

Marie Karoline Støver-Hofstad

Prestasjonspress og stress hos ungdom i videregående skole

High school students struggling with performance pressure and stress

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Mai 2020

Sammendrag

I denne bacheloroppgaven ville jeg finne ut av “hvilke perspektiver kan være nyttige i sosialt arbeid med ungdom i videregående skole som sliter med prestasjonspress og stress?”. Oppgaven er en litterær oppgave, hvor jeg har brukt litteratur for å besvare problemstillingen min. Her vektlegges et samfunnsorientert perspektiv, helsefremmende perspektiv, anerkjennende perspektiv, forebyggende perspektiv og et helhetssyn. Aron Antonovskys teori om Opplevelse av Sammenheng(OAS), fra den salutogene modellen, spiller en sentral rolle som et helsefremmende perspektiv i denne oppgaven. Konklusjonen er at de to viktigste perspektivene i møte med prestasjonspress og stress er et helsefremmende perspektiv med fokus på mestring, mening og motivasjon, flyt og et anerkjennende perspektiv med fokus på å bekrefte at ungdom er gode nok som de er.

Summary

In this bachelor thesis I wanted to research ”which perspectives can be useful in social work with high school students struggling with performance pressure and stress?”. The assignment is a literary assignment, and I therefore researched the existing literature in the field to answer my thesis. The different perspectives I use in my assignment is: society-oriented perspective, health-promoting perspective, recognition-oriented perspective, prevention-oriented perspective and a perspective that looks at the whole situation and environments around the youths. Aaron Antonovskys salutogenic model, with focus on Sense of coherence(COS), has an important role in the health-promoting perspective in this assignment. In conclusion the two most important perspectives when dealing with performance pressure and stress is the health-promoting perspective focusing on coping, meaning, motivation and flow, and the appreciative perspective focusing on confirming that youths are good enough as they are.

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	2
1.1 TEMA OG PROBLEMSTILLING	2
1.2 OPPGAVENS INNHOLD	3
2.0 METODE	5
2.1 METODE - LITTERÆR OPPGAVE	5
2.2 LITTERATURSØK	5
2.3 UTVALG	5
2.4 KILDEKRITIKK	6
2.5 PÅLITELIGHET	6
3.0 LITTERATUR OG TEORI	7
3.1 RELEVANT LITTERATUR	7
3.1.1 Hva er god helse?	7
3.1.2 Ungdom og psykisk helse	9
3.1.3 Prestasjonspress, stress og individualisering	9
3.1.4 Motivasjon	10
3.1.5 Anerkjennelse	11
3.1.6 Godt nok - Per Fugelli	12
3.1.7 Helhetssyn - et perspektiv i sosialt arbeid	12
3.1.8 Miljøterapeuter i skolen	13
3.2 TEORETISKE PERSPEKTIVER	13
3.2.1 Aaron Antonovsky - Opplevelse av sammenheng	13
4.0 DISKUSJON	15
4.1 Å SE PROBLEMET I ET SAMFUNNSPERSPEKTIV	15
4.2 MESTRING I ET HELSEFREMMEDE PERSPEKTIV	16
4.3 MENINGSFULLHET OG MOTIVASJON I MØTE MED PRESTASJONSPRESSET	18
4.4 GI UNGDOMMEN ANERKJENNELSE PÅ AT DE ER GODE NOK - ET ANERKJENNEDE PERSPEKTIV	19
4.5 ET FOREBYGGENDE PERSPEKTIV PÅ ARBEIDET	20
4.6 ULIKE MILJØ RUNDT UNGDOMMEN	21
4.7 TO PERSPEKTIVER ER SÆRLIG RELEVANT I MØTE MED PRESTASJONSPRESS OG STRESS	21
5.0 AVSLUTNING	23
6.0 REFERANSELISTE	25

1.0 Innledning

1.1 Tema og problemstilling

Skal vi forebygge fremtidige sosiale problemer som rus, kriminalitet og psykiske plager, må vi starte tidlig. Skolen er da et viktig satsningsområde. Myndighetene har de siste årene hatt stort fokus på behovet for forebygging og tidlig innsats i skolen (Kunnskapsdepartementet, 2016). Vi må bygge sterke barn og unge, så vi slipper å reparere så mange ”ødelagte voksne”. Ungdom tilbringer mye av sin tid på skolen, og sosialfaglig kompetanse kan være nyttig for å hjelpe ungdommene til å mestre møter med samfunnets krav og forventningspress. Skolen er en arena for både faglig og sosial utvikling hos barn og ungdom (Holmøy, Bikrem, Lien & Flaten, 2019). Lærerne har fokus på det faglige, mens arbeidet for å styrke det psykososiale miljøet i skolen er derimot ikke forbeholdt spesielle profesjoner. En yrkesgruppe som nå har kommet mer inn i skolen nettopp for å arbeide med det psykososiale miljøet i skolen er miljøterapeutene (Holmøy et al., 2019). I skolesammenheng vil miljøterapeuter i hovedsak være sosionomer, barnevernspedagoger og vernepleiere (Borg & Lyng, 2019). Miljøterapeutene arbeider med ulike problemområder: som angst, depresjon, spiseproblematikk, psykiske problemer, atferd, likegyldighet, rus og seksualisert atferd (Gjertsen, Hansen, & Juberg, 2018). Barn og unges psykiske helse er et av områdene sosialarbeidere i skolen arbeider med (Gjertsen et al., 2018). Hvert år behandles omlag 5 prosent av barn og ungdom, mellom 0-17 år, i psykisk helsevern for barn og unge (Suren, Furu, Reneflot, Nes, Bakken & Torgersen, 2018). Folkehelseinstituttets rapport om psykisk helse fra 2018 viser en økning i rapporteringen av psykiske plager hos tenåringsjenter (Reneflot, Aarø, Aase, Reichborn-Kjennerud, Tambs & Øverland, 2018, s. 7).

Temaet jeg har valgt å skrive om i bacheloroppgaven min er miljøterapeutisk arbeid i videregående skole. Problemstillingen jeg har valgt for denne oppgaven er derfor: **“Hvilke perspektiver kan være nyttige i sosialt arbeid med ungdom i videregående skole som sliter med prestasjonspress og stress?”**.

Problemstillingen tar utgangspunkt i sosialarbeidere ansatt som miljøterapeuter i videregående skole. Temaet og problemstillingen er relevant for sosialt arbeid fordi sosialfaglig kompetanse i skolen vil bidra med å avlaste og utfylle lærerne og ha et mer helhetlig blikk på skolemiljøet, klassemiljøet, enkeltelever. Skolen er viktig

forebyggingsarena, også for å kunne forebygge sosiale problemer i fremtiden. En inkluderende skolehverdag, hvor man trives, blir sett, har noen å prate med - gjør resten av hverdagen litt enklere. I tillegg besitter sosialarbeidere kompetanse som er nyttig i arbeid med elever i skolen, som for eksempel relasjonskompetanse og observasjonskompetanse (Borg & Lyng, 2019). Sosialarbeideren har et helhetsblikk, er opptatt av hvordan eleven har det hjemme, med venner og trivsel på skolen. De har et perspektiv og en forståelsesmåte, som trengs inn i skolen. I oppgaven kommer jeg til å bruke begrepene sosialarbeider og miljøterapeut om hverandre, og velger å se de under ett. Jeg vet at sosialarbeidere i skolen kan være både barnevernspedagoger, vernepleiere og sosionomer, men velger ikke å skille noe mer på dette. Jeg kan av og til trekke frem sosionomen og det sosiale arbeidet, da det er mest relevant for utdanningen min.

Problemstillingen min gir rom for å løfte frem ulike perspektiver som kan være nyttige for sosialarbeidere i skolen, og videre kunne drøfte problemet; prestasjonspress og stress, i lys av disse perspektivene. Ordet perspektiv kan ha ulike betydninger. I følge Lexico dictionary betyr perspektiv blant annet "a way of regarding something; a point of view" (perspective, u.å). Ordet perspektiv betyr blant annet "å se gjennom" (perspective, u.å). Ut i fra dette kan vi si at perspektiv er en innfallsvinkel, et ståsted, noe man ser gjennom. I oppgaven her handler perspektiv om måten vi ser noe på, og disse perspektivene blir en innfallsvinkel for å belyse prestasjonspress og stress hos ungdom. En begrensning med å løfte frem flere perspektiver, er at jeg ikke får muligheten til å gå i dybden på noen av de, noe som kunne vært interessant.

På grunn av oppgavens omfang har jeg foretatt noen avgrensninger på hvilke utfordringer hos ungdom jeg ville ha fokus på. Jeg har valgt å ha fokus på ungdom som sliter med prestasjonspress og stress, og har dermed *valgt bort* andre utfordringer hos ungdom. Prestasjonspress og stress er noe som alle mennesker kan kjenne på, og særlig ungdommer, da samfunnet og skolen stadig stiller krav til at ungdom skal prestere.

1.2 Oppgavens innhold

Oppgaven videre er delt inn i en metodedel, en litteratur- og teori del, en diskusjonsdel og tilslutt avslutning. I kapittel 2, metodedelen, redegjør jeg for at denne oppgaven er en litterær oppgave, og at jeg har brukt litteratursøk som metode. Kapittel 3 er delt inn i to deler: 3.1 Relevant litteratur og 3.2 Teoretiske perspektiver. I 3.1 Relevant litteratur presenterer jeg

litteratur som kan være med å belyse ulike perspektiver en sosialarbeider kan ha på arbeidet med ungdom som sliter med prestasjonspress og stress. I 3.2 Teoretiske perspektiver har jeg fokus på Antonovskys teori om Opplevelse av sammenheng. Etter kapittel 3 med litteratur og teori, kommer diskusjonsdelen i kapittel 4. I diskusjonsdelen løfter jeg frem ulike perspektiver, noen er definert i litteraturdelen og andre er trukket frem i lys av funnene i litteraturen. Perspektivene jeg skal drøfte opp mot problemstillingen min er: samfunnsorientert perspektiv, helsefremmende perspektiv, anerkjennende perspektiv, forebyggende perspektiv og et helhetssyn. I avslutningen trekker jeg trådene sammen, og svarer på problemstillingen min.

2.0 Metode

2.1 Metode - Litterær oppgave

En metode er både en fremgangsmåte og et redskap, som hjelper oss å innhente data om temaet vi ønsker å undersøke (Dalland, 2017, s. 52). Valget av metode vil ofte gjøres ut i fra hvilken metode som egner seg best til å belyse problemstillingen (Dalland, 2017, s. 51).

Denne bacheloroppgaven er en litterær oppgave. Kjentegnet på den litterære oppgaven er i følge Dalland at man henter informasjon fra allerede eksisterende fagkunnskap, forskning og teori (Dalland, 2017, s. 207). Metoden i den litterære oppgaven handler om å gjøre rede for hvordan man søkte seg frem til de ulike kildene, altså beskrive fremgangsmåten som er benyttet (Dalland, 2017, s. 214). I tillegg må man presentere det man har funnet, og gjøre rede for hvilke søkekriterier som er lagt til grunn for litteratursøkene (Dalland, 2017, s. 214).

2.2 Litteratursøk

For å kunne besvare problemstillingen min har jeg søkt etter litteratur i flere databaser og brukt ulike søkeord i litteratursøkene. Litteratursøkene har jeg for det meste gjort i databasene Oria og Idunn. Søkeordene jeg har brukt er “miljøterapeuter i skolen”, “psykisk helse ungdom”, “miljøterapeuter i videregående skole” og “prestasjonspress ungdom”. Dalland understreker at problemstillingen man har valgt er med å avgrenser søket, samt påvirker hvilke søkeord man velger ut og hva man søker på (Dalland, 2017, s. 153). Hadde jeg valgt andre søkeord hadde jeg kanskje funnet noe annet. Det var lite litteratur som dukket opp om “miljøterapeuter i skole”. Mer litteratur var det å finne når jeg søkte på “psykisk helse og ungdom”. Jeg valgte etterhvert å forandre problemstillingen min, da jeg fant ut at det var lite litteratur og forskning på *hvordan* miljøterapeuter kan arbeide for å fremme psykisk helse i videregående skole, og fant ut at jeg heller ønsket og se på *“Hvilke perspektiver kan være nyttige i sosialt arbeid med ungdom i videregående skole som sliter med prestasjonspress og stress?”*.

2.3 Utvalg

Kilder kan ha overføringsverdi, selv om de er skrevet ut fra et annet formål enn det som er problemstillingen. I og med at det ikke finnes veldig mye litteratur på temaet “miljøterapeuter i skolen”, har jeg brukt litteratur som belyser deler av temaet, som har overføringsverdi og kan være med å utdype problemstillingen min. Et eksempel på dette er artikler om ungdom og

psykisk helse. Jeg har valgt å bruke norske artikler i oppgaven. Det kan være en begrensning at jeg ikke har tatt i bruk engelske artikler i oppgaven, da jeg har søkt for det meste med norske søkeord.

2.4 Kildekritikk

I følge Dalland handler kildekritikk om å vurdere og å karakterisere den litteraturen man finner (Dalland, 2017, s. 158). Dalland understreker at det er viktig å kunne redegjøre for hvilke kriterier man har brukt i utvelgelsen av litteratur (Dalland, 2017, s. 158). I og med at jeg har brukt søkemotorene idunn.no og Oria har jeg allerede der vært kritisk til *hvor* jeg søker etter litteratur. I tillegg har jeg for det meste søkt etter litteratur som er relativt ny, helst skrevet eller oppdatert i løpet av de siste ti årene. Jeg har brukt endel primærkilder, men også noen sekundærkilder i oppgaven. Grunnet den spesielle korona-situasjonen som vi er i nå, har bibliotekene vært stengt - noe som har påvirket muligheten til å få tak i primærkilder, i form av bøker. Derfor har jeg brukt noe mer sekundærkilder. Likevel var det viktig for meg å bruke primærkilde for Antonovskys teori, da den har en spesiell plass i oppgaven.

2.5 Pålitelighet

Noen av kildene mine er hentet fra mer pålitelige kilder enn andre. Et av kravene til kildebruk i oppgaven, var å ha med referanser fra fire vitenskapelige artikler. En vitenskapelig artikkel kommer ofte fra en vitenskapelig tidsskrift, som har en redaksjon som sikrer kvaliteten på det som utgis (Dalland, 2017, s. 154). I tillegg blir de vitenskapelige artiklene ofte vurdert av andre forskere, kalt fagfeller. Disse kildene er altså ganske pålitelige, da de er del av en fagdiskusjon (Dalland, 2017, s. 154). I tillegg har jeg hentet informasjon direkte fra helseorganisasjoner som Worlds Health Organization og Folkehelseinstituttet, som jeg vurderer som pålitelige. Derimot kan det i videoen hvor Per Fugelli forklarer om “nokpunktet” være en ulempe at det ikke er vitenskapelig eller basert på forskning. Videoene ble opprinnelig laget i et samarbeide med Stavanger Aftenblad i 2015 (NAPHA, 2016). Jeg har valgt å ta med denne videoen, publisert på youtube av Nasjonalt Kompetansesenter for psykisk helsearbeid(2016), som et eksempel for å belyse helsefremming fra et annet ståsted, og det er et fint bidrag til den andre litteraturen i oppgaven. I tillegg gir Per Fugellis fagbakgrunn, som lege og professor i sosialmedisin (Godal, 2019), eksemplet om “nokpunktet” faglig tyngde.

3.0 Litteratur og teori

3.1 Relevant litteratur

3.1.1 Hva er god helse?

Det finnes mange ulike definisjoner på hva god psykisk helse egentlig er. En omdiskutert definisjon på helse er Verdens helseorganisasjons(WHO) definisjon: “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” (WHO, u.å). Tor Levin Hofgaard skriver at WHO's definisjonen av helse var revolusjonerende på det tidspunktet den kom i 1946, fordi den forklarte at helse er en kombinasjon av det fysiske, mentale og sosiale - og hadde et mer helhetlig perspektiv (Hofgaard, 2010). Hofgaard trekker frem en stor svakhet ved definisjonen: at det ligner med på en definisjon på lykke enn på helse, og sier det kunne vært fordelaktig å heller vende det mot en mestringsdefinisjon (Hofgaard, 2010). I senere tid har fokuset kommet med over på “Well-being”. WHO har også kommet med en ny definisjon på mental helse:

“Good mental health is related to mental and psychological well-being. WHO’s work to improve the mental health of individuals and society at large includes the promotion of mental well-being, the prevention of mental disorders, the protection of human rights and the care of people affected by mental disorders.” (WHO, 2019).

Helsefremmende perspektiv

Monica Larsen understreker at det helsefremmende perspektivet handler om å styrke elevene på deres egne premisser, ivareta de og at dette kan være med å fremme elevenes psykiske helse (Larsen, 2011, s. 32). Et økende fokus på helsefremming, har ført til at begreper som Well-being har blitt tatt i bruk i helsedefinisjoner hos de store helse-organisasjonene, som for eksempel WHO(2019), som vist til tidligere. Well-being begrepet har også blitt tatt inn i det norske helsefremmende arbeidet, som et ord for positiv-psykisk helse (Guldvog i Carlquist, 2015. s. 1). Guldvog beskriver at ”når vi ser på folkehelsearbeidet gjennom disse brillene blir befolkningens tilfredshet med livet, positive relasjoner og opplevelse av mestring og tilhørighet like viktig som data på sykdomsforekomst og for tidlig død”(Guldvog i Carlquist,

2015, s. 1). Norske ord som har blitt brukt for å beskrive Well-being begrepet, er blant annet livskvalitet og psykisk helse og trivsel (Guldvog i Carlquist, 2015, s. 1).

I følge Suren et al. handler livskvalitet om opplevelsen av mening og verdi i livet (Suren, Furu, Reneflot, Nes, Bakken & Torgersen, 2018). Nes forteller at blant annet mestringsressurser, sosial støtte og tilknytningsforhold er med å fremmer god livskvalitet hos ungdom (Nes, 2019). Hun understreker videre av det er viktig å sette inn tiltak som reduserer stressfaktorer hos ungdom tidlig. Det vil være viktig å legge til rette for glede, deltakelse, mestring, autonomi og mening (Nes, 2019).

Forebygging

Forebygging handler om innsats for å begrense, stanse eller snu en negativ utvikling, og alt arbeid som gjøres for å forme et godt og trygt lokalsamfunn (Barne- og likestillingsdepartement, Kommunal- og regionaldepartement, Arbeids- og inkluderingsdepartement, Helse- og omsorgsdepartement, Justis- og politidepartement & Kunnskapsdepartement, 2007, s. 3). I henhold til Opplæringsloven har skolen ansvar for å “arbeide kontinuerlig og systematisk for å fremme helsen, miljøet og tryggheten til elevene” (Opplæringsloven, 1998, § 9 A-3). Skolen som institusjon har ansvar for forebyggende innsats rettet mot barn og unge, for at de skal kunne mestre livet (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, Kommunal- og regionaldepartement, Arbeidsdepartement, Helse- og omsorgsdepartement, Justis- og beredskapsdepartement & Kunnskapsdepartement, 2013, s. 2). Forebygging er også en stor del av sosial arbeids ansvarsområde. I sosialt arbeid skal fokuset være på forebygging fremfor reparering, og hjelp til selvhjelp er et viktig mål (Berg, Ellingsen, Levin & Kleppe, 2016, s. 24).

Vogt skriver at frafall i videregående opplæring ofte blir ansett som det største problemet for det norske samfunnet når det kommer til ungdom (Vogt, 2017). Rundt 25 prosent av elever i videregående opplæring fullfører ikke i løpet av en femårsperiode (SSB, 2019). Vogt poengterer at frafallstallene har vært stabil den siste tiden, og at den økende bekymringen rundt frafall i videregående kan ha andre årsaker - som at vi er bekymret for ungdom som ikke har det bra og for eksempel sliter psykisk (Vogt, 2017). Vogt beskriver at samfunnet ikke gir ungdommen nok tid til å ta sine veivalg: ”Økende bekymringen over stabile frafallstall er et uttrykk for at vi som samfunn, uten å nødvendigvis ønske det, blir stadig med utålmodig

med våre unge” (Vogt, 2017, s. 116).

3.1.2 Ungdom og psykisk helse

Ungdomstiden er i følge Erik H. Erikson en dramatisk fase i livet, hvor en opplever identitet versus forvirring (som sitert i Håkonsen, 2015, s. 57). Livskrisen i ungdomstiden, fra 14-20 år, handler om overgang fra å være barn til å bli en egen person og skal finne ut av hvem en skal bli (Erikson sitert i Håkonsen, 2015, s. 57). Erikson understreker at ”et gunstig resultat vil være en opplevelse av mening og forutsigbarhet i livet, der individet har en følelse av å kontrollere livet sitt” (som sitert i Håkonsen, 2015, s. 57). Ungdom er altså i en sårbar periode. Sårbarhet utgjør, sammen med stress, en risikofaktor for å utvikle psykiske lidelser (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2018, s. 230). Skårderud et al. beskriver at ”de fleste psykiske lidelser skapes av en kombinasjon av en foreliggende sårbarhet og stress som når et nivå som overstiger det personen makter å hanskles med, slik at vedkommens vanlige psykiske likevekt bryter sammen” (Skårderud et al., 2018, s. 230). Hva som regnes som sårbarhet og stressfaktorer, varierer ut i fra hvilken periode av livet vi er i (Skårderud et al., 2018, s. 231).

3.1.3 Prestasjonspress, stress og individualisering

I følge Håkonsen er stress “summen av fysiske og psykiske påkjenninger som vi utsettes for” (Håkonsen, 2015, s. 233). Vi kan skille mellom stress-stimuli og stress-reaksjon. Stress-stimulien er krav, forventninger og utfordringer man møter (Ursin & Eriksen sitert i Bakken, Sletten & Eriksen, 2018). Stress-reaksjon handler om måten man håndterer stress-stimulien på. Stress kan være både positivt og negativt. Positivt stress omhandler stress som er med å motiverer oss og gjør oss mer engasjert, mens negativt stress omfatter situasjoner hvor individet opplever et gap mellom utfordringene en kjenner på, og ressursene en har til rådighet for å kunne mestre stresset (Bakken et al., 2018).

Bakken et al. (2018) prøver å nyansere bildet av ”generasjon prestasjon” ved å undersøke ungdoms opplevelse av prestasjonspress og stress. Bakken et al. beskriver at samfunnet har forandret seg og at det har oppstått en økende individualisering de siste 40-50 årene. Presset har gått fra å omhandle gruppepress, til i de siste ti årene å omhandle individuelle prestasjoner og nå omhandler “belastningen ungdommen utsettes for når de selv og andre forventer at det skal prestere på stadig flere områder samtidig” (Bakken et al., 2018). Ungdommene opplever

særlig prestasjonspress på områdene: skole og utdanning, trening og idrett, kropp og sosiale medier (Illeris et al. sitert i Bakken et al., 2018).

Større valgfrihet gir flere muligheter for dagens ungdomsgenerasjon, samtidig utgjør det også en risiko når alt ansvar legges til individet for at det blir enda større personlig nederlag om man mislykkes (Illeris et al. sitert i Bakken et al., 2018). Brodtkorb og Rugkåsa(2016) beskriver også individualisering som en utfordring for sosialt arbeid i dag. Brodtkorb og Rugkåsa(2016) beskriver individualisering-trenden som er utfordringen fordi det er en fare ved at alle problemene tillegges individet, da løsningen på problemet også blir liggende hos individet. Faren ved individualiserings-trenden er at sosiale problem også individualiseres, slik at man ”glemmer samfunnsmessige problemskapende forhold” (Brodtkorb & Rugkåsa, 2016, s. 306).

For mye oppmerksomhet på psykiske plager kan føre til en sykeliggjøring av naturlige utfordringer som ungdom møter i ungdomstiden (Nordtug & Engelsrud sitert i Bakken et al., 2018). Her løftes også frem tanken om at den økte rapporteringen av psykiske helseplager hos unge, kan ha en sammenheng med at det blir en lavere terskel for å rapportere om helseplager (Madsen sitert i Bakken et al., 2018)

Bakken et al. finner at det egentlig ikke er snakk om en hel generasjon med ungdom som stresser seg syke, men at det er snakk om en gruppe av ungdommene som vi bør være bekymret for fordi de har vanskeligheter med å takle presset de er utsatt for (Bakken et al., 2018). Det er i følge Bakken et al.(2018) rundt en av ti av ungdommer som har betydelige problemer med å takle press i hverdagen. Tall fra Ungdata-undersøkelsen 2019 viser at 16 prosent av jentene og 6 prosent av guttene rapporterer at de har hatt problemer med å takle presset den siste uken (Bakken, 2019). Det viser seg at skole er det området flest ungdom føler mest prestasjonspress på. Rundt halvparten av jentene og en av fire gutter rapporterer at de opplever mye eller svært mye press på å gjøre det godt på skolen (Bakken, 2019).

3.1.4 Motivasjon

Håkonsen beskriver motivasjon som ”et samlebegrep for de krefter som igangsettes og vedlikeholder atferd og gir atferden retning” (Håkonsen, 2015, s. 89). Videre forteller han at ”et motiv er det som får mennesket til å handle” (Håkonsen, 2015, s. 89). Vi kan skille mellom indre og ytre motivasjon (Håkonsen, 2015, s. 93). Ytre motivasjon er når atferd er motivert av noe utenfor oss selv, når vi handler for å oppnå noe. Det kan være snakk om å

gjøre noe som noen andre forventer av oss. Indre motivasjon er handling som vi gjør for vår egen del, hvor motivasjonen kommer innenfra (Håkonsen, 2015, s. 93). I sosialt arbeid er Motiverende intervju(MI) et verktøy for å skape endring hos brukeren, ved å ta tak i ambivalens, motivasjon og verdier – kan vi være med å skape endring hos brukeren (Barth, Børtveit & Prescott, 2011).

I Csikszentmihalyis flytsone-modell poengterer han at vi trenger å kjenne en balanse mellom de ferdighetene vi har og de utfordringene vi står overfor, for å skulle kunne oppleve flyt og være motivert (Csikszentmihalyi i Håkonsen, 2015, s. 94). Han understreker at når oppgaven er passe utfordrende og vi har gode ferdigheter til å møte den, vil det å utføre oppgaven bli opplevd som positivt - altså en opplevelse av flyt (Csikszentmihalyi i Håkonsen, 2015, s. 94). For høye utfordringer i kombinasjon med for lave ferdigheter eller muligheter til å håndtere situasjonen, kan resultere i en opplevelse av angst (Csikszentmihalyi i Håkonsen, 2015, s. 94).

3.1.5 Anerkjennelse

Anerkjennelse handler om å møte andre mennesker med respekt (Ellingsen & Skjefstad, 2016). En kjent anerkjennelsesteori er Axel Honneths teori om anerkjennelse. Honneth poengterer at anerkjennelse er med å bekrefter hvem vi er og påvirker vår identitet (Honneth sitert i Ellingsen & Skjefstad, 2016, s. 99). Follesø skriver at ”de ungdommene som forteller om endring i livet sitt, knytter gjerne dette til måten andre møter dem” (Follesø, 2010, s. 83). Follesø(2010) beskriver at et smil, blikk og vennlighet mot ungdommen, kan bety så mye.

I sosialt arbeid jobber vi anerkjennende både på individ, gruppe- og samfunnsnivå (Ellingsen & Skjefstad, 2016). Honneths beskriver at anerkjennelse er viktig for grupper, men også for individ i samfunnet (Honneth sitert i Ellingsen & Skjefstad, 2016, s. 99). I sosialt arbeid er det viktig å ha kunnskap om hva anerkjennelse og krenkelse er, for å kunne møte brukere med respekt (Ellingsen & Skjefstad, 2016). Ellingsen og Skjefstad beskriver ut i fra Honneths teori at krenkelse kan ses på som et motstykke til anerkjennelse, og at en opplevelse av krenkelse kan være med svekke selvtilliten, selvrespekten og selvaktelsen hos individet (Honneth i Ellingsen og Skjefstad, 2016, s. 100). Follesø trekker frem anerkjennelse som en viktig betingelse for endring, selv om det ikke er anerkjennelsen i seg selv som skaper endringen (Follesø, 2010).

3.1.6 Godt nok - Per Fugelli

Per Fugelli er redd for at dagens prestasjonskultur stiller for store krav til den enkelte (Steffensen, 2019). Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helse har publisert videoer hvor Per Fugelli gir 8 livsråd (NAPHA, 2016). Et av disse åtte rådene handler om nok-punktet. Nokpunktet handler om å godta det fullkomne, å leve etter det som passer for seg (NAPHA, 2016). Han avkrefter at han er imot prestasjon, men mener heller at det er sunt å finne sine talenter og dyrke de, men poengterer at man må stoppe ved nokpunktet. Fugelli beskriver nok-punktet som et slags balansepunkt mellom krefter og krav, muligheter og forventninger. Ved å oppnå denne likevekten, kan vi kjenne på en indre ro. ”Vi bør si godt nok, ikke alene av plikt og nødvendighet, men for vår egen lykkes skyld” (Fugelli i NAPHA, 2016).

3.1.7 Helhetssyn - et perspektiv i sosialt arbeid

Som sosionom jobber man både på individ-, gruppe- og systemnivå (Berg et. al, 2016). Når man arbeider i spenningsfeltet mellom individ og samfunn, er det viktig å forstå individet i lys av den konteksten det er i, ofte omtalt som *personen i situasjonen* (Levin, 2016, s. 39).

Gjertsen et al. sine funn viser også at sosionomen har fokus på alle områdene i livet, og ser hele bildet (Gjertsen et al., 2018, s. 172). I det yrkesetiske grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsarbeidere står det om *helhetssyn på mennesker*: “Helse - og sosialfaglig arbeid legger til grunn et helhetlig syn på mennesket og på hvordan individ og samfunn påvirker hverandre” (Eide & Oltedal, 2016, s. 93).

Det er i følge Kunnskapsdepartementet et behov for en helhetlig forståelse av elevene i skolen som knytter sammen faglig, sosial og personlig utvikling (Kunnskapsdepartementet, 2009, s. 46). Kvaran & Holm forteller at ulike miljøer påvirker hverandre, et godt hjemmemiljø vil ha positiv innvirkning på skoleprestasjonen og trivselen på skolen, og motsatt (Kvaran & Holm sitert i Holmøy et al., 2019, s. 3). Borg & Lyngs funn viser at miljøterapeutene i skolen arbeider rettet mot individet, grupper, klasser og mot skolemiljøet - med fokus på å forebyggende, situasjoner her og nå og det som krever langvarig oppfølging (Borg & Lyng, 2019, s. 51).

3.1.8 Miljøterapeuter i skolen

Borg og Lyng beskriver at miljøterapeutisk arbeid handler om “å fremme mestring, læring og personlig ansvar både hos individer og/eller grupper” (Borg & Lyng, 2019, s. 11). Som miljøterapeut i skolen er man med å tilrettelegger og arbeide systematisk - for å fremme mestring, slik at livet blir best mulig (Borg & Lyng, 2019). De trekker frem viktige kjerneelementer i sosialfaglig kompetanse i skolen, og nevner blant annet observasjonskompetanse, relasjonskompetanse, følelses-/selvregulering, barn/ungdoms utvikling og utfordringer, støttende samtaler (Borg & Lyng, 2019, s. 51). Sosialt arbeid handler om å jobbe i, med og gjennom relasjoner (Levin & Ellingsen, 2016, s. 112). Levin og Ellingsen(2016) poengterer at et viktig mål med å arbeide gjennom relasjoner er å bygge tillit. Som sosialarbeider er relasjonskompetanse helt nødvendig for å kunne danne en god arbeidsrelasjon og drive med endringsarbeid (Levin & Ellingsen, 2016).

3.2 Teoretiske perspektiver

3.2.1 Aaron Antonovsky - Opplevelse av sammenheng

Aaron Antonovskys teori om den salutogene modell, handler om hva som skaper grobunn for helse (Antonovsky, 2018, s. 16). Et av svarene på hva som skaper helse i følge Antonovsky er Opplevelse av sammenheng(OAS). Slik definerer han OAS:

Opplevelsen av sammenheng er en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at (1) stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø, er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og (3) disse kravene er utfordringer som det er verd å engasjere seg i. (Antonovsky, 2018, s. 41)

I følge Antonovsky består altså OAS av de tre komponentene nevnt i definisjonen over, som er opplevelse av (1)begripelighet, (2)håndterbarhet og (3)meningsfullhet. Antonovsky trekker frem meningsfullhet som den viktigste komponenten i OAS (Antonovsky, 2018, s. 44). Dette fant han ut ved å intervjuer en rekke personer som har gjennomgått alvorlige traumer og klart seg forbausende bra (Antonovsky, 2018, s. 44). Til tross for at situasjonen ikke var begripelig eller følte helt håndterbar, kunne noen klare seg bra fordi de så en mening i det (Antonovsky,

2018, s. 44). Meningsfullhet handler om ”i hvilken grad man føler at livet er forståelig rent følelsesmessig, at i hvert fall noen av tilværelsens problemer og krav er verdt å bruke krefter på, at de er verdt engasjement og innsats” (Antonovsky, 2018, s. 41). Antonovsky understreker at en viktig del av meningsfullhet er motivasjonselementet. De som opplever at livet gir mening har livsområder som er viktig for dem, som er verdt å engasjere seg i følelsesmessig (Antonovsky, 2018, s. 41).

Begripelighet er nest viktigst fordi det er en forutsetning for håndterbarhet; man trenger å ha en forståelse av utfordringen man står overfor, for å vite hvordan man skal håndtere den (Antonovsky, 2018, s. 44). Håndterbarhet er også viktig: “hvis man ikke mener man har ressurser til rådighet, vil dette svekke opplevelsen av mening og viljen til å mestre situasjonen” (Antonovsky, 2018, s. 44). Han poengterer at ”god mestring avhenger av en sterk OAS samlet sett”(Antonovsky, 2018, s. 44).

Antonovsky beskriver at en person med en sterk OAS kan gjennom vellykket spenningshåndtering bedre helsetilstanden sin (Antonovsky, 2018, s. 161). Han beskriver sammenhengen mellom helse og OAS slik: ” en person med en sterk OAS har lettere for å definere stimuli som ikke-stressfaktorer og går ut fra at han eller hun automatisk vil kunne tilpasse seg kravet, enn en person med svak OAS. Dermed vil førstnevnte ikke oppleve spenning som kan forvandles til stress” (Antonovsky, 2018, s. 143).

4.0 Diskusjon

I denne delen skal jeg diskutere rundt hvilke perspektiver som kan være nyttige i sosialt arbeid med ungdom som sliter med prestasjonspress og stress. Jeg tar med meg de perspektivene jeg presenterte i kapittel 3, samt løfter frem ”nye” perspektiver ut i fra litteraturen jeg presenterte. Perspektivene jeg vil drøfte er: et samfunnsorientert perspektiv, et helsefremmende perspektiv med fokus på mestring, meningsfullhet, motivasjon, et anerkjennende perspektiv og forebyggende perspektiv. Tilslutt ser jeg på et helhetssyn og diskuterer sammenhengen mellom perspektivene. Gjennom store deler av drøftingen vil jeg bruke Antonovskys teori om Opplevelse av sammenheng(OAS) som utgangspunkt, som et helsefremmende perspektiv.

4.1 Å se problemet i et samfunnsperspektiv

Det er flere grunner til at et samfunnsorientert perspektiv på prestasjonspress og stress kan være relevant for sosialarbeideren. For det første kan et samfunnsorientert perspektiv være nyttig for at sosialarbeideren skal bli oppmerksom på hvilken samfunnsmessig kontekst problemet har oppstått i. Det individuelle presset som ungdom kjenner på i dag, kan i følge Bakken et al.(2018) sees i sammenheng med individualiseringstrenden i samfunnet. Dette kan ha vært med å bidratt til utfordringene med negativt stress hos ungdom i dag, hvor stadig flere forventninger om at ungdommene skal prestere på ulike områder (Bakken et al., 2018). Med utgangspunkt i Brodtkorb & Rugkåsa(2016) kan vi si at det er viktig at sosialarbeideren kan se problemet på et samfunnsnivå, og ikke bare på individnivå. Da unngår man å legge alt ansvaret hos individet(Brodtkorb & Rugkåsa, 2016), og kan se problemet i en større kontekst. Et samfunnsorientert perspektiv er nødvendig for å kunne forstå seg på problemets opprinnelse i en samfunnsmessig kontekst, men sier likevel ikke noe om *hvordan* vi kan arbeide med å endre det på individnivå.

For det andre kan et samfunnsorientert perspektiv være nyttig for å være med å normalisere utfordringen med prestasjonspress og negativt stress hos elevene, uten å bagatelliserer det. Dette kan gjøres ved å se problemet i lys av individualisering-trenden i samfunnet(Bakken et al., 2018) og i lys av forekomsten av negativt stress hos ungdom i dagens samfunn, som (Bakken, 2019) har tall på. Ved i tillegg formidle kunnskap om at det har blitt større fokus på at individuelle prestasjoner hos ungdom de siste ti årene, og at en av ti ungdommer har et stort

problem med å takle press i hverdagen (Bakken et al., 2018), kan vi være med å trygge dem på at de ikke er alene om å kjenne på dette presset.

Samtidig kan det være en fare ved å se problemet prestasjonspress og negativt stress hos ungdom i et samfunnsperspektiv, ved å være med å normalisere disse utfordringene. For mye oppmerksomhet på psykiske plager kan føre til en lavere terskel for å rapportere om helseplager (Madsen sitert i Bakken et al., 2018), og til en sykeliggjøring av naturlige utfordringer hos ungdom (Nordtug & Engelsrud sitert i Bakken et al., 2018). Det er mange utfordringer som kommer opp i ungdomstiden, da det er en sårbar periode (Erikson sitert i Håkonsen, 2015, s. 57), og kanskje trengs det rom for de naturlige utfordringene som kommer i denne perioden, uten at det må sykeliggjøres.

Det samfunnsorienterte perspektivet belyser altså problemets samfunnsmessig kontekst, men sier ikke noe om *hvordan* vi kan arbeide med å endre det på individnivå. For å finne ut av hva som kan være med å hjelpe ungdommene som sliter med prestasjonspress og stress, må vi over til et helsefremmende perspektiv.

4.2 Mestring i et helsefremmende perspektiv

Håndterbarhet og mestring har fått en sentral plass i det helsefremmende arbeidet. Til tross for at det er mange ulike definisjoner på hva god helse egentlig er, ser vi en dreining fra at helse defineres som en opplevelse av en mental, fysisk og sosial fullkommenhet (WHO, u.år) og over til fokus på positiv-psykisk helse (Guldvog i Carlquist, 2015, s. 1), hvor blant annet opplevelse av mestring står sentralt. At god helse bør defineres ut i fra en mestringsdefinisjon, var helt klart for Hofgaard (Hofgaard, 2010). Antonovsky mener god mestring er avhengig av at man opplever en sterk OAS samlet sett, altså at man opplever en sterk grad av begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet i livet (Antonovsky, 2018, s. 44). Derfor passer det godt å bruke Antonovskys teori om OAS, når vi skal se på hvordan et helsefremmende perspektiv kan være nyttig i møte med ungdommer som sliter med prestasjonspress og stress.

Å benytte Antonovskys OAS som et helsefremmende perspektiv kan være hjelpsomt i møte med utfordringen prestasjonspress og stress hos ungdom. Dette kan sees i sammenheng med mestringsbegrepet som er vidt brukt når det gjelder å fremme god livskvalitet blant unge (Nes, 2019). Ut i fra dette kan vi anta at det vil være nyttig for en sosialarbeider i

videregående å ha fokus på hva som fremmer håndterbarhet og mestringsfølelse hos ungdom. Denne antagelsen bekreftes av Borg og Lyng som poengterer at en viktig del av det miljøterapeutiske arbeidet i skolen handler om “å fremme mestring, læring og personlig ansvar hos individer og grupper” (Borg & Lyng, 2019, s. 11). Dermed blir Antonovskys OAS særdeles relevant å bruke for miljøterapeuter i videregående skole som arbeider med prestasjonspress og stress. Skal vi forstå mestring som helhet, må vi ifølge Antonovsky(2018) se på alle tre komponentene i OAS, og ikke bare håndterbarhet.

Antonovsky(2018) skriver at en opplevelse av begripelighet er en forutsetning for håndterbarhet. Begripelighet som Antonovsky beskriver det handler om at man opplever at stimuliene rundt seg er kognitivt forståelig og opplever en forutsigbarhet (Antonovsky, 2018, s. 41). Dette kan vi knytte til et behov for tilrettelegging i skolen, fordi noen av ungdommene som kjenner på et høyt prestasjonspress har behov for tilrettelegging. Tilrettelegging kan hjelpe ungdommene med å føle seg trygge, få bedre oversikt og forstå seg på presset de møter, så de kan få det bedre med seg selv og fungere bedre på skolen. Larsen bekrefter også behovet for tilpasning og tilrettelegging hos elevene i skole, når hun beskriver at et helsefremmende perspektivet i skolen handler om “å styrke elevene på sine egne premisser” (Larsen, 2011, s. 32). Borg og Lyng(2019) trekker også frem tilrettelegging som en viktig del av det miljøterapeutiske arbeidet i skolen. For å kunne hjelpe ungdom som sliter med prestasjonspress og stress, er det viktig med tilrettelegging slik at ungdommene kan kjenne seg trygge, oppleve at de kan håndtere situasjonen og kjenne på mestringsfølelse. For å kunne tilrettelegge best mulig, kan det være nyttig å ta i bruk sosialfaglig kompetanse som Borg og Lyng beskriver som relasjonskompetanse og kompetanse om ungdoms utvikling og utfordringer (Borg & Lyng, 2019, s. 51).

Vi har sett at begripelighet, med fokus på tilrettelegging, og håndterbarhet er viktig i det helsefremmende perspektivet for å kunne være med å fremme helse hos ungdom som sliter med prestasjonspress og stress i videregående skole. Den aller viktigste komponenten for å fremme god helse i Antonovskys OAS, er den tredje komponenten - meningsfullhet.

4.3 Meningsfullhet og motivasjon i møte med prestasjonspresset

For sosialarbeideren kan det være hjelpsomt å kartlegge hva som er meningsfullt i ungdommens liv og undersøke hvordan den indre motivasjonen til ungdommen er.

Antonovsky trekker frem motivasjons-elementet som en veldig viktig del av komponenten meningsfullhet (Antonovsky, 2018, s. 41). Antonovsky(2018) viser at mestring ikke bare handler om å kunne håndtere presset vi blir utsatt for, men at motivasjon og opplevelse av mening spiller en vesentlig rolle for å skulle oppleve mestring.

Handlinger vi gjør kan ha en indre motivasjon eller ytre motivasjon (Håkonsen, 2015, s. 93). Å skulle svare på samfunnets prestasjonspress kan ses på som en ytre motivasjon, hvor det handler om gjøre noe fordi andre forventer det. Hvordan ungdommer håndterer prestasjonspresset handler om i hvilken grad de har en indre motivasjon til å ta tak i utfordringene de møter. Ut i fra dette kan vi anta at ungdommer som kjenner på veldig mye prestasjonspress kan kjenne på forventninger utenfra, som kan representere “ytre motivasjoner”, som for eksempel press utenfra til å få gode karakterer på skolen. Det hjelper ikke så mye at de har en ytre motivasjon til å gjøre det bra på skolen, hvis de ikke har en indre motivasjon til det. Her kan sosialarbeideren være med å spille en viktig rolle.

Å ha kunnskap om motivasjon er viktig for sosialarbeideren i skolen, fordi på denne måten kan vi hjelpe ungdommen å få tak i sin indre motivasjon, som kan føre til endring og økt tro på egen mestring. Dette kan sosialarbeideren jobbe med ved hjelp av støttende samtaler, som Borg & Lyng(2019) snakker om. Motiverende intervju (Barth, Børtveit & Prescott, 2011) kan også være et nyttig verktøy for å utforske ungdommens ambivalens og finne ut på hvilke områder i livet ungdommen kjenner på en indre motivasjon. Et annet verktøy som kan være fint for sosialarbeidere å ta i bruk når man arbeider med motivasjon er Csikszentmihalyis flytsone-modell (Csikszentmihalyi i Håkonsen, 2015, s. 94). Ungdommene som sliter med prestasjonspress og stress opplever kanskje at utfordringene er for høye, i forhold til ferdighetene, ressursene man har til rådighet, for å håndtere situasjonen. Da oppstår det en ubalanse, og noen ganger kan også angst oppstå. Denne ubalansen kan påvirke motivasjonen til ungdommene i en negativ retning, fordi det kan føles overveldende. Ut i fra flytsone-modellen kan sosialarbeideren arbeide med å finne flytsonen til eleven, og være med tilrettelegge passende mengde utfordringer. Ved å senke utfordringene, kan eleven igjen bli mer motivert til å møte utfordringene han/hun blir gitt. Dermed kan vi si at ved at sosialarbeideren har et helsefremmende perspektiv og arbeider med ungdommens motivasjon

og flyt, kan man gjennom støttende samtaler og tilrettelegging være med å fremme motivasjon og mestringfølelse hos ungdommene. Hvor det kan bli en balanse mellom utfordringer og ferdigheter (Csikszentmihalyi i Håkonsen, 2015, s. 94) og krefter og krav (NAPHA, 2016). En opplevelse av flyt.

4.4 Gi ungdommen anerkjennelse på at de er gode nok - et anerkjennende perspektiv

Et anerkjennende perspektiv vil være nyttig for sosialarbeideren for å være med å anerkjenne at ungdommene er gode nok som de er, slik at de kan få troen på seg selv. I lys av Føllesø (2010) beskrivelse av viktigheten av anerkjennelse i arbeid med ungdom, kan vi se at ungdom trenger å bli sett og satt pris på av sine hjelpere. Dette kan vi knytte opp mot Fugellis (NAPA, 2016) beskrivelse av nok-punktet. Ved å møte ungdommen med anerkjennelse kan sosialarbeideren være med å skape en følelse av å bli sett og respektert i ungdommen. Dermed har ungdommen fått en slags bekreftelse av sosialarbeideren. Anerkjennelse og nokpunktet er ikke motsetninger, men heller to sider av samme sak. Vi må anerkjenne og respektere når det er godt nok. I møte med prestasjonspress og negativt stress kan det være vanskelig å skulle finne balansen mellom forventninger og egne ressurser - og da kan Fugellis råd være nyttige. Poenget er at man ved å kunne si "dette er godt nok" vil kunne finne en balanse - mellom det Fugelli beskriver som krefter og krav (NAPHA, 2016). Dette balansepunktet vil kunne lede til en indre ro, poengterer Fugelli (NAPHA, 2016). Når ungdom opplever prestasjonspress og stress, er det kanskje nettopp indre ro de trenger. Tilfredshet med at de er gode nok. Dette kan vi også knytte opp med flytsone-modellen til Csikszentmihalyi, hvor balansepunktet mellom ferdigheter og utfordringer skaper opplevelse av flyt (Csikszentmihalyi i Håkonsen, 2015, s. 94). Ved å hjelpe ungdommen å oppleve at de er gode nok, å finne dette balansepunktet, kan vi hjelpe de til å få tak i sin indre motivasjon og sine ressurser.

I et anerkjennende perspektiv er sosialarbeiderens relasjonskompetanse helt sentral. Ellingsen og Skjefstad skriver at "godt sosialt arbeid fordrer anerkjennende holdninger som kommer til uttrykk i relasjon og i holdninger" (Ellingsen & Skjefstad, 2016, s. 102). For å kunne komme i en posisjon for å kunne hjelpe, må ungdommen stole på sosialarbeideren. Et viktig mål med å arbeide gjennom relasjoner er å bygge tillit (Levin & Ellingsen, 2016, s. 115). Inn i skolen som miljøterapeut med sosialfaglig kompetanse er nettopp relasjonskompetanse en nyttig kompetanse å ha (Borg & Lyng, 2019, s. 51). Ut i fra dette kan vi si at i et anerkjennende

perspektiv blir relasjonskompetansen hos sosialarbeideren viktig, for å kunne bygge tillit og komme i en posisjon til å hjelpe ungdommen.

På bakgrunn av dette ser vi at et anerkjennende perspektiv også er et helsefremmende perspektiv. Som Follesø(2010) beskriver kan anerkjennelse bety så mye for ungdom, og for at de skal velge endring. Det å bli sett og smilt til, som Follesø(2010) beskriver, i tillegg til å bli behandlet med respekt som Ellingsen & Skjefstad(2016) skriver om, tenker jeg kan ha store positive effekter for ungdom. Når sosialarbeideren har en anerkjennende holdning og arbeider med å skape en god relasjon til ungdommen, oppnår man lettere å komme i posisjon til å kunne hjelpe de. Ved å møte ungdommene der de er, gi ungdommen anerkjennelse på at de er gode nok - vil de kanskje selv også etterhvert begynne å kjenne på dette. Anerkjennelse er med å utvikler de tre selvforholdene "selvtilliten, selvrespekten og selvaktelsen"(Honneth i Ellingsen & Skjefstad, 2016, s. 100).

4.5 Et forebyggende perspektiv på arbeidet

Et forebyggende perspektiv er viktig for en sosialarbeider i møte med ungdom som sliter med prestasjonspress og stress. Dette er hovedsakelig fordi forebygging både er en del av sosialt arbeids ansvarsområde(Berg et al. 2016) og en del av skolens ansvarsområde (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartement et al., 2013, s. 2). Dermed vil forebygging, sammen med helsefremming stå sentralt i arbeidet med ungdommer i videregående skole. Forebygging og helsefremming henger tett sammen. Forebygging handler om å begrense eller stanse en negativ utvikling (Barne- og likestillingsdepartement et al., 2007, s. 3), og helsefremming handler om hva som fremmer god helse. Hvis vi ser de to perspektivene knyttet til prestasjonspress og stress, kan vi si at å arbeide forebyggende i dette tilfelle vil være mer rettet mot å begrense prestasjonspresset som ungdommene utsettes for, for eksempel gjennom tilrettelegging i skolen. En helsefremmende tilnærming vil ha mer fokus på hvordan man kan takle det, å være med å fremme helsen til ungdommene - med fokus på mestring, mening og motivasjon. En forebyggende tilnærming vil også være helsefremmende. For å arbeide forebyggende og helsefremmende som sosialarbeider er det viktig å kunne være i forkant, observere og ta tak i problemene når man ser at det holder på å gå dårlig. Da trenger ungdommene støtte, som vi kan være med å gi dem, gjennom å bygge en god relasjon og bygge tillit til de.

Hvis vi arbeider forebyggende rundt prestasjonspress og negativt stress hos ungdom, kan vi være med å forebygge noe psykiske vansker. Dette ser vi hos Skårderud et al.(2018) som poengterer at mange psykiske lidelser skapes av et høyt nivå av stress som overstiger det personen klarer å håndtere, i kombinasjon med en foreliggende sårbarhet. I tillegg bekrefter Suren et al.(2018) og Reneflot et al.(2018) sine tall på forekomst av psykiske problem hos unge, at forebygging av psykiske problemer hos ungdom er en utfordring vi bør ta tak i.

Vogt(2017) mener vi har blitt utålmodig med ungdom i dag, og at vi bekymrer oss for mye for fenomen som frafall i videregående skole. Tall fra Statistisk Sentralbyrå viser at så mye som 25 prosent av ungdom ikke fullfører videregående i løpet av en femårsperiode (SSB, 2019), men Vogt(2017) mener altså at de stabile frafallstallene er bevis for at det egentlig ikke er noe å bekymre seg for (Vogt, 2017). Så trenger vi kanskje også å lære oss å være litt mer tålmodig med ungdommen, og la de få lov til å finne ut av sin egen vei i livet. Samfunnet trenger å gi ungdommene litt rom, og senke presset for at det skal bli bedre å være ungdom.

4.6 Ulike miljø rundt ungdommen

Et helhetssyn som perspektiv kan være nyttig for sosialarbeideren for å få oversikt over hvor mye prestasjonspress og negativt stress ungdommen opplever i de ulike områdene av livet sitt. Viktigheten av helhetssynet er forankret i det yrkesetiske grunnlagsdokument (Eide & Oltedal, 2016, s. 93), mens Holmøy et al.(2019) poengterer viktigheten av sosialfaglig kompetanse i skolen om hvordan ulike miljø påvirker hverandre. Ved å bruke denne kompetansen, kan sosialarbeideren kartlegge i hvilke områder av livet ungdommen kjenner på mest prestasjonspress og negativt stress. På samme måte kan sosialarbeidere kartlegge i hvilke miljø ungdommen kjenner på mening og mestring. Dette gir sosialarbeideren en oversikt over livet til ungdommen, og større mulighet for å kunne hjelpe ungdommen med å finne sin indre motivasjon til å håndtere utfordringene som han/hun møter rundt seg.

4.7 To perspektiver er særlig relevant i møte med prestasjonspress og stress

I løpet av drøftingen har jeg sett at alle perspektivene henger tett sammen. Alle perspektivene kan bidra til å fremme god helse, og nettopp derfor har det vært nyttig å brukt Antonovskys teori om OAS i denne oppgaven. Ved hjelp av Antonovskys teori om OAS ble det klargjort sammenhenger mellom de ulike perspektivene som jeg ikke ville sett like tydelig uten. Helsefremmende og anerkjennende perspektiv er de to perspektivene som jeg tenker er mest

relevant i sosialt arbeide med ungdom som sliter med prestasjonspress og stress, og de henger tett sammen. At en sosialarbeider har en anerkjennende holdning til ungdommen, møter ungdommen med respekt, lytter og formidler at ungdommen er verdifull – vil være helsefremmende for ungdommen. Å bygge en god relasjon og bygge tillit, i lys av et anerkjennende perspektivet, vil også være helsefremmende.

På bakgrunn av dette har jeg funnet ut at sosialarbeideren bør ha fokus på hvordan ungdom skal håndtere presset og skape mestring og motivasjon. Sosialarbeideren bør arbeide med mestring ved hjelp av flytsonen, samt tilrettelegge slik at ungdom kjenner på balanse mellom utfordringer og ressurser, og dermed kan håndtere utfordringene som blir gitt. Samtidig må sosialarbeideren også være med å formidle at ungdommene er gode nok som de er, at de ikke trenger å prestere for å skulle bevise at de betyr noe. Med en anerkjennende holdning, kan vi hjelpe ungdommene med å bli mer tilfreds, og kanskje få et bedre liv. Kunnskapen om at ungdom trenger å oppleve flyt for å kunne mestre - i kombinasjon med å oppleve å være gode nok og verdifull - vil være nyttig for sosialarbeideren i møte med prestasjonspress og stress hos ungdom.

5.0 Avslutning

I denne oppgaven har jeg sett på ulike perspektiver som kan være nyttige i sosialt arbeid med ungdom i videregående skole som sliter med prestasjonspress og stress. Alle perspektivene i oppgaven er helsefremmende, men har ulike innfallsvinkler. Et samfunnsorientert perspektiv er nyttig for å forstå seg på problemets samfunnsmessige kontekst, men gir ingen råd om *hvordan* vi kan hjelpe ungdommer som sliter med prestasjonspress og stress. Ved å ha et forebyggende perspektiv på problemet kan man være med å begrense prestasjonspresset som ungdommene utsettes for, for eksempel gjennom tilrettelegging i skolen. Et forebyggende perspektiv vil også være helsefremmende. Helhetssynet er nyttig for å kartlegge i hvilke områder av livet ungdommen kjenner på mest prestasjonspress og stress, men også mestring og motivasjon.

Jeg trakk frem helsefremmende og anerkjennende perspektiv som de to mest relevante perspektivene i sosialt arbeid med ungdom som sliter med prestasjonspress og stress. Det viste seg at viktige elementer i det helsefremmende perspektivet ville fremme svar på hvilke områder sosialarbeideren kan ha fokus på, for å hjelpe ungdom: som håndterbarhet, mestring, mening og motivasjon. Ved hjelp av Antonovskys teori om Opplevelse av sammenheng fikk jeg klarhet i at mestring ikke bare handler om å kunne håndtere presset, men at motivasjon og opplevelse av mening spiller en vesentlig rolle for å skulle oppleve mestring. Flytsonemodellen av Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi i Håkonsen, 2015, s. 94) skilte seg ut som et veldig nyttig verktøy innenfor det helsefremmende perspektivet, ved å jobbe ut i fra denne kan sosialarbeideren være med å finne et balansepunkt mellom ungdommens ferdigheter og krav som blir stilt utenfra. Når ungdommen er i flytsonen, er det lettere å få tak i den indre motivasjon og meningsopplevelsen. Dette henger også tett sammen med en anerkjennende holdning, å formidle at ungdom er gode nok og er verdifulle, uavhengig av deres prestasjon. Konklusjonen min er at de to viktigste perspektivene i møte med prestasjonspress og stress hos ungdom er et helsefremmende perspektiv med fokus på mestring, mening og motivasjon, flyt og et anerkjennende perspektiv med fokus på å bekrefte at ungdom er gode nok som de er.

Det ville vært interessant å belyse prestasjonspress og stress hos ungdom med et større fokus på flytsonemodellen og anerkjennelse, og med fokus på opplevelsen av å være verdifull og god nok. Alle mennesker kan kjenne på at de ikke strekker til, eller at samfunnet, skole og

jobb stiller for høye krav til de. Temaet prestasjonspress og stress er relevant for alle mennesker, og er med å påvirker livskvaliteten vår.

6.0 Referanseliste

Antonovsky, A. (2018). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*. Hentet fra: <https://utdanningsforskning.no/artikler/generasjon-prestasjon-ungdoms-opplevelse-av-press-og-stress/>

Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019 – Nasjonal undersøkelse*. Hentet fra <https://fagarkivet.oslomet.no/en/item/asset/dspace:15946/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf>

Barne- og likestillingsdepartement, Kommunal- og regionaldepartement, Arbeids- og inkluderingsdepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet, Justis- og politidepartementet & Kunnskapsdepartementet. (2007). *Forebyggende innsats for barn og unge*. (Rundskriv Q-16/2007). Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/barn20og20ungdom/forebyggende_rundskriv_q-16-2007.pdf

Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartement, Kommunal- og regionaldepartement, Arbeidsdepartement, Helse- og omsorgsdepartement, Justis- og beredskapsdepartement & kunnskapsdepartement. (2013). *Forebyggende innsats for barn og unge*. (Rundskriv Q-16/2013). Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/rundskriv_q16_2013.pdf

Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2011). *Endringsfokusert rådgivning*. Oslo: Gyldendal akademisk.

- Berg, B., Ellingsen, I. T., Levin, I. & Kleppe, L. C. (2016). Hva er sosialt arbeid?: Sosialarbeiderens oppgave, Individ og samfunn. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg og L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid, en grunnbok* (s. 19 - 35). Oslo: Universitetsforlaget.
- Borg, E. & Lyng, S. T. (2019). Sosialfaglig kompetanse i skolen. *Fellesorganisasjonen*. Hentet fra https://www.fo.no/getfile.php/1319574-1569406570/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Sosialfaglig%20kompetanse%20i%20skolen/til_netts.pdf
- Brodtkorb, E. & Rugkåsa, M. (2016). utfordringer i sosialt arbeid i dag: Individualisering. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg og L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid, en grunnbok* (s. 299-313). Oslo: Universitetsforlaget.
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk*. Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20pa%20norsk.pdf/_attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20pa%20norsk.pdf
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Eide, S. B. & Oltedal, S. (2016). Verdiens betydning for vår forståelse og våre handling: Yrkesetikk. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg og L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid, en grunnbok* (s. 80-96). Oslo: Universitetsforlaget.
- Ellingsen, I. T. & Skjefstad, N. S. (2016). Anerkjennelse, myndiggjøring og brukermedvirkning: Anerkjennelse. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg og L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid, en grunnbok* (s. 97-111). Oslo: Universitetsforlaget.
- Follesø, R. (2010). Ungdom, risiko og anerkjennelse. Hvordan støtte vilje til endring?. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 10(01): 73-87. Hentet fra <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1048>

Gjertsen, P.-Å., Hansen, M. B. V., & Juberg, A. (2018). Barnevernspedagogers, sosionomers og vernepleieres rolle og status i skolen. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 2018(02) side 163-179. Hentet fra:

https://www.idunn.no/tidsskrift_for_velferdsforskning/2018/02/barnevernspedagogers_sosionomers_og_vernepleieres_rolle_og

Godal, A. M. (2019). Per Fugelli. *I Store norsk leksikon*. Hentet fra

https://snl.no/Per_Fugelli

Hofgaard, T. L. (2010). En ny definisjon av helse. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*.

Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/kommentar/2010/04/en-ny-definisjon-av-helse>

Holmøy, O., Bikrem, T., Lien, T. & Flaten, K. (2019). Miljøterapeuter i skolen – et uforløst potensial. *Fellesorganisasjonen*. Hentet fra

<https://fontene.no/fagartikler/miljoterapeuter-i-skolen--et-uforlost-potensial-6.47.654240.497e12dd76>

Håkonsen, K. M. (2015). *Psykologi og psykisk lidelser* (5 utg.). Oslo: Gyldendal akademisk

Kunnskapsdepartementet. (2009). *Tid til læring – oppfølging av Tidsbrukutvalgets rapport*.

(Meld. St. 19. (2009-2010)). Hentet fra

<https://www.regjeringen.no/contentassets/e09a8895e0ac4e36ab2565ec5e59f804/no/pdfs/stm200920100019000dddpdfs.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2016). *Lærelyst - tidlig innsats og kvalitet i skolen*. (Meld. St. 21. (2016-2017)). Hentet fra

<https://www.regjeringen.no/contentassets/71c018d2f5ee4f7da7df44a6aae265bc/no/pdfs/stm201620170021000dddpdfs.pdf>

Larsen, M. (2011). Skolen som arena for helsefremmende og forebyggende arbeid relatert til psykisk helse hos ungdom. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*. Hentet fra

<https://www.idunn.no/tph/2011/01/art05>

- Levin, I. (2016). Sosialt arbeid som spenningsfelt: Individ og samfunn. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg og L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid, en grunnbok* (s. 36 -45). Oslo: Universitetsforlaget.
- Levin, I. & Ellingsen, I., T. (2016). Relasjoner i sosialt arbeid: I, med og gjennom relasjoner, Avslutning - relasjonskompetanse. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg og L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid, en grunnbok* (s. 112 - 124). Oslo: Universitetsforlaget.
- NAPHA – Nasjonalt Kompetansesenter for psykisk helsearbeid. (2016, 13. april). *Per Fugellis råd nr. 3: Nok-punktet* [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=WDgL7GaPLV8&t=2s>
- Nes, R. B. (2019). *Hva betyr livskvalitet og trivsel for barn og unges fysiske og psykiske helse?*. Hentet fra: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykisk-helse-barn-unge/fakta-om-livskvalitet-og-trivsel-ho/>
- Opplæringsloven. (1998). Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen. (LOV-1998-07-17-61). Hentet fra https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61?q=Opplæringsloven#KAPITTEL_11
- Perspective. (u.å). *I Lexico dictionary*. Hentet 1. mai 2020 fra <https://www.lexico.com/definition/perspective>
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K. & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Folkehelseinstituttet. Hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf
- Skårderud, F., Haugsgjerd, S. og Stänicke, E. (2018). *Psykiatriboken, sinn-kropp-samfunn* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

SSB - Statistisk sentralbyrå. (2019, 13. juni). *Gjennomføring i videregående opplæring*.

Hentet fra <https://www.ssb.no/utdanning/statistikker/vgogjen>

Steffensen, S. E. (2019). *Åtte livsråd til unge fra Per Fugelli*. Hentet fra:

<https://www.napha.no/content/20520/Atte-livsråd-til-unge-fra-Per-Fugelli>

Suren, P., Furu, K., Reneflot, A., Nes, R. B., Bakken, I. J. L. & Torgersen, L. (2018).

Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge. Hentet fra

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Vogt, K. C. (2017). Vår utålmodighet med ungdom. *Tidsskrift for*

samfunnsforskning. Hentet fra:

<https://www.idunn.no/tfs/2017/01/vaar-utaalmodighet-med-ungdom>

WHO - World Health Organization. (u. å). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. Hentet fra <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

WHO - World Health Organization. (2019). *Mental health*. Hentet fra

<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

