det frem at de mest sentrale funnene var mangel på tilhørighet og nedstemthet over egen situasjon. Dette ble videre utformet til tre kategorier kalt: sosialt samspill, psykisk helse og livskvalitet. Kategorien sosialt samspill tar for seg informantenes erfaringer med å delta i sosiale situasjoner, deres evne til selvhevdelse og sosial kompetanse. Kategorien *psykisk helse* bygger på informantenes opplevelse av sin egen psykiske helse, og deres forsøk på å finne en løsning på de vanskene de opplever i hverdagen. Den siste kategorien livskvalitet tar for seg utsagn fra informantene som sier noe om hvilke faktorer som påvirker deres livskvalitet. Funnene blir til slutt sett i lys av Lunds (2012) fire dimensjoner for menneskets eksistens for å se hvordan disse påvirkes.

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	4
2.0 TEORI	6
2.1 REDEGJØRELSE AV BEGREPER	6
2.1.1 Internaliserte vansker, relasjonsvansker og sosial isolasjon:	6
2.1.2 Innagerende og innadvendt atferd:	7
2.1.3 Sjenanse og sosial angst:	8
2.1.4 Introvert:	8
2.2 ATFERDSPROBLEMER.....	9
2.3 INNAGERENDE ATFERD	10
2.3.1 Innagerende – Ikke hele tiden:	12
2.4 KONSEKVENSENE AV INNAGERENDE ATFERD	13
2.5 FORSKNINGSFELTET.....	14
2.6 DE ULIKE DIMENSJONENE VED MENNESKETS ATFERD.....	16
2.6.1 Den fysiske og biologiske dimensjonen:	16
2.6.2 Den sosiale dimensjonen:	17
2.6.3 Den personlige dimensjonen:	18
2.6.4 Den åndelige dimensjonen:	19
2.7 SELVREFLEKSIVITET	20
3.0 METODE	21
3.1 KVALITATIV FORSKNINGSMETODE	21
3.2 VALG AV FORSKNINGSDESIGN	22
3.3 FORSKNING PÅ INTERNETT	23
3.4 MATERIALE OG UTVALG AV INFORMANTER	25
3.5 ANALYSE.....	26
3.6 FORSKERROLLEN	28
3.7 KVALITETSSIKRING.....	30
3.8 DE ETISKE RETNINGSLINJENE I KVALITATIV FORSKNING	32
3.8.1 God henvisningsskikk og redelighet:	32
3.8.2 Retten til personvern:	33
3.8.3 Bruk av sitater hentet fra nettet:	34
4.0 DRØFTELSE OG FUNN	34
4.1 SOSIALT SAMSPILL	34
4.2 PSYKISK HELSE	42
4.3 LIVSKVALITET	49
4.4 FUNNENE SETT I LYS AV DIMENSJONENE FOR MENNESKELIG EKSISTENS	56
5.0 OPPSUMMERING	59
5.1 REFLEKSJON RUNDT FUNNENE	61
5.2 ET SISTE BLIKK PÅ FORSKNINGSPROSESSEN	62
KILDEHENVISNING	65
VEDLEGG 1:	69

1.0 Innledning

I denne masterstudien ønsker jeg å se nærmere på hvordan innagerende unge opplever sin egen livssituasjon. Hver dag deltar vi i sosiale interaksjoner med andre mennesker. Vi er på jobb eller skole. Vi deltar på fritidsaktiviteter, besøker venner, snakker med familie eller handler på butikken. De fleste av oss snakker uanstrengt med andre mennesker, men for noen oppleves det å delta og å være synlige som en utfordring. Disse menneskene omtales ofte ved bruk av flere begreper slik som sjenert, innadvendt, stille og introverte. Lund (2012) velger å definere disse menneskene som innagerende, og sier at det er en type problematferd. Hun påpeker videre at når barn og unge har en slik atferd kan det skape problemer for dem i hverdagen. I dagens skole stilles det for eksempel mange krav til deltagelse og det legges vekt på at elvene har evne til å ta initiativ, være muntlig- og sosialt aktive. Når barn og unge ikke klarer å utøve den atferden som forventes av dem, oppstår problemene som kan oppleves både vanskelig for dem selv og miljøet de er en del av. Innagerende atferd er et av eksemplene på dette (Lund, 2012). Ogden (2009) bruker internalisert atferd når han omtaler innagerende mennesker. Hans sier at denne gruppen opplever vansker som tilbaketrekning, depresjon og sosial angst. Tegn på dette er at de ofte vil være alene, ikke ønsker å snakke med andre og er passive. De virker også ensomme og ulykkelige, og mange opplever somatiske plager slik som kvalme eller hodepine. Ut i fra dette anser jeg de innagerende som en gruppe som burde vies mer oppmerksomhet, og jeg ønsker derfor å få frem hvilke opplevelser de selv har av å være innagerende.

Valget om å skrive om de innagerende barna kom tidlig i masterstudiet. Dette er en gruppe jeg lenge har hatt interesse for, og jeg opplever at de ikke blir viet like mye oppmerksomhet som de utagerende barna. Lund (2012) hevder at forskningsfeltet i mange år nesten utlukkende har konsentrert seg om de som viser utagerende atferd, og at de med innagerende atferd har blitt glemt fordi deres atferd ikke plager andre. I sin egen forskning har Lund (2004) funnet ut at innagerende barn og unge ofte føler seg oversett på skolen. De opplever også å bli ekskludert fra fellesskapet.

En annen årsak til at jeg har tatt en interesse for temaet, er mine egne opplevelser som sjenert og innagerende. Jeg har selv opplevd mange av de utfordringene som kan oppstå på grunn av innagerende atferd. Blant annet hvor lammende sjenanse kan være, og hvordan det kan sette begrensninger i hverdagen. Jeg kan lett huske tilbake til muntlige presentasjoner som gjorde meg nervøs flere dager i forveien, og hvor vondt jeg fikk i magen når jeg måtte stå alene fremfor både kjente og ukjente medelever og lærere. Jeg vet selvsagt at jeg ikke var alene om å være sjenert, og jeg kan huske medelever på ungdomsskolen og videregående som

slet med det samme. Likevel opplevde jeg sjelden noe forståelse fra lærerne. De viste liten vilje til tilrettelegging for oss i hverdagen og til å finne alternative løsninger. De fleste forsøk på å finne en løsning ble møtt med at alle måtte gjennom det samme, og det kunne ikke være slik at noen ble fritatt. Selv om noen ble så nervøs at de skulket, var regelen at de måtte ta det igjen ved en senere anledning. I senere tid har jeg tenkt mye på konsekvensene dette kan ha for elever som opplever sterkere sjenanse enn det jeg gjorde, og lurt på hvordan andre opplever å være innagerende. Ut i fra dette har jeg valgt problemstillingen:

Hvordan opplever unge innagerende mennesker sin egen livssituasjon?

For å besvare denne problemstillingen bestemte jeg meg for å bruke en kvalitativ metode, og en fenomenologisk og hermeneutisk forskningsdesign. Grunnen til dette var at jeg ønsket å komme i dybden av innagerende unges opplevelser og finne ut hvordan de opplever sitt liv. For å utføre studien valgte jeg å bruke internettforskning. Jeg har hentet ut datamaterialet fra nettstedet klaraklok.no, som er en hjelpeside for barn og ungdom. Årsaken til at jeg valgte å bruke internettforskning i studien var blant annet fordi jeg opplevde at det var etiske hensyn som gjorde intervju vanskelig å gjennomføre. En tanke jeg gjorde meg var at informantene kunne føle seg stigmatiserte over å bli spurt om å delta, på grunn av at mye av faglitteraturen om innagerende atferd har et negativt fokus. Jeg opplevde det også problematisk å få tilgang til informanter siden skolene har stor pågang fra bachelor og master studenter om våren. Etter å ha vurdert tiden jeg hadde til disposisjon, anså jeg det også som vanskelig å utføre intervjuer da innagerende barn og ungdom kan trenge tid for å bli komfortabel og trygg nok til å dele sine tanker, følelser og meninger. Jeg fant derfor ut at det kunne være spennende å utfordre meg selv og utføre en studie basert på data fra internett. Studien undersøker kun ungdommenes spørsmål, og vurderer ikke svarene gitt av klaraklok.no.

Studien er strukturert gjennom 5 kapitler. Første del være en innledning. Del to vil ta for seg en teoridel som omhandler studiens tematikk. Dette kapitlet starter med en presentasjon av de ulike begrepene som brukes på innagerende barn og unge, atferdsproblemer og innagerende atferd. Videre vil jeg gå nærmere inn på at innagerende atferd ikke er konstant, hvilke konsekvenser den kan ha og relevant forskning. Avslutningsvis ser jeg nærmere på dimensjonene for menneskets eksistens og begrepet selvrefleksivitet. I den tredje delen belyses de metodiske valgene i studien. Innledningen tar for seg relevant teori om kvalitativ metode, valg av forskningsdesign og metodisk tilnærming. Videre diskuteres teorien rundt bruken av internettforskning, utvalg av informanter og analysemetode. Kapitlet

avsluttes ved å se på hvordan man kan kvalitetssikre studien og overholde etiske retningslinjer. Det fjerde kapitlet omhandler kategoriene sosialt samspill, psykisk helse og livskvalitet. Kategoriene drøftes i lys av teori fra kapittel 1 og annen relevant teori. Til slutt vil funnene bli sett opp mot de ulike dimensjonene for menneskets eksistens (Lund, 2012). Fjerde og siste kapitlet vil ta for seg en oppsummering av funnene, mine refleksjoner over studien og et avsluttende blikk på forskningsprosessen.

I denne studien er det noen forfattere jeg har tatt spesifikt utgangspunkt i. Ingrid Lund er en av de forskerne i Norge som har skrevet mest faglitteratur om innagerende atferd, og hun er derfor en hovedkilde i denne studien. En annen forfatter som brukes jevnt gjennom studien er Terje Ogden som har skrevet mye om generell atferdsproblematikk. Andre forfattere som også tar for seg generell atferdsproblematikk og brukes jevnlig er Thomas Nordahl, Mari-Anne Sørlie, Terje Manger og Arne Tveit (henvist som Nordahl m.fl). Kirsten Flaten brukes også i studien for å belyse området som omhandler sosial angst.

2.0 Teori

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for de teoriene som studien har tatt utgangspunkt i. Innledningsvis vil jeg redegjøre for de ulike begrepene som blir brukt om innagerende barn og ungdom. Videre skal jeg se nærmere på hva atferdsproblemer og innagerende atferd er, og hvorfor innagerende atferd ikke alltid er konstant. I tillegg til dette vil jeg også belyse konsekvensene av innagerende atferd og henwise til hvilken forskning som er gjort på feltet. Avslutningsvis vil jeg se på de ulike sosiale dimensjonene ved menneskets atferd opp mot det å være innagerende og begrepet selvrefleksivitet.

2.1 Redegjørelse av begreper

I søken etter kunnskap om de stille barna har jeg støtt på flere begreper. De sies å ha internaliserte vansker og isolasjonsvansker. De kalles innagerende, innadvendte, introverte, sjenerte og stille, men ofte er det vanskelig å se hva som skiller begrepene fra hverandre. I denne delen ønsker jeg derfor å se nærmere på noen av disse begrepene og prøve å finne ut av om de er forskjellige eller om de betyr det samme.

2.1.1 Internaliserte vansker, relasjonsvansker og sosial isolasjon:

Befring og Tangen (2012) uttrykker at barn og ungdom som fremstår stille og engstelige har det som kalles internaliserte vansker. Disse barna kan i skolesammenheng vise lav motivasjon

og de kan være utfordrende å føre en dialog med. Befring og Tangen (2012) kaller det å ha problemer med deltagelse en relasjonsvanske, og at denne gruppen er homogen og kan deles i to. Den ene gruppen er de barna som kommer i konflikt med omgivelsene, mens den andre er barn og unge som velger å isolere seg fra fellesskapet. Tegn på dette er at de ikke ønsker å delta, gjør seg selv usynlig og trekker seg unna det sosiale fellesskapet. Nordahl (m.fl, 2005) betegner dette for sosial isolasjon. Barn og unge som velger å isolere seg fra fellesskapet føler ofte ensomhet, kan bli deprimerte og usikre på seg selv. Atferden til disse barna går sjeldent ut over andre, men kan være en stor belastning for barnet det gjelder. Forekomsten av barn som velger å isolere seg er også overraskende mye større enn mange tror. Omfanget av sosial isolasjon viser seg å være omtrent like stort som forekomsten av utagerende atferd, og at internalisert atferd forekommer oftere med stigende klassetrinn og størrelse på skolen. Når det gjelder forekomsten av internalisert atferd blant kjønnene er den ganske lik, men andelen jenter er noe økende i høyere klassetrinn.

2.1.2 Innagerende og innadvendt atferd:

Lund (2004) mener at den innagerende atferden kjennetegnes av nervøsitet og hemmet atferd. Barn med denne typen atferd kan ha nevrotiske trekk, angst, bekymre seg mye og unngå situasjoner som de anser som vanskelige. De kan også fremstå triste, være lite spontan og vise lite glede i hverdagen. Barn med innagerende atferd kan sies å slite med det motsatte av utagerende barn. Mens de som utagerer viser en mangel på kontroll, viser de innagerende tegn på over-kontroll. Haugen (2008) sier at den innadvendte atferden kan komme til syne gjennom barns passivitet og usynliggjøring av seg selv. Barsøe (2012) hevder videre at innadvendte barn og unge ofte oppfattes som stille og usikre, og at de kan være avvisende mot andre. De kan også ha ulike strategier for å beskytte seg selv fra omgivelsene, streber etter å oppfylle de forventningene andre har til dem, og de kan oppleve fysisk ubehag som kvalme og vondt i magen. Befring og Tangen (2012) mener at de innadvendte barna har en risiko for å utvikle sosial hjelpeløshet, og at dette kan gi dem vansker videre i samfunnet som krever deltagelse, kommunikasjon og samarbeid. De innadvendte faller også ofte i bakgrunnen og får mindre oppmerksomhet i skolen enn barn som utagerer. Noe av grunnen til dette er deres egen evne til å stille seg i bakgrunnen og gjøre seg selv usynlig for omgivelsene. En annen årsak til at de ikke blir sett er at de ikke er til bry for sine omgivelser og de får derfor ofte være i fred.

2.1.3 Sjenanse og sosial angst:

Flaten (2015) bruker ordet sjenert når hun omtaler barn som viser stille og tilbaketrukket atferd. Hun sier at å være sjenert er en naturlig følelse i menneskets følelsesregister, men når sjenansen begynner å hemme oss i hverdagen og bli vond, må vi gå over til å kalle den sosial angst. Det er derfor nødvendig å vurdere i hvilken grad sjenansen hemmer barn og unge i hverdagen for å se om den har gått fra å være sunn for dem, til å bli usunn og påvirke de negativt. Dette kan være en vanskelig prosess da skille mellom sjenanse og sosial angst har mange gråsoner som avhenger av ulike faktorer i barn og unges omgivelser. Ofte blir ikke sosial angst oppdaget før den har blitt et større problem, og den hemmer barn og unges hverdagsfungering. En av årsakene til at sosial angst kan være vanskelig å se for de som omgås dem, er at barn og unge klarer å skjule hvor lammende og ubehagelig de opplever angsten. De gir ikke uttrykk for hvordan de har det. Felles for den normale sjenansen og sosial angst er at de begge er knyttet til å føle skam. Dette fører til at mange ikke ønsker å snakke om det, og at man prøver å komme seg gjennom de ubehagelige situasjonene alene. Å holde disse følelsene inni seg selv er ingen god strategi da det kun vil føre til at de dukker opp igjen. For barn og unge er det derfor viktig å få støtte til å kjenne på sine egne følelser, finne ut hva som utløser de og få hjelp til å tørre å gjennomføre det de gruer seg til. Flaten (2015) hevder at det i forskningsmiljøet ikke er alle som er enig i at sjenanse og sosial angst har en sammenheng med hverandre. Dette blir blant annet begrunnet med at det er gjort for lite forskning på feltet til å komme med en slik konklusjon. Det er likevel enighet om at det er fellestrekk mellom de fysiologiske og atferdsmessige symptomene, og at det kan tyde på et nært slektskap mellom de to.

2.1.4 Introvert:

Carl Gustav Jung (1875-1961) lanserte i 1923 den typologiske klassifikasjonen som tok for seg variasjonen mellom mennesker. Denne teorien kom i en tid hvor det var mange som prøvde å forstå menneskelig atferd og beskrive forskjellene. Jung (1875-1961) valgte å operere med to kategorier i sin teori: De ekstroverte og de introverte. Han beskrev de ekstroverte som impulsive, hyperaktive og sosialt involvert, og de introverte som sky, sosialt isolert og tilbaketrukket (Jung, sitert i Befring & Tangen, 2012). Ut i fra denne teorien ville informantene i denne studien vært i den introverte gruppen, men Befring & Tangen (2012) understreker at en slik markant fordeling av mennesker ikke er tilstrekkelig. Årsaken til dette er at de mener konteksten kan være avgjørende for om mennesker velger å være ekstroverte eller introverte. Med andre ord kan for eksempel et barn gå fra å være innagerende på skolen,

i vennegruppa og på fritidsaktiviteter, til å være utadvendt hjemme med familien. Enkelte kan derfor sies å inneha både ekstroverte og introverte egenskaper, men skifte mellom dem basert på konteksten og situasjonen de befinner seg i. Å plassere mennesker i kun en kategori kan gjøre individer sårbare og øke fare for stigmatisering. I kontrast til Jungs (1875-1961) definisjon av introvert, er Flatens (2015) forståelse av begrepet annerledes. Hun hevder at introverte ikke opplever stress og ubehag i situasjoner hvor de må omgås andre. Å være alene er et valg barna gjør selv, og når introverte barn ønsker å delta i aktiviteter kan de gjøre dette uten at det fører til ubehag.

For å oppsummere er det flere fellestrekk som går igjen mellom begrepene. Felles for de fleste er at barn og unge velger å trekke seg vekk fra fellesskapet. De kan oppfattes som trist, sky og sjenerte. Min opplevelse er at begrepene er vevd inn i hverandre, i stor grad beskriver det samme og kan modifiseres etter den enkeltes forskers forståelse, bakgrunn og vitenskapelige syn. Hvilket begrep man velger kan derfor sies å være et preferansevalg. I min oppgave har jeg valgt å bruke begrepet innagerende atferd da dette samsvarer best med min oppfattelse av denne gruppen med barn og unge.

2.2 Atferdsproblemer

Problemer av emosjonell og atferdsmessig art kan forstås og forklares ut i fra en rekke ulike tilnærminger. Noen velger å se problemene i lys av individet eller konteksten, mens andre fokuserer på problemene i konteksten de oppstår (Lund,2012). I faglitteraturen er atferdsproblemer omtalt på en rekke ulike måter, og det finnes ingen definisjon som er allment akseptert eller som gir klare skiller mellom hva som anses som normal atferd og unormal atferd. En av årsakene til at det ikke finnes en allment akseptert definisjon er at ulike fagdisipliner forklarer og definerer begrepet på ulike måter (Nordahl, Sørлие, Manger & Tveit, 2005). Bower (1969) valgte å definere atferdsproblemer som et problem i barnet selv og dets evne til å etablere sosiale relasjoner til andre. Han mente at barn med atferdsproblemer viste unormal atferd og lite følelser i normale situasjoner, og at de også kunne ha tendenser til psykosomatiske plager. Han la også vekt på at atferden ikke kunne forklares som en konsekvens av intellektuelle, helserelevante eller sensoriske vansker, men som en manglende kompetanse på å etablere sosiale relasjoner til andre. I Bowers (1969) tankesett er problematferd noe som kommer fra selve individet, og ikke noe som kan ha en sammenheng med konteksten det befinner seg i. Graubard 1979, og senere Patton, Kaufmann, Blackhorn & Brown (1991, sitert i Nordahl m.fl, 2005) så på atferdsproblemer som et normativt og relativt fenomen. De mente at voksnes forventninger og oppfatninger til hva som er normal oppførsel

i de ulike barnealdrene kunne være avgjørende for om noe ble definert som problematferd eller ikke. I denne definisjonen er det konteksten som avgjør når noe anses som problematferd (sitert av Nordahl m.fl., 2005). Definisjonsmåten som er mest brukt i dag er blant annet definert av Bronfenbrenner (1979), Klefbeck & Ogden (2003), og Henggler, Melton & Smith (1992). Disse ser på atferdsproblemer som et resultat av et ”disturbed ecosystem”, og forstyrrelsen skjer når det oppstår en ”failure to match” mellom individ og kontekst. Atferdsproblemene oppstår med andre ord når individet og konteksten den befinner seg i ikke samsvarer (sitert av Nordahl m.fl., 2005). Denne definisjonen på at samspillet mellom individet og konteksten det befinner seg i er avgjørende for om atferdsproblemer oppstår, samsvarer med definisjonen til Lund (2012) som jeg har valgt å bruke i denne studien. Lunds (2012) definisjon har et kontekstuellet syn, og retter seg mot barn og ungdom i den aldersgruppen denne studien skal rettes mot. Lund (2012) beskriver atferdsproblemer som noe som oppstår når atferden blir en utfordring for omgivelsene. Dette fører til utrygghet, hindrer utvikling, samarbeid og god kommunikasjon. Atferdsproblemene blir også en utfordring for barnet eller ungdommen selv. De kan oppleve økt frykt for å vise følelser og være sårbar. Videre kan de også hindres i sin læring og sine stabile relasjoner. Konsekvensene av vedvarende atferdsproblemer kan resultere i depresjon, angst, ensomhet, avvising, utrygghet og økte uttrykk på indre eller ytre aggresjon.

2.3 Innagerende atferd

Lund (2012) definerer innagerende atferd som en prosess hvor individet vender de følelsene, tankene og opplevelsene det har inn i seg selv. I den kroppslige kommunikasjonen som uttrykkes kan individet oppfattes som sårbar, avvissende, tilbaketrukket, usikker, deprimert og angstfull. Gjertsen (2013) støtter seg til samme oppfatning, men legger til at innagerende barn kan ha mange ulike kjennetegn. De kan vise lite glede, være passive, isolere seg, delta lite i aktiviteter og ha vanskeligheter for å knytte seg til andre. Videre påpeker Befring & Tangen (2012) at de innagerende barna står i større fare enn andre for å utvikle sosial hjelpeløshet, og at dette kan føre til større problemer i møte med kravene til deltagelse, samarbeid og kommunikasjon videre i livet. Siden disse barna og ungdommene står i fare for å utvikle mange plager og problemer er behovet for økt oppmerksomhet rundt denne gruppen avgjørende for å sørge for en god psykisk helse. Ogden (2009) bruker begrepet internalisert problematferd når han snakker om de innagerende barna. Han omtaler de som en gruppe som kan gi uttrykk for vansker innenfor psykisk helse, emosjonelle problemer, innagerende problemer og andre vansker som fører til en tilbaketrekning fra miljøet rundt seg. Videre gir

han som Lund (2012) også utrykk for at denne gruppen blir viet mindre oppmerksomhet enn de som utagerer, og hevder at en årsak kan være at de innagerende elevene blir oversett fordi de kun skaper et problem for seg selv og ikke omgivelsene. De innagerende barna forstyrrer ikke undervisningen, er stort sett pliktoppfyllende og prøver å yte sitt beste i de fleste situasjoner. Flaten (2015) bruker som tidligere nevnt, ikke ordene innagerende, innadventd eller lignende når hun snakker om mennesker som opplever ubehag i sosiale situasjoner, men bruker det vanlige begrepet sjenert. Hun betegner sjenanse som en naturlig del av menneskets følelser, men at graden sjenansen påvirker oss bestemmer om det forblir sunn eller usunn for oss. Når sjenansen blir plagsom eller hindrer oss i å leve et normalt liv kan vi gå fra å kalle det sjenanse til sosial angst. Flaten (2015) hevder at skille mellom sjenanse og sosial angst er fint vevd inn i hverandre og at det kan være vanskelig å skille dem fra hverandre. Hun betrakter overgangen som en gråsoner med overlappinger, og at det kan være vanskelig for omgivelsene å oppdage når sjenansen går over fra normal til sosial angst. Hun definerer sosial angst som en diagnostisk betegnelse som kjennetegnes av usikkerhet i sosiale situasjoner, er styrende for hvordan hverdagen blir og påvirker barns atferd. Også barn med sosial angst, slik som innagerende barn, søker ofte etter å tilfredsstille de rundt seg. De er stille og følger de oppsatte reglene. De opplever også fysiske og følelsesmessige reaksjoner, finner forsvarsmekanismer for å beskytte seg selv og kan ha problemer med sitt eget selvbilde. Man kan altså se flere fellestrekk mellom sosial angst og innagerende atferd, og Ogden (2009) ser også disse to i sammenheng med hverandre. Han sier at sosial angst som oftest lett kan observeres i skolen fordi barn i denne sammenhengen har få muligheter for å trekke seg unna og unngå personene rundt seg. Barna prøver i størst mulig grad å unngå situasjoner som utløser angst, og i de tilfellene det ikke er mulig prøver mange å holde ut. Dette kan være i situasjoner hvor barna skal evalueres, hvor de for eksempel får oppmerksomheten rettet mot seg eller de skal ta eksamen. Disse situasjonene kan resultere i et høyt nivå av stress og ubehag hos denne gruppen, men også hverdagslige situasjoner som høytlesning kan gi samme utfall. Uforutsigbare hendelser i hverdagen kan være like stressende da mange ikke takler en hverdag uten struktur. Å sitte med klassekamerater i kantinen, være ute i friminuttet, delta i sosiale arrangement eller lignende kan gi like store vansker. Slik jeg oppfatter det, er det sannsynlig at noen innagerende barn også lider av sosial angst. Likevel kan de lett forbli i den innagerende gruppen fordi det er vanskelig å se skillet mellom disse to og fordi fellestrekkene er like. Flaten (2015) påpeker dette når hun sier at det er vanskelig å se når noe går fra å være normal sjenanse og til å utvikle seg til sosial angst. Hun sier videre at sosial angst er et diagnostisk begrep, og inntil barna får en diagnose kan de befinne seg i andre kategorier slik

som innagerende atferd. Med andre ord viser barn med sosial angst innagerende atferd, men ikke alle innagerende barn har sosial angst.

2.3.1 Innagerende – Ikke hele tiden:

Lund (2012) mener at ingen kan sies å kun ha innagerende- eller kun utagerende atferd. Hun mener at atferden vi viser er bestemt av konteksten vi befinner oss i og kan avhenge av hvem vi er sammen med, stedet vi befinner oss og hvor mye frykt vi opplever i en gitt situasjon.

Denne innsikten er viktig å ha med seg slik at barn og unge ikke plasseres i bare en kategori og opplever å bli stigmatisert. For eksempel kan Lise være stille og tilbaketrukket på skolen, si lite og holde seg unna det sosiale samspillet, men når hun er hjemme kan hun leke høylytt med søsknene, være lederen i flokken og være en sosialt aktiv deltager. Konteksten er i denne sammenhengen med på å bestemme hvordan Lise velger å være. På skolen er hun kanskje utrygg og velger derfor å ikke delta, mens hjemme føler hun trygghet og klarer derfor å slippe seg løs. Ogden (2001) sier at fenomenet atferdsproblemer ikke eksisterer uten en kontekst, men at det kreves en sosialinteraksjon for at problemene skal oppstå. Dette vil si at en type atferd i en setting kan bli sett på som uproblematisk, men i annen som problematferd. Per kan for eksempel i vennegjengen være tullete, snakke høyt og være den som skal få alle til å le. I denne situasjonen kan han møte aksept for denne atferden. Tar Per derimot med denne atferden inn i klasserommet kan reaksjonen fra læreren være en annen. Her blir han et uromoment som forstyrrer undervisningen og viser atferd som ikke er ønsket.

Atferdsproblemene oppstår med andre ord når atferden bryter med de normene og verdiene som er ansett som riktig oppførsel i den gitte konteksten. Nordahl (m.fl, 2005) sier som Ogden (2001) at atferdsproblemer kan ses i sammenheng mellom de ulike sosiale systemene man deltar i, og kaller dette for et systemperspektiv på atferdsproblemer. Alle de sosiale arenaene vi deltar i har sitt eget system, og som mennesker forventes det at vi skal kunne justere vår atferd etter dem. Et eksempel på at vi ikke alltid klarer å justere denne atferden er Per i eksempelet ovenfor. En annen utfordring er at like systemer noen ganger kan ha forskjellige regler, noe som kan være forvirrende. Et slikt system kan være relasjonen mellom foreldre og barn. De fleste opplever reglene i dette systemet ganske likt, men i noen familier kan hva som er ansett som korrekt atferd avvike i større grad enn hva vi selv er vant til.

Nordahl (m.fl, 2005) beskriver et slikt eksempel ved bruk av en gutt på 6 år. Han forteller at gutten slet med problematferd når han begynte på skolen, men at han med tiden tilpasset seg de verdiene og normene skolen hadde. Når denne gutten ved en senere anledning skulle feire bursdag var det flere av barna i klassen som reagerte på relasjonen mellom han og hans

foreldre. Gutten sparket sin mor og skrek til henne og barna i klassen ble opprørte over situasjonen. Når læreren hans spurte hvorfor han ikke oppførte seg like bra hjemme som på skolen, svarte gutten at hjemme hadde de et annet system. For de fleste av oss er denne typen atferd helt uakseptabel overfor våre foreldre, men i noen familier aksepteres denne atferden og barnet tror derfor at det kan utvise denne typen atferd. Om det i denne guttens tilfelle var aksept for denne oppførselen eller ikke, sies det ingenting om. Men jeg kan fra min egen barndom huske å ha vært hjemme hos en klassekamerat som snakket til sine foreldre på en måte jeg aldri hadde turt selv hjemme, og i denne familien var det akseptert å snakke til hverandre på denne måten. Både barna og foreldrene hadde et grovt språkbruk overfor hverandre. Atferdsproblemer er som vi kan se ovenfor ikke noe som kun kan tilegnes individet, men noe som oppstår i sammenheng med en kontekst og at dette kan skje på ulike måter. Det kan være en reaksjon på å være ukomfortabel som Lise, en krøsj mellom kontekst og atferd slik som Per, eller et annet sett av normer og verdier i samme system slik som gutten på 6 år.

2.4 Konsekvensene av innagerende atferd

Når vi ser på atferdsproblemer må vi differensiere mellom de alvorlige og de mindre alvorlige. Ikke alle atferdsproblemer er like alvorlige. Det er for eksempel mindre alvorlig å være mentalt fraværende og urolig, enn å slutte å gå på skolen og isolere seg fra omverdenen. I det pedagogiske feltet er det likevel ikke tydelige skiller mellom de alvorlige og mindre alvorlige typene for atferdsvansker (Nordahl m.fl., 2005).

Gjertsen (2013) hevder at innagerende atferd kan gi negative konsekvenser for evnen til læring som ikke har en sammenheng med intellekt eller fysiske forutsetninger. Et eksempel på dette kan være at Anne ikke vil delta i gymtimen og undervisningen i håndball. Årsaken til dette er ikke at Anne har problemer med å lære hva hun skal gjøre eller har noen fysiske handicap som hindrer henne i å delta, men at hun nekter å delta fordi hun opplever å være ukomfortabel eller utrygg. Anne har derfor forutsetningene som trengs for å kunne delta, men hun mister muligheten til å lære fordi hun holder seg selv tilbake. Gjertsen (2012) nevner også at det kan føre til en manglende evne til å etablere nære og sosiale relasjoner. Det kan også føre til utbrudd av følelser eller reaksjoner i normale situasjoner, følelser av å være deprimert og trist, og andre fysiske symptomer i situasjoner som skaper frykt. Befring & Tangen (2012) uttrykker at det er relevant å se på engstelse for å gå på skolen og skolevegring når det gjelder innagerende barn. De mener at det er mange barn som opplever problemer med å komme seg på skolen fordi de er engstelige, opplever angst og depresjon. De påpeker at dette i noen

situasjoner kan være forbigående da det å begynne på skolen er en stor overgang. På en annen side finnes det barn som opplever skolevegring gjennom hele sitt skoleløp. Siden denne gruppen opplever utrygghet, depresjoner, psykosomatiske plager og angst påpeker de at det er et behov for å øke oppmerksomheten mot barn og unges psykiske helse og bedre innsatsen som gjøres i skole og barnehage.

2.5 Forskningsfeltet

Forskningsfeltet på innadvendt atferd har skutt fart de siste årene. Fokuset ligger ikke lenger kun på de barna som er utagerende, men også på de som er stille, trekker seg tilbake og gjemmer seg i bakgrunnen. Lund (2012) påpeker at hun ønsket å undersøke det innagerende atferdsproblemet fordi hun opplevde at det utagerende stadig fikk mer publisitet, oppmerksomhet innenfor forskning og størst fokus innenfor pedagogikken. Hun ville derfor forsøke å bidra til å styrke fokuset på det innagerende atferdsproblemet, slik at barn som tidligere ikke fikk mye oppmerksomhet også ble sett.

Det er gjort flere undersøkelser på forekomsten av innagerende og utagerende atferd (f.eks Sørli & Nordahl, 1998, Ogden 1998) som viser at fordelingen mellom de to gruppene er ca. like stor. Når vi der i mot ser på kjønnsfordelingen innenfor de to finner vi forskjeller. Det er for eksempel flere gutter enn jenter som opplever å ha utagerende atferd, mens kjønnsfordelingen innenfor innagerende atferd er relativt lik. Andelen av jenter og gutter holder seg ganske lik hele veien, men med økende alder er det noen flere jenter enn gutter som sliter med dette problemet (Barsøe, 2012). Til tross for at forekomsten utagerende og innagerende atferd er relativt lik, har likevel fokuset hovedsakelig vært rettet mot de som opplever utagerende atferd. Det som anses å være hovedgrunnen er at den utagerende atferden oppleves mer krevende enn den innagerende, og av den grunn fremkaller mest provokasjon og oppmerksomhet hos de voksne. Den utagerende atferden er også ansett å ha større konsekvenser på lang sikt enn den innagerende (Nordahl m.fl., 2005).

Lund (2012) bemerker at tallene fra internasjonal forskning ikke samsvarer når det gjelder forekomsten av barn med innagerende atferd. I aldersgruppen 4-18 år har tall på 4% og opp til 20% blitt brukt i internasjonal forskning. Hun mener årsakene til dette spriket kan skyldes grenselandet mellom hva som anses som diagnoser og ikke, og at det foreligger ulike forståelser rundt når innagerende atferd blir ansett som et atferdsproblem. Flaten (2015) hevder at andelen i befolkningen som har innagerende atferd i en slik grad at det hemmer dem i hverdagen er 15%. Vi kan derfor se at tallene som brukes i forskning ikke alltid er vurdert ut i fra samme kriterier, og at dette kan føre til resultatene ikke samsvarer over hele verden.

Lund (2004) gjennomførte et forskningsprosjekt basert på dybdeintervju av innagerende elever og deres lærere. Denne undersøkelsen kom frem til at mange lærerne var usikre på hvordan de skal skulle møte sine elever, og hva elevene ønsket at de skulle gjøre. Noen av lærerne fortalte at de hadde prøvd å komme nærmere elevene med innagerende atferd, men at de opplevde avvisning. De følte seg også presset i forhold til tid og krav og opplevde usikkerhet i forhold til hvem og hva som skulle prioriteres først i hverdagen. I sine samtaler fant Lund (2004) ut at elevene selv ønsket å bli inkludert. De ytret et ønske om å bli sett, bli tatt med, kunne motta hjelp av medelever og lærere og å bli hørt. De opplevde det likevel vanskelig å ta initiativ, og lot være å delta fordi de ikke visste om deres deltagelse var ønsket. I Lunds (2010) doktorgradsarbeid gjorde hun funn på at mange av de innagerende elevene opplevde å være usynlige for de rundt seg. Som et forsvar mot dette tok de i bruk ulike strategier for å beskytte seg selv fra omgivelsene. Også i denne studien uttrykte de innagerende elevene selv et ønske om å få være en del av fellesskapet. De ytret at de hadde et ønske å kunne dele sine tanker og meninger, og å bli utfordret av sine lærere og medelever. Det som hindret dem fra denne typen deltagelse mente de selv var et negativt og lite støttende klassemiljø. De funnene Lund (2010) gjorde i forhold til denne gruppen og omfanget av mobbing, støtter påstanden de innagerende elevene kom med om å føle lite støtte og negativitet i klassemiljøet. Hele ni av de femten elevene som deltok hadde opplevd mobbing på ulike måter. De hadde blant annet opplevd å bli stengt ute og verbalt trakassert av sine medelever.

Aune (2009) gjennomførte et forskningsprosjekt som hadde fokus på å forbygge sosial angst blant barn og unge. Prosjektet ble utført i to kommuner i Trøndelag, og hele 1750 elever fra 6-9 klasse deltok. En kartleggingsundersøkelse gjort på denne gruppen avdekket at 4,9% av elevene opplevde sosial angst, og at det var dobbelt så mange jenter som gutter. For å finne ut om forebyggende tiltak kunne hjelpe, ble det iverksatt tiltak både i barnas klasser og i nettverket rundt dem. Barna fikk egen undervisning i klassen, og gjennomførte oppgaver og gruppeøvelser sammen. Det resterende nettverket av foreldre, PPT, barnevern, lærere, helsesøstre, fastleger og sosialkontor fikk også undervisning, og det ble i tillegg laget informasjonsbrosjyrer og et nettsted hvor man kunne søke informasjon. Etter ett år med tiltak ble det foretatt en ny undersøkelse opp mot kontrollkommunen, og resultatene viste at færre hadde utviklet sosial angst og en reduksjon på symptomer. Aunes (2009) forskning kom derfor fram til at tidlig forebygging til rett tid kan hindre at barn og unge utvikler sosial angst som skaper hindringer senere i livet.

Schwartz, Wright, Shin, Kagan & Rauch (2003) utførte et forskningsprosjekt som

ønsket å utforske om sjenanse kunne ha biologiske årsaker. Det har lenge vært spekulert i om barn som utviser ekstremt sjenanse allerede i spedbarnsalderen kan ha sammenheng med biologiske faktorer. Dette har derimot ikke latt seg gjennomføre da det er vanskelig å utføre denne typen forskning på små barn. Som et alternativ til dette bestemte derfor Schwartz (m.fl, 2003) seg for å teste en gruppe på 13 stykker som hadde vært ekstremt sjenert fra spedbarnsalderen, og en gruppe på 9 stykker som hadde vært ekstremt utadvendt ved bruk av magnetisk resonans, også kalt MR. Testpersonene hadde en gjennomsnitt alder på 21.8 år, og målet var å finne ut om amygdala, den delen av hjernen som reagerer med frykt, reagerte forskjellig i de to testgruppene. For å finne ut graden av frykt testpersonene opplevde, ble de vist bilder av kjente og fremmede ansikter og amygdalas respons på ansiktene ble målt. Forskerne kom i denne sammenhengen fram til at hjernene til de som hadde utvist ekstrem sjenanse i tidlig alder hadde en merkbart større reaksjon i amygdala enn de som var utadvendt. Deres konklusjon ut i fra dette er at man kan tyde en forskjell i hjernen til sjenerte og utadvendte mennesker, og at sjenanse kan spores i hjernen til spedbarn hele to ti-år senere. Schwartz (m.fl, 2003) mener likevel at det ikke er noen grunn til å uroe seg for barnas fremtid. Av de som deltok i prosjektet var det kun to av de sjenerte som hadde utviklet sosial angst i voksenalder.

2.6 De ulike dimensjonene ved menneskets atferd

Lund (2012) presenterer fire ulike dimensjoner på menneskets atferd, sett ut i fra et fenomenologisk-eksistensielt perspektiv. Disse dimensjonene kaller hun for den fysiske og biologiske dimensjonen, den sosiale dimensjonen, den personlige dimensjonen og den åndelige dimensjonen. Alle disse dimensjonene er vevd sammen og har påvirkning på hverandre. For å forstå disse dimensjonene skal vi se nærmere på dem og innvirkningen de har for mennesker med innagerende atferd.

2.6.1 Den fysiske og biologiske dimensjonen:

Kroppen vår er alltid i interaksjon med miljøet vi befinner oss (Lund, 2012). Vi bruker hørsel, smak, lukt og berøring som funksjoner til å motta signaler om verdenen sender oss. I den fysiske verdenen møter vi muligheter og begrensninger. Noen av disse er rikdom og fattigdom, varme og kulde, lys og mørke, kulturer og språk. Dette er bare et lite knippe av alle de inntrykkene vi får, men kroppen tilpasser seg den fysiske verdenen og justerer seg etter konteksten vi befinner oss i. I den fysiske verdenen er selvpplevelsen sentral, og denne er

med på å bestemme hvordan vi tar vare på vår egen kropp. Noen bruker kroppen sin som en handelsvare, og noen betaler for å tilpasse kroppen sin etter ytre krav. Vi kan bytte, reparere og pynte på den, og i prosessen ender mange opp med å miste seg selv. I søken etter å bli som andre glemmer vi å lytte til våre egne behov, signaler og argumenter for å forbli oss selv. Måten vi velger å behandle vår egen kropp på vil ha betydning for vår egen identitet, våre forhold til fysisk avstand og nærhet, og til helse og ernæring. Når vi mottar oppmuntring, får utforske verden, bli akseptert for den vi er, føler oss elsket og ivaretatt er dette faktorer vi lagrer i et eget arkiv og tar i bruk resten av livet. Men dette gjelder også de negative erfaringene vi tilegner oss (Lund, 2012). Mennesker med innadvendt atferd synliggjøres av måten kroppen deres snakker til andre. De søker kanskje ikke blikk kontakt, holder seg i bakgrunnen, eller unngår situasjoner hvor de vet det vil være mange mennesker. Denne atferden kan forsterkes når de får bekreftelse på sin egen selvoppfatning og sitt negative selvbilde, samt får respons eller opplever avvisning fra andre for måten de er på. Disse bekreftelsene kan bidra til å opprettholde synet på at ingen ønsker å være venner med dem, at de er kjedelig, upopulær, ikke passer inn og rar (Gjertsen, 2013). Negative bekreftelser kan føre til en ond sirkel, som blir selvforsterkende dersom ikke noe positivt kommer inn og lager et brudd i de tidligere erfaringene.

2.6.2 Den sosiale dimensjonen:

Å delta i sosiale sammenkomster kan sies å være en uunngåelig del av livet, og den sosiale dimensjonen er en arena som inneholder alle former for sosial aktivitet (Lund, 2012). Det er i relasjon med andre at vi utvikler nærhet og vennskap og bygger opp vår sosiale kompetanse. Alle har glede av å være en del av et fellesskap, men fellesskapet kan også by på utfordringer. Vi kan oppleve å havne i konflikter, bli utestengt, føle på sorg og savn. Også på dette området er vi mennesker forskjellige. Noen har et stort behov for å være sosial, mens andre velger å isolere seg eller blir ekskludert av fellesskapet. Disse personene tilhører som oftest den innadvendte gruppen (Gjertsen, 2013). Uansett om vi som personer har en ekstrovert eller introvert personlighet er vennskap viktig for oss, og vi knytter vennskap med andre helt fra vi er små barn. Vi velger tidlig ut hvem vi ønsker å bli venner med, og i noen tilfeller opplever barn å bli avvist i denne prosessen. Selv om foreldre og andre rundt prøver å tilrettelegge for at alle skal inkluderes er det ikke alle som mestrer å være en del av det sosiale samspillet. Disse barna kan ofte behøve hjelp av voksne til å komme i gang, og at noen følger med på hvordan leksituasjonen utspiller seg. Ungdomstiden kan også være krevende. I denne perioden opplever vi å stå mellom det å være barn og bli voksne, og vi tar gradvis steg for å

bli selvstendige. Som unge voksne går det asymmetriske forholdet mellom barn og foreldre over til å bli mer symmetrisk, og møte med verden som en selvstendig ungdom kan være vanskelig for noen som ikke har utviklet gode mestringsstrategier i sosiale situasjoner. Sentrale faktorer i den sosiale dimensjonen er å kunne hevde seg overfor andre, ikke la seg dominere, og å kunne holde på sin plass i gruppa. For ungdom som føler lav mestring og selvtillit kan dette være utfordrende, og mange velger derfor å unngå sosiale situasjoner og heller holde seg i bakgrunnen eller la være å si noe. Barn og ungdom med innagerende atferd står i fare for å havne i en ond sirkel hvis de gjentatte ganger opplever avvising, korrigerende, lite mestring og skuffelse i sosiale interaksjoner. Det er derfor viktig at de voksne i barn og unges liv legger til rette for at de får øve seg på sosiale situasjoner gjennom prøving, feiling og mestring. Dette vil gjøre det enklere for dem å lykkes i den sosiale dimensjonen, men også den personlige dimensjonen som inneholder de mer intime relasjonene (Lund, 2012).

2.6.3 Den personlige dimensjonen:

I den personlige dimensjonen er det en verden av private tanker, ideer, følelser, gjenstander, aspirasjoner og mennesker som identifiseres som mine egne, som er sentralt. Dette er en verden hvor man ideelt sett er komfortabel med sin egen situasjon og hører hjemme i seg selv. Følelsen av å høre hjemme er ansett som nødvendig om man skal kunne holde på relasjoner i den sosiale verdenen, og er viktig for å etablere nære relasjoner i den personlige dimensjonen (Gjertsen, 2013). I den personlige dimensjonen må man beholde sin subjektivitet, sin egen indre stemme og sitt autentiske selv. Velger man å unngå situasjoner som kan oppleves ubehagelig, bli dominert av andres meninger, tanker og ideer, går vi bort fra vårt egentlige selv. Dette gjør det vanskelig å føle tilhørighet i seg selv, og det blir problematisk å inngå intime relasjoner da man har mistet kontakten med sin indre stemme. Relasjoner som oppstår når vi blir styrt av andre kan aldri bli det som kalles en opprinnelig relasjon. Opprinnelige relasjoner oppstår kun når mennesket er respektert for sin egen subjektivitet av andre, og har respekt for sin egen subjektivitet gjennom egne tanker, opplevelser og følelser. Det sentrale er med andre ord at partene har respekt for hverandres subjektivitet, mens de samtidig har respekt for sin egen. Innagerende barn og ungdom kan føle det utfordrende å føle seg hjemme i seg selv. Årsaken til dette kan være at den personlige dimensjonen legger vekt på å være tro mot seg selv, stå for sine tanker, meninger og ideer, noe den innagerende gruppen sliter med da de ofte har et negativt syn på seg selv. Å ikke følge strømmen kan i tillegg føre til at man blir utestengt og isolert fra fellesskapet. Angstfølelsen dette gir, kan føre til at innagerende barn og ungdom opplever det lettere å gjøre seg usynlig enn å bli konfrontert av andre.

Innagerende barn og unge er en gruppe som opplever å føle seg ensom og isolert, selv om de oppgir å være en del av en vennekrets. Siden de har problemer med å etablere nære relasjoner i den sosiale dimensjonen, og deres atferd kan gjøre det vanskelig å komme i kontakt med dem, kan mange oppfatte at de blir avvist. Disse problemene kan videre påvirke de intime relasjonene i den personlige dimensjonen, da andre opplever å ikke komme nært nok (Lund, 2012). De aller fleste av oss har opplevd å prate med noen som gir korte svar, ikke klarer å holde flyten i samtalen eller unngår øyekontakt. Eller de barna som vi har prøvd å få med i leken men som er nølende, blir stående å se på, eller går bort fra situasjonen. I slike situasjoner kan vi som den initiativtagende parten ofte føle at vi kommer til kort. Vi vet ikke hvordan vi skal få med og engasjere motparten, og ofte ender vi med å gi opp. Noen opplever også sinne og frustrasjon over den passiviteten og resignasjonen de kan møte fra innagerende barn og ungdom. Dette kan føre til at noen velger å overse dem. For de innagerende barna og ungdommene hindrer dette muligheten til å utvikle seg fordi de ikke får øvd seg i naturlige situasjoner hvor kommunikasjonen er en del av en mer krevende prosess. En konsekvens av dette kan være manglende tilgang på situasjoner hvor de lærer samspill med andre, som igjen resulterer i at de mister erfaring og informasjon som kunne hjulpet dem videre i nye relasjoner. I et eksistensielt fenomenologisk syn legges ansvaret for å delta på individet, men i barn og unges situasjon må det også komme frem at voksne har et ansvar til å bidra i arbeidet med å tilrettelegge trygge plattformer hvor barna får øve seg. Dette gjør det enklere for dem å senere ta ansvar i situasjoner som oppleves mer utrygg, og de må ta valg som kan skape usikkerhet og angst.

2.6.4 Den åndelige dimensjonen:

I den åndelige dimensjonen står det å finne meningen med livet sentralt. Hvilken plass har vi blant andre, hvordan vi opplever våre og andres handlinger, ideer og tanker. Fra vi er født prøver vi hele tiden å forstå verden rundt oss. Dette gjør vi gjennom å se, ta på, føle på stemninger og hvilken kontakt vi har med de rundt oss. Gjennom å bruke disse sansene skaper vi meningen med livet (Gjertsen, 2013). Ved å kunne reflektere, ha vilje og evne til å ta vare på egne verdier bygger man et viktig grunnlag for videre utvikling i et eksistensielt-fenomenologisk perspektiv. Sett fra den åndelige dimensjonen kan det å formulere sine egne verdier i livet bidra til å løse de problemene man møter i den sosiale-, personlige og fysiske dimensjonen. Dette er viktig for å kunne forstå seg selv og verden man lever i. Ved å bli kjent med sine egne motiver og handlinger, få en avstand fra ytre påvirkninger, kan man lettere få en oversikt over hvilke mål og meninger man søker i livet sitt. For ungdom kan denne

prosessen vært tøff og vanskelig fordi man i denne perioden jobber for å finne sin identitet, og mange føler at de går seg bort i en jungel av verdier og forventinger til dem. Mange påvirkes også av de jevnaldrende rundt seg, og adopterer deres verdier for å passe inn. Dette fører til at ungdommene må få orden på den sosiale- og personlige dimensjonen før de kan klare å få et grep om den åndelige. Victor Frankl (1984, sitert i Lund, 2012) utviklet en teori etter sitt opphold i en konsentrasjonsleir under den andre verdenskrig. Etter å ha observert sine medfanger under fangenskapet mente han å ha funnet ut hvem som hadde størst sannsynlighet til å komme ut av leiren levende, og dette førte til teorien som handler om viljen til mening. De som klarte å holde på sine visjoner for fremtiden og finne en mening i den grusomme situasjonen de befant seg i, hadde større sannsynlighet til å overleve enn de som ofte var i fysisk bedre form. Frankl (1984) mente at det er alle menneskers plikt å finne meningen med livet. Når vi gjør dette skapes motivasjon til å fortsette og vi utvikler en mental sunnhet og livskvalitet. Setter vi denne teorien i sammenheng med sjenanse sier Lund (2012) at å oppleve sjenanse kan utløse emosjonell smerte hos mennesker, og at denne smerten kan betraktes som en beskjed om at ikke alt er som det skal. Klarer vi i disse situasjonene å finne ut hvorfor vi opplever denne smerten, snakke med andre om den eller gjøre endringer så den forsvinner, kan dette føre til at sjenansen vår enten minker eller blir mulig å beherske. Noen kan ønske hjelp i denne prosessen. Klarer vi å finne en mening med smerten vi opplever og bruke tidligere erfaringer fra personlige valg vi har tatt og veiledningen vi har fått, kan disse videreføres i våre fremtidige livsmål. Dette kan gi oss en dypere innsikt i hva vi ønsker i livet vårt.

2.7 Selvrefleksivitet

Lund (2012) definerer selvrefleksivitet som en spesifikk egenskap hos menneske. Personer som innehar selvrefleksivitet er i stand til selvevaluering, være sitt eget objekt, kunne forholde seg til seg selv, se seg selv utenifra og betrakte og avgrense seg selv. Dette gir oss en mulighet til å bli kjent med vår egen person, evaluere egne handlinger og stille spørsmål ved dem. Dette er en krevende prosess, men er nødvendig for å kunne skape et utgangspunkt for endring. Når vi setter fokuset på oss selv og prøver å forstå hvorfor vi handlet som vi gjorde i en gitt situasjon, kan svarene vi kommer fram til være med på å hjelpe oss til å endre det vi gjorde til neste gang. Dette kan også gjøres motsatt ved å reflektere over hva vi gjorde rett, og bidra til at vi gjør mer av det som var riktig. Selvrefleksivitet kan også brukes som et hjelpemiddel til å forstå mennesker rundt oss og reflektere over deres følelser og reaksjoner. I denne sammenheng er det lettest å møte det man kjenner igjen hos seg selv, slik som for

eksempel følelsen av å bli utestengt, men dette kan også føre til at man blir uavgrenset. Dette vil si at man lar personlige erfaringer føre til at man for eksempel overreagerer, bryter i gråt og deler egne erfaringer, eller blir så medfølende at det går over det som er passende for situasjonen. Selvavgrensning er derfor et begrep som står i avhengighet til selvrefleksivitet. Klarer man å kombinere disse på en god måte kan man overfor den andre gi reflekterte følelser som viser medmenneskelighet, forståelse og anerkjennelse. Selvrefleksivitet handler derfor om å forstå seg selv og andre.

3.0 Metode

I dette kapittelet skal jeg gjøre rede for de metodiske aspektene i studien. Innledende vil jeg skrive litt om hva kvalitativ metode er, og presentere valget av forskningsdesign og hvilken metodisk tilnærming som er anvendt i studien. Videre vil jeg presentere teori rundt forskning ved bruk av internett, og hvordan jeg har valgt ut informanter. Avsluttende vil jeg se på valg av analysemetode, forskerrollen, sikring av kvalitet i studien og etiske vurderinger. Gjennom hele kapittelet vil jeg prøve å synliggjøre og begrunne de valgene jeg har tatt. Den metodiske tilnærmingen som blir presentert har tatt utgangspunkt i min problemstilling som fokuserer på å få frem de stille unges stemmer. Siden det er deres tanker, erfaringer, meninger, og refleksjoner om egen livssituasjon som står i fokus, har jeg derfor valgt en kvalitativ tilnærming som mest hensiktsmessig.

3.1 Kvalitativ forskningsmetode

Den kvalitative metoden har fått større oppmerksomhet de siste 30 til 40 årene. Denne metoden har utviklet seg som et alternativ til den kvantitative metoden. Til å begynne med skapte bruken av kvalitativ metode mye diskusjon og kritikk fra tilhengerne av den kvantitative metoden. Mye av kritikken skyldtes misoppfatninger fra begge sider, og i de senere årene har det vokst frem en forståelse for hverandres metodiske tradisjoner. I dag er fokuset mer på at de to metodene utfyller hverandre, og at de begge har sine sterke og svake sider (Kleven, Hjordemaal & Tveit, 2014). Ringdal (2013) tar for seg de mest sentrale forskjellene mellom kvantitativ og kvalitativ forskning. Mens den kvalitative studien ofte har nærhet til feltet, ønsker å komme i dybden og tolke det som blir sagt, fokuserer den kvantitative på å måle noe og se bredden. Det kan for eksempel være gjennom bruk av spørreskjemaer eller telefonundersøkelser. Dette fører til at kvantitative undersøkelser også har en større distanse til det feltet som det blir undersøkt enn kvalitative studier. Dette

samsvarer med det Moen & Karlsdóttir (2011) sier. De mener at kvalitative studier kjennetegnes ved at forskeren studerer et lite, relativt ensartet og geografisk begrenset området, og ønsker å komme i dybden av det (Moen & Karlsdottir, 2011). En av hovedmålsettingene er derfor å utvikle en forståelse for hvordan mennesker opplever sin egen situasjon og sosiale virkelighet. Eksempler på dette kan være å undersøke hvordan elever med sosial angst opplever sin skolehverdag, eller hvordan familier med kronisk syke barn opplever sin livssituasjon (Thagaard, 2013). Når forskeren har funnet temaet han eller hun skal gå i dybden på, er neste skritt å hente inn relevant datamateriale som inneholder refleksjoner og begrunnelser rundt fenomenet som studeres. Som en kvalitativ forsker skal man ikke bare gjengi det informantene har sagt, men komme bak det eksplisitte og hente frem det implisitte. Dette vil si at vi som forskere ikke kun skal gjenfortelle det informantene sier, men vi skal gi en tolkning av innholdet og belyse det ved bruk av teori (Nilssen, 2012). Gibbs (2007, sitert i Nilssen, 2012) sier at kvalitative studier kan gjennomføres på ulike måter. Det kan være gjennom studier hvor forskeren deltar gjennom observasjon, bruker intervju, eller undersøker erfaringer, samhandling og praksis til ulike grupper eller individer gjennom bruk av dokumenter, logger, dagbøker eller innlegg på nettet. I denne studien vil det brukes innlegg fra internett i gjennomføringen.

3.2 Valg av forskningsdesign

Formålet med denne studien er å få frem hvordan innagerende elever opplever sin egen livssituasjon. For å besvare denne problemstillingen skal jeg analysere datamateriell fra nettsiden klaraklok.no. Datamaterialet består av innlegg skrevet av anonyme unge personer som har spørsmål, ønsker forståelse eller bekreftelse og veiledning i ulike livssituasjoner. Siden klaraklok.no er en side som har som formål å hjelpe ungdom, er det rimelig å anta at datamaterialet fra denne kilden kan gi innsyn i problemstillingen. Her deler tenåringene og ungdommene opplevelser, erfaringer, spørsmål og problemer i tryggheten av å være anonym. Denne anonymiteten kan bidra til å fjerne barrierer som ellers ville ført til at de ville holdt tilbake informasjon i faren for å bli dømt eller ydmyket. Siden fokuset i problemstillingen er opplevelsen individer har, er det relevant å velge en kvalitativ tilnærming og et fenomenologisk design.

Det er den subjektive opplevelsen, og det å kunne forstå og se den dypere meningen i andre menneskers liv som står sentralt i fenomenologien. Denne retningen bygger på en tro av at virkeligheten er slik mennesker oppfatter den, og i kvalitative studier er det fellestrekkene informantene har om et fenomen som forskeren er ute etter. For å kunne sette seg inn i deres

liv og erfaringer må forskeren ta det Gudmundsdottir (sitert i Moen & Karlsdottir, 2011) kaller for det emiske perspektiv. Dette vil si at forskeren klarer å ta informantenes perspektiv og se hvilke oppfatninger og forestillinger de har av sin verden. Dalen (2004) sier at forskeren må søke etter å se det samme som informanten ser, og at forskeren må fokusere på at det er den subjektive opplevelsen som står i fokus. Johannesen, Tufte og Christoffersen (2010) uttrykker at forskeren må se tolkningen av informantenes utsagn og handlinger i lys av den sammenhengen de skjer i. For at forskeren skal forstå meningen i det informantene sier, må forskeren også forstå sammenhengen meningen skapes i. De viser videre til at begreper kan bety ulike ting i forskjellige sammenhenger.

I hermeneutikken er det fortolkningen av den dypere meningen som er sentral, og å utforske det som ikke er umiddelbart synlig ved bruk av for eksempel teori. I denne tilnærmingen fokuseres det ikke på at det kun eksisterer en sannhet, men at ting kan tolkes på flere ulike måter (Thagaard, 2013). Geertz (1973) introduserte noe han mente all kvalitativ forskning burde inneholde, nemlig det han kalte for ”thick descriptions”. Han mente at forskeren ikke bare skulle beskrive fenomenet som ble studert, men også fortolke det. Thagaard (2013) mener også dette, og sier at ved bruk av tykke beskrivelser skal forskeren få frem hva personene som studeres mener, tenker, opplever og har ment med sine handlinger. Målet er at man skal få frem både informantenes fortolkninger, og videre den tolkningen forskeren har. Blir beskrivelsene tynne vil de ikke inneholde mer enn det som observeres. Dalen (2004) beskriver også hermeneutikken som en tilnærming med vekt på forståelse og tolkning. Forskeren skal ikke bare beskrive det som skjer der og da (tynne beskrivelser), men få en dypere forståelse av meningsinnholdet (tykke beskrivelser). Videre sier Dalen (2004) at deler må settes inn i sammenhenger, en helhet. En måte å gjøre dette på er ved å bruke den hermeneutiske sirkel. Forskeren kan ofte sitte med en helhet som kan virke uklar, men ved å dele helheten opp i deler og se på de alene kan de gi ny mening til helheten. Denne måten å jobbe på kan tilføre forskningen en stadig dypere innsikt og forståelse av fenomenet som studeres (Kvale & Brinkmann (2015). Et eksempel på dette er å se på alle de innagerende barna som en helhet, og et innagerende barn som en del av helheten. Ved å se på for eksempel 3 barn som en del hver, kan disse gi oss ny innsikt om innagerende atferd som en helhet.

3.3 Forskning på internett

Internett har gitt mennesker over hele verden tilgang til uendelig mengder av informasjon som er tilgjengelig ved noen få tastetrykk. For forskere utgjør dette en ny og spennende måte å få tilgang til ulike forskningsfelt. I denne sammenhengen er det lett å tenke seg at det som ligger

på internett er publisert for alt og alle, og fritt kan brukes da det fremstår som offentlig informasjon. Så enkelt er det likevel ikke. De forskerne som velger å bruke datamateriell fra internett må også forholde seg til regler og etiske retningslinjer (Fugelsnes, 2015). Dette er noe jeg vil komme tilbake til når de etiske retningslinjene skal drøftes senere i dette kapitlet. På fagspråket kalles innsamling av datamateriell fra internett *big data*, som kan sies å være et nok så upresist begrep. Begrepet refererer til flere ulike aktiviteter, slik som å lagre, analysere, presentere og samle inn data, samt selve datamaterialet. I dette prosjektet vil jeg derfor bruke begrepet internettforskning fordi jeg føler dette blir mer presist til mitt formål. Per dags dato er bruken av *big data* noe man ser mest i kvantitativ forskning. Her brukes innsamlet datamateriell hovedsakelig innenfor markedsføring for å finne ut hva folk klikker på, hvilke sosiale medier ulike kjønn og aldersgrupper er mest aktive på og hvor interessert mennesker er i politikk eller hendelser som er aktuelle i samfunnet. Et godt eksempel på dette er facebook som samler inn informasjon om hva de ulike brukerne søker på via nettet (Jakobsen, 2013). Hvis for eksempel Anne kikker på nettstedet som selger vaskemaskiner, vil facebook samle denne informasjonen og begynne å reklamere for firmaer som selger dette produktet på Annes facebook profil. Sitter der i mot Jens og leter etter bolig, vil facebook avvertere med boliger som blir lagt ut for salg i området Jens ønsker å bo. Vi begynner derfor som forbrukere å merke at det vi gjør på internett ikke lenger kun tilhører oss, men at det blir samlet inn og brukt av andre. Når det gjelder bruken av internett i forskning er det som nevnt den kvantitative forskningsmetoden som har benyttet dette mest. I de senere årene har man likevel begynt å se en endring på dette, og flere kvalitative forskere begynner også å fatte interesse for å bruke internett som forskningsfelt. De siste årene har man sett en økning på å hente datamateriell fra internett som har fokus på å studere hvordan mennesker uttrykker seg, kommuniserer og beskriver egen identitet. Mye av datamaterialet i denne forskningen hentes fra blogger, sosiale nettverk og spillsidens virtuelle verdener (Fugelsnes, 2015). I et forskningsprosjekt utført ved Stockholms universitet gjorde de funn på at ungdom i dag foretrekker å bruke nettet når de har spørsmål om psykisk helse, relasjoner og seksualitet. En av årsakene som ble funnet var at ungdommen opplevde at voksne ofte tok styringen og blandet seg inn mer enn de selv ønsket. Det ble også gitt uttrykk for at det var lettere å dele tanker og problemer online, og at ungdommene følte en lettelse over å kunne få hjelp på denne måten (Forskning.no, 2011). At ungdommer heller ønsker å bruke internett for å unngå for mye innblanding fra voksne er relevant og viktig informasjon for min studie som ønsker å få frem de tankene og opplevelsene innagerende ungdom har om seg selv.

3.4 Materiale og utvalg av informanter

Datamaterialet som anvendes i denne studien er altså basert på spørsmål som stilles av ungdommer på nettstedet klaraklok.no. Nettsiden er et spørsmål- og svarforum hvor barn, ungdom og voksne inntil 25 år kan stille spørsmål om helse, kropp, rus, seksualitet og følelser. På den andre siden sitter et kompetent fagpanel bestående av helsesøstre, leger og psykologer som gir de svar innen syv dager. Tjenesten er et tilbud som finansieres av Helsedirektoratet og Nordland Fylkeskommune, og har som målsetning å gi god informasjon og veiledning til unge uavhengig av bosted. Nettstedet er åpent for alle, og det kreves ikke at det opprettes brukernavn og passord for å logge seg inn (Klaraklok.no, 2016).

Utvalget i denne studien er anonyme. Det har derfor vært vanskelig å sette kriterier til informantene, som for eksempel varigheten av den innagerende atferden. Den eneste informasjonen jeg har hatt tilgang på er alder og kjønn, og selv om fylke blir lagt inn under innsendelsen av spørsmål blir dette fjernet før innlegget publiseres. For å få oversikt over informantene i mitt utvalg har jeg valgt å gi de fiktive navn. Årsaken til dette er at jeg ønsker at leserne skal skape seg et bilde av informantene, og det mener jeg er lettere ved å ha et navn til utsagnene enn for eksempel *gutt, 19 år*. Ungdommene i datamaterialet jeg har valgt ut er i hovedsak 16-19 år, men det er også noen i alderen 20-23 år. Årsaken til at jeg har valgt denne aldersgruppen er på grunn av tilgjengelighet på materiale, men også av hensyn til de forskningsetiske retningslinjene. Personer under 15 år er etter punkt 20. i NESH (2014) sine etiske retningslinjer ansett som barn, og det settes særlige krav til beskyttelse av disse. Siden det ikke var mulig og innhente samtykke fra hverken barna eller deres foresatte i denne studien, anså jeg det derfor mest forsvarlig å utelate denne aldersgruppen. Innenfor emnet sjenanse, sosial angst, innadvendthet og introvert atferd er hovedvekten av spørsmålene stilt av jenter, men det forekommer også noen innlegg fra gutter.

Siden min problemstilling ønsker å få frem innadvendtes opplevelse av egen livssituasjon er det grunn til å tro at et nettforum som klaraklok.no kan avdekke noe om dette. Det er også rimelig å anta at de i en anonym situasjon er villig til å spørre og dele mer av sine problemer enn de ellers ville gjort i en samtale med helsesøster, lege etc. På klaraklok.no unngår ungdommene å komme i en situasjon hvor de blir stående ansikt-til-ansikt med helsepersonell som ofte er fremmede, noe som kan være skummelt i en sårbar situasjon. Hos klaraklok.no garanteres ungdommene anonymitet, og risikoen ved å dele tanker, følelser og være sårbar kan minske. Den eneste oppfordringen nettstedet kommer med er å angi alder, kjønn og fylke, men dette er noe ungdommene velger selv om de ønsker å gjøre.

For utenom muligheten til å spørre spørsmål, gir Klaraklok.no ungdommene mulighet til å legge fram sine problemer med egne ord, med det språket de vil og uten å måtte pynte på det de føler. Anonymiteten ungdommene har kan være med på å skape en trygghet. Det kan igjen kan få fram en ærlighet som ville forsvunnet i situasjoner hvor man må stå personlig til ansvar for det man sier. Innleggene varierer, noen er korte og enkle, andre lange og illustrerer alle de tankene ungdommene sitter med. Flere sier at klaraklok.no er det eneste stedet de tør henvende seg til, og at de ikke tør å snakke med andre om problemene de opplever. Oppsummert bærer innleggene preg av ærlighet og lettelse over å kunne dele sine problemer, og mye av det som deles kunne kanskje blitt utelatt i en intervjusituasjon.

Skal vi ta en kritisk blick på bruken av datamateriell hentet fra nettet, er anonymitet, ingen mulighet for oppfølgingsspørsmål og fraværet av member-checking i kvalitetssikringen noen av ulempene. Siden informantene i dette prosjektet er anonyme, må jeg som forsker ha tillit til at de som uttaler seg er av det kjønn og alderen de sier at de er. De innleggene jeg har valgt å bruke i denne studien er derfor lest gjennom flere ganger og jeg har forkastet de som kan oppfattes som useriøse eller som har gjort meg tvilende. Dette har blant annet vært innlegg som har hatt et grovt språkbruk eller som nettsiden selv har stilt spørsmåltegn ved om er oppriktige. En annen ulempe ved anonyme deltagere er at jeg ikke får mulighet til å stille spørsmål utover datamaterialet jeg allerede har. Her er bruken av intervju en klar fordel da forskeren kan få informanten til å utdype utsagn som er interessante eller uklare. En forsker som bruker intervju kan også ta kontakt med deltagerne og utføre det Nilssen (2012) kaller member-checking. Dette vil si å ta analysen og de tolkningene man har gjort tilbake til informantene og undersøke om de kjenner seg igjen i funnene studien har gjort. På denne måten får man en tilbakemelding på nøyaktigheten og troverdigheten i studien.

3.5 Analyse

Johannessen, Tufte & Christoffersen (2010) sier at analyseprosessen kan være overveldende, og at det ikke alltid er lett å skaffe seg et oversiktlig bilde over datamaterialet som er samlet inn. Mange kjenner på følelsen av at alt er viktig og at det er vanskelig å redusere datamaterialet. Dette er en opplevelse jeg selv har hatt i denne prosessen. Det har vært en utfordring å finne ut hva som skulle beholdes og forkastes. For å få oversikt valgte jeg derfor å bruke det som kalles koding. Nilssen (2012) deler kodingsprosessen inn i tre deler hvor man starter med åpen koding. I den åpne kodingen skal forskeren prøve å møte datamaterialet med et åpent sinn og forsøke å sette seg inn i hva det prøver å fortelle. Målet i denne prosessen er å redusere datamaterialet slik at man kommer frem til essensen og finner de gjennomgående

mønstrene. Dette innebærer blant annet at man prøver å sette egen forforståelse til side og etterstrebe størst mulig grad av objektivitet. Nilssen (2012) mener at det å være fullstendig objektiv og ikke bli påvirket av egen forforståelse er umulig, og at dette er en illusjon. Bagasjen vi alle har med oss i form av erfaringer, utdanning, normer, verdier og lignende vil påvirke måten vi tolker det vi leser. Det er derfor ikke mulig å hevde at man har vært helt objektiv. Isteden må vi ved å være bevisst og kritisk til vår egen forforståelse, se hvordan den kan påvirke de resultatene vi kommer frem til. Før jeg startet den åpne kodingen leste jeg gjennom alt datamaterialet grundig for å bli kjent med det. Etter dette startet jeg med den åpne kodingen. Mens jeg leste gjennom datamaterialet på nytt skrev jeg kodeordene jeg fant i marginen. Denne prosessen gjentok jeg flere ganger for å se om jeg hadde oversett koder som kunne være viktige. Når jeg mente at jeg hadde funnet det datamaterialet hadde å fortelle, lagde jeg en oppsummering av alle kodene og sitatene jeg hadde funnet.

Nilssen (2012) kaller det neste steget i kodingsprosessen for aksial koding. I denne prosessen skal forskeren få oversikt over alle kodene og utvikle kategorier som rommer dem. Målet er å sitte igjen med noen få kategorier til slutt som gir svar på forskningsspørsmålet man har. Moen & Karlsdottir (2011) sier at forskeren må analysere datamaterialet og søke etter likheter, oppdage hva som passer sammen og har samme tema. Dette kan gjøres ved å finne fellestrekk og gjentakelser som til sammen utgjør mønstre. Målet er å få frem de synspunktene deltagerne har, og som gjemmer seg i datamaterialet. Spørsmålet som skulle besvares i min studie var hvordan unge innagerende mennesker opplevde sin livssituasjon. Jeg begynte derfor å se på hvilke koder som kunne passe opp mot denne problemstillingen. I oppsummeringen min kunne jeg se at noen av kodene gjentok seg hos flere eller alle informantene, og kunne brukes for å besvare spørsmålet studien hadde. I neste steg prøvde jeg derfor å samle alle kodene som var like i kategorier for å se om de sitatene jeg hadde merket meg kunne passe med disse. Denne prosessen hjalp meg å finne mønstrene i datamaterialet mitt, og fikk meg til å se likheter og forskjeller som tidligere ikke hadde vært like synlig. Etter den aksiale kodingen satt jeg med flere kategorier. Disse var: selvtillit, lav sosial fungering, dårlig livskvalitet, hjelpeløshet, ønske om hjelp, det å ikke høre til og sosial kompetanse. For å kunne snevre disse inn ble de tatt med til den avsluttende delen av prosessen.

Det siste steget i kodingsprosessen er selektiv koding. I denne delen blir kategoriene som ble dannet i den aksiale kodingen tatt med videre, hvor målet er å samle trådene slik at vi sitter igjen med kjernekategoriene som forteller oss hva som er mest sentralt i forhold til fenomenet vi studerer. I prosessen med å samle disse trådene forsøker forskeren og finne teoretiske begreper og modeller som forklarer fenomenet som studeres (Dalen, 2004).

Thagaard (2013) kaller dette siste steget for å identifisere mønstrene. Da min kodingsprosess var ferdig satt jeg igjen med 3 kategorier jeg mener viser mønstrene i mitt datamateriale. Disse valgte jeg å kalle: sosialt samspill, psykisk helse og livskvalitet. Kategorien sosialt samspill ble til fordi et gjennomgående funn var at flere av informantene opplevde det vanskelig å delta i sosiale situasjoner med andre. Dette var også en av årsakene til at de opplevde en lav kvalitet i livet sitt. Med utgangspunkt i dette ble kategorien livskvalitet dannet. Det gjennomgående ønske om hjelp blant informantene og de vanskene de opplevde som innagerende, resulterte i den siste kategorien psykisk helse.

Denne måte å analysere datamateriell på er ikke den eneste fremgangsmåten man kan benytte, men de tre stegene i denne prosessen er med på å sikre et godt systematisk arbeid i analysen i kvalitative studier. Å arbeide systematisk slik som dette skaper også en god oversikt for forskeren og gjør det lettere å gå tilbake for å finne eventuelle feil, samt dokumentere hvordan man er kommet frem til resultatet (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010).

3.6 Forskerrollen

I kvalitativ forskning er forskeren selv et av de viktigste instrumentene. Det er forskeren som samler inn datamaterialet, analyserer og tolker, og kommer frem til funnene. En forsker som anvender kvalitativ metode må være oppmerksom på at forskningen som utføres aldri vil kunne bli objektiv eller fri for verdier (Nilssen, 2012). Som mennesker møter vi alle verden med en forforståelse. Denne forforståelsen består av de kunnskapene og oppfatningene vi har om verden, og som vi ofte ubevisst bruker for å tolke det som skjer rundt oss. Å ha forforståelse er helt nødvendig for å kunne forstå det som skjer, og forskere er like avhengig av å bruke forståelsen sin i forskning som mennesker ellers er i hverdagen. I et forskningsprosjekt er forforståelsen med på å bestemme hva vi observerer, og hvordan vi velger å tolke dette. I de aller fleste tilfeller vil forskeren ha noe innsikt i temaet som skal studeres på forhånd, men det er ikke mulig å ha en fullstendig oversikt. Det er derfor forforståelsen vår som er med på å bestemme hvilket fokus vi har når vi går inn i et forskningsprosjekt, og som avgjør hva vi bestemmer oss for å vite mer om (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Alle studier som gjennomføres vil påvirkes i en eller annen grad av forskerens forforståelse, og det er derfor viktig å være bevisst på, og synliggjøre denne forforståelsen for både seg selv og andre. I denne studien er et eksempel på en slik forforståelse min egen erfaring som innagerende, noe jeg kommer tilbake til senere. Dalen (2004) mener at vi må trekke inn vår forforståelse på en slik måte at den åpner for å se hva

informantene sier og opplever. Vår forforståelse vil påvirke tolkningene som blir gjort, og har vi en sensitivitet rundt dette vil det åpne for mulighetene til å se teoriutvikling i det innsamlede datamaterialet. I fortolkningsprosessen er det informantenes egne synspunkter og opplevelser som står i første rekke, men i den videre arbeidsprosessen er det forskerens forforståelse og relevant teori som vil utgjøre den endelige tolkningen. Dette kan ses i sammenheng med begrepene enkel hermeneutikk, dobbel hermeneutikk og trippelhermeneutikk. I enkelhermeneutikken er det tolkningen individet har av seg selv, sin situasjon og virkelighet som er sentral. Videre i dobbelhermeneutikken fortolker forskeren den virkeligheten individet har skildret. Når vi går videre til trippelhermeneutikken må dobbelhermeneutikken vurderes opp mot en kritisk tolkning av de samfunnsforholdene som kan påvirke feltet som det forskes på og forskeren selv. Med andre ord må leseren vurdere de prosessene som gjør at noen funn blir gjort mer synlig enn andre, og se de i lys av konteksten på de ulike nivåene (Thagaard, 2013).

Refleksivitet er et annet begrep som er sentralt i forskerrollen. Nilssen (2012) sier at refleksivitet er å være klar over at kvalitativ forskning er verdiladet, og at den blir påvirket av de subjektive og individuelle teoriene forskeren har. Forskerens verdier, holdninger, bakgrunn, behov og miljø osv. vil reflekteres i forskningen man utfører. Det er derfor viktig at forskeren er klar over sin egen påvirkning. Johannessen, Tufte & Christoffersen (2010) sier at forskeren må prøve å plassere seg på utsiden, reflektere over sin egen rolle og sine egne perspektiver på fenomenet som studeres. En måte å gjøre dette på er blant annet ved bruk av notater. Når forskeren leser datamaterialet kan det være hensiktsmessig å notere hvordan man reagerer på det som blir sagt, og i etterkant reflektere over sine egne reaksjoner ved å lese over notatene. I dette forskningsprosjektet har jeg notert hva jeg har lagt merke til når jeg har lest innleggene til informantene og skrevet ned mine tanker om deres utsagn. Disse notatene har jeg sett over flere ganger og brukt for å finne det mest sentrale i datamaterialet, og for å se om mine tolkninger har endret seg underveis i arbeidsprosessen. Johannessen, Tufte & Christoffersen (2010) sier videre at disse notatene kan bidra til å avdekke hvilke synspunkter, holdninger, sympati og fortolkninger man har, og gjøre forskeren klar over sin egen påvirkning. Når det gjelder min egen forforståelse var det viktig for meg å ha fokus på at mine egne erfaringer som innagerende ikke skulle bli styrende og influere for mye på resultatene i forskningen. Med dette mener jeg at funn som ikke samsvarte med mine egne opplevelser, ikke skulle bli forkastet fordi de ikke stemte med hva jeg har opplevd. For å hindre dette har jeg forsøkt å være åpen og sette meg inn i informantenes verden, og i tillegg fokusert på å finne ut hva akkurat disse individene har opplevd. Ved å ha et slikt fokus har forskningen blitt

mer spennende, og det er har vært veldig interessant og se hvordan mennesker som er plassert i samme gruppe opplever verden på forskjellige måter. Når det gjelder min akademiske bakgrunn hadde jeg kjennskap til teori rundt innagerende barn og ungdommer fra førskolelærerutdanningen og undervisningen i spesialpedagogikk. For å bli bedre kjent med temaet begynte jeg tidlig å lese bøker. De bøkene som har inspirert meg mest i denne studien er boken til Cain (2012), og bøkene til Lund (2004, 2012). Lund (2004, 2012) sine bøker har spesielt gjort inntrykk, og hun har undersøkt feltet fra ulike vinklinger. Hun har både undersøkt lærernes og de innagerende sine egne opplevelser, og bøkene hennes har bidratt til at jeg har fått et godt innblikk i hva innagerende atferd er. Min for forståelse innenfor innagerende atferd består med andre ord av egne erfaringer, utdanning, lesing av teori og forskning.

3.7 Kvalitetssikring

Nilssen (2012) sier som nevnt at den kvalitative forskningen blir påvirket av forskerens bakgrunn og for forståelse, og for å øke kvaliteten må det gjøres rede for de valgene som er tatt slik at forskerens påvirkning og subjektivitet kommer til syne. I kvantitative undersøkelser opereres det med begrepene validitet og reliabilitet for å vurdere kvaliteten på forskningen, men Lincoln & Guba (1985) mener at den kvalitative forskningen må vurderes på en annen måte enn i kvantitative undersøkelser. De velger derfor å bruke pålitelighet, troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet som begreper for å måle kvaliteten i kvalitative studier.

Pålitelighet i kvalitative studier kan sikres ved å gjøre valg og handlinger transparent for leseren. Måter å gjøre dette på er å redegjøre for de valgene forskeren har tatt i analysen av datamaterialet, og at man viser hvordan man har kommet frem til funnene i kodingsprosessen (Postholm, 2010). I mitt forskningsprosjekt har jeg prøvd å gjøre analysen transparent for leseren ved å redegjøre for analyseprosessen jeg har brukt, hvordan jeg har kommet frem til kodene og senere kategoriene som er mine funn. Med dette ønsker jeg å skape en rød tråd som leseren kan følge gjennom oppgaven, og på den måten forsøke å heve kvaliteten på studien.

Når troverdigheten skal måles i en kvalitativ studie må vi se på om fremgangsmåtene forskeren har brukt og funnene som er gjort henger sammen med studiens formål, og om den kan sies å representere virkeligheten (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). I denne studien vil det si at funnene skal si noe om hvordan det oppleves å være innagerende. Troverdigheten kan ut i fra dette sies å være tilstede når de som har opplevd fenomenet som studeres, kjenner seg igjen i de beskrivelsene som forskningen har kommet frem til (Lincoln

& Guba, 1985). En annen måte å sikre troverdigheten på er gjennom en redegjørelse av forskerens for forståelse, slik at leseren kan vurdere hvor mye forskeren har påvirket resultatene forskningen har kommet fram til (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette er noe jeg har gjort i avsnittet om forskerrollen, og jeg gjør der rede for ulike erfaringer og opplevelser som jeg mener kan påvirke forskningen.

Overførbarhet refererer til muligheten for at de svarene som har kommet frem i et forskningsprosjekt også kan være gjeldene i andre sammenhenger (Thagaard, 2013). Dette er tett knyttet opp til påliteligheten i studien som er diskutert ovenfor. I forskningen er det forskeren som tolker datamaterialet ved bruk av sin egne erfaringer, verdier, forståelse, teoretisk kunnskap og bakgrunn. Forskerens evne til å være kritisk og vurdere sin egen nøytralitet vil i denne prosessen være med på å bestemme overførbarheten. I mitt tilfelle kan overførbarheten reduseres eller skades hvis jeg anser mine erfaringer som mer relevant enn informantenes, og tolker datamaterialet ut i fra hva jeg mener er rett og galt. Er jeg der i mot kritisk til mine egne erfaringer og åpen for at innagerende atferd kan oppleves ulikt, kan jeg få frem resultater som styrker overførbarheten. Thagaard (2013) sier at gjenkjennelse i de tolkningene som kommer frem i en undersøkelse av personer med erfaring rundt fenomenet, og andre med kjennskap til det, kan gi grunnlag for overførbarhet gjennom leservaliditet. Hun siterer Nielsen (1994) som hevder at lesere med en forståelse av det emnet som studeres har betydning for studiens overførbarhet. Dette vil ikke si at alle som har kjennskap til fenomenet må være enig for at overførbarheten skal være til stede, men at noen og gjerne majoriteten er enig i tolkningene og kjenner seg igjen. Et eksempel på dette kan være påstanden om at alle innagerende personer opplever muntlige presentasjoner som vanskelige. Om 20 personer med kjennskap til innagerende atferd leser dette, er sannsynligheten for at alle er helt enig i denne påstanden liten. Men om 15 av de 20 anser dette til å stemme, kan overførbarheten likevel være til stede selv om det ikke er full enighet. Påstanden som brukes i dette eksemplet blir veldig bastant ved å si *alle*. Hvis majoriteten av de som leser studien er enig, kan det sies å være en overførbarhet til tross for en grad av uenighet.

For å vurdere bekreftbarheten i en undersøkelse må forskeren vurdere sin egen grad av påvirkning på datamaterialet. I denne prosessen må forskeren vurdere hvor nøytral man har vært, og være kritisk til de tolkningene som er kommet frem under forskningen (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). I arbeidsprosessen med denne studien har jeg stoppet opp ved flere anledninger, sett over hva jeg er kommet fram til, og vært kritisk til det jeg har funnet. Jeg har blant annet kryssjekket mellom datamaterialet og mine tolkninger flere ganger for å se om mine tolkninger av informantenes utsagn kan belyses på nye måter og tolkes annerledes.

Dette har blant annet ført til at jeg har måtte gjort noen justeringer underveis fordi jeg har sett at tolkningene mine har endret seg etterhvert som jeg har blitt kjent med ny teori, og min forforståelse har endret seg. En annen måte å styrke bekræftbarheten på er å finne litteratur som støtter de funnene man har gjort (Thagaard, 2013). I drøftelsen av denne studien har jeg sett funnene som er gjort i lys av relevant teori og forskning for å styrke funnenes troverdighet.

3.8 De etiske retningslinjene i kvalitativ forskning

Alle som bedriver forskning har regler og retningslinjer de må følge, og underveis må forskeren vurdere om handlingene og beslutningene man tar er riktige eller gale. Når vi snakker om etikk handler dette først og fremst om hva vi kan og ikke bør gjøre mot hverandre. Innenfor forskning finnes det flere måter vi direkte eller indirekte kan ta avgjørelser som rammer personene som deltar. Vi må derfor utvise hensyn til de som velger å delta. En måte å gjøre dette på er ved å bruke retningslinjene som er utviklet av den nasjonale forskningsetiske komité. I dette forskningsprosjektet er det tre ulike retningslinjer som er tatt hensyn til: *De generelle forskningsetiske retningslinjer, forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*, og til slutt *etiske retningslinjer for forskning på internett*. Disse retningslinjene er som nevnt ovenfor, alle utformet av De nasjonale forskningsetiske komiteene, videre referert til som NESH. Jeg vil i de neste avsnittene gjøre rede for noen av mest sentrale etiske vurderingene og hensynene som er tatt i dette forskningsprosjektet.

3.8.1 God henvisningsskikk og redelighet:

I forskning må vi som forskere utvise redelighet i arbeidet vi gjør. Dette vil si at vi henviser til materialet vi låner fra andre, og ikke plagierer andres arbeid. Thagaard (2013) sier at å stjele ideer og tekster fra andre ikke er akseptabelt, men at internett har bidratt til at dette er lettere enn tidligere. Hun påpeker at vi som forskere derfor må arbeide redelig, og vise god henvisningsskikk i forskningen vi utfører. Det åttende punktet av NESHs (2016) generelle retningslinjene tar for seg å vise god henvisningsskikk. I dette punktet legges det vekt på at forskere må henviser på en slik måte at det sikrer etterprøvbarehet, og sørger for at de gir grunnlag for videre forskning. I dette prosjektet har jeg referert til de kildene som har blitt brukt slik at leseren skal kunne spore det tilbake til kilden.

3.8.2 Retten til personvern:

Johannessen, Tuft & Christoffersen (2010) påpeker at forskning gjort på internett må følge samme retningslinjer som annen forskning, og at det i denne sammenhengen kan det oppstå situasjoner hvor forskeren må ta spesielle hensyn når det gjelder menneskers rett til personvern. Et eksempel på dette er hva som kan vurderes som privat og offentlig informasjon. I NESHS retningslinjer for internettforskning (2014) står det at forskeren må vurdere om informasjonen som ønskes å bruke er å anse som privat eller offentlig, og om bruken kan skade noens integritet. Eksempler på informasjon av privatkarakter kan være blogger, private facebook-meldinger, tweets på twitter og lignende sosiale medier. Selv om de ligger åpent på nett kan eieren anse innholdet som privat, og noe de ikke ønsker at skal brukes i for eksempel forskning. Dette kommer videre frem i retningslinjene til internettforskning (NESH, 2014) hvor det står at forskeren kan benytte seg av datamateriale fra internett fritt uten samtykke så lenge det ikke bryter med punkt 8 i retningslinjene for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Punkt 8 tar for seg samtykke og informasjonsplikt, men har etter en utvidelse i 2014 nå også et eget avsnitt for forskning uten samtykke. Det vises her til hovedregelen som sier at forskning skal utforskes med et fritt og informert samtykke. Unntak fra dette kan skje i forskning der det ikke er direkte kontakt med informantene, eller opplysningene som kommer frem er lite sensitive. Det gjelder også i tilfeller hvor forskningen er ansett å ha nytteverdi som overgår ulempene det vil ha for informantene. De viser videre til et eksempel hvor det ikke er mulig å innhente samtykke fra informantene i et allerede eksisterende datamateriale, og at forskeren i et slikt tilfelle blant annet burde begrunne nytteverdien i forskningen. I dette forskningsprosjektet har det ikke vært mulig å innhente samtykke da alle informantene er anonymisert gjennom nettsiden de bruker. Jeg anser likevel forskningen til å ha nytteverdi da jeg ut fra mine undersøkelser finner svært få som har hatt dette fokuset i forskning tidligere. Målet med denne studien er derfor at lærere, spesialpedagoger og andre med interesse for innagerende atferd skal kunne bruke forskningsmaterialet for å kunne bli bedre kjent med denne gruppens egne tanker og meninger. Jeg ønsker også forskningen skal bidra til at de forstår informantenes tanker og opplevelser rundt sin egen atferd. Dalen (2004) sier at forskere som gjennomfører prosjekter som involverer mennesker må sende inn et meldeskjema til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, også kalt NSD. Årsaken til dette er at alle prosjekter som inneholder personopplysninger har meldeplikt etter personopplysningsloven fra 2001. For å sikre at min studie er godkjent og ikke konsesjonspliktig har jeg søkt om tillatelse for å gjennomføre studien hos Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste. Studien ble her vurdert som ikke

meldepliktig da datamaterialet ikke er ansett som sporbart, og prosjektet kunne gjennomføres. Søknaden kan ses som et vedlegg(1).

3.8.3 Bruk av sitater hentet fra nettet:

NESHs retningslinjer for internettforskning (2014) tar for seg bruk av sitater i forskning på internett. De legger her vekt på at forskeren ved bruk av sitater må verne om informantenes anonymitet, og sikre at de ikke blir sporbare ved et søk på internett. En måte å sikre dette på er ved å endre formuleringen, men samtidig sørge for at meningsinnholdet ikke endres. I denne studien er ingen av sitatene endret. Årsaken til dette er at informantene allerede har en høy grad av anonymitet på nettsiden datamaterialet er hentet ut fra. Jeg anser derfor at deres anonymitet allerede er sikret, og at sitatene jeg bruker ikke kan spores eller føre til at informantene tar skade av at de beholdes originale.

4.0 Drøftelse og funn.

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for de funnene som er gjort i min studie. Dette vil jeg gjøre ved å se på de tre kategoriene som er blitt utledet fra datamaterialet. Underveis i kapitelet vil jeg se funnene i lys av teorien som er presentert i teoridelen, men også bruke annen teori som er relevant for å belyse funnene. Dette vil både føre til en induktiv og deduktiv bruk av teori. Kategoriene presenteres hver for seg og innledes med en teoretisk ramme. Gjennom drøftelsen vil jeg trekke inn sitater fra informantene, analysere og drøfte disse ved bruk av teori og forskning som kan belyse mine funn.

I studien var to av de overordnede funnene at informantene opplevde nedstemthet og at sosiale situasjoner var utfordrende. Ut i fra dette ble det utledet tre kategorier som jeg mener belyser datamaterialets innhold og besvarer min problemstilling: *Hvordan opplever unge innagerende mennesker sin egen livssituasjon?* Disse kategoriene ble kalt sosialt samspill, psykisk helse og livskvalitet. Kategoriene kan sies å være vevd inn i hverandre og påvirke hverandre gjensidig. Det er derfor vanskelig å kunne isolere de helt fra hverandre, men jeg mener likevel de er dekkende for helheten i datamaterialet og funnene som er gjort.

4.1 Sosialt samspill

Kategorien *sosialt samspill* bygger på informantenes opplevelser av å delta i et sosialt samspill med andre. Det sentrale i denne kategorien er å se nærmere på hvordan informantene deltar i disse situasjonene og hva som påvirker det sosiale samspillet med andre. Noen

begreper jeg opplever har en betydning for det sosiale samspillet er sosial kompetanse, trygghet, selvhevdelse og å være komfortabel. Disse begrepene vil derfor brukes gjennom drøftelsen av denne kategorien.

Mange av informantene sier at de opplever det utfordrende å delta i sosiale samspill med andre og at det er vanskelig å finne sin plass. Lund (2012) sier som nevnt at forskning gjort på personer med innagerende atferd, viser at de opplever lav mestring i situasjoner hvor de er i sosialt samspill med andre. Dette resulterer i følge Lund (2012) ofte i en lav selvfølelse og hindrer utviklingen av deres sosiale kompetanse. Lillemyr (2001) sier at et sosialt samspill kan sies å være en prosess hvor mennesker deltar i en gjensidig interaksjon med hverandre. Dette samspillet kan gi oss nyttig læring ved å øke vår sosiale kompetanse og sosiale læring.

Mennesket er ansett som et sosialt vesen. For barn og unge er sosial interaksjon grunnleggende for å skape emosjonelle bånd til personene som står de nær, såkalte signifikante andre (Gjertsen, 2013). I første rekke skapes disse båndene mellom barn og foreldre, men i dagens moderne samfunn skjer hovedtyngden av barns utvikling og sosialisering gjennom samspill med andre barn og voksne. Dette kan være gjennom aktiviteter som skaper nærhet og fellesskap. Årsaken til endringene i barns sosialisering kan ha sammenheng med det faktum at barn ikke lenger tilbringer de første årene av barndommen hjemme med foreldrene, men starter i barnehagen allerede i slutten av sitt første leveår. Mange av de oppgavene som foreldrene tidligere hadde, er nå delegert bort til oppvekstinstitusjoner slik som skole og barnehage (Gjertsen, 2013). Å delta i den sosiale verden kan sies å være en uunngåelig del av et menneskes liv, og det å kunne utvikle vennskap er viktig for oss uansett alder. Et vennskap er et sosialt samspill som gir oss glede over å kunne være en del av et fellesskap. Det gir oss en følelse av mening i livet, men det kan også by på utfordringer når vi opplever konflikter, utestengelse, sorg og savn. Lund (2012) sier at hvem vi velger å opprette vennskap med bestemmer vi i stor grad selv. Dette gjelder også for barn. Selv om vi opplever å bli plassert i lekegrupper eller lignende med andre barn, vil ikke dette automatisk bety at man blir venner. Det kan føre til at barn som ikke blir ansett som attraktive lekekamerater faller utenfor. Dette kan spesielt skje med barn som ikke mestrer det sosiale samspillet (Lund, 2012).

I datamaterialet kommer det frem at halvparten av informantene opplever å ha få eller ingen venner, mens de resterende oppgir å ha venner men ikke hvor mange. Ogden (2015) hevder at barn med problematferd har vanskelig for å skaffe seg venner og holde på dem. Dette gjelder også for mine informanter, og mangelen på venner hemmer deres mulighet til å delta i sosiale samspill og utvikle sin sosiale kompetanse. De sier blant annet at:

Jeg har ingen venner og har egentlig aldri hatt det heller. (Bernt, 18år.)

Jeg har fortsatt et par venner som bor her i byen, men vil ikke akkurat kalle dem nærme venner. (Anette, 19år.)

(...)har innsett at jeg faktisk bare har 3 nære venner jeg henger sammen med. Føler meg veldig ensom. (Alice, 23 år.)

Jeg betrakter utsagnene fra de tre informantene som preget av nederlag over å ikke noen venner eller flere venner enn de har. Det kan også virke som de anser det som normalt å ha et større sosialt nettverk enn det de selv har klart å skape. Siden de har ingen eller få venner blir det utfordrende å ta del i det sosiale samspillet, og det kan virke som mangelen på venner sender et signal til informantene som forteller de at de står på utsiden. Bernt sier at han i sommerferiene tilbringer all sin tid med familien fordi han ikke har noen venner som vil være med han å finne på noe. Dette fører til at Bernt ikke får utviklet sin sosiale kompetanse, og får heller ikke delta i det sosiale samspillet med andre.

Lund (2012) påpeker at ungdomstiden er en tid for endringer og omveltninger i de menneskelige relasjonene vi har til andre. I denne alderen blir vi mer selvstendige og løsriver oss gradvis fra våre foreldre for å oppnå mer selvstendighet eller autonomi. For innagerende ungdom kan denne fasen i livet oppleves mer problematisk enn for andre. Forskning viser blant annet at sjenerte barn og unge ikke er like populære som mer utadvendte barn (Zimbardo, 2001; Paulsen m.fl, 2006; Rubin m.fl, 2006; sitert i Lund, 2012), og at disse barna oftere blir avvist, har færre venner, er mer misfornøyd med sine vennskap og opplever ensomhet oftere enn andre (Rubin m.fl, 1993; Rubin m.fl, 2006, sitert i Lund, 2012). Innagerende barn og ungdom har også en tendens til å ha venner som er ansett som mer sjenert enn vanlig, noe som er ugunstig da vennskapet kan skape en trøstende plattform hvor man forsterker hverandres atferd (Lund, 2012). I barne- og ungdomstiden er sosialisering med jevnaldrende noe som er av stor verdi for å være en del av hierarkiet, og det å være en del av det sosiale samspillet er viktig for å bli ansett som en attraktiv venn. Opplevelsen av tilhørighet er med andre ord veldig sentral, og for de som ikke blir ansett å være sosialt attraktive kan det å havne på utsiden ha negative konsekvenser. Denne gruppen med barn og ungdom blir ofte stemplet som ”de andre”. ”De andre” er de som ikke klarer å delta i det sosiale samspillet, de som andre barn holder avstand fra, er upopulære og lite attraktive kamerater. Å bli utestengt fra dette fellesskapet kan føre til en forsterkning av de eksisterende

atferdsproblemene (Nordahl m.fl, 2005). Som nevnt ovenfor tolker jeg det slik at informantene ikke opplever å ha lykkes godt nok med å skape seg en større krets med venner. Dette fører til at de kanskje ikke opplever seg selv som like sosiale som andre, og gir en følelse av å ikke ha tilgang til det sosiale samspillet andre deltar i. Å føle seg avvist kan igjen føre til at informantene trekker seg tilbake og at de på grunn av dette går glipp av viktig læring for utvikle sine egne kunnskaper om samspill og sosial kompetanse. Noe jeg mener forsterker denne tolkningen, er at informantene i denne studien informerer om å ha problemer i situasjoner hvor de må delta i et sosialt samspill med bekjente eller ukjente personer. De opplever disse situasjonene som ukomfortable og utrygge, noe som videre gjør at de trekker seg tilbake.

Det tar ganske lang tid for meg å bli kjent med noen, og for at jeg skal føle meg ordentlig komfortabel. (Anette, 19 år)

(...) føler meg mer eller mindre ukomfortabel i store folkemengder, eller i situasjoner der jeg er tvunget til å snakke med mennesker som jeg ikke føler meg trygg på, eller som jeg ikke kjenner. (Ane, 17 år)

Det beste i meg kommer fram når jeg er helt trygg og avslappet blant folk. Virker sikkert veldig fornøyd og vellykket for mange. (god å late som vertfall) Men fortsatt sjenert og stille ovenfor fremmede, så jeg bare forsvinner i mengden bestandig. (Alice, 23 år)

Min oppfatning av det informantene uttaler, er at de opplever at mangelen på trygghet og det å være ukomfortabel som noe av det som hemmer dem mest fra å delta i det sosiale samspillet. Mangelen på disse faktorene er to av årsakene til at de velger å trekke seg tilbake og at de ikke deltar på lik linje med de andre. Dette fører til at de blir satt i bakgrunnen og ikke får vist seg frem som attraktive kamerater. Noe som igjen resulterer i at de ikke opplever å mestre det sosiale samspillet. Et annet interessant funn var at noen av informantene sa at de opplevde at samspills-situasjoner ble vanskeligere med noen som var veldig utadvendt. To av jentene sa at:

Det er spesielt de mest utadvendte personene i klassen jeg har vanskeligheter med å forholde meg til. Jeg blir utrolig nervøs og anspent når jeg prater med dem og føler at alt jeg sier blir feil. (Hanne, 18 år)

Og jo mer utadvendt de andre er, jo mer stille blir jeg, og enda vanskeligere er det å komme inn i samtalen... I sånne situasjoner er det flaut, og vondt å bare eksistere der som et ingenting!” (Irene, 23 år)

Jeg tolker at det Hanne sier kan ha sammenheng med hennes sosiale kompetanse. Hun opplever at det hun sier blir feil, og jeg mener dette kan ha sammenheng med en manglende sosial kompetanse. Når Hanne deltar i samtaler med personer som har en større sosial- og samspillskompetanse føler hun seg usikker. Dette fører til at hun ikke opplever å mestre situasjonen like godt som den hun prater med. Som resultat av dette kan Hanne oppleve å føle seg dårligere og mindre kompetent enn den hun prater med, og at det hun sier ikke er like bra eller smart. Irenes opplevelse mener jeg at handler om å føle seg ”overkjørt” av de utadvendte. Hun opplever at det er vanskelig å slippe til i samtalen, og på den måte føler hun kanskje at hun avbryter den som prater om ved å prøve å ta sin plass. Hun trekker seg derfor tilbake og føler at hun blir oversett av de andre. Dette gjør henne flau og såret fordi hun opplever å bli gjort usynlig av de andre og ikke inkludert i det sosiale samspillet. Som vi kan se klarer ikke informantene å delta i det sosiale på samme måte som andre, hvilket som igjen fører til at flere av informantene klandrer seg selv. De stempler seg selv om ubrukelige, kjedelige, dum og ikke interessant nok for andre å bli kjent med. Deres tanker om seg selv blir derfor en selvoppfyllende profeti. Noen eksempler på informantenes opplevelse av å delta i sosiale samspill er:

Det er spesielt gruppe arbeid hvor jeg nesten blir litt kvalm av stress. Det er veldig energikrevende og måtte komme med innspill i gruppa. Jeg vil jo selvfølgelig delta og være aktiv, men det er noe som holder meg igjen...angsten. Når jeg får sagt lite føler jeg meg veldig ubrukelig. (Anette, 19 år)

Når jeg er med venner og bekjente er det ofte det snakkes om tema jeg ikke har peiling på, så jeg kan ikke delta i diskusjonen og føler meg stille og kjempedum. (Alice, 23 år)

Det å ikke føle seg bra nok og ikke oppleve å være en del av gjengen tolker jeg derfor også som faktorer som hemmer innagerende barn og ungdom i sosiale interaksjoner. Begge de to jentene ovenfor opplever å bli stigmatiserte. De kommer med påstander om hvordan de tror andre ser på dem, noe som bidrar til å opprettholde den sosiale statusen de opplever å bli gitt av andre som stille og sjenerte. Opplevelsen av trygghet, det å være komfortabel, ha tilhørighet og ha høy selvaktelse, tolker jeg derfor som sentralt for å få ungdom med innagerende atferd til å delta mer i det sosiale samspillet rundt seg. Begge jentene uttrykker at de blir stille og føler seg ubrukelige. Det kan tyde på at de ikke har tro på seg selv og ikke prøver å ta sin plass i samspillet. Slik atferd kan tyde på en lav selvhevdelse hos informantene.

Barsøe (2012) påpeker at selvhevdelse er en ferdighet som er nødvendig for å inneha en god sosial kompetanse, men at dette er en ferdighet innagerende barn og unge sliter med å mestre. Hun uttrykker at innagerende barn har en tendens til å engste seg. Dette mener hun setter en stopper for deres evne til å ha tro på seg selv, si hva de mener og sette grenser i det sosiale samspillet med andre. I datamaterialet har manglende selvhevdelsen vært gjentagende blant informantene. De sier at de ofte trekker seg tilbake, blir stille eller ikke klarer å si hva de mener, samt si fra hvis andre behandler de på en dårlig måte. Noen av utsagnene som viser dette er:

*Hvis folk kritiserer meg blir jeg bare helt stum og tenker over hva de sa og om jeg bør si noe tilbake. Da ender det alltid opp med at jeg ikke sier noe som sikkert er dumt.
(Helene, 16 år)*

I grupper med personer jeg ikke kjenner blir jeg alltid stille, klarer ikke komme på noe å si, er redd for å høres dum ut osv. (Irene, 23 år)

De andre i klassen som jeg ikke kjenner, føler jeg at jeg ikke får lov til å snakke med, som om de er kulere enn meg. (Hanne, 18 år)

Min tolkning av det jentene sier her er at de ikke opplever å fortjene en plass i det sosiale samspillet. Helene lar andre kritisere henne uten å sette stopper for det og sier ikke i fra om at hun ikke godtar å bli behandlet på denne måten. Irene kan tolkes å oppleve samspillet så overveldende at hun ikke klarer å komme på noe å si, eller at det hun har tenkt å si ikke er bra nok. Hanne gir uttrykk for at hun ikke har høy nok sosial status til å kunne få lov til å inngå et

samspill med de hun mener er kulere. Hun tør derfor ikke innlede dialoger med dem. Ogden (2015) mener at selvhevdelse handler om å kunne ytre sine meninger og behov. Eksempler på dette er å kunne starte og avslutte samtaler, si i fra hvis noen utfordrer våre rettigheter og dele følelser og erfaringer. Dette kan også være å avslå andres forespørsler hvis de er urimelige, be om ting vi trenger eller ta opp temaer og problemer som plager oss. Barsøe (2012) sier videre at selvhevdelse må ha en god balanse. Blir vi for selvhevdende kan vi bli avvist fordi vi skal bestemme alt rundt oss. Viser vi lav eller ingen selvhevdelse kan andre avvise oss fordi vi blir kjedelige eller vanskelig å delta i et sosialt spill med. Et område jeg tolker informantene er mer selvhevdende i, er i trygge relasjoner med nære venner og familie. Eksempler på dette er:

Jeg omgås mer enn gjerne familie og venner som jeg vet aksepterer meg. Det er med fremmede alt blir så ekstremt mye vanskeligere. (Marianne, 19 år)

Jeg har det gøy, ler og snakker mye når jeg er med vennene, altså de jeg er trygge på, men blir helt stille med en gang noen jeg er utrygg på kommer. (...) Når jeg er i ubehagelige situasjoner går hjertet mitt fort, jeg skjelver, jeg kan fomle med ordene og jeg vil helst bare vekk. (Ane, 17 år)

Når jeg er med personer jeg kjenner godt, kommer den virkelige meg ut, og jeg er en god venn og kan også være morsom. (Irene, 23 år)

Jeg tolker at mange av informantene har evnen til selvhevdelse, men at mangelen på faktorene tilhørighet, trygghet, føle seg komfortabel og være bra nok hemmer dem i det sosiale spillet og også setter grenser for hvor selvhevdende de tør være. I nære relasjoner hvor de opplever at andre kjenner dem godt, tør de å utfolde seg mer, ta sjanser og si hva de mener. Når disse trygge rammene forsvinner tolker jeg det slik at de møter usikkerhet, blir defensive og trekker seg tilbake i frykt for avvisning eller videre tap av sosial status.

Cain (2013) hevder at innagerende barn ofte er det som kalles høy-reaktive. Det vil si at de er mer sensitive enn andre og at det kan ha sammenheng med et mer sensitivt nervesystem. Hun påstår at hele 70% av menneskene som er høy-reaktiv også er introvert eller innagerende. Thomas, Chess og Birch (1968, sitert i Ogden, 2015) kaller barn og unge som faller inn i gruppen høy-reaktiv ”Slow-to-warm-up-children”. Disse barna og ungdommene kan fort bli overveldet i situasjoner som oppleves høyt negativ eller positiv, og

de har tendenser til å unngå sosiale situasjoner. De kan også bruke lang tid på å bli sosialt trygg blant andre. Dette samsvarer godt med beskrivelsene informantene gir av sin deltagelse i sosiale samspill. Biermann (2004) påpeker at en annen årsak til tilbaketrekning kan være at barn settes i situasjoner hvor de føler at deres autonomi, kompetanse og tilhørighet står på spill, og at de derfor tar i bruk strategier for å beskytte seg selv. Eksempler på slike strategier kan være å ikke delta eller å la andre ta avgjørelsene for dem. Denne formen for selvbeskyttelse kan være effektivt der og da, men når de brukes ofte og over lengre tid kan det skape en ond sirkel som hindrer utvikling. Ruud (2010) sier at ønsket om å høre til er et grunnleggende behov, og at når barn står i fare for å bli avvist lar de seg styre av andre. En konsekvens av dette kan være at de andre barna avviser dem fordi de bidrar for lite med egne tanker og ideer. Informantene ytrer alle sammen et ønske om å få være en del av fellesskapet, men føler at de ikke alltid lykkes grunnet sin atferd.

Det er til å gråte av at jeg ikke vet hvordan jeg skal utvikle denne utadvendtheten når ingen på skolen har noen interesse til å finne på noe på fritiden. (Bernt, 18 år)

Jeg har det gøy, ler og snakker mye når jeg er med vennene mine, altså de jeg er trygg på, men blir helt stille med en gang noen jeg er utrygg på kommer. Jeg kan godt snakke, men da må jeg sette meg selv inn i et "mood" eller en "sone" som anstrenger seg VELDIG for å klare å snakke og oppføre seg normalt. (Ane, 17 år)

Ane sier også at:

Jeg er rolig og stille i begynnelsen, men om jeg ser at folk gir meg en sjanse, ja da klarer jeg å åpne meg mer. (Ane, 17 år)

De siste årene har jeg tvunget meg selv til å bli mer sosial, si ja til å være med på ting og ta initiativ til ting selv. (Amalie, 23 år)

Min tolkning av det informantene sier ovenfor, er at de alle har et ønske om å være mer aktive i samtaler men at de ikke klarer å finne en vei inn og at deres manglende sosiale kompetanse hindrer dem i samspillet. Ane sier blant annet at hun føler det blir lettere å delta når hun opplever å bli gitt en sjanse. Dette tolker jeg som at hun opplever å være stigmatisert. Det kan virke som hun opplever at de hun snakker med allerede har stemplet henne som stille, noe

som igjen gjør at det blir vanskelig for henne å delta. Dette fører til at hun lever opp til de forventningene hun tror andre har av henne, eller at hun må presse seg selv og egne grenser for å kunne delta. Skulle imidlertid noen gi henne en trygg og komfortabel atmosfære hvor hun opplever å få en sjanse, forsvinner noe av presset hun legger på seg selv og deltagelsen blir enklere. Jeg opplever at Ane passer godt inn i gruppen ”slow-to-warm-up-children” som det henvises til ovenfor. Hun trenger tid for å bli trygg i sosiale samspill slik at hun ikke blir overveldet.

Jeg tolker Amalies utsagn som et ønske om å endre sin egen atferd. Hun viser i sitt utsagn evne til å reflektere over sin egen situasjon og ta tak i problemene som oppstår på grunn av hennes innagerende atferd. Lund (2012) kaller som nevnt tidligere denne evnen til å betrakte seg selv, forholde seg til seg selv og stille seg utenfor seg selv som selvrefleksivitet. Denne evnen gir mennesket mulighet til å vurdere egne følelser og handlinger, stille spørsmål ved dem og bli kjent med seg selv. Dette er en krevende prosess men ansett som nødvendig for å kunne gjøre endringer. Når vi setter oss selv i søkelyset kan vi reflektere over hva vi gjorde i sosiale relasjoner som slo positivt og negativt ut. Gjennom dette kan vi vurdere hva vi burde fortsette å gjøre eller hva vi burde la være å gjøre. Jeg oppfatter det slik at Amalie ser selv at det å bli utfordret og delta mer i det sosiale samspillet kan hjelpe henne. Dette kan slå positivt ut for henne i søken etter å bli mer sosial. På en annen side hjelper ikke denne innsikten Amalie om hun ikke også har selvrefleksivitet til å også se at hun må endre sin atferd. Hun sier at hun enda opplever seg selv som en sjenert og innadvendt person, og hvis dette er en av årsakene til at hun ikke klarer å delta i samspillet må dette også arbeides med. Det vil ikke være tilstrekkelig å bare stille oftere opp når noe sosialt skjer, hvis man fremdeles ikke har den sosiale kompetansen til å delta i samspillet.

Som nevnt ovenfor kan det å bli utelatt fra det sosiale samspillet føre til at den innagerende atferden eskalerer og blir mer problematisk for individet. Dette er noe jeg skal se videre på i det neste funnet som er ”Psykisk helse”.

4.2 Psykisk helse

Psykisk helse er et begrep som stadig blir mer brukt i skole, barnehage og av mennesker generelt i hverdagen. Vår psykiske helse må ivaretas på lik linje som vår fysiske helse. På samme måte som vi kan oppleve å være høyt og lavt fysisk kan vi også oppleve dette psykisk. Noen ganger er vi på topp, vi føler oss glade og ting er godt. Andre ganger vil vi oppleve å ha det vondt, at ting er trøblete for oss og ikke slik vi ønsker. Dette er en del av alles psykiske helse og vi må tåle å oppleve vonde følelser. Å mestre både oppturene og nedturene i livet er

en del av å ha en god psykisk helse. For å kunne opprettholde en god psykisk helsetilstand må vi kunne mestre de følelsene, tankene, væremåtene og kravene vi møter i hverdagen. Dette gir oss mulighet til å utvikle oss emosjonelt, kunne fungere i sosiale relasjoner til andre og være fleksible i de situasjonene vi møter (Flaten, 2015). I denne kategorien er det informantenes psykiske helse som skal ses nærmere på og hvilke faktorer som påvirker den. For å kunne gjøre dette vil jeg begynne med å se på hvordan psykiske vansker og lidelser kan påvirke opprettholdelsen av en god psykisk helse. Etter dette vil jeg se nærmere på informantenes ønske om ytterligere hjelp for sine problemer og hvordan denne prosessen kan være utfordrende for barn, ungdom og deres foreldre.

Noen av informantene i denne undersøkelsen uttrykker urolighet for sin psykiske helse. De har opplevd følelser som har vært overveldende og vanskelige å håndtere. Noen av disse følelsene kommer i bestemte kontekster, mens andre oppleves vedvarende over tid. Flaten (2015) hevder at når de hverdagslige gjøremålene oppleves enormt vanskelige kan vi kalle det for psykiske vansker. For barn og ungdom er det ikke uvanlig å slite litt og at denne opplevelsen kan gå i bølgedaler. Ungdomstiden er en spesielt sårbar periode i livet. Skulle plagene gå over til å hindre barn og ungdom i deres fungering og læring, og påvirke deres atferd og emosjonelle utvikling, begynner vi å bevege oss over til tilstander hvor det stilles diagnoser og kalles en psykisk lidelse. Når vi opplever avvik fra det som ansees som normalt vil det ikke alltid tilsi at man har en psykisk lidelse. Hvis tilstanden man opplever derimot påvirker evnen til å fungere normalt i hverdagen kan det være hensiktsmessig å søke hjelp. En av informantene som har opplevd overveldende følelser er Ane, hun forteller at:

Jeg har opplevd å få angstanfall før, eller jeg vet ikke hvordan jeg kan forklare det, men det som skjedde var at jeg ble kvalm, jeg kaldsvetta, jeg ble svimmel, hjertet mitt dunket, jeg skalv utrolig mye og klarte ikke tenke klart eller noe. Det var utrolig ubehagelig fordi jeg følte plutselig at jeg hadde nådd et punkt der jeg faktisk ikke har kontroll over meg selv lenger. (Ane, 17 år)

Jeg tolker Anes utsagn som at hennes innagerende atferd har begynt å skape følelsesmessige reaksjoner som hemmer henne i hverdagen og skader hennes psykiske helse. Påkjenningen som oppstår i noen sosiale sammenhenger blir så stor at den skaper fysiske og psykiske reaksjoner som er usunne for henne. Dette kan ses i sammenheng med Flatens (2015) beskrivelse av sjenanse og sosial angst som ble presentert i teoridelen. Når sjenansen vi opplever påvirker oss i så stor grad at den blir hemmende kan det gå over til å kalles sosial

angst istedenfor sjenanse. Anes opplevelse av å ikke lenger ha kontroll på seg selv og føle kroppslige reaksjoner som kvalme og svimmelhet, er i følge Flaten (2010) en indikasjon på det som kalles for panikkangst. Dette var lenge en type angst forbeholdt voksne, men i de senere årene har man funnet ut at den også rammer barn og unge. Panikkangst oppleves overveldende og gir en stor følelse av ubehag og vansker for å fungere mens det pågår. Berg (2005) hevder at panikkangst kan ha en brå start og gi plutselige anfall allerede i tenårene, og at anfallenes intensitet ofte ikke samsvarer med situasjonen man utsetter seg for. Anfallene er ofte kortvarige men oppfattes skremmende fordi de oppleves så intense og omfattende for den det gjelder. Hvorvidt Ane lider av denne typen angst er noe jeg ikke har kompetanse til å vurdere, men jeg tolker det som nevnt ovenfor at Anes innagerende atferd har begynt å få så store negative konsekvenser for henne i hverdagen at det kan anses som hemmende. Hun beskriver videre en annen situasjon av lik karakter som jeg opplever at styrker denne tolkningen:

Det skjedde også under en tentamen, dette gjorde at jeg måtte bytte rom, jeg fikk ikke puste og heller ikke svelge. Jeg har også et problem med å klare å spise under tentamener osv fordi jeg er redd for å sette det i halsen osv.

Jeg tolker det slik at Anes angstanfall har eskalert. I sin beskrivelse av sitt andre anfall er det nye ting som gir ubehag. I tillegg til å kaldsvette, ha hjertebank, være svimmel og kvalm, opplever Ane også å ikke lenger kunne puste eller svelge. Berg (2005) påpeker at siden anfallene kan komme når man minst venter det, og blir forutsigbare kan det skape en angst for angsten. I Anes tilfelle kan det virke som hennes tidligere erfaring med angstanfall har skremt henne og skapt et vondt minne som hun bærer med seg. Disse opplevelsene gjør henne redd for at skal gjenta seg. Jeg tolker det også slik at Ane viser tegn på det Klepp og Aarø (Red., 2009) kaller psykosomatiske vansker som er kroppslige plager som kan forekomme hos mennesker med psykiske vansker. Disse plagene vil som regel ikke kunne spores til en fysisk årsak men oppstår fordi vi opplever problemer psykisk. Ane opplever blant annet kvalme, svimmelhet, og problemer med å puste og svelge. Alle disse symptomene kan betegnes som psykosomatiske vansker da de oppstår i sammenheng med psykiske utfordringer. I denne studien er Ane den eneste av informantene som sier at hun har opplevd å få et angstanfall. De andre beskriver mer en generell nedsatt livsglede og det at de sliter med tunge følelser som de ikke klarer å håndtere. Dette bidrar til at de, på samme måte som Ane, opplever å ha en dårlige psykisk helse. De sier blant annet at:

(...) jeg ser ganske håpløst på ting for tiden, begynner rett og slett å føle meg deprimert. (...) kjenner at denne onde sirkelen er vanskelig å komme ut av, og at alt har vært veldig tungt i det siste. (Alice, 23 år)

Siden jeg startet på universitetet har jeg opplevd angst og stress, noe som har ført til at jeg har hatt litt tunge perioder. (...) Jeg tror jeg dessuten har sosial angst, men jeg har ikke fått sjekket det. Er det nødvendig? Føler jeg kanskje kan lese meg fram til forebygging/tiltak på nettet? (Anette, 19 år)

Jeg føler meg ofte trist og ensom uten at det egentlig er noen spesiell grunn til det. (...) Dette er en følelse som har kommet og gått i mange år, men jeg har aldri gått til psykolog eller liknende da jeg alltid har tenkt at det ikke er et "stort nok" problem. (...) Jeg har alltid tenkt at begrepet depresjon omhandler ekstremtilfeller, men kan jeg lide av dette? (Amalie, 23 år)

Jeg tolker det som at de tre informantene ovenfor opplever det Flaten (2015) tidligere refererte til som psykiske vansker. Vanskene jentene opplever er ikke alltid konstante, men de har vekslet mellom om hemme dem større eller i mindre grad. Det at jentene ikke klarer å få bukt med problemene, tankene og følelsene de opplever, påvirker deres evne til å opprettholde en god psykisk helse.

Alice beskriver sine vansker som noe som skjer *for tiden*, hvilket kan tolkes som noe som skjer nå, men ikke alltid har vært et problem for henne. Jeg tolker at hun lenge har opplevd sin innagerende atferd problematisk men at noe den siste tiden har gjort at dette har blitt en større utfordring. Hun nevner blant annet at hun nylig har fått seg kjæreste som er smart, spennende og engasjert. Dette er en hendelse som burde fremme gode følelser for Alice. Istedenfor sier hun at hun opplever seg selv som for kjedelige og dårlig for kjæresten. Jeg betrakter at hennes nye forhold kan være en av årsakene til at hun opplever mer problemer nå enn tidligere. Når man innleder et forhold går vi alle gjennom en fase hvor vi må bli kjent, og for innagerende mennesker er dette som nevnt situasjoner de opplever vanskelig. Alice uttrykker også selv at hun ikke føler seg god nok for kjæresten. Det å ikke føle seg bra nok og vurdere seg selv negativt kan derfor være en av grunnene til at Alice opplever nye og tunge følelser. Lund (2012) påpeker også som nevnt at innagerende mennesker preges av overkontroll. Når Alice innleder et forhold til en kjæreste forsvinner noe av denne kontrollen siden

hun ikke kan styre hva som vil skje i framtiden. Dette kan derfor også være noe av det som gjør at Alice har det vanskeligere enn tidligere.

Anettes vansker kan tolkes til å ha sammenheng med å starte på universitetet. Hun nevner ingenting om hvorfor hun opplever stress og angst i denne situasjonen, men det kan virke som det er i denne konteksten hun opplever at vanskene oppstår. Berg (2005) kaller de som opplever de samme følelsene som Anette for *de angstfulte elevene*. Disse elevene kjennetegnes ved at de sliter med å ha sosial kontakt med andre, er tilbaketrukkne og unngår situasjoner. De har også en lav selvtillit, frykter å dumme seg ut og prøver å gjøre seg usynlig eller skulker skolen. Dette gir elevene en følelse av tristhet, være sliten, bekymre seg unødig, ty lett til gråt og oppleve psykosomatiske plager. Anette har opplevd flere av de plagene Berg (2005) nevner som kjennetegn på angstfulte elever. Hun oppgir at hun føler seg trist, blir kvalm av stress i gruppearbeid og at det er energitappende å komme med innspill i gruppa fordi det utløser angst hos henne. Berg (2005) mener at hvis angstfulte elever ikke får behandlet sine problemer kan det få negative konsekvenser for dem. Når de ikke klarer å delta vil de oppleve en lav mestringsfølelse og hindre en videre sunn utvikling og livsutfoldelse. Dette kan føre til at noen utvikler mer alvorlige psykiske lidelser. Siden Anette hevder at hun aldri har opplevd samme type stress og angst tidligere, tolker jeg dette som at hun begynner å oppleve nye og vondere sider av sin angst. Det at hun opplever vanskeligheter med å takle sin egen innagerende atferd kan også være en av årsakene til denne utviklingen.

Amalie sier at hennes vansker har kommet og gått. Jeg oppfatter at hun bagatelliserer sine problemer, og ikke opplever de som et *stort nok problem*. Dette betrakter jeg som at hun ikke prioriterer seg selv nok. Gjertsen (2013) hevder som nevnt at innagerende barn og unge kan bli passive, og jeg tolker Amalies utsagn til at hun har blitt passiv i forhold til din egen psykiske helse. Amalie uttrykker at hun har opplevd og være trist og ensom i flere år. Dette mener jeg tilsier at det er et problem som burde tas tak i før det blir enda mer belastende. Hun stiller også spørsmål om det hun opplever kan være tegn på depresjon. Hvis dette er Amalies tilfelle er det viktig at hun får hjelp. Berg (2005) mener at depresjon kan føre til at livet føles meningsløst og tomt. Symptomer på dette er å være nedstemt, ha negative tanker om seg selv og manglende energi. Når disse følelsene hindrer vår fungering i hverdagen snakker vi om en depresjon. Amalie viser i sitt utsagn at hun er nedstemt men hvorvidt hun opplever en depresjon er vanskelig å si. Hun sier likevel at dette er noe hun mistenker at hun kan lide av. Dette mener jeg tilsier at hun burde oppsøke fagpersonell slik at hun kan få hjelp eller avkrefte sine bekymringer.

I motsetning til Ane kan det virke som disse tre jentene har mer forbigående vansker, men at de likevel må ta tak i dem slik at de ikke utvikler seg til mer alvorlige lidelser. Alle jentene reflekterer rundt ulike lidelser slik som sosial angst og depresjon, og dette kan indikere at de opplever en forverring av sin situasjon. De viser også at de er selvrefleksive og har evne til å evaluere seg selv. Som Lund (2012) altså påpeker har jentene evne til å betrakte sin egen situasjon, noe som er viktig for å skape endring. Det at alle har tatt kontakt med nettstedet datamaterialet er hentet fra, er en indikasjon på at de prøver å ta tak i sine vansker og løse dem. De har et ønske om å bedre sin psykiske helse og har innsett at de kan trenge hjelp for å gjøre dette. Noen utsagn hentet fra informantene rundt dette er:

Noen tips til hvordan jeg kan forbedre hverdagen min og jobbe for å bli kvitt de verste problemene? (Marianne, 19 år)

Hvor skal jeg finne hjelp til dette? Finnes det nettsider e.l? Kan man oppsøke psykolog for et sånt problem? Har dere noen tips til meg? (Irene, 23 år)

Vil ikke være som dette resten av livet, er virkelig klar for en forandring. Hva kan jeg gjøre, hvilken hjelp kan jeg (bør jeg) søke...? (Alice, 23 år)

Har dere noen tips til hva jeg bør gjøre, om jeg burde ta kontakt med en psykolog el liknende, i så fall hvor/hvem? (Amalie, 23 år)

Min tolkning av det informantene sier er at de er usikker på hva de kan gjøre, hvor de kan henvende seg og om det å være innagerende er et problem som anses stort nok til at man kan søke hjelp. Det kan også virke som de ønsker å ta tak i problemene sine fordi de har blitt en for stor belastning, og fordi tiltakene de selv har prøvd ut ikke har fungert. Berg (2005) hevder at ungdom som opplever psykiske vansker ikke har et tilstrekkelig tilbud i Norge. Hun sier at ventelistene på offentlig hjelp kan være lange, og den raske og effektive hjelpen som mange behøver blir vanskelig å få. For noen kan denne ventetiden i verste fall gi alvorlige konsekvenser fordi deres tilstand forverres mens de venter i kø. Hun mener derfor at det burde være et større fokus på å bygge ut det psykiske helsevernet vi har, slik at flere mottar den hjelpen de har behov for. Som et svar på dette kan vi i dag se at de fleste kommuner oppretter lavterskeltilbud for psykisk helse. Slik kan vi se at temaet er kommet på dagsorden i dagens samfunn.

Berg (2005) mener at barn og unge ofte møter flere hindre på veien til hjelp, og at det første hinderet er en selv. I vår kultur er det å ha psykiske vansker ofte bundet opp til å føle skam, og selv om det jobbes for å fjerne dette tabuet er det enda mange som ikke tør å stå frem med sine problemer i fare for å bli stigmatisert. I denne studien velger ungdommene å søke hjelp via nettet. Noen av dem ønsker videre anbefalinger for å få hjelp slik som ovenfor mens andre kun spør om hjelp fra nettstedet. Dette tolker jeg som en indikasjon på at de ønsker å løse problemene sine selv, og kanskje ikke har lyst at andre skal vite hva de sliter med. Vegring for å oppsøke fagpersonell kan derfor være med å opprettholde og forverre vanskene de opplever.

Den andre hindringen for barn og ungdom som opplever psykiske vansker er familien og foreldrene. Når foreldre oppdager at deres barn opplever vanskelige følelsesmessige perioder blir de fleste bekymret, men fordi det anses som vanlig å oppleve opp- og nedturer i livet kan mange foreldre være avventende og håpe at det skal gå over av seg selv (Berg, 2005). Dette kan føre til at problemene får tid til å vokse seg større, noe som kan gjøre at de får ytterligere påvirkning på barn og unges psykiske helse. En av informantene, Ane, sier at hennes foreldre vet hva hun sliter med og er fullt klar over hvordan hun har det. Hun sier videre at: *"(...) både faren og søstra mi sliter med det samme. Eller sliter og sliter, vi er sjenerte mennesker"*. Ut fra dette tolker jeg det slik at siden far og søster ikke har gjort noe med sin innagerende atferd og lever med denne, så ser de kanskje ikke at Ane har behov for hjelp til å mestre de utfordringene hun møter som innagerende. Dette kan være skadelig for Anes psykiske helse fordi hun ikke opplever at foreldrene tar tak i problemene hun opplever og unnskylder det hele med at *det er sånn det er i den familien*.

Berg (2005) ytrer at mange foreldre også sliter med å finne ut hvor de skal henvende seg, hva slags hjelp de burde søke og hva de ulike formene for hjelp inneholder. Noen foreldre opplever også skam. De møter både egne og andres fordommer, og opplever at deres kompetanse om psykiske vansker ikke strekker til. Noen føler også skyldfølelse og lurert på hva de har gjort feil for å få barn som sliter. De kan også klandre seg selv og tenke at de ikke har gjort en god nok jobb som foreldre. For barn og unge er ofte foreldrene de nærmeste støttespillerne man har, og hvis man opplever at de ikke gjør noe når man sliter kan dette føre til en økt følelse av hjelpeløshet og gjøre at deres psykiske helse blir dårligere.

Berg (2005) påpeker at siste hinder for ungdommer som opplever en lav psykisk helse og som ønsker hjelp er de lokale hjelpetjenestenes mangel på informasjon. Undersøkelser viser at mange unge og deres foreldre har liten kjennskap til hvem de kan kontakte og hvilken hjelp de kan få. Mange vet heller ikke veien de skal følge gjennom systemet og forskjellen på

hva som anses som førstelinje- og andrelinjetjenester i helsetjenesten. Flere omorganiseringer, nye fordelinger av ansvarsområder og byråkratisering forverrer foreldre og unges oversikt ytterligere. De ungdommene som klarer å finne sin vei inn i systemet, opplever ofte å bli kastet mellom ulike fagpersoner hvor ikke alltid samarbeidet fungerer. Dette resulterer i en opplevelse av dårlige tilbud for den enkelte. Det blir for mange en ekstra belastning som skaper forvirring og frustrasjon hos brukerne. Flere av informantene i denne undersøkelsen spør hvor de kan søke videre hjelp for sine problemer. Dette styrker Bergs påstand om at mange ikke vet eller opplever det forvirrende hvor de skal gå for å få hjelpen de ønsker.

Som vi kan se er ikke alltid veien til hjelp enkel og for ungdom som opplever utfordringer i sin psykiske helse kan det å ikke finne ut hvor de skal henvende seg føre til en forverring av deres situasjon. Det at de selv også kan oppleve skam over sin egen situasjon kan føre til at de ikke ønsker å søke offentlig hjelp. Hvis foreldre heller ikke tar tak i deres problemer kan de føle seg oversett, uviktig og glemte. Jeg anser derfor utviklingen av nettsider som klaraklok.no som et positivt bidrag til å hjelpe barn og unges opprettholdelse av en god psykisk helse. Jeg har tolket det slik at informantene i denne studien er glade over å ha et tilbud som sikrer de svar på sine spørsmål og gir de mulighet til å lufte sine problemer.

4.3 Livskvalitet

Vi ønsker alle å leve et godt liv, være lykkelig og føle at vi hører til. Et begrep som står sentralt når det gjelder dette er livskvalitet. Folkehelseinstituttet (2016) sier at vi opplever en god livskvalitet når vi føler at vi hører til, opplever glede og mening, trygghet og engasjement. Når vi opplever en god livskvalitet bidrar den også til en god fysisk og psykisk helse, og gjør oss mer motstandsdyktig når vi opplever tøffe og vanskelige situasjoner. Å oppleve en god livskvalitet er også noe som bidrar til at vi klarer å opprettholde gode relasjoner og fungere i hverdagen. Næss (M.fl, 2001, sitert i Befring & Tangen, 2012) uttrykker at livskvalitet handler om å ha gode følelser og et positivt syn på eget liv. Hun sier videre at man kan sikre seg en høy livskvalitet ved å være aktiv, føle tilhørighet, ha en god selvfølelse, og inneha en generell følelse av glede. Mange av de faktorene som det ovenfor hevdes må være tilstede for å kunne føle god livskvalitet er manglende hos barn og unge som viser innagerende atferd. Lund (2012) bemerker som nevnt tidligere at innagerende mennesker ofte vender sine følelser, tanker og opplevelser inn i seg selv. Dette kan føre til at de opplever å bli usikker, deprimert og angstfulle. Videre vil dette ha en negativ påvirkning på hvordan man opplever sin egen livskvalitet, og et sentralt funn i denne studien var at informantene opplyste å være lite tilfreds med sitt eget liv.

I denne kategorien er det derfor informantenes egen livskvalitet som skal drøftes. Jeg vil begynne med å se på informantenes selvoppfatning, og hvordan denne påvirker deres opplevelse av livskvalitet. Videre skal jeg se nærmere på hvordan informantenes livskvalitet påvirkes av egne og andre behov, stress, nære relasjoner og manglende mestring.

En av de tingene som ser ut til å påvirke informantenes livskvalitet i stor grad er deres egen selvoppfatning. Bø og Helle (2002) mener at selvoppfatning er de holdningene, følelsene, forventningene og oppfatningene et menneske har om seg selv og sin kompetanse. Haugen (2008) sier videre at lav selvoppfatning kan føre til at vi får et mindreverdige syn på oss selv og utgjøre en risikofaktor. Et eksempel på dette er barn og unge som ikke klarer å si noe positivt om seg selv, og som heller ikke kunne gjengi noe andre synes er positivt ved dem. I en slik situasjon er selvoppfatningen så lav at det kan påvirke deres evner til å få venner og ha negativ effekt på deres mestringsfølelse på skolen, i idrett eller andre aktiviteter. Haugen (2008) bemerker likevel at vår selvoppfatning ikke alltid tar skade selv om vi vurderer oss selv negativt. Han mener at vår selvoppfatning kan deles opp i underkategorier slik som akademisk-, sosial-, emosjonell og fysisk selvoppfatning. Disse kategoriene utgjør de ulike område som kan påvirke vår selvoppfatning, men ikke alle er like viktige for oss å mestre. For eksempel kan et barn som har en negativ vurdering av seg selv i den emosjonelle og fysiske kategorien likevel ha god selvoppfatning dersom han eller hun opplever å lykkes i den sosiale- og akademiske kategorien. Dette kan være fordi de andre to kategoriene er viktigere for oss og gir en høyere status å lykkes i. Det vil derfor bety mer for barnet å oppleve å være kompetent sosialt og skolen enn å være flink i fotball.

Selvoppfattelse kan også ses i sammenheng med det Vogt (2008, sitert i Haugen, 2008) kaller selvvurdering. Han sier at de som har sosiale og emosjonelle vansker ofte vurderer seg selv negativt og har et lavt selvbilde. På grunn av dette snakker de seg selv ned og betegner seg selv som “dum”, “ikke god nok” etc.

I datamaterialet fremgår det at flere av informantene har et negativt syn på seg selv og at de i mange situasjoner beskriver seg som mindre kompetente og dårligere enn andre. Informantene sier blant annet at:

Hovedgrunnen til at selvfølelsen er så dårlig, tror jeg er at jeg rett og slett føler meg dum. Har generelt lite kunnskap om det meste (Alice, 23 år).

Jeg føler ofte at folk rundt meg har opplevd mer enn meg og at jeg henger igjen litt... (Amalie, 23 år).

Jeg føler ofte på skam. Jeg føler at jeg ikke er normal og at skal MYE til, dvs. at jeg må psyke meg selv veldig opp for å klare å gjøre ting som normale mennesker gjør uten å ofre en tanke. (Ane, 17 år).

Jeg tolker det slik at de tre jentene anser seg selv som utenfor det “normale”. De beskriver opplevelser av å ikke ha nok kunnskap, ikke klare å holde følge med de rundt seg, og å føle seg “dum”. Dette gir de en lav selvoppfatning og har en negativ påvirkning på deres livskvalitet. Deres lave selvoppfatning kan settes i sammenheng med det Haugen (2008) nevner ovenfor. Jentene opplever ikke å lykkes i den sosiale og emosjonelle kategorien, og Alice opplever i tillegg heller ikke å mestre den akademiske. Som nevnt er det å mestre den sosiale kategorien noe som er viktig og av høy status for oss. Siden ingen av dem opplever at de mestrer denne kan dette være en årsak til deres lave selvoppfatning. En annen faktor som påpekes ovenfor og som opprettholder livskvaliteten er å føle tilhørighet.

Jeg tolker det jentene sier som at de ikke føler tilhørighet til de rundt seg fordi de ikke passer inn. Det at de karakteriserer seg selv som unormale gjør at de plasserer seg selv på utsiden og ikke opplever seg selv som likeverdige med de andre. Damsgaard og Kokkersvold (2011) bemerker at vi ofte forbinder begrepet normal med det å være ordinær og forutsigbar. For å bli ansett som normal skal vi være slik som gjennomsnittet og ikke opptre på en måte som gjør at vi har for mange ulikheter fra fellesskapet. Å være unormal kan derfor oppfattes som noe negativt. Det kan få oss til å føle at vi ikke hører til blant andre eller at vi skiller oss for mye ut. Personer som ender opp med å bli karakterisert som unormale kan oppleve å bli stigmatiserte og utestengte fordi de faller på utsiden av det som anses som normalen. Ingen av jentene oppgir at de har blitt utestengt fra andre, men de føler seg likevel utenfor. Dette får meg til å undre på om jentene ubevisst ekskluderer seg selv. Alice sier blant annet at hun opplever å ikke ha like mye kunnskap som andre, noe som gir henne en lav selvoppfatning av seg selv som en samtalepartner. Hvis dette fører til at Alice unngår å delta i samtaler bidrar det til at hun føler seg utenfor. Det gir henne en også følelse av manglende tilhørighet og påvirker hennes livskvalitet.

Det er likevel ikke i alle sammenhenger at det å karakteriseres som unormal har et negativt utfall, og man velger å se på det å være unormal som noe annerledes. Å være annerledes kan være positivt i den forstand at man blir et friskt pust fra en ellers vanlig og forutsigbar hverdag. Dette kan for eksempel være skøyeren som alltid klarer å gjøre noe humoristisk ut av fleste situasjoner, eller hun som har en klesstil som bryter med det som er

vanlig. For ungdom som er i en utforskende fase i livet hvor de prøver å finne ut hvem de er, er det viktig å føle tilhørighet samtidig som man kan få være annerledes og finne sine egne veier i livet. Som vi ser overfor kan dette være vanskelig da skillet mellom å bli sett på som normal, unormal eller annerledes er noe som bestemmes ut i fra hva som er gjennomsnittlig i fellesskapet. Tidsepoken og miljøet vi lever i påvirker også hva som er normalt, og et eksempel på dette kan være måten vi kler oss på eller hvordan vi oppfører oss. Vi skal ikke langt tilbake i tid for at måten vi kler oss på i dag ville blitt sett på som unormal og vulgær, og det ville skapt negative reaksjoner om vi stilte opp i korte skjørt og topper med dyp utringning. Det samme gjelder for vår atferd. Som nevnt tolker jeg det slik at disse jentene føler at de har falt på utsiden og anser seg selv som unormale. De opplever å ha et særpreg som gjør at de havner utenfor i stedet for å bli sett på som positivt annerledes og spennende for gruppa. Denne negative selvvurderingen av seg selv resulterer i en lav selvoppfatning hos jentene og den senker deres livskvalitet.

En annen faktor som påvirker informantenes livskvalitet er balansen mellom det å tilfredsstille sine egne og andres behov. Fire av informantene i studien gir uttrykk for at de opplever å bli sliten av for mye sosialisering, men at de føler at de blir dømt av andre hvis de takker nei til invitasjoner eller ikke stiller opp på sosiale arenaer. Dette fører til at de ofte føler seg revet mellom det å ta hensyn til seg selv eller tilfredsstille andre rundt seg. På den ene siden har de et ønske om tilhørighet, mens de på den andre siden trenger tid til å komme seg til hektene igjen og få slappe av både fysisk og psykisk. Siden de ikke klarer å finne en god balanse på dette, føler de seg overveldet og opplever frustrasjon over å ikke kunne takle de kravene som stilles til dem. Dette påvirker deres livskvalitet ved at de ikke føler å bli akseptert og respektert for sine behov. To av informantene sier at:

Jeg føler sosiale sammenhenger er et slit og liker mye bedre å være hjemme og se på serier. Likevel har jeg dratt på fester, fordi vennene mine har dratt, og fordi jeg har tenkt at jo mer jeg sosialiserer meg, jo mer liker jeg kanskje å være med mennesker. (Birger, 19 år)

Jeg er alltid sykt deprimert på mandager for da tenker jeg "nok en hard uke som jeg må kjempe meg gjennom". (...) Jeg liker helst å slappe av i helgene, ta det med ro og samle opp krefter til en ny uke med utfordringer, altså sosiale situasjoner som utfordrer meg psykisk og gjør meg veldig sliten. (Ane, 17 år)

Jeg tolker Birgers og Anes utsagn slik at de ikke opplever å få den tiden de trenger for seg selv. Dette resulterer i at de føler seg sliten og ønsker å kunne koble av, men at dette ikke lar seg gjøre fordi skole, venner, familie og andre gjøremål stiller krav til dem om å delta. En del av det å ha god livskvalitet handler som nevnt om å føle glede og ha et positivt syn på sitt eget liv. For noen kan denne gleden være å tilbringe mye tid sammen med andre, og for andre kan det å få ro og tid til å slappe av og reflektere være noe som gir de en følelse av kvalitet i livet. Ogden (2009) mener at barn og unge kan oppleve å ha flere mål, og at disse kan kollidere når man forsøker å nå dem samtidig. I dette tilfellet må man vurdere om man skal ta hensyn til seg selv eller miljøet rundt seg. Dette kan være utfordrende, men det er en del av det å utvikle en sosial kompetanse hvor man må velge mellom egne og andres behov. Birger og Ane gir uttrykk for at de er mennesker som trenger mer tid for seg selv og at de opplever å skuffe andre hvis de prioriterer seg selv først. Dette fører derfor til en målkonflikt, og det kan bli vanskelig å velge hvilke behov som skal telle mest. De blir derfor stående ovenfor et vanskelig valg hvor de må vurdere hva som er mest hensiktsmessig når det gjelder egen livskvalitet.

Et forhold jeg har observert at påvirker informantenes livskvalitet er stress. Som tidligere nevnt sier Lund (2012) at et av tegnene på innagerende barn og unge er at de preges av over-kontroll kontra mangel på kontroll. Ogden (2009) hevder at dette kan videre føre til høyt stressnivå hos innagerende mennesker fordi det er umulig å kontrollere alt det som skjer rundt oss. Vi opplever å bli stilt krav til hver eneste dag av andre, og for barn og unge som går på skole er det mange forventninger til at de skal prestere og delta (Flaten, 2015). Når vi opplever stress ofte, er det ubehagelig og det vil påvirke livskvaliteten vår. Dette var noe informantene også ga uttrykk for:

Som student må jeg selvsagt lese mye, men ofte blir jeg sittende på internett i stedet, for å glemme all redsel, stress og nervøsitet om bare et lite øyeblikk. Dessverre går dette ut over skolearbeidet, og jeg er redd eksamen på under en uke kommer til å gå rett vest. Jeg kommer til å skuffe både meg selv, familien min og andre bekjente som alltid har hatt troen på meg. (Marianne, 19 år)

Jeg har aldri vært så stressa og angstfylt i hele mitt liv. (Anette, 19 år) (Om å delta i gruppearbeid på skolen)

Jeg betrakter utsagnet til Marianne med at hun har reflektert mye rundt konsekvensene av å ikke gjøre det bra på eksamen, og at alle disse tankene har utløst stress hos henne. Hun har distraheret seg selv fra skolearbeidet for å kunne stresse ned, noe som igjen har påført henne ytterligere stress når hun har innsett at datoen for eksamen nærmer seg. Skyldfølelsen over å ha kastet bort tiden har derfor fått henne til å reflektere over alle hun kommer til å skuffe om hun ikke presterer godt nok. Dette utgjør nok en påkjenning i en allerede stressende tid, og vil mest sannsynlig føre til nedstemthet og nedsatt livskvalitet hos Marianne. Jeg tolker at Anette opplever at hun blir stresset fordi det stilles krav til henne om å prestere i gruppearbeidet. De hun jobber med forventer at hun skal delta og komme med innspill, men for Anette som sliter med innagerende atferd er dette vanskelig. Dette utløser stress og angst som påvirker livskvaliteten til Anette negativt. Ogden (2009) påpeker at noen elever reagerer negativt når de opplever et økt press for å prestere, og at dette utløser stress og ubehag hos barn og unge med innagerende atferd. Flaten (2015) sier videre at de endringene som skjer i samfunnet ikke passer godt for de som opplever å være innagerende. Det å være utadvendt er noe som i dag blir verdsatt, og dette oppleves veldig utfordrende for de som er har en innagerende atferd. Når denne gruppen utfordres ved å fremføre prosjekter, delta i aktiviteter og være muntlig aktiv kan det påføre et ulidelig press, og ender med at mange gruer seg over lang tid til det som skal skje. Press og følelsene av å grue seg kan i verste fall resultere i at elevene slutter å gå på skolen og utvikler det som kalles skolevegning. Flaten (2015) sier at når vi må anstrenge oss hver dag for å komme gjennom skoledagen er det forståelig at noen velger å slutte. I valget mellom tryggheten hjemme eller usikkerheten man opplever på skolen vil situasjonen som gjør oss mest trygg være å foretrekke. Det er derfor viktig at jentene oppsøker hjelp før de utvikler plager som hindrer dem i deres videre utdanning og påvirker deres livskvalitet ytterligere. De to utsagnene overfor tar konkret for seg stress relatert til skole, men alle informantene bærer preg av å bli stresset i sosiale samspill. Dette er derimot noe jeg ser nærmere på i kategorien sosialt samspill.

Et funn jeg gjorde som bidro til økt livskvalitet hos noen få av informantene var deres forhold til familien og noen av de nære vennene de hadde. I datamaterialet jeg har analysert er dette en av de få tingene informantene fremmer som positivt i livene sine. Nordahl (m.fl, 2005) hevder at familien kan være en faktor som beskytter barn som opplever atferdsproblemer. Nære venner kan også være en beskyttelsesfaktor, men i dette tilfellet har det best effekt om vennene selv ikke opplever problematferd eller har verdier som er negative. Noe at det informantene sier om sine familier og nære venner er:

Jeg har jo gode venner, (...) Jeg har også en fantastisk kjæreste. (Hanne, 18 år)

Heldigvis har jeg mange gode og NÆRE venner rundt meg. Jeg er opptatt av å knytte sterke og nære relasjoner til folk, jeg liker ikke hei og hade vennskap, eller sånne du bare har det gøy med på fest. (Ane, 17 år)

Jeg har en fin familie, gode venner (...). (Amalie, 23 år)

Jeg omgås mer en gjerne familie venner (...). (Marianne, 19 år)

Selv om ikke alle informantene sier noe om sitt forhold til sin familie eller nære venner anser jeg det som det likevel som et viktig funn. Dette er et av de få funnene jeg har gjort som jeg tolker er med på å øke informantenes livskvalitet og psykiske helse. Olsen og Traavik (2010) sier at nære forhold til andre kan skape resiliens hos barn og unge fordi dette er relasjoner som innebærer trygghet. Borge (2010) definerer resiliens som det å ha evne til å gjenopprette, opprettholde eller forbedre vår psykiske fungering når vi opplever utfordringer i livet. Disse utfordringene vil ofte anses som alvorlige slik som misbruk, mobbing eller andre dårlige oppvekstforhold. Nordahl (m.fl, 2005) bemerker på sin side at beskyttende faktorer likevel ikke kan brukes som en garanti mot utvikling av atferdsproblemer. Informantene i denne undersøkelsen opplever til tross for sine gode relasjoner problemer med sin atferd. Jeg tolker det likevel slik at disse relasjonene til familie og venner har en stor betydning for dem og at de bidrar til å gjøre deres hverdag lettere.

For å oppleve at det vi gjør i livet har mening er det å mestre ting viktig for oss. Når vi får til nye ting gir det oss glede, og en følelse av å utrette noe. Berg (2005) mener at når vi opplever å mestre de utfordringer livet bringer med seg gir det oss en følelse av kontroll og velvære. Manglende mestring gir på en annen side følelser av mindreverd, skyldfølelse og utilstrekkelighet. Mange av informantene mangler følelsen av å mestre ting i livene sine. De opplever å ikke mestre sosiale samspill med andre eller etablere nye vennskap. De sliter med å kontrollere seg selv når de opplever at situasjoner blir overveldende, og de uttrykker frustrasjon over at de ikke klarer å selv endre sin atferd. Noen av utsagnene de kommer med er:

Jeg føler at jeg har tatt så mange feil valg i livet enda jeg bare er 16 år og redd for å gjøre mer feil. Jeg angrer på de feilene jeg har gjort å jeg klarer ikke å slutte å se tilbake på feilene jeg har gjort. (Helene, 16 år)

(...) Jeg har så utrolig dårlig selvtillit og er så fryktelig elendig til å takle forskjellige sosiale situasjoner. (...) nesten hver dag kommer jeg hjem fra skolen med tanker som "Hvorfor sa jeg det?! Nå synes de jeg er teit". (Hanne, 18 år)

Jeg har aldri vært stolt av meg selv og har alltid hatt et dårlig selvbilde. (Marianne, 19 år)

Alle utsagnene betrakter jeg at viser mangel på mestring i ulike situasjoner. Helene sier at hun angret på mange valgt hun har tatt i livet og er redd for at hun skal fortsette med dette. Et slikt utsagn mener jeg viser at hun sliter med stor usikkerhet når det dreier seg om sine egne evner, og at hun sjelden opplever å mestre ting i livet sitt. Dette gjelder også Marianne som sier hun aldri har følt seg stolt for noe hun har gjort. Når vi mestrer nye situasjoner og ferdigheter er stolthet en følelse vi ofte får. Det at Marianne ikke oppnår denne følelsen når hun mestrer nye situasjoner og ferdigheter viser at hun har lav mestring. Jeg opplever at det Hanne sier omhandler hennes mestringsfølelse som samtalepartner. Hun er ofte usikker på det hun har sagt i løpet av dagen og er redd for at de andre oppfatter henne som dum. Dette gir henne opplevelsen av å ikke lykkes godt i samspill med andre og dermed lav mestring. I datamaterialet fra alle informantene finner man ulike eksempler på manglende mestring, og dette er derfor et funn som påvirker alles livskvalitet. Olsen og Traavik (2010) sier at alle har behov for å mestre. Når vi lykkes med de målene vi setter oss gir det oss en følelse av å lykkes, gir oss bedre tro på egne evner og glede over å få til ting. Mestringsfølelse har også en effekt på vår selvoppfatning, kan virke stressreducerende, gi oss en økt livskvalitet og psykisk helse. For informantene kan med andre ord det å føle mestring være en strategi som bedrer mange av de problemene informantene i denne studien opplever.

4.4 Funnene sett i lys av dimensjonene for menneskelig eksistens

I teoridelen gjorde jeg rede for fire forskjellige dimensjoner Lund (2012) mener påvirker mennesket i sitt møte med verden og samfunnet vi lever i. Disse var den fysiske og biologisk dimensjonen, den sosiale dimensjonen, den personlige dimensjonen og den åndelige dimensjonen. Som en avslutning på denne drøftelsen vil jeg se funnene sett i lys av disse, og se på hvilken innvirkning informantenes atferd kan få i den verden de lever i.

I den fysiske og biologiske dimensjonen opplever informantene at kroppen deres sender ut signaler som gjør at andre oppfatter dem som sjenerte, stille og innagerende. Dette

påvirker hvordan andre tilnærmer seg dem, og informantene har forskjellige opplevelser av å blant annet bli oversett, utestengt og stigmatisert for måten de oppfattes av andre. Flere av dem viser de klassiske tegnene Lund (2012) påpeker at innagerende mennesker sender ut i den fysiske dimensjonen. De trekker seg tilbake, ønsker ikke blikk kontakt og har en unnvikende holdning i situasjoner de opplever som vanskelig. Dette kan føre til at andre blir usikre på hvordan de skal inkludere dem i samspillet og velger heller å overse dem. Andre har kanskje prøvd å få de med flere ganger men har gitt opp. Enten fordi de ikke tar seg tid nok til at den innagerende blir trygg eller fordi det ikke er like lett som med andre mennesker.

I deres sosiale dimensjon har informantene flere negative opplevelser. De utvikler ikke nære relasjoner lett, og finner det sosiale samspillet som kreves for å mestre denne dimensjonen utfordrende. Dette gjør at informantene sier at de har ingen eller få nære venner, og at de opplever samspill med andre som utrygt og ukomfortabelt. Til tross for at informantene har negative erfaringer fra sosiale samspill har de likevel alle et ønske om å kunne endre seg, slik at de kan klare å ta del i sosiale interaksjoner med andre. For å få til dette har jeg blant annet drøftet muligheten for at de kan bedre sin selvhevdelse, ta sin plass og tørre å ta sjanser. Lund (2012) sier at innagerende barn og ungdom ofte føler lav mestring i sosiale samspill og at dette fører til at de ikke tør å delta eller holder seg i bakgrunnen. Hun mener derfor at om innagerende mennesker skal lykkes i denne dimensjonen må de være villig til prøve og feile, og de må kreve sin plass blant andre. For informantene i denne studien som har opplevd mange vanskelige og vonde opplevelser i samspill med andre, kan det å kreve sin plass (Lund, 2012) føles som nesten umulig. Det er alltid spørsmål om å gi og ta i sosiale interaksjoner, og vi er derfor avhengig av at andre er med på å skape rom til oss i samspillet.

I den personlige dimensjonen opplever informantene problemer med å finne sitt egentlige jeg. Sentralt i denne dimensjonen er det som nevnt viktig å ikke unngå det som oppleves ubehagelig, eller la seg styre av andre. Man skal være tro mot seg selv og kunne ytre det man mener. Dette er noe alle informantene i denne studien sliter med. De klarer ikke ta ordet og trekker seg ofte tilbake. Noen lar seg også kritisere uten å beskytte seg selv, noe som gjør at de føler seg mindre verdt enn de andre rundt seg. Dette fører til at de ikke klarer å være tro mot seg selv, dele sine tanker, meninger og ideer, hvilket er viktig i denne dimensjonen. Jeg har blant annet gjort rede for at jeg betrakter informantenes selvoppfatning og selvvurdering som lav, og at dette påvirker deres livskvalitet. Lund (2012) sier at mange innagerende opplever å føle seg ensomme og isolerte fra de andre. Det tolker jeg at mine informanter gjør. Dette er en av konsekvensene ved å ikke lykkes i den personlige

dimensjonen fordi den videre påvirker den sosiale. Siden informantene ikke greier å være selvhevdende og har en negativ selvoppfatning tar de ikke sin plass og sier det de mener. Isteden velger de å trekke seg tilbake og være stille. Denne atferden skader både deres personlige- og sosiale dimensjon.

Den åndelige dimensjonen handler om å finne meningen med sin eksistens. Dette handler om å finne meningen med livet og døden, tro og tvil, og spørsmålet om grunnleggende verdier. Lund (2012) mener at for å mestre denne dimensjonen må man altså først ha kontroll på de andre dimensjonene. Dette er noe jeg sier meg enig i når det gjelder mine informanter, men på en annen side kan det også være slik at mennesker som opplever en grunnleggende meningsfull tilværelse kan ha større grad av personlig trygghet og sosial kontroll. De kan dermed mestre den åndelige dimensjonen selv om de opplever problemer i de andre. Når det gjelder informantene i studien strever med å finne meningen i livet. Noen av dem spør blant annet om det er greit å være som dem, og alle opplever at de må endre seg for å høre til. Det er også tydelig at de opplever at andre har mange forventninger til dem og at de ikke føler at de klarer å leve oppe til disse. Dette skaper forvirring hos dem, og gjør at de ikke tar seg tid til å selv finne ut hvilke verdier i livet som er viktig for dem. Lund (2012) sier som nevnt at dette er en utfordrende dimensjon å mestre for ungdom fordi de ofte er i en fase hvor de prøver å finne sin egen identitet. Dette kan sies å gjelde informantene i denne studien. Jeg opplever at de på grunn av sin lave selvoppfatning og selvhevdelse ofte prøver å tilfredsstille andres behov fremfor sine egne. For å mestre denne dimensjonen er det derfor viktig at informantene begynner å reflektere over hva de opplever gir dem mening i livet, og prøver å mestre de andre dimensjonene først.

For å oppsummere mener jeg at de kategoriene jeg har utledet fra datamaterialet viser hvordan sosiale og psykiske forhold og spørsmål om livskvalitet kan ha en stor påvirkning på dimensjonene for menneskets eksistens (Lund, 2012). Hun mener de fire dimensjonene er viktige for å få en forståelse av påvirkningen individets atferd har for verdenen de lever i. Som vi kan se skaper informantenes innagerende atferd negative konsekvenser for dem i møte med omverden, og de opplever varierende grad av problemer i alle dimensjonene. Det å oppleve problemer i dimensjonene er på en annen side noe alle mennesker opplever fra tid til annen. Men når de blir vedvarende og hemmende og berører alle dimensjonene, er det et varsel om at vi bør undersøke hva vi kan gjøre for å endre denne utviklingen.

5.0 Oppsummering

I min studie har jeg fokusert på hvilke opplevelser innagerende unge mennesker har av sin egen atferd. Problemstillingen jeg har jobbet ut i fra er: *Hvordan opplever unge innagerende mennesker sin egen livssituasjon?* For å besvare dette, valgte jeg å bruke utsagn fra unge mennesker på nettstedet klaraklok.no. I min analyse av dette datamaterialet kom jeg frem til at informantene opplevde at deres innagerende atferd hadde størst betydning for dem i sosiale samspill, for deres psykiske helse og livskvalitet. Det mest gjennomgående funnet i datamaterialet var at informantene opplevde lite tilfredshet rundt sin egen atferd. De opplevde ofte nedstemthet, følte at de ikke passet inn blant andre og et ønske om å endre seg selv for å få et bedre liv. Disse funnene ble så sentrale, at de til slutt ble til kategoriene: Sosialt samspill, psykisk helse og livskvalitet.

Funnene i studien har som nevnt blitt hentet ut fra internett og hjelpesiden for barn og ungdom klaraklok.no. Hvis man retter et kritisk blikk på dette, er en av svakhetene at funnene i studien ikke har kunnet la seg kvalitetssikre ved bruk av verktøy som ”member-checking”. Det har heller ikke vært mulig å bekrefte at informantene er reelle personer som opplever innagerende atferd. Som nevnt må jeg som forsker derfor ha tillitt til at innleggene er sannferdig og ekte. En siste faktor er den manglende muligheten til å kunne stille oppfølgingsspørsmål i de situasjonene jeg kunne ønsket ha å kommet mer i dybden av i datamaterialet.

Selv om jeg opplever at studien har kommet frem til interessante funn, hadde det vært spennende å kunne bruke flere metoder for å styrke disse. En metode jeg gjerne skulle supplert med er intervju. Det hadde vært av stor interesse å kunne intervju innagerende unge mennesker for å få en enda dypere innsikt i deres egne opplevelser og tanker. Årsaken til at denne metoden ble utelukket i denne studien var først og fremst fordi jeg syntes det var vanskelig å få tilgang til informanter, men også fordi jeg ønsket en ny og original måte å utforske problemstillingen på. Noen av hindringene som gjorde det utfordrende å intervju er at det ikke finnes en organisasjon eller lignende for mennesker som har innagerende atferd, og det ville derfor vært skolen som hadde blitt et aktuelt sted å henvende seg. Skolene opplever som tidligere nevnt stor pågang fra studenter som skriver bachelor og master, og de har ofte ikke kapasitet til å hjelpe alle. Hadde jeg henvendt meg til skolen ville jeg vært avhengig av at noen lærere hadde elever de ville anbefalt å delta i studien. Grunnen til at jeg slo denne ideen fra meg, var signalene elevene kunne oppleve ved å bli spurt om å delta. Elevene kunne ved en slik forespørsel oppleve å bli stigmatiserte, og få nytt inntrykk av lærerens oppfatning av dem. Mye av litteraturen som er skrevet om innagerende mennesker er dessverre ”negativt”

rettet, og dette kunne ført til at noen elever ville opplevd en forespørsel som sårende. Det negative fokuset kunnet også fått eventuelle informanter til å vegre seg fra å delta i prosjektet. Den siste vurderingen jeg gjorde var også at denne gruppen mennesker ofte opplever sosiale samspill utfordrende. Siden mange trekker seg tilbake og blir stille i sosiale situasjoner kunne det bli vanskelig for meg som forsker å få de til å åpne seg og svare på de spørsmålene jeg ønsket svar på. På bakgrunn av dette og den tiden studien måtte gjennomføres på, valgte jeg derfor å ikke bruke intervju men deres uttalelser fra klaraklok.no. Bruken av internettforskning er foreløpig ansett som fersk innenfor kvalitativ forskning og jeg ønsket å utfordre meg selv. En annen tanke jeg gjorde meg, var at unge mennesker i dag ofte trekker seg mot internett for å få svar på det de lurte på. Det gjelder også spørsmål relatert til egen helse. Valget falt derfor på å bruke internettforskning og klaraklok.no.

Teorien og forskningen som brukes i denne studien er å anse som ny. Interessen for innagerende barn og unge kom først for ca. 10-15 år siden, og dette fører til at mye av det som er tilgjengelig er nytt. En av årsakene til at innagerende barn først har vekket forskeres interesse i nyere tid, kan ha med endring i normene for hva som er ansett korrekt atferd. I en skolesammenheng var det tidligere de stille og pliktoppfyllende barna som ansett som normen, men i senere tid har dette endret seg til at man ønsker elever som tar initiativ, er muntlig aktiv og deltar i timene. Denne endringen har gjort de stille barna mer synlig i klasserommet, og derfor vekket en interesse hos forskerne. Selv om tilgangen på teori er noe begrenset opplever jeg likevel at jeg har fått god innsikt i emnet og at faglitteraturen dekket mitt behov. En tanke jeg har gjort meg underveis er likevel at jeg opplever at det er mye negativitet rettet mot denne gruppen og at de ofte kan bli stemplet som syke. Det kunne derfor vært interessant å se om det fantes litteratur som fokuserte mer på hvilke styrker denne gruppen har, og hvilken påvirkning kulturendringer i samfunnet har på barn og unge med innagerende atferd.

Gjennom prosessen med denne studien har jeg gjort meg noen tanker om hvordan begreper, kategorier og definisjoner på innagerende atferd brukes. Dette er noe jeg stiller meg kritisk til. Det er uklart hvor skillene går når det gjelder det som betegnes som innagerende atferd. Begrepene er mange, og som nevnt i teoridelen flyter de over i hverandre og ender til slutt opp med å være noe man velger etter hva man synes selv passer sin tolkning. En annen tanke jeg har gjort meg er hvor skillelinjen går for at noe kan kalles innagerende atferd. Det gis ingen beskrivelse av hvor lang tid noen må oppleve vansker, før de kan kalles innagerende. De fleste sier kun at vanskene må vare over tid, men dette får meg til å undre meg over hvilket tidsaspekt vi snakker om. Er 1 år nok eller må man oppleve vanskene 4-5

eller 10 år før det kan kalles innagerende atferd? Det sies heller ikke hvem som innehar kompetansen til å avgjøre om noen kan sies å ha innagerende atferd. Er det skolen og læreren som kan avgjøre det? Eller kan det for eksempel være foreldrene, barnet selv eller medisinsk personell som psykologer som kan stadfeste om en person er innagerende? Jeg opplever også at mye av teorien som er tilgjengelig pålegger individet ansvaret for vanskene som oppstår. Få retter et kritisk lys på miljøet og de kravene og forventningene som stilles blant annet i skolen. Per i dag opplever jeg at man alt for lett kan bli stemplet som innagerende, og at dette kan føre til at mange føler seg stigmatiserte. Som jeg har nevnt i min forforståelse anser jeg også meg selv som innagerende. Dette får meg til å reagere på at jeg og andre raskt blir definert som personer med problematferd, er syk og unormal i mye av faglitteraturen som er skrevet om emnet. En av årsakene til min reaksjon er nok at jeg selv opplever å ha klart meg godt til tross for de utfordringene jeg har møtt. Jeg mener derfor at det bør tas mer høyde for at ikke alle innagerende barn og unge vil utvikle alvorlige vansker. Det burde også vært belyst at det finnes de av oss som jobber oss gjennom utfordringene vi møter og lever gode liv. Jeg opplever det likevel positivt at det nå rettes oppmerksomhet rundt denne typen atferd, og jeg håper i fremtiden at denne oppmerksomheten fører til at forskning ser på miljøets påvirkning på innagerende barn og unge.

5.1 Refleksjon rundt funnene

Det kommer klart frem at mange innagerende unge opplever sin atferd vanskelig, og at den har en negativ påvirkning på deres livssituasjon. Som jeg gjorde rede for i drøftelsen opplevde informantene sosiale samspill utfordrende, noe som resulterte i at mange opplevde å ha få eller ingen venner. Deres opplevelse av å ikke ha tilhørighet påvirket også deres selvhevdelse og sosiale kompetanse. Det gjorde at de ofte ble stille og trakk seg tilbake i sosiale samspill. Informantene opplevde at mangel på tilhørighet, trygghet, følelsen av å være komfortabel og bra nok var noe av det som hindret dem i å delta. Når disse faktorene var til stede, som sammen med nære venner og familie, kom det frem at informantene taklet samspillet bedre og at deres selvhevdelse økte. I kategorien psykiske helse var det flere av informantene som ga uttrykk for at de ønsket å endre sin atferd og at den skapte vansker for dem. For en av jentene kunne det tolkes slik at vanskene hadde fått utvikle seg og blitt en psykisk lidelse, mens de andre fremdeles opplevde en grad av psykiske vansker og var redd at de kunne ha sosial angst eller depresjon. De fleste uttrykte også at de ønsket hjelp fra fagpersonell men at de var usikre på hvordan de skulle gå frem. I kategorien livskvalitet kom det frem at informantene opplevde å ha en lav selvoppfatning, og at de selv uttrykte å føle seg unormale. Videre opplevde de å

streve med å velge mellom å tilfredsstill sine egne behov eller andres, og uttrykte at de følte stress i sammenheng med blant annet skole og sosiale samspill. Disse funnene sett under ett førte til at jeg tolket informantenes livskvalitet til å være lav. Et funn som der i mot var med på å bedre livskvaliteten var de nære vennene og deres egen familie. Avsluttende ble funnene sett i lys av dimensjonen for mennesket eksistens. Gjennom min tolkning kom det frem at informantene mest sannsynlig opplevde problemer i alle dimensjonene, og at de vanskene som oppstår har sammenheng med deres innagerende atferd. Dette viser at funnene som er gjort i denne studiene tilsier at de innagerende informantene opplever å ha utfordringer på flere livsområder.

Skal jeg ta et kritisk blikk på resultatene i undersøkelsen mener jeg at nettstedet datamaterialet er hentet fra kan være en medvirkende årsak til utfallet. Nettstedets formål er å yte hjelp og støtte, og det er derfor rimelig å anta at unge innagerende som opplever å ha det bra i sin hverdag ikke skriver innlegg på denne siden.

5.2 Et siste blikk på forskningsprosessen

Å gjennomføre denne studien har vært utrolig lærerikt og vekket interessen for gå enda mer i dybden på temaet innagerende atferd. Jeg opplever at det enda er mange vinklinger som hadde vært interessante å utforske. For eksempel hvor skillelinjen mellom innagerende atferd går, og hvilke påvirkninger miljøet kan ha for innagerende barn og unge. I prosessen føler jeg at min kompetanse, innsikt og forståelse har vokst og dette har gitt meg en mye bredere forståelse av oppgavens tematikk. Jeg føler meg likevel langt fra ferdig utlært, og har funnet mange temaer i faglitteraturen jeg gjerne skulle ha forsket ytterligere på. Jeg har blant annet tatt interesse for resiliens blant barn og unge, og hvordan man kan arbeide med utgangspunkt i et styrkefokus for å opprettholde en god psykisk helse hos barn og ungdom som opplever vansker. Det har også vært utfordrende og spennende å gjennomføre en studie på den størrelsen en masteroppgave har. Det er mange hensyn man må ta både for å sikre kvalitet og de etiske hensynene. Jeg har blant annet prøvd å gjøre rede for de valgene jeg har gjort og begrunnet disse, og i drøftelsen har det vært viktig for meg å få frem hva som er mine tolkninger for å skape en transparens. Disse metodiske grepene håper jeg er med på å gi leseren en innsikt i hvordan resultatene er kommet frem, og gjøre at de kan gjøre opp sin mening av studiens gjennomføring.

Skulle jeg gjennomført en slik studie igjen ville jeg prøvd å gjøre noen ting annerledes. Som nevnt innledningsvis hadde det vært interessant å kunne bruke intervju som metode. Det kunne også vært interessant å observere innagerende barn i enten barnehage eller

skole for å se hvordan de er i sosialt samspill med andre. Jeg har også nevnt at jeg opplever at det er lite fokus på miljøets påvirkninger på innagerende atferd. Det kunne av denne grunn også vært spennende å se hvilke miljømessige endringer man kunne utført for å bedre innagerendes hverdag. For å oppsummere sitter jeg igjen med mange tanker etter forskningsprosessen er slutt. Jeg opplever å ha en økt kunnskap om tematikken og en dypere innsikt i hvordan noen opplever sin innagerende atferd. Jeg håper at denne studien kan være med på å gi et innblikk i hvordan disse informantene har det, og skape en større toleranse og økt inkludering av barn og unge med innagerende atferd. Noen av nøklene for å få til dette mener jeg informantene får frem: Trygghet, tålmodighet og tilhørighet er virkemidler som kan åpne døren inn i deres liv.

KILDEHENVISNING

- Aune, T. (2009) Prevention of social anxiety in older children and young adolescents. (Doktorgradsavhandling. Norges tekniske-naturvitenskapelige universitet), Trondheim: NTNU Trykk.
- Barsøe, L. (2010). *Ville og stille barn i barnehagen. Veier ut av låste atferdsmønstre*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Befring, E., & Duesund, L. (2012). Relasjonsvansker. Psykososial problematferd. I E. Befring & R. Tangen (Red.), *Spesialpedagogikk* (5 utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Befring, E., & Tangen, R. (2012). *Spesialpedagogikk*. Oslo: Cappelen Akademiske forlag
- Berg, N.B.J. (2005) *Elev og menneske – Psykisk helse i skolen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Bierman, K.L. (2004) Peer Rejection: developmental processes and intervention strategies. New York: Guilford.
- Borge, A.I.H. (2010) *Resiliens – Risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- Bø, I. & Helle, L. (2002) *Pedagogisk ordbok – Praktisk oppslagsverk i pedagogikk, psykologi og sosiologi*. Oslo: Univeristetsforlaget
- Cain, S. (2012) *Stille – Introvert styrke i en verden som aldri slutter å snakke*. Oslo: Pax Forlag
- Dalen, M. (2004) *Intervju som forskningsmetode – En kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget
- Damsgaard, H.L. & Kokkersvold E. (2011) *Ungdom på ville veier – Skoleerfaringer og kriminalitet*. Unipub AS
- Flaten, K. (2015) *Barn med sosial angst og sjenanse*. Oslo: Kommuneforlaget AS
- Folkehelseinstituttet (2016) Livskvalitet og trivsel i Norge. Hentet: 30.06.2016 fra: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel-i-norge/>

- Forskning.no (2011). Unge spør helst på internett. Hentet: 11.05.2016 fra:
<http://forskning.no/content/unge-spor-helst-pa-internett>
- Fugelsnes, E. (2015). Forskere bør ikke ”tyvlytte” på Internett. Hentet: 11.05.2016 fra:
<http://forskning.no/forskningsetikk-internett/2015/05/forskere-bor-ikke-tyvlytte-pa-internett>
- Geertz, C. (1973) *The interpretation of cultures*. New York: Basis Books.
- Gjertsen, P.Å (2013) *De usynelige barna*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS
- Haugen, R. (2008) *Barn og unges læringsmiljø 3 – med vekt på sosiale og emosjonelle vansker*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Jakobsen, S.E (2013). *Nettdata utfordrer forskningen*. Hentet: 11.06.2016 fra:
<http://forskning.no/forskningsetikk-internett-samfunnskunnskap/2013/04/nettdata-utfordrer-forskningen>
- Johannessen, A., Tufte, P.A., Christoffersen, L. (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag
- Klepp, K.I. & Aarø, L.E. (2009) *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Kleven, T.A., Hjordemaal, F., & Tveit, K. (2014) *Innføring i pedagogisk forskningsmetode – En hjelp til kritisk tolkning og vurdering*. Trondheim: Fagbokforlaget
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Lillemyr, O.F. (2001) *Lek på alvor*. Oslo: Universitetsforlaget
- Lincoln, Y.S & Guba, E.G. (1985) *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Lund, I. (2004). *Hun sitter jo bare der! Om innagerende atferd hos barn og unge*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Lund, I. (2010). "Listening to shy voices": shyness as an emotional and behavioural problem in the context of school. (Doktorgradsavhandling, Universitetet i Stavanger), UiS: Stavanger.

- Lund, I. (2012). *Det stille atferdsproblemet. Innagerende atferd i barnehage og skole*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Moen, T. & Karlsdóttir R. (2011) *Sentrale aspekter ved kvalitativ forskning*. Trondheim: Tapir Akademisk forlag
- NESH (2014) Etiske retningslinjer for forskning på internett. Hentet: 29.04.2016 fra: <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/etiske-retningslinjer-for-forskning-pa-internett/>
- NESH (2014) Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet: 29.04.2016 fra: <https://www.etikkom.no/forskningsetiskeretningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>
- NESH (2016) Generelle forskningsetiske retningslinjer. Hentet: 29.04.2016 fra: <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Generelle-forskningsetiske-retningslinjer/>
- Nilssen, V. (2012) *Analyse i kvalitative studier – Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nordahl, T., Sørli, M.-A., Manger, T., & Tveit, A. (2005). *Atferdsproblemer blant barn og unge*. Teoretiske og praktiske tilnærminger. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ogden, T. (2009) *Sosial kompetanse og problematferd i skolen*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- Ogden, T. (2015) *Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- Ogden, T. & Sørli, M.-A. (2001) Sosial kompetanse i et funksjonelt og empirisk perspektiv. *Nordisk psykologi*, 3, 209-222.
- Olsen, M.I. & Traavik, K.M. (2010) *Resiliens i skolen – Om hvordan skolen kan bidra til livsmestring for sårbare barn og unge. Teori og tiltak*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørge AS
- Postholm, M.B. (2010) *Kvalitativ metode – en innføring med fokus på fenomenologi*,

etnografi og kasusstudier. (2. Utg). Oslo: Universitetsforlaget.

Ringdal, K. (2013) *Enhet og mangfold – Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget

Ruud, E.B. (2010) *Jeg vil også være med! Lekens betydning for barns trivsel og sosiale læring i barnehagen*. Cappelen Damm

Schwartz, C.E., Wright C.I., Shin, L.M., Kagan, J., & Rauch S.L. (2003) Inhibited and Uninhibited Infants "Grown Up": Adult Amygdalar Response to Novelty. *Science*, Vol. 300, issue 5627, s. 1952-1953

Thagaard, T. (2013) *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget

Vedlegg 1:

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Snefrid Tislevoll
Pedagogisk institutt NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 12.02.2016

Vår ref: 46714 / 3 / BGH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 15.01.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

46714	<i>De stille barna</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Snefrid Tislevoll</i>
<i>Student</i>	<i>Kristin Støver</i>

Etter gjennomgang av opplysninger gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon, finner vi at prosjektet ikke medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.

Dersom prosjektopplegget endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for vår vurdering, skal prosjektet meldes på nytt. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>.

Vedlagt følger vår begrunnelse for hvorfor prosjektet ikke er meldepliktig.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Belinda Gloppen Helle

Kontaktperson: Belinda Gloppen Helle tlf: 55 58 28 74

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Kristin Støver kristin_stoever@hotmail.com

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uio.no



FORMÅL OG DATA

Formålet med prosjektet er å se hvordan "De stille barna" opplever egen situasjon og omtaler seg selv.
Datamaterialet hentes fra en nettside for ungdom og opplysningene inneholder kunn alder, kjønn og fylke.

VURDERING

Vi vurderer at opplysningene er anonyme og at prosjektet ikke er meldepliktig.

Med anonyme opplysninger forstås opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamateriale, verken:

- direkte via personentydige kjennetegn (som navn, personnummer, epostadresse el.)
- indirekte via kombinasjon av bakgrunnsvariabler (som bosted/institusjon, kjønn, alder osv.)
- via kode og koblingsnøkkel som viser til personopplysninger (f.eks. en navneliste)
- eller via gjenkjennelige ansikter e.l. på bilde eller videoopptak.