

Martine Bentzen

Er ditt beste bra nok?

En kvalitativ studie om press og stress blant
jenter i ungdomsskolen

Masteroppgave i Psykisk helse

Veileder: Jo Magne Ingul

Medveileder: Trude Havik

Mai 2023

Martine Bentzen

Er ditt beste bra nok?

En kvalitativ studie om press og stress blant jenter i ungdomsskolen

Masteroppgave i Psykisk helse
Veileder: Jo Magne Ingul
Medveileder: Trude Havik
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for psykisk helse



Kunnskap for en bedre verden

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Sammendrag	4
Abstract	5
1.0 INTRODUKSJON	7
1.1 <i>Presentasjon av tema</i>	7
1.1.1 Hva er stress?	8
1.1.2 Salutogenese – Sence of coherence.....	10
1.1.3 Opplevelse av mestring	11
1.1.4 Mestring	11
1.2 <i>Dagens ungdomsgenerasjon</i>	14
1.2.1 Det moderne ungdomslivet	14
1.2.2 Størst økning blant jenter	17
1.3 <i>Hensikt med studien og presentasjon av problemstilling</i>	19
2.0 METODE	21
2.1 <i>Kvalitativ metode</i>	21
2.2 <i>Analysering av tekst ved bruk av systematisk tekstkondensering og fortolkende fenomenologi</i>	21
2.3 <i>Vitenskapsteoretisk ståsted</i>	21
2.4 <i>Datainnsamling</i>	22
2.4.1 Kvalitative intervju.....	22
2.4.2 Utvalg og rekruttering	23
2.4.3 Intervjuguide, planlegging og gjennomføring.....	24
2.4.4 Transkribering	24
2.5 <i>Presentasjon av analysestegene</i>	25
2.7 <i>Studiens kvalitet</i>	28
2.7.1 Avklaring av egen forståelse	28
2.7.2 Validitet, reliabilitet og muligheten for generalisering	29
2.7.3 Etske refleksjoner.....	30
3.0 RESULTAT	31
3.1 <i>Tilhørighet</i>	31
3.1.1 Sosial tilhørighet gjennom grupperinger i skolen	31

3.1.2	Sosial tilhørighet gjennom sosiale media.....	34
3.2	<i>Forventninger</i>	37
3.2.1	«Flink pike».....	37
3.2.2	Struktur. En nødvendig egenskap?.....	38
3.3	<i>Skolen som mestringsarena?</i>	41
3.3.1	Todelt opplevelse av mestring i skolen.....	41
3.3.2	Psykisk helse i skolen.....	43
4.0	DISKUSJON.....	45
4.1	<i>Tilhørighet</i>	45
4.1.1	Identitet og anerkjennelse.....	45
4.1.2	Sosiale media – «cancel culture» og skjønnhetsidealer.....	46
4.2	<i>Forventninger</i>	49
4.2.1	Generasjon prestasjon.....	49
4.2.2	Skolen som mestringsarena.....	50
4.3	<i>Sammenhengen mellom god struktur og mestring</i>	52
4.3.1	De strukturerte og de ustrukturerte.....	52
4.3.2	Den menneskelige funksjonskurven.....	53
4.4	<i>Studiens styrker og svakheter</i>	54
4.4.1	Styrker ved studien.....	54
4.4.2	Svakheter ved studien.....	55
4.4.3	Fremtidig og videre forskning.....	55
5.0	AVSLUTNING.....	57
	Bibliografi.....	58
	Vedlegg.....	65

Forord

Arbeidet med denne masteroppgaven har vært både spennende, interessant og tidkrevende. Det å ha fått gjort et dypdykk i unge jenters opplevelse av stress og press har gjort at jeg nå sitter med ny og spennende viten om hva som ligger til grunn for utvikling av stress og press blant jenter i 9.klasse.

Etter at jeg startet på masterprogrammet, våren 2019, har mitt engasjement alltid vært nært opp mot barn og unges psykiske helse. Hvorfor er det sånn at noen barn faller utenfor systemets rammer? Hvilke faktorer ligger til grunn for at barna ikke har de samme vilkårene for utvikling av sin psykiske helse? Disse spørsmålene stiller jeg meg undrende over, og kanskje er motivasjonen enda større for å finne ut av dette, da mine egne barn, sakte, men sikkert vokser opp og blir en del av dette aktuelle miljøet.

Jeg vil rekke en stor takk til veileder Jo Magne Ingul, og biveileder Trude Havik for god støtte og veiledning underveis i skriveperioden. Retter også en stor takk til min samboer Christer, som har latt meg få bruke tid til denne oppgaven, på tross av hektiske år med småbarn og oppstart av ny bedrift.

Levanger, 15.05.2023

Martine Bentzen

Sammendrag

Bakgrunn: Økt forekomst av psykiske utfordringer særlig blant jenter i ungdomsskolen danner grunnlaget for ønske om videre forskning om dette tema. Dette er en kvalitativ studie som undersøker ulike faktorer som jenter opplever kan føre til stress og press, og som igjen kan danner grunnlaget for psykisk uhelse blant jenter i 9.klasse.

Metode: Det ble foretatt dybdeintervju av 9 jenter ved to ulike ungdomsskoler i Nord-Trøndelag. Data ble analysert ved bruk av systematisk tekstkondensering (Malterud, 2018). En semistrukturert intervjuguide danner grunnlaget for intervjuene og data i denne studien/masteroppgaven.

Resultat: Resultatet fra denne studien kan tyde på at jenter i 9.klassen i dag påvirkes av flere ulike stressorer. Stressorer som påvirker jentenes psykiske helse i dette utvalget, var prestasjonspress på skolen, prestasjonspress gjennom sosiale media (skjønnhetsidealer, klær, kropp og mote) og forventningspress fra guttene. Disse stressorene kom fra jentenes egne forventninger om å prestere på skolen og gjennom sosiale media og dets påvirkning. En konsekvens av disse stressorene var for flere av jentene økt bruk av sosiale media, og dårligere søvnkvalitet. Når vedvarende stress og press overgikk jentenes evne til å håndtere den totale mengden sunt stress, kunne det gå over i usunt stress, og derav gi utslag i psykisk uhelse.

Konklusjon: Studien konkluderer med at faktorer som påvirker unge jenters psykiske helse er sammensatt. Hva som påvirker jentenes psykiske helse negativt eller positivt kan ses i sammenheng med ønsket om å være deltagende i sosiale arena, samt frykten for å skulle bli stående alene eller bli utelatt. Dette avhenger også av motstandsdyktighet og hvilke mestringsopplevelser jentene har gjennom oppveksten og sosiale relasjoner i skolen.

Studien peker på viktige faktorer som påvirker den psykiske helsen negativt, og kan bidra med tema for videre forskning. Økt kunnskap blant voksne rundt ungdommen kan bidra til å begrense skadepotensialet den økte bruken av sosiale media kan ha, samt hvilke faktorer som i ungdommenes sosiale liv kan pekes på som støttende i forebygging av psykisk uhelse blant unge trønderske ungdomsskolejenter.

Nøkkelord: Ungdomsskoleelever, stress, press, skole, psykisk helse, prestasjoner, sosiale media.

Abstract

Background: Increased incident of psychological challenges particularly among girls in secondary school form the basis for a desire for further research on the topic. This is a qualitative study that examines various factors experienced by girls that can lead to stress and pressure, which in turn form the basis for mental illness among girls in the 9th grade.

Methods: In-depth interviews were conducted with 9 girls at two different secondary schools in Nord-Trøndelag. Data were analyzed using systematic text condensation (Malterud, 2018). The interviews were conducted semi-structured, using an interview guide.

Result: The results of this study indicate that girls in the 9th grade today are affected by several different stressors. Stressors affecting the girls' mental health were performance pressure at school, performance pressure through social media (beauty ideals, clothes, body and fashion) and expectation pressure from the boys. These stressors came from the girls' own expectations to perform at school and through social media and its influence. A consequence of these stressors was, for many, increased use of social media and poorer sleep quality. When persistent stress and pressure exceeded the girls' ability to handle the total amount of healthy stress, it could turn into unhealthy stress, resulting in mental illness.

Conclusions: The study concludes that factors that affect young girls' mental health are complex. What affects the girls' mental health negatively or positively can be seen in the context of the desire to participate in social events, as well as the fear of being left alone or being left out. This also depends on resilience and what coping experiences the girls have through growing up and social relationships at school. The study points to important factors that negatively affect mental health, and lays down guidelines for what further research should be. Increased knowledge among adults around the young person can help to limit the damage potential that the increased use of social media can have, as well as which factors in the young people's social life can be pointed out as supporting the prevention of mental illness among young secondary school girls.

Key Words: Junior high school students, stress, pressure, school, mental health, achievements, social media.

Prestasjoner er bra,
Men du må være din egen målestokk
og unngå overdose
(Per Fugelli)

1.0 INTRODUKSJON

1.1 Presentasjon av tema

Ungdata-undersøkelsen kartlegger hvordan det står til med blant dagens ungdommer, og gjennomføres hvert 3. år. Den siste Ungdata-undersøkelsen ble gjennomført i 2020, og resultatene viser at det jevnt over står bra til med norske ungdommer i dag (Bakken, 2020). De aller fleste oppgir at de trives på skolen og opplever god støtte fra sine nærmeste. De fleste lever et aktivt liv, hvor sosiale medier, dataspill, organiserte aktiviteter og sosialisering med venner preger hverdagen (Bakken, 2020).

Samtidig avdekker rapporten basert på Ungdata-undersøkelsen, noen områder som gir grunn til bekymring. Dette gjelder spesielt det som angår psykisk helse. Regjeringen definerer psykisk helse slik: *«Psykisk helse benyttes som et overordnet begrep og omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser. Tiltak på feltet omfatter hele bredden fra helsefremming og forebygging til behandling og rehabilitering»* (Høie, Horne, Hauglie, Helleland, Isaksen, Røe, Amundsen 2017, s. 9).

Dagens ungdommer opplever stort prestasjonspress, som i flere tilfeller viser seg å legge grunnlaget for en stressende hverdag. Dette viser seg særlig dersom det oppstår ubalanse mellom krav og tilgjengelige mestringsressurser (Samdal, Wold, Harris, & Torsheim, 2017). Jentene rapporterer om flest psykiske vansker, og den største økningen finner en fra 8. til 10.trinn blant jenter i ungdomsskolen (Bakken, 2020).

På samme måte som vi alle har en fysisk helse, har vi også en psykisk helse. Den fysiske helsen sier noe om kroppens tilstand, mens den psykiske helsen sier noe om tanker og følelser, hvordan du har det med deg selv, både i møte med andre og i hverdagen. Psykisk helse kan subjektivt oppleves som god eller dårlig. Hvordan du har det psykisk kan endre seg fra dag til dag, time til time, eller over tid. Den varierer gjennom hele livet, og den vil påvirkes av biologiske og sosiale faktorer, i tillegg til ulike andre stress- og sårbarhetsfaktorer (Bang, et al., 2022; Falkum, 2008; Tesli, et al., 2021).

Psykisk uhelse omtales ofte i form av emosjonelle vansker og refererer ofte til symptomer som i betydelig grad påvirker trivsel, læring, daglige gjøremål og sosialt samvær negativt (Mykletun, Knudsen, & Mathiesen, 2009).

Når vi snakker om psykisk uhelse, skiller vi mellom psykiske plager og psykiske lidelser. De psykiske plagene kan oppleves både mer og mindre belastende, og brukes om symptomer som for eksempel engstelse, nedstemthet og langvarig stress. Det er en glidende overgang mellom psykiske plager og det som kan anses som vanlige variasjoner i atferd og følelsesliv – og det er ikke uvanlig at ungdommer i dag vil oppleve å ha denne variasjonen av psykiske plager i kortere eller lengre perioder gjennom oppveksten (Bang, et al., 2022). Dersom individets subjektive opplevelse av plagsomme psykiske symptomer vedvarer over lengre tid, hvor det samtidig er redusert funksjon i dagligliv eller arbeid, kan det kalles for en psykisk lidelse (Bergem & Lien, 2023). Gjennom et langt liv vil de fleste av oss oppleve å ha det både godt og vondt – både på utsiden og på innsiden. Som Høie, et al., (2017) skriver i sin strategi for god psykisk helse (2017–2022), er dette normalt. Psykt normalt.

1.1.1 Hva er stress?

Stress kan defineres på ulike måter, men Lazarus og Folkman (1984) definerer stress som *«tilstanden som oppstår når samspillet mellom individ og omgivelsene leder individet til å oppleve en uoverensstemmelse mellom kravene i situasjonen og egne ressurser»* (Samdal, et., al., 2017, s. 5). Denne definisjonen tydeliggjør at stress oppstår i et samspill mellom opplevde ressurser og miljøets forventninger (Samdal, et.al., 2017). Slike situasjoner oppleves ofte som ubehagelige, og faktorer som bidrar til stressende situasjoner kalles stressorer.

Gjennom forskning basert på Ungdata-undersøkelsen kommer det fram at mange av dagens ungdommer opplever prestasjonspress, og at flere opplever forventninger om å være best, gjerne på flere områder samtidig (Bakken, 2020). Prestasjonspresset dreier seg om utseende, skole eller idrettsprestasjoner eller det å lykkes gjennom sosiale media (Bakken, 2020; Bor, Dean, Najman, & Hayatbakhsh, 2014; Collishaw, 2014; Eriksen, 2021; Twenge, Haidt Lozano, & Cummins, 2022).

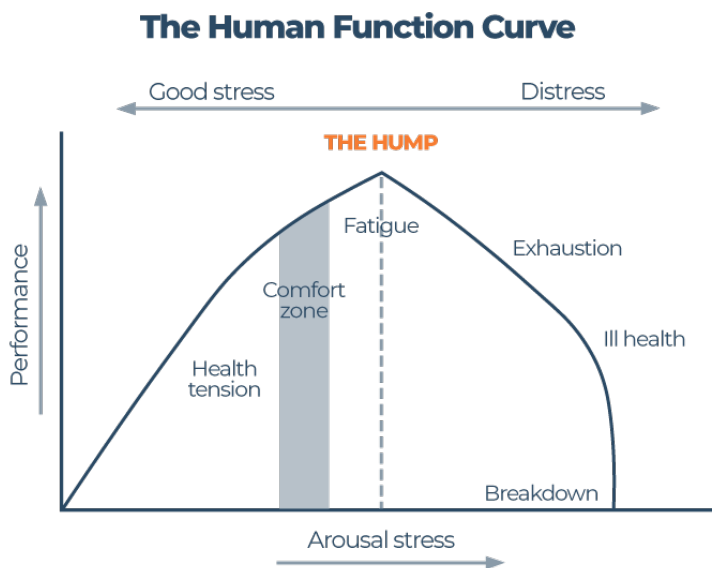
Ungdommene legger press på seg selv om å være vellykket og det kan tyde på at flere ungdommer i dag ikke tillater seg å slappe av, men å heller stadig jage nye prestasjoner (Curran & Hill, 2019; Wold, et al., 2015).

Om lag hver tiende ungdom har vanskeligheter med å håndtere det presset de står ovenfor i hverdagen. Dette handler om den gruppen som over tid opplever at forventningene eller utfordringene overstiger deres kapasitet til å mestre presset. Det er denne gruppen som ofte opplever stress, og som derfor er langt mer utsatt for psykiske helseplager (Bakken, Sletten, & Eriksen, 2018; Lazarus & Folkman, 1984).

Innen psykologien kan stress pekes på som både positivt (eustress) og negativt (distress) (Lillejord, Børte, Ruud, & Morgan, 2017). Lazarus og Folkman (1984) har gjennom sin transaksjonelle stress-teori lagt fram skillet mellom påvirkningen både positivt og negativt stress kan ha på individet. Det positive stresset er det stresset som motiverer oss og som gjør oss engasjert. Men det er når kravene blir for store at det kan gå ut over evnen til å fokusere. Vedvarende høyt stressnivå vil igjen føre til manglende opplevelse av mestring, og videre utgjøre en mulig helserisiko (Antonovsky, 1996; Garland, et al., 2010; Lazarus & Folkman, 1984; Lillejord, et. al., 2017).

Nixon (1979) (figur 1) viser overgangen og hva som skjer når det positive stresset (eustress) går over vippepunktet, og skaper negativt stress (distress). Det positive stresset bidrar som sagt til å motivere en til handling, samt forbedre prestasjoner. Dette er nyttig så lenge produktiviteten går opp til et visst punkt (The hump). Går en over vippepunktet, avtar produktiviteten, og følelsen av å være utslitt, manglende søvn og dårligere psykisk helse vil være fremtreende (Garland, et al., 2010; Lazarus & Folkman, 1984; Lillejord, et. al., 2017). Langvarig stress kan altså ha en skadelig effekt på individet, både psykisk og fysisk. Distress kan påvirke hjertet, immunsystemet, det kan gi kognitiv dysfunksjon, redusert fysisk funksjon og fedme (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014).

Figur 1: The human function curve (etter Nixon, 1979). Modell hentet fra Lillejord et. al., (2017).



1.1.2 Salutogenese – Sence of coherence

Sense of coherence (SOC) er et begrep som stammer fra den kjente professoren i medisinsk sosiologi Aaron Antonovsky, og betyr i korte trekk å ha en opplevelse av sammenheng i tilværelsen (Antonovsky, 2012). Antonovsky refererer til helse som en bevegelse, en pendling mellom det å forstå situasjonen en står i, inneha evner til å bruke iboende og opplærte mestringsressurser, i tillegg til å ha kapasitet til å gjøre noe med den oppståtte situasjonen (Langeland, 2017). Både Antonovsky (1996) og Lazarus & Folkman (1984) påpeker at mennesker som ulike individer påvirkes av både endringer og hendelser som igjen kan betraktes som ulike stressfaktorer. I salutogenesen forstås stress som potensielt helsefremmende, alt etter hvilke motstandsressurser individet har opparbeidet seg (Langeland, 2017).

Antonovskys teori trekker fram at individet får den helsebringende opplevelsen av sammenheng i tilværelsen (SOC) når tre kjernekomponenter er innfridd: *Forståelighet, håndterbarhet og meningsfullhet* (Antonovsky, 1996). Ved å inneha disse tre komponentene vil individet kunne utvikle en sterk SOC, som innebærer å forstå egen situasjon, mestre å gjøre noe med den, samt finne mening i å forsøke å endre situasjonen i en helsefremmende retning. SOC representerer en måte å tenke på, være på, føle på og handle på, som gir retning og sammenheng i livet. Antonovsky mener at komponentene «forståelighet, håndterbarhet og mening» er et gjensidig samspill, hvor alle elementene må være berørt for å oppnå en god SOC (Langeland, 2017).

Stress oppleves forskjellig fra menneske til menneske, og vi alle har ulike forutsetninger for å takle ulike stressorer. Alle belastningsopplevelser filtreres gjennom hjernen (Samdal, et. al. 2017) og innflytelse fra ytre faktorer som f. eks vedvarende høyt stress kan påvirke hjernens fleksibilitet og evne til å prosessere de ulike vilkårene for å oppleve mestring og videre sammenheng i tilværelsen (Antonovsky, 2012; Garland, et al., 2010). Ved at individer utvikler lav SOC, vil en kunne kjenne på manglende mestring, vanskeligheter med å opprette trygge, gode relasjoner til jevnaldrende og utenforskap (Langeland, 2017).

1.1.3 Opplevelse av mestring

Antonovskys teorier samsvarer godt med begrepet om mestringsperspektivet «resiliens». Det mest beskrivende ordet for resiliens på norsk er «motstandsdyktighet». Personer med motstandsdyktighet klarer å bruke ressursene som finnes rundt seg, og den som har det mest fleksible repertoaret av strategier, har størst motstandskraft (Friborg & Hjemsdal, 2004).

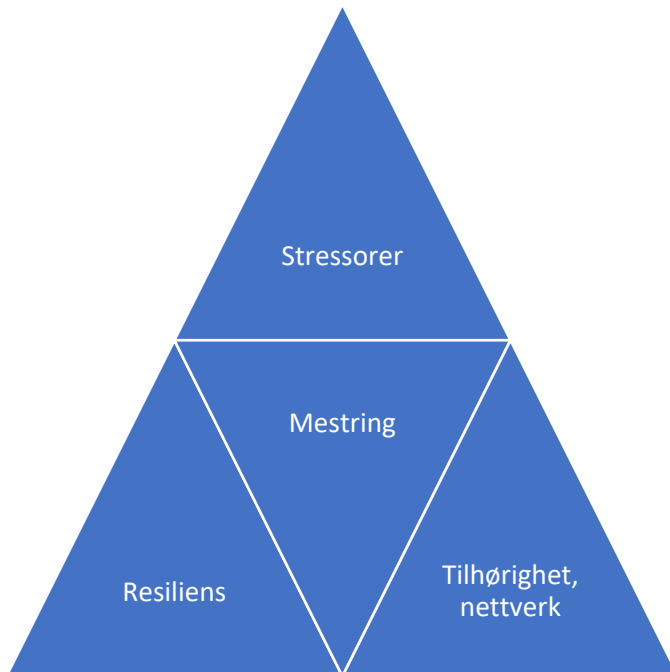
Mestring kan defineres som vellykket håndtering av stressopplevelser. Lazarus & Folkman (1984) definerer mestring som kontinuerlig bruk av kognitive og adferdsmessige anstrengelser for å klare å håndtere spesifikke ytre eller indre krav. Mestring dreier seg i stor grad om opplevelse av å ha krefter til å møte utfordringer og følelse av å ha kontroll over eget liv (Lazarus & Folkman, 1984). Garland et.al (2010) viser i sin forskning at positive tanker, handlinger og god motstandskraft, motvirker negativitet, motiverer engasjement i nye aktiviteter og sosiale relasjoner, og derav også påvirker den psykiske helsen positivt. Personer med høy motstandskraft har større evne til å genere positive følelser, motstå trusler som måtte oppstå, samt utvider tanke-handling repertoaret – som bidrar til å kunne håndtere ulike utfordringer på en mer fleksibel måte. Ifølge Garland, et.al. (2010) vil det å jobbe med positive følelser utvide ungdommenes tankesett, som igjen former deres væremåte og evner til å håndtere ulike situasjoner og tankemønstre.

1.1.4 Mestring

For at barn og unge i dag skal kunne oppnå mestring, og et indre positivt tankesett, vil det å være bevisste hvilke faktorer som fører til stress, betydningen av tilhørighet og relasjoner, samt individets motstandskraft være viktig for å kunne oppleve mestring og god SOC.

Figur 2 viser forholdet mellom mestring og faktorer som påvirker individets opplevelse av mestring.

Figur 2: Modell for mestring, og ulike faktorer som ligger til grunn, basert på teori fra Grøholdt et. al. (2019); Falkum, 2008; Samdal, et.al., 2017; Bowlby, 1988; Rutter, 1978; Lazarus & Folkman, 1984; Gelhaar, et al., 2007).



Tilhørighet og nettverk

I denne delen av figuren finner vi uttrykk som tilhørighet og nettverk. *Tilhørighet* markerer samspillet mellom individer. Det å ha minst en nær fortrolig syntes å ha gyldighet som en grunnleggende ressurs i livsløpet (Samdal et.al., 2017).

Tilknytningssystemet, et medfødt motivasjonssystem, først beskrevet av John Bowlby, (1988), organiserer barnets hukommelsesprosesser mot å søke nærhet og kommunikasjon av en eller flere omsorgspersoner nær barnet. Ved at barnets primære omsorgsperson gir positiv emosjonell respons, øker sjansen for opprettelse av trygge relasjonsbånd og videre grunnlag for opprettelse av mestringsressurser. I Bowlbys forskning (1988) ble manglende relasjonsbånd og mindre mestringsmekanismer oppdaget i de tilfellene hvor barnet ikke ble møtt med positiv respons ved emosjonelle behov (McEwen, 2006; Shevlin, Boyda, Elklit, & Mur, 2014).

Sosiale og adferdsmessige intervensjoner som f. eks sosial støtte hvor god emosjonell støtte finner sted, bidrar til redusert utskillelse av kroppens stresshormon – kortisol. Trygg tilknytning ser altså ut til å gjøre det voksne individet mer motstandsdyktig mot stress (McEwen, 2006).

Barna som opplever god støtte i å håndtere stress og utfordringer i tidlig barndom, vil stå sterkere rustet i møte med nye belastninger senere i livet (Samdal et.al., 2017).

Med å inneha et godt *nettverk*, menes viktigheten av at barnet eller ungdommen føler det har sosial støtte, hvor det har noen som stiller opp og interesserer seg i dets liv. Ved at disse vilkårene er på plass, styrkes følelsen av egenverd (Lazarus & Folkman, 1984; Samdal, et. al., 2017). Ungdomsårene gir rom for etablering av nye relasjoner og roller. De nye mulighetene gir rom for mestring gjennom nye erfaringer, men de kan også være en kilde til stress og manglende mestring ved at de ikke erfarer å være integrert blant venner (Samdal et.al., 2017).

Resiliens

Resiliens, eller motstandskraft ble forklart i avsnittet ovenfor og begrepet anvendes til å forstå prosessene som fører til et positivt resultat på tross av sviktende omsorg og dårlige oppvekstvilkår (Friborg & Hjemdal, 2004). Opplevelsen av mestring er en viktig del av det å forebygge for psykisk uhelse. Hva som er avgjørende for om et individ opplever mestring er vist i figur 2, og omhandler både hvilken motstandskraft individet har, hvilke stressorer som påvirker stressopplevelsen, samt oppvekstvilkår som igjen påvirker opplevelsen av tilhørighet og videre det sosiale nettverk. Motstandskraft er også forbundet med det å være til nytte, få og ta ansvar, samt det å utfolde nestekjærlighet, som kan påvirke følelsen av egenverd (Lazarus & Folkman, 1984; Samdal et.al., 2017).

Potensielle stressorer

Modellen i figur 2 peker også på stressorer som en innvirkende faktor for mestring. For at en hendelse skal kunne føre til stress, må individet som møter denne hendelsen bli utsatt for noe som oppleves som en stressor. Stressorer omhandler krav, forventninger og utfordringer som ungdom møter i hverdagen (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010). Disse ulike stressorene kan inneholde potensiale for anerkjennelse, for å tilegne seg ferdigheter og for å oppleve mestring. Om individet ikke klarer å håndtere mengden stress de ulike stressorene kan føre til, vil dette til slutt utgjøre en potensiell fare for individet, hvor det positive stresset går over til å bli u håndterbart, og derav kan vise seg som blant annet manglende mestring (Se fig.1) (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010). Stressorer som modellen i figur 2 viser til, omhandler stress som en subjektiv opplevelse av når individet opplever ubalanse mellom krav/forventninger og tilgjengelige mestringsressurser. Det er denne ubalansen/balansen også Lazarus & Folkmann (1984) viser til i sin transaksjonelle stress-teori.

1.2 Dagens ungdomsgenerasjon

Dagens ungdommer har fått merkelappen «generasjon prestasjon», noe som karakteriserer en flink, veltilpasset og aktiv ungdom, som er opptatt av å prestere på ulike arena samtidig (Eriksen, Sletten, Bakken, & Soest, 2017). Ungdomstiden består samtidig av å løsrive seg fra foreldre, teste ut kjærligheten, bygge nye relasjoner og bygge identitet. Ungdommer i dag opplever et større individuelt ansvar om å leve opp til de ulike forventinger stilt av samfunnet.

1.2.1 Det moderne ungdomslivet

Økt individualisering blant unge er et grunntrekk i dagens samfunn. De skal finne ut hvem de er, de skal mestre utfordringer og de stiller høye krav til seg selv når det gjelder å prestere på ulike arena. I tillegg til at unge i dag påvirkes av individuelle prestasjoner og krav, har også de sosiale strukturene innvirkning på hvordan de både håndterer utfordringer de står ovenfor og i hvilken grad de opplever mestring (Bakken, et., al. 2018).

Som en del av modellen og forklaringen til figur 2, kan vi se betydningen av sosial støtte som en del av barnets/ungdommens opplevde egenverd, samt viktigheten i det å oppleve mestring ved å erfare støtte, integrasjon og følelse av tilhørighet i en sosial struktur.

Trygge, forutsigbare oppvekstvilkår styrker barns evner til å kunne håndtere livets utfordringer, i tillegg til at det virker som en beskyttende faktor til de som har biologisk sårbarhet mot å utvikle psykiske helseplager (Rena, Shelley, & Teresa, 2002). Utrygge relasjoner og utrygge oppvekstvilkår vil gi motsatt effekt. For denne gruppen vil de ha en større sårbarhet mot det å utvikle psykiske helseplager, nettopp på grunn av manglende mestring og motstandskraft.

Utdanningsorienterte ungdommer

Dagens ungdomsgenerasjon er utdanningsorienterte og skolen er en viktig arena for læring, men også for det sosiale fellesskap (Lillejord, et. al., 2017). Skolen bidrar til at elevene føler tilhørighet, danner nye vennskap og får anerkjennelse blant jevnaldrene. Den spiller også en viktig rolle i det å skulle tilrettelegge for sosiale samspill, unngå negative belastninger og videre styrke hver enkelt ungdoms mestringsfølelse og selvbilde (Havik, Bru, & Ertesvåg, 2015)

Ungdomstiden er en brytningstid, og problemer som oppstår da kan vedvare langt inn i voksenlivet. Et klart fokus på skolens psykososiale miljø blir trolig enda viktigere i tiden framover, da stress og press økes blant unge i dag (Lillejord, et. al., 2017).

Sosiale medias påvirkningskraft

I tillegg til at ungdommene i dag virker å være utdanningsorienterte, og i stor grad påvirkes av skolens arena, bruker mange av ungdommene å mye av tiden sin på sosiale media (SoMe).

Gjennom ulike mediekkanaler stilles vi alle ovenfor ulike påvirkninger i løpet av en dag. Sosiale medier er skapt for å påvirke i større eller mindre grad, og retter seg inn både på voksne og barn. Ungdata-rapporten fra 2020 viser at to av tre ungdommer i dag bruker mer enn 3 timer foran skjerm hver dag (Bakken, 2020). Det vises også til at jentene bruker mye mer tid på sosiale media enn hva guttene gjør (Twenge et.al 2022). Gjennom en av de største kanalene på SoMe (TikTok), florerer det på bildedeling hvor det blir brukt et filter med navn «bold glamour». Dette filteret justerer både på ansiktsstruktur, nesen, øyne og lepper. Den endrer ansiktet med et tastetrykk, til det som omtales som en «finere utgave av seg selv». Den oppfattes som svært virkelighetsnær, og den forstørrer lepper, glatter ut huden og lager tydelige linjer. Psykolog Egon Hagen påpeker at dette filteret kan føre til et evig jag etter et urealistisk skjønnhetsideal (Møllerløkken, 2023). Det er kanskje ikke så rart om unge i dag i en aller annen grad påvirkes av disse skjønnhetsidealene, som for det utrente øye, vil være vanskelig å skille på om er virkelig eller ikke.

Figur 3: Bilde av influencer Iselin Guttormsen, med og uten filteret "bold glamour" (Møllerløkken, 2023).



Det er gjort flere studier som viser at det er en klar sammenheng mellom bruk av sosiale media og psykiske helseproblemer. Noen av konsekvensene en kan se ved dagens bruk er mindre søvn, en arena for sammenligning og prestisje, skjønnhet, kles og kroppspress. Sosiale media har i tillegg blitt en arena for fellesskap og inkludering, samtidig som at det er også er en potensiell arena for utestengelse (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2019; Lin, Sidani, Shensa, Radovic, Miller, Colditz, Hoffman, Giles, Primack, 2016; Twenge & Farley, 2021).

«Fear of missing out» er et begrep som på norsk kalles FOMO. Dette er et velkjent begrep blant dagens ungdom, og handler i hovedsak om det å alltid være oppdatert i frykt for å gå glipp av noe. Dette henger ofte sammen med tid brukt på sosiale media som f.eks facebook, instagram og snapchat (Brunborg, Skogen, & Andreas, 2021). FOMO bidrar med sitt for at ungdommene i dag bruker mye tid på SoMe. Flere av ungdommenes søvnkvalitet påvirkes av at de ligger lenge våken på kvelden for å få med seg det som skjer gjennom SoMe, i tillegg til at flere kan ha flere oppvåkninger grunnet økte bekymringer eller plingende beskjeder på telefonen (Kelly et.al., 2019).

En gruppe forskere har i 2017 sett på sammenhengen mellom mindre søvn og økt mobilbruk, i lys av psykisk helse. Det trekkes fram, ikke overraskende at korrelasjonen mellom søvnkvalitet og mobilbruk henger sammen med nedsatt psykisk helse (Kelly et.al., 2019; Tao, Wu, Zhang, Zhang, Tong, Tao, 2017). Det er også forskning som tilsier at økt bruk av skjerm på kveldstid begrenser utskillelsen av melatonin, som er kroppens egne søvnhormon (Cain & Gradisar, 2010). Ungdommene som får for lite søvn er mer mottakelig for negative tilbakemeldinger, større angsttrykk og depressive lidelser. Mye bruk av SoMe viser seg også å gå utover ungdommens selvbilde (Fardouly & Vartanian, 2016; Valkenburg, Koutamanis, & Vossen, 2017; Vries, Peter, Graaf, & Nikken, 2015). Mekanismen mellom kort eller dårlig søvnkvalitet har innvirkning på emosjonell og adferdsmessig funksjon hos ungdom. Dette kan igjen føre til dårlig humør og reduksjon i evnen til å regulere følelser (Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann, & Grob, 2015).

Siden 1960 årene har det vært en økt forekomst av psykiske lidelser, og det vil kunne være nærliggende å tro at dette har sammenheng med den økte tilgjengeligheten av elektroniske medier og nedsatt søvnkvalitet (Lemola, et al. 2015).

Sosiale medias påvirkningskraft trenger ikke bare være negativ. Tilgang på sosiale media har også sine fordeler. Sosiale media kan være en viktig og god arena for læring, samtidig som at ulike plattformer for mange kan bidra til økt sosial inkludering, støtte og tilhørighet (Keles, McCrea, & Grealish, 2019; Twenge et.al., 2022). Mange av ungdommene bruker også sosiale media som en avkobling. Balansegangen mellom avkobling og en kilde til stress er derfor hårfin. Både trening og bruk av sosiale medier er aktiviteter som gir både avkobling og glede, samtidig som slike aktiviteter kan bidra til økt press på utseende og kropp (Eriksen et. al., 2017).

1.2.2 Størst økning blant jenter

Psykiske lidelser er en av våre største helseutfordringer blant befolkningen i sin helhet, og 40% av langtidssykefravær skyldes i dag psykiske vansker (Bragstad, 2018). En kan se at det er en betydelig økning av psykiske helseplager i ungdomstiden, og da særlig blant jenter (Bakken, 2020; Collishaw, 2014; Garland, et al., 2010; Lillejord, et.al., 2017).

Når det gjelder andelen som oppgir problemer med å håndtere den totale mengden press, er andelen nærmere 3 ganger så høy blant jentene som hos guttene (Bakken, et.al., 2018; Garland, et.al., 2010). Selv om vi gjennom ulik forskning kan vise at den oppgitte andelen blant psykiske plager er størst blant jentene i denne aldersgruppen, er det et paradoks at gutter er overrepresentert når det gjelder det å falle ut av skolegang, og inngå i gruppen unge uføretrygdete. I befolkningen som helhet er kvinner uføretrygdet i større grad enn menn, men for personer under 30 år er forholdet motsatt. Den viktigste årsaken til unge uføretrygdete er psykiske vansker (Bragstad, 2018). De relativt store forskjellene i diagnosemønsteret mellom gutter og jenter kan sannsynligvis være en viktig forklaring på overhyppigheten av menn som uføre. Guttene har høyere risiko for utviklingsforstyrrelser; lidelser som debuterer tidlig. Jenter er overrepresentert med depresjon, angstlidelser, tilpasningsforstyrrelser og spiseforstyrrelser, noe som ofte kommer i puberteten og oppover (Bragstad, 2018).

Forskjellen i diagnosene har nok sterk sammenheng med når de psykiske vanskene debuterer, og kan forklare hvorfor andelen uføre er størst blant gutter i alderen 18-25 og økende blant jenter i alderen 25-30. Andelen som sliter med angst-og depresjonsplager blant unge har de siste 25 årene økt med hele 70%. Dette har uheldige konsekvenser for ungdomsutviklingen, utdanningsnivå, skolefravall, svekkede sosiale relasjoner og økt risiko for rusmisbruk og psykiske problemer (Keles, et.al., 2019).

Hvorfor oppgir jentene en høyere opplevelse av press og stress enn guttene?

Forskning peker på tre ulike perspektiver som forklaringsgrunnlag:

Det ene tar utgangspunkt i at jenter er utsatt for sterkere eller flere pressfaktorer enn guttene. En kan se at jenters opplevelse av stress og press gjerne har sammenheng med at denne gruppen ofte utsettes for et «dobbeltpress», hvor de skal være skoleflinke og gjøre karriere, samtidig som at dagens ungdomsjenter gjennom sosiale media stilles foran et økt forventningspress som gjelder skjønnhetsidealer, kropp og popularitet (Bakken, et. al., 2018; Sletten & Bakken, 2016). Jenter kan bli mer negativt påvirket av skoleprestasjoner enn guttene. Dette kan ses i sammenheng med forskningen gjort av Lillejord, et. al., (2017), hvor det viser seg at jenter ofte investerer mer i skolearbeidet. De er mer opptatte av å ikke mislykkes, og bekymrer seg samtidig mer for fremtiden enn hva guttene i samme alder gjør. Jenter er også mer avhengig av trygge og støttende relasjoner i skolen (Lillejord, et. al., 2017). Det viser seg og at jenter bruker mer tid på sosiale media, som i seg selv har vist seg å kunne ha negativ påvirkning på den psykiske helsen (Bor, et. al., 2014; Kelly, et.al., 2019; Twenge, et. al., 2022).

Det andre perspektivet tar utgangspunkt i at jenter i større grad er mer sårbare for utvikling av angst og depresjon. Angst og depresjon er de hyppigste psykiske lidelsene i barne- og ungdomsårene, og begge diagnosene har utgangspunkt i en felles sårbarhet (Merikangas, Avenevoli, Dierker, & Grillon, 1999). Grunnene for dette er komplekse, og både Collishaw (2014) og Merikangas, et al. (1999) legger i sin forskning frem at den økende trenden av psykiske helseplager, som f.eks angst og depresjon må ses i sammenheng med ulike faktorer, både på individ- og samfunnsnivå. På bakgrunn av biologi og oppvekstvilkår vil barn ha ulike forutsentinger for å etablere mestringsmekanismer, og likeså motstandskraft i imøtekommelse av senere potensielle stressende hendelser i ungdomsårene (Collishaw, 2014). Collishaw (2014) tydeliggjør på lik linje med annen presentert forskning, at barns oppvekstvilkår, hvor emosjonell støtte i tidlige barneår, er viktig for barnets egne forutsetninger for å utvikle psykiske helseplager. Bruken av SoMe og opplevd prestasjonspress spiller også en rolle i hvorvidt jenter er mer utsatt for angst og depresjon, da dette ofte kan ses i sammenheng med økt bekymringer, fatigue, nedsatt søvnkvalitet og økt opplevelse av stress (Bakken, et.al., 2018; Bor, et. al., 2014; Collishaw, 2014; Kelly, et. al., 2019; Lillejord, et. al., 2017).

Det tredje perspektivet dreier seg om at jentene i større grad ønsker å prate om sine utfordringer, som igjen gjør at de oftere rapporterer sine psykiske vansker (Bor, et. al., 2014). De blir lettere, eller i større grad oppdaget av aktuelle hjelpeinstanser. Det er også idag generelt økende

kunnskap og bevissthet blant unge om psykiske helse og uhelse, og dette ofte på bakgrunn av informasjon hentet på SoMe (Twenge, et. al., 2022). Det vil være vanskelig å påpeke med sikkerhet om denne kunnskapen bidrar til økt rapportering, eller om ungdommene faktisk opplever de rapporterte vanskene (Bor, et. al., 2014).

Ved å se de tre perspektivene i sammenheng, vil en kunne anta at jenter både rapporterer om økte vansker på bakgrunn av kunnskap, men også at de faktisk opplever økt symptombelastning i ungdomsskolealderen. Økningen i psykiske vansker til unge jenter ser vi ikke bare i de nordlige landene, men tilsvarende økninger er også påvist i en rekke vestlige land (Bor, et.al., 2014; Collishaw, 2014). Jentenes opplevelse av skoletress, kroppspress og bruken av sosiale medier er oppsummert noen av de viktigste årsakene til hvorfor jenter viser seg å ha stort utfordringer med sin psykiske helse i ungdomsskoleårene.

1.3 Hensikt med studien og presentasjon av problemstilling

Mange barn og unge «vokser fra seg» de psykiske utfordringene de møter i tidlige ungdomsår, men omfattende og vedvarende vansker i disse årene øker risikoen for et kronisk forløp (Sletten & Bakken, 2016). På grunn av dette, er det behov for videre forskning, særlig fra unges egne stemmer, for å forebygge psykisk uhelse i befolkningen. I tillegg vil dannelsen av trygge rammer, kunnskap og forståelse fra oss voksne, kunne bidra til å rydde litt i et kaosfylt ungdomshode (Ertzeid, Balci, & Nøra, 2021).

Problemstilling:

På bakgrunn av det teoretiske rammeverket, og fordi psykiske helseproblemer har vært et økende problem de siste 10 årene blant skoleelever, særlig blant jenter i ungdomsskolen, er følgende problemstilling utformet: Hvilke faktorer fremmer opplevelsen av stress og press blant trønderske 9.klassejenter?

Forskningsspørsmål:

For å svare på problemstillingen ble det utarbeidet tre forskningsspørsmål. Disse er som følgende:

Forskningsspørsmål 1: Opplevelsen av press og stress i hverdagen. Hva opplever nordtrønderske jenter kan bidra til press og stress i hverdagen?

Forskningsspørsmål 2: Samfunnets påvirkning av prestasjoner på ulike arena. Hvordan opplever de unge jentene at dagens samfunn har bidratt til økt opplevelse av prestasjonspress blant dagens unge?

Forskningsspørsmål 3: Støttende faktorer og foreldrenes rolle. Opplever dagens ungdomskolejenter noen form for støttende faktorer i bekjempelsen av psykisk uhelse?

2.0 METODE

2.1 Kvalitativ metode

En kvalitativ tilnærming gir grunnlag for fordypning og metoden egner seg godt når en ønsker å finne erfaringer og meninger knyttet til bestemte fenomen (Thagaard, 2013). I følge Malterud (2018) handler kvalitativ metode i stor grad om å undersøke menneskers meninger gjennom egne opplevelser, eller gjennom deres miljø. I denne studien gjøres et dypdykk i unge jenters opplevelser av hva de mener gir utslag som stress og press i deres hverdag. Studien søker å undersøke jentenes egne meninger og erfaringer, gjennom opplevelser i deres miljø. I den kvalitative forskningen rettes fokuset mot dybden fremfor bredden i innhenting av datamaterialet. Thagaard (2013) beskriver at det ofte er nærkontakten mellom forsker og deltaker i studien som kjennetegner den kvalitative metoden. Fremfor å finne kvantitative data, legges fokuset på individuelle erfaringer, meninger og prosesser, noe som er målet med denne studien.

2.2 Analysering av tekst ved bruk av systematisk tekstkondensering og fortolkende fenomenologi

I følge Malterud (2018) er systematisk tekstkondensering er pragmatisk metode for tematisk tverrgående analyse av kvalitative data. Gjennom en systematisk tekstkondensering gjøres analysen systematisk gjennom 5 ulike trinn. Innholdet i analysen analyseres videre ved bruk av fortolkende fenomenologi. Kvale & Brinkmann (2015) beskriver at fortolkende fenomenologi i stor grad dreier seg om eksistensielle erfaringer, og er et begrep for å forstå sosiale fenomener slik de oppfattes fra ulike informanter. Denne studien søker etter å finne meninger og individuelle erfaringer.

2.3 Vitenskapsteoretisk ståsted

For å belyse denne studiens problemstilling ble de brukt både en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming. Fenomenologi og hermeneutikk henger sammen ved at begge vektlegger hvordan mennesker forstår egen verden (Kvale & Brinkmann, 2015). I tolkning av tekst legger hermeneutikken spesielt vekt på forholdet mellom deler og helhet, og på

betydningen av kontekst og selvrefleksjon. Dette kan betegnes som *den hermeneutiske sirkel* (Malterud, 2018).

I denne masteroppgaven har det blitt satt søkelys mot unge jenters egen opplevelse av faktorer som fremmer press og stress i ungdomsårene. Det har blitt søkt etter å finne deltakernes egne erfaringer og opplevelser, noe som derfor danner grunnlaget for at studien bygger på et fenomenologisk-hermeneutisk vitenskapsteoretisk ståsted.

Data er innhentet gjennom individuelle intervju av 9 jenter. Det ble utviklet en semistrukturert intervjuguide for å besvare problemstillingen. Informantene ga sine svar ut ifra sin livsverden, der de fortalte om egne erfaringer og opplevelser omkring tema. Disse intervjuene ble tatt opp på lydopptak, transkribert og deretter ble disse dataene videre analysert ved å bruke systematisk tekstkondensering.

2.4 Datainnsamling

2.4.1 Kvalitative intervju

I denne studien ble det gjennomført semistrukturerte intervju. Ved valg av denne type intervju var det et ønske å tilstrebe en likeverdig relasjon ved at intervjuene skulle bære preg av *samtaler* med informantene. I følge Malterud (2018) innebærer slike samtaler mellom mennesker både informasjonsutveksling og sosial samhandling. Hvor dypt en skal gå i et forskningsintervju avhenger av prosjektets problemstilling, samt relasjonen mellom deltaker og intervjuer. Forskningsprosjektets formål var å undersøke de unge jentenes egne tanker knyttet til viktige faktorer for utvikling av stress og press, samt deres erfaringer knyttet til begrepet psykisk helse. Ved å gjennomføre datainnsamling, omsettes utvalgt informasjon om en satt problemstilling til observasjoner og tekster. Empiriske data systematiseres, fortolkes, sammenfattes og analyseres slik at teksten blir et samhandlingsprodukt mellom innsamlet material og egen medvirkning (Malterud, 2018). For å kunne innhente god informasjon var det viktig at informanten følte seg trygg og ivaretatt. Informantene fikk god informasjon i forkant av intervjurundene. De ble også satt av god tid til eventuelle spørsmål knyttet til studien, og hvordan intervjuene skulle gjennomføres. Det er også en forutsetning at intervjuet foregår som en åpen dialog, uten å verken ha alle spørsmålene eller svarene klare på forhånd.

Som en viktig del av intervjuprosessen ble det tatt feltnotater underveis i intervjuene. Feltnotatene er et viktig virkemiddel til å fange opp inntrykk og ettertanker som ikke havner i lydopptakene av intervjuene.

I følge Malterud (2018) er det viktig at en i semistrukturerte intervju er oppmerksom på egen forkunnskap, slik at informanten ikke påvirkes av en overivrig intervjuer. Dersom en klarer å legge forforståelsen til side, stille åpne spørsmål, og tilrettelegge for en god dialog ved bruk av intervjuguide, vil en kunne innhente individuelle erfaringer, ut ifra informantenes egne opplevelser, på en tilfredsstillende måte (Kvale & Brinkmann, 2015). Som intervjuer opplevde jeg det utfordrende å skulle legge forkunnskapen min til side, da jeg allerede hadde innhentet en del kunnskap om tema før intervjuene startet. Ved å ha bevissthet rundt dette i under gjennomføring av intervjuene og tolkning av data, forsøkte jeg å legge til side min forkunnskap, slik at studien i minst mulig grad ble påvirket av mine holdninger knyttet til tema.

2.4.2 Utvalg og rekruttering

Gjennom denne studien var det ikke et mål om å få generaliserbare data opp mot hele populasjonen med ungdomsskolejenter. Det ble derfor satt en ønsket deltagelse på 5-10 intervjuobjekter. Det var ønskelig å finne informanter som definerte de utvalget undersøkelsen skulle basere seg på (Befring, 2007; Thagaard, 2013).

For å sikre informanter som ønsket å delta, ble det i denne studien benyttet et tilgjengelighetsutvalg, som baserer seg på strategisk utvelgelse, ut ifra tilgjengelighet og relevans for studiens problemstilling (Thagaard, 2013). Gjennom lærere ved to skoler, ble hele 9.trinn ved de to skolene introdusert for forskningsprosjektet. Nyttig informasjon om masteroppgaven, gjennomføringen og hensikten med studien ble lagt fram ved besøk på skolene. Før oppstart ble det levert ut informasjonsskriv til de ulike skolene, slik at ungdommene og deres foresatte kunne lese om studien (Se vedlegg 1).

Informert samtykke er en forutsetning i all forskning som omfatter mennesker (Malterud, 2018), og ble sendt ut til de elevene som ønsket å delta. Dette ble signert av både ungdommene selv og deres foresatte før gjennomføring av intervju (Se vedlegg 2).

For å besvare masteroppgavens problemstilling lå det til grunn enkelte inklusjons- og eksklusjonskriterier.

- Jenter i 9. klasse
- Ved utenlandske informanter, var det nødvendig med oppholdt i Norge i over 1 år
- Ungdommer med psykisk utviklingshemming ble ekskludert i denne studien.

2.4.3 Intervjuguide, planlegging og gjennomføring

Før gjennomføringen av dybdeintervjuene ble det utviklet en semistrukturert intervjuguide. (Se vedlegg 3). Intervjuguiden minner forsker i stikkordsform på temaer som det ønskes data om, uten å være for detaljert, og for å svare på problemstillingen. Formålet ved intervjuet er å skape en samtale som åpner opp om nye spørsmål omkring problemstillingen (Malterud, 2018). Intervjuguiden ble ikke utdelt til informantene i forkant av intervjuet, i formål om å innhente spontane og praksisnære svar (Thagaard, 2013).

Som en del av planleggingen før selve gjennomføringen av intervjuene, ble det gjort 2 prøveintervju. Gjennom prøveintervjuene ble det erfart at det var nyttig å stille mer åpne spørsmål enn det opprinnelig var lagt opp til. Dette bidro til en bedre flyt i samtalen. I det første prøveintervjuet ble det erfart at ved å stille for lite utforskende spørsmål, ble samtalen en monolog framfor dialog. Erfaringene gjorde at guiden ble justert, i den hensikt å få en best mulig samtale om aktuelle tema ut ifra intervjuet. Ved å teste ut intervjuguiden på andre intervjuobjekter, kunne en stille mer forberedt som intervjuer og være bedre i stand til å stille åpne spørsmål og lytte forutsetningsløst. Selv om intervjuet skal gjennomføres med et åpent sinn, er det viktig at søkelys på problemstilling alltid ligger til grunn for samtaleemne, selv om relevant informasjon kan befinne seg i et område litt utenfor intervjuguiden (Malterud, 2018). I denne studien ble intervjuguiden mye brukt, og ved riktig justering av spørsmål, fløt samtalen godt. I tillegg opplevde jeg som forsker at informantene forsto studiens hensikt, selv om ulike tema periodevis havnet utenfor studiens problemstilling. Intervjuene varte fra 40-50 minutter.

2.4.4 Transkribering

Transkriberingsprosessen av intervjuene ble gjennomført parallelt med datainnsamlingen.

Opptak ble spilt av, og alt ble skrevet ned i et eget word-dokument, som samlet ble på 48 sider. Et og et intervju ble transkribert så fort mulig etter intervjuet, for å få med mest mulig detaljert informasjon i skriftlig format mens det enda var ferskt. Fordelen ved å gjøre opptak av intervjuene, er at det åpner for muligheten til å gå frem og tilbake i materialet, som igjen bidrar til å forbedre transkripsjonene (Malterud, 2018).

Transkriberingen ble gjort av masterstudent (meg), og det gav god innsikt i innhold og sosiale eller emosjonelle aspekter ved studien. Ved å ta seg tid til å transkribere materialet selv, vil en inneha god kunnskap om innholdet, som er en fordel i den videre analyseprosessen (Kvale & Brinkmann, 2015).

2.5 Presentasjon av analysestegene

På bakgrunn av oppgavens omfang, blir selve analyseprosessen gjort i et eget dokument, som ikke legges ved i sin helhet i selve oppgaven. Relevante begrep ble identifisert, kategorisert sett i sammenheng med hverandre. Som tidligere nevnt blir det brukt systematisk tekstkondensering i analyseprosessen. Systematisk tekstkondensering gjøres på en systematisk og overkommelig måte (Malterud, 2018).

Se eksempel på analyse av intervju i vedlegg 4.

1. Gjennomgang av tekst:

Det første steget besto av å grundig lese gjennom alle de transkriberte intervjuene. Her er det viktig å ikke fortolke ut fra eget ståsted, men ta utgangspunkt i hva informantene fortalte (Malterud, 2018). Egen forkunnskap ble forsøkt satt til side for å gi plass til informantenes opplevelser. Allerede her startet prosessen med å se etter ulike tema som til slutt danner grunnlaget for den deskriptive analysen.

2. Finne meningsenhetene:

Etter å ha lest de transkriberte intervjuene, startet prosessen med å få fram de ulike meningsenhetene. Her ble teksten delt inn i ulike segment. Prosessen ble gjentatt med å finne meningsenheter etter hvert leste transkriberte intervju. Tabell 1 viser et eksempel på en meningsenhet fra et intervju.

3. Finne meningsinnhold:

Etter at meningsenhetene var kartlagt ble de lagt inn i en tabell, der teksten er delt inn i meningsinnhold ut fra hver meningsenhet. Dette gir god oversikt over innholdet i de transkriberte tekstene.

Tabell 1: Prosess for å finne meningsenhet og meningsinnhold

Meningsenhet	Meningsinnhold
<p>Intervjuer: har du noen ganger kjent på det å være stressa?</p> <p>Deltaker: ja, det har jeg. Ofte om det er mye på skolen og spesielt ved mange innleveringsfrister. Det er ofte mye samtidig. Når det er mye fag blir jeg stressa, fordi jeg ikke får til gjort ferdig alt. Det går ofte utover humøret mitt.</p> <p>Intervjuer: Hva med stillen?</p> <p>Deltaker: Det går ikke utover stillen, jeg prioriterer heller stillen enn innleveringene..</p> <p>Intervjuer: Får du mindre konsentrasjon når du er stressa?</p> <p>Deltaker: Ja, da syntes jeg det er ekstra vanskelig.. Jeg merker det spesielt godt i de fagene jeg faktisk liker. Da prøver jeg faktisk å konsentrere meg. I de fagene jeg ikke liker, så orker jeg ikke følge med uansett, for da har jeg ramlet av for lenge siden!</p>	<p>Kjenner på stress på skolen. Spesielt når det er mye innleveringsfrister. Ofte mye samtidig. Får ikke tid til å gjøre alt. Det går utover humøret.</p> <p>Det går ikke utover stillen. Prioriterer stillen foran innleveringer.</p> <p>Får mindre konsentrasjon ved stress. Går utover de fagene hun liker godt. Vanskelig å konsentrere seg. Følger ikke med i de fagene hun ikke liker.</p>

Ved å lage meningsinnhold, utvides den opprinnelige teksten ved å legge til et hermeneutiske lag som gir rom for forståelse (Kvale & Brinkmann, 2015). Teksten ble delt opp, for så å bli satt sammen i ny relasjon til helheten. Ved å gjøre dette, blir informantenes meninger forkortet til mer presise setninger, hvor den umiddelbare meningen gjengis ved færre ord. Alle meningsinnholdene fikk egne fargekoder, før hovedemnene ble dannet.

De meningsinnholdene som ikke falt innenfor problemstillingen, ble utelatt videre i prosessen med å lage emner.

4. Fargekoder av meningsinnhold, samt deskriptivt utsagn:

Etter at meningsinnholdene var satt i system, ble det satt farger til de ulike meningsinnholdene. Fargekodene hjalp meg som forsker med å binde sammen de viktigste emnene, og gav en god oversikt over likheter i meningsinnholdene. Til slutt etter dannelse av hver tabell ble det laget en oversikt over alle emnene som var dannet ut i fra fargekodene.

Dette kan se slik ut:

- Skole
- Forventninger fra familien
- Sosiale media, utestengelse fra snap chat
- Venner, tilhørighet

Det ble så laget et deskriptivt utsagn som på en beskrivende måte oppsummerte det fortolkende innholdet i hvert intervju.

Tabell 2: *Prosess med å finne emner/subkategori*

Fargekoder av meningsinnhold	Emner/subkategori/deler til deskriptivt utsagn
Hun liker ikke de tunge fagene. Språk, matte og naturfag er vanskelig	Hun liker ikke de tunge fagene. Men hun jobber hardt med bl.a. matte, gikk fra dårlig til god karakter.
Har jobba hardt med matte nå, gikk fra en 2.er til en 5.er. det er ganske bra.	
Zoomer ut på det vanskeligste. Språk er ikke så viktig. Språk karakteren er ikke like viktig som de andre fagene.	Zoomer ut på det vanskeligste, språk karakteren er derfor ikke like viktig.
Foreldrene kan sjekke anmerkningene på nettet.	Foreldrene kan følge med gjennom nettet. Moren blir litt skuffet, men mor vet hun har strenge lærere. Foreldrene har mye forventninger til henne, fordi søstra og broren har gode karakterer.
Foreldrene hennes vet noe. Faren er ikke så inni det. Faren droppa ut før vgs. Moren blir litt skuffet, men mor vet hun har strenge lærere.	
Foreldrene har forventninger, fordi både broren og søstra har gode karakterer. Mor har store forhåpninger. Det er slitsomt når hun følger sånn med.	
Tar søpla, rydder, vasker. Det er likt for oss alle hjemme.	

<p>På skolen forventer lærerne mer av jentene enn guttene. Hun får selv mye anmerkninger. Når en gutt bråker får han ikke like mange anmerkninger som henne. Lærerne forskjellsbehandler</p>	<p>Føler det er større forventninger til jentene enn til guttene på skolen.</p>
--	---

5. Kategorier:

Til slutt i analyseprosessen ble det dannet kategorier. De viktigste emnene/subkategoriene fra hvert intervju ble sammenlignet før de ble satt sammen til å danne kategoriene. Ved å sammenligne meningsinnhold finner en essenser og strukturer til de fenomener som ønskes å oppdage. Gjennom analyseprosessen kommer viktigheten av de ulike analystegene frem. Ved å analysere tekstens innhold på en slik måte, gjør at en enklere klarer å se teksten i helhet, samt i små viktige deler. Dette gjør at viktige elementer kommer fram, og skaper derfor et godt utgangspunkt i hva som skal danne kategoriene. Gjennom å ha analysert alle 9 intervju, kom jeg til slutt fram til 3 hovedkategorier, som igjen danner grunnlaget for studiens resultat.

Se vedlegg 4 som viser et eksempel på en analyse, og som gir innsikt i hvordan analyseprosessen gikk til. I vedlegg 5 finner en de ulike kategoriene som kom fram etter å ha analysert alle 9 intervju. Som vedlegget viser til, er det eksemplifisert med utsagn knyttet til hver kategori, for hvert intervju.

2.7 Studiens kvalitet

2.7.1 Avklaring av egen forståelse

Det å være bevisst egen rolle som forsker er viktig, og som utdannet sykepleier med erfaring fra psykiatrien til både barn og voksne, vil det være naturlig å inneha en viss forforståelse ved gjennomføring av intervju innen dette tema. En av utfordringene som kan møte intervjuer er egen grunnforforståelse omkring temaet, og derav den brede erfaringen intervjuer har knyttet til konsekvensene av utenforskap, press og påvirkning fra ytre omgivelser.

Åpenhet og bevissthet omkring egne erfaringer og forståelser har vært viktig i prosessen for å kunne bidra til objektivitet i søken etter ny kunnskap på feltet. Ved at forsker er bevisst egen

rolle, samt bidrar til en trygg informasjonsdeling i intervjusettingen, vil egen forforståelse ikke påvirke innhenting av materiale negativt (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2019).

Det har gjennom prosessen blitt opparbeidet gode kunnskaper knyttet til det å lytte, samt gjennom nonverbale og verbale kommunikasjonsmetoder. I de periodene hvor det ble stillhet i intervjusettingen, ble dette et redskap i kommunikasjon, framfor frykten for å oppleve «pinlig stillhet» i intervjusituasjonen.

Ifølge Bøe & Tomassen (2007) kan det å bruke fagspråk/ekspertspråk i møte med det enkelte mennesket ha en undertrykkende, dehumaniserende virkning. Det var derfor viktig å være bevisst på å bruke et mer hverdagslig språk framfor fagspråk og fagterminologi i intervjusettingen.

2.7.2 Validitet, reliabilitet og muligheten for generalisering

I kvalitative forskningsprosjekter stilles det krav til studiens validitet og reliabilitet, som også kan oversettes til gyldighet og pålitelighet.

I følge Malterud (2018) handler validitet i forskningsmaterialet om gyldigheten og hva studien forteller noe om. *Relevans* vil være et viktig stikkord for overveielser når det gjelder å inneha god validitet i det som forskes på.

Kvåle og Brinkmann (2015) hevder at valideringsarbeidet bør fungere som kvalitetskontroll gjennom hele kunnskapsproduksjonen. Dette formidles også gjennom Malterud (2018), hvor det vises til at spørsmålet rundt gyldighet i forskningen leder til krav om konsistens – en synlig rød tråd, som skal være den logiske forbindelseslinjen mellom problemstilling, teorier metoder og data som fører frem til kunnskapen. Underveis i analysearbeidet har det vært viktig å ikke ta informantenes utsagn ut av kontekst. Gjennom å være dette bevisst, styrkes studiens validitet i det empiriske materialet som blir resultatet.

Thagaard (2013) påpeker at studiens validitet også styrkes når tolkninger fra ulike studier bekrefter hverandre. Underveis i denne studien ble det lest mye teori omkring tema, som gjør at mye av den innhentede informasjonen gjennom intervju, kan sammenlignes med tidligere forskning.

Reliabiliteten, eller studiens pålitelighet fremstilles av Kvale og Brinkmann (2015) som hvorvidt et resultat kan reproduseres på andre tidspunkter av andre forskere. Det å reprodusere et eksakt resultat gjennom kvalitative intervju, vil være vanskelig da intervjusettingen, intervjuers erfaring som forsker og intervjuers usikkerhet i de første intervjuene vs i de siste intervjuene etc, vil ha betydning for det å skulle reprodusere innhold. Det vil si at informantens svar trolig avhenger av både erfaring hos intervjuholder, samt, i denne studiens tilfelle, når på året intervjuene gjennomføres på. Jentene i denne studien ville trolig gitt andre svar knyttet til stress dersom de sto foran en eksamensperiode, framfor sommerferie.

2.7.3 Etiske refleksjoner

Forskning i Norge reguleres av lover og forskrifter, og alle medisinske og helsefaglige forskningsprosjekter skal godkjennes av REK (regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk) eller NSD (norsk senter for forskningsdata).

Grunnet denne studiens omfang, samt en mindre grad av personsensitive opplysninger, ble det sendt søknad om godkjenning til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). Søknaden ble godkjent, med referansenummer er 172477 (Vedlegg 6).

Helsinkideklarasjonen, pasientopplysningsloven, helseforskningsloven og forskningsetikkloven skal alle sikre deltakernes trygghet og sikkerhet.

3.0 RESULTAT

Studiens hensikt var å kartlegge jenters opplevelse av press og stress. Gjennom analyseprosessen ble det funnet 3 hovedkategorier som svarer på studiens problemstilling. Det ble også funnet subkategorier til hver hovedkategori, som illustreres ved sitater fra informantene. En oversikt over studiens hovedkategorier (uthevet tekst i tabell) og subkategorier (punktvist i tabell) fremstilles i tabell 3:

Tabell 3: Hoved- og underkategorier

Tilhørighet <ul style="list-style-type: none">• Sosial tilhørighet gjennom grupperinger i skolen• Sosial tilhørighet gjennom sosiale media
Forventinger <ul style="list-style-type: none">• Flink pike?• Struktur. En nødvendighet?
Skolen som mestringsarena <ul style="list-style-type: none">• Todelt opplevelse av mestring i skolen• Psykisk helse i skolen

3.1 Tilhørighet

Resultatene fra intervjuene viste viktigheten av tilhørighet blant jentene i ungdomskolen, der 2 underkategorier var tydelige: «*Sosial tilhørighet gjennom grupperinger i skolen*» og «*Sosial tilhørighet gjennom sosiale media*».

For ungdommene i studien handler tilhørighet om å ha en tilknytning til et fellesskap. Opplevelsen av tilhørighet kan derfor ses på som en faktor for forebygging av psykiske vansker blant informantene i denne studien.

3.1.1 Sosial tilhørighet gjennom grupperinger i skolen

Den første underkategorien til tilhørighet var «*sosial tilhørighet gjennom grupperinger på skolen*». Alle jentene i studien fortalte om betydningen av å tilhøre en gruppe i relasjon til

opplevelsen av stress. Dette handlet i hovedsak om redselen for å ikke finne en gruppe tidsnok. Ungdommene uttrykte denne søken etter et sted å tilhøre som altopplukende den første tiden på ungdomsskolen. Dannelsen av disse grupperingene startet allerede sommeren før 8.klasse, og var grunnlaget for hvordan jentenes sosiale relasjoner skulle utvikle seg videre gjennom ungdomsskolen. Informantene var klar over at søken etter tilhørighet i grupper var en faktor for stress, og flere opplevde dette som stressende gjennom hele første del av ungdomsskolen.

Alle jentene i studien oppga det å finne tilhørighet til en gruppe som det aller viktigste fokuset da de startet på ungdomsskolen. Presset om å finne en gruppe, avtok i 9.klassen. Men på grunnlag av *gruppen* og dens påvirkning ble informantenes identitet i det sosiale samspillet satt. *Hvem de er, og hvilken rolle de skulle ha*, ble lagt til grunn ut ifra gruppens sammensetning og den subjektive opplevelsen av popularitet blant skolens andre elever. Denne identiteten ble gjeldene for informantene både i skolen, men også utenfor skolens arena.

«I 8. var det mye stress rundt det å være populær og være med de kule. Men i 9. er det ikke så mye press og stress rundt det. Det handler nok litt om at man ønsker å finne en gruppe i 8. Da ble man stressa for om man ble alene liksom. I 9. har man jo satt gruppene sine, så da er ikke dét presset like stort lenger» (Informant 6).

Dette presset de fleste av jentene opplevde i 8.klassen, handlet i stor grad om finne tilhørighet. Det å finne en gruppe, et sted å høre til, en vennegjeng, var for alle informantene en svært viktig del av det å starte på ungdomsskolen. Redselen for å være alene ble opplevd som en overhengende stressfaktor for flere av informantene i studien.

Opplevelsen av å finne sin identitet var gjennomgående i alle intervjuene, og de fortalte at å finne seg selv, utenfor foreldre og familiens rammer, var viktig. Alle informantene oppga viktigheten av å ha noen være sammen med, med det var varierende hvem som oppga gruppen som «noen å henge med», eller som «sine nære venner».

«To av de i gruppa er venner jeg har hatt lenge. De har jeg alltid vært sammen med liksom. De har jeg kjent siden barnehagen. Resten ble jeg kjent med sommeren til 8. så ble vi gjeng i starten på 8.klassen. de fleste har jo en gjeng. Det er få som ikke er en gjeng» (Informant 6).

Alle jentene i dette utvalget opplevde jaget etter å finne en gruppe som svært stressende, og flere oppga at de følte det som en «lettelse» når gruppen var satt. Samtidig oppga flere en opplevelse av at dette stresset de opplevde tidlig i ungdomsskolen ikke forsvant, men heller gikk over i en annen form utover i 9.klasse, og da gjerne i form av større press mot skoleprestasjoner, vedlikeholdelse av tilhørigheten eller i form av frykt for å gå glipp av noe. Presset de opplevde var derfor varierende.

Jentene opplevde at jaget etter grupperinger avtok etter at gruppen var satt, men opplevelsen av å tilhøre den «populære» eller «upopulære» gruppen tiltok i etterkant av de satte gruppene. Dette skillet mellom *populær* og *upopulær* var noe alle informantene kunne kjenne seg igjen i, men i ulik grad.

«Det er jo de mest populære som skaper det største presset. Man blir jo sett litt ned på da. Spesielt av guttene – de syntes jo at de mest populære jentene er de beste. Og de vil jo at alle skal være sånn da ...» (Informant 6).

«De populære jentene kommer jo aldri med stygge klær liksom. Men liksom de «taperne», de har jo ikke så mye klær.. det er jo ikke sikkert det er deres feil.. men man ser forskjellen liksom ...» (Informant 8).

Popularitetsfaktoren opplevde ikke jentene som en avgjørende faktor for det å oppleve følelsen av tilhørighet, snarere at det var en faktor for stress. Jaget etter å *være som de populære* bidro til mest stress blant de «upopulære», og *vedlikehold* av sin opparbeidete popularitet var mer fremtredende blant de «populære».

De aller fleste av informantene oppga at de var tilfredse med egen gruppe, og da med utgangspunkt i at de alle følte det trygt å ha denne tilhørigheten, uavhengig av om de tilhørte en «populær» eller «upopulær» gruppe. Samtidig bar intervjuene preg av bevisstheten rundt det å tilhøre den populære eller upopulære gruppen, også uavhengig av hvilken gruppe de selv tilhørte.

Ingen av informantene var uten gruppe. Men noen av informantene påpekte at det var andre som ikke tilhørte noen gruppe, og at manglende tilhørighet på mange måter var «den største frykten» da de startet på ungdomsskolen. 2 av informantene nevnte ulike konsekvenser ved å

ikke oppleve tilhørighet, der en av dem mente at de som ikke tilhørte noen gruppe kunne bli oppfattet som «sære», «stakkarslige» og «ensomme».

«De som er annerledes blir veldig sett ned på. De populære skal ha juicy, dyre merkeklær. Mens de upopulære blir sett ned på» (Informant 2).

Når tema i intervjuet handlet om gode relasjoner og ekte vennskap, fortalte 3 av jentene at mange av de som var en del av deres gruppe, ikke nødvendigvis var noen de følte seg veldig trygge på. En av dem oppga sin gruppe som «overfladiske venner», hvor det sjelden ble delt personlig informasjon i frykt for at dette skulle deles videre til andre på skolen. Tilhørigheten i gruppen kan derfor oppleves som en sosial konstruksjon, satt sammen av elever som på det gitte tidspunkt fant hverandre i hensikt av å skape en egen gruppe, hvor de kunne finne tilhørighet og trygghet.

«Grappa mi henger ikke sammen på fritiden. men hele tiden på skolen. Det er mange som kommer sammen bare for å være sammen på skolen. Noen liker å være sosial sammen, men det er ikke alle som er det. Så da blir det bare på skolen at man henger. Vi er ikke sånn veldig tett heller – hvertfall ikke alle i grappa» (Informant 5).

3 av informantene hadde andre venner som de var sammen med utenfor skolen, da gjennom fritidsaktiviteter. Det var ingen av informantene som tilhørte flere grupper, og studiens resultat kan tyde på at gruppen som ble dannet i 8.klasse, var gruppen de skulle tilhøre gjennom hele ungdomsskolen.

3.1.2 Sosial tilhørighet gjennom sosiale media

Sosiale medias påvirkningskraft

Det som kanskje var det mest fremtredende resultatet fra denne studien når det gjelder opplevelsen av press og stress hos jentene i 9.klassen, var den sosiale tilhørigheten gjennom sosiale media (SoMe), og dens påvirkningskraft gjennom utestengelse og følelsen av å være god nok. I tillegg bidrar SoMe til kropp-og klespress, hvor sammenligning, «likes» og forventningspress skapes.

Alle ungdommene i denne studien gav tydelige tilbakemeldinger på hvilken påvirkning SoMe hadde på dem, og alle har selv opplevd hvilken betydning kraften den har på dette med tilhørighet, evig jag etter oppnåelse av ulike prestasjoner, samt kropps- og klespress. De kunne også alle identifisere kropp og klespress som en av hovedfaktorene for påvirkning.

8 av 9 informanter fortalte om erfaringer om utestengelse fra gruppen eller sosiale tilstelninger gjennom SoMe. Felles for disse var opplevelsen av at jentene i større grad enn guttene benyttet SoMe som et verktøy for utestengelse.

«Jentene har mer skjult utestenging, hvor de plutselig «kansellerer» deg liksom. Guttene er mer åpne om utestengingen, og gjør dette direkte gjennom handlinger der og da ...» (Informant 1).

«Jentene viser oftest med kroppsspråk om de ikke liker den personen eller ikke, og det samsvarer ofte med «unfollow» fra snapchat eller fra en gruppesamtale» (Informant 5).

Det ble fra noen av informantene i studien introdusert et begrep: «cancel culture». Et begrep som tydeligvis var velkjent blant ungdommene i dag.

«... det betyr at man liksom kansellerer ting.. f eks at det har skjedd noe for 10 år siden, også blir du utestengt fordi noe du gjorde for 10 år siden.. det blir en slags felles «unfollow».. det tror jeg hender en del.. ikke bare på skolen her, men generelt gjennom SoMe...» (Informant 8)

4 av 9 informanter oppga en frykt for hva en «unfollow» kunne medføre. Av disse var frykten knyttet til opplevelsen av å bli utestengt, og da gjerne på bakgrunn av noe de ikke nødvendigvis viste grunnen for. Frykten for å bli utestengt bidro for disse informantene til stress, og spesielt med tanke på at en slik utestengelse kunne komme uten forvarsel.

Utestengelse vil for dagens unge kunne føre til manglende tilhørighet, redsel for å gå glipp av noe (fear of missing out - fomo) og vil på generelt grunnlag ikke bidra til positive opplevelser – da utenforskap sjelden oppleves som verken støttende, motiverende eller inkluderende, ei heller fremmede for psykisk helse eller opplevelsen av stress.

Opplevelsen av å skulle konkurrere opp mot skjønnhetsidealer i sosiale media ga mange av jentene en opplevelse av det å ikke være god nok, samt en indre kamp om det å skulle oppnå et ideal som var skapt gjennom redigering og lyssetting. Alle informantene klarte å reflektere godt rundt disse skjønnhetsidealene, og et generelt inntrykk var at alle jentene i studien var klar over at de fleste bildene i sosiale media er redigert i en eller annen form. Det som kom fram som et viktig element i opplevelsen av å være god nok, var guttenes forventninger opp mot idealene DE så gjennom sosiale media. 4 av jentene i studien påpekte at de ofte tenkte mer på sammenligningen og presset guttene skaper, fremfor egen opplevelse av den samme påvirkningen, eller sammenligningen.

Alle informantene var bevisst påvirkningskraften sosiale media har med tanke på f.eks. redigering av bilder. Alle informantene fortalte om ulike redigeringsfunksjoner, og flere av jentene brukte denne funksjonen i dag. Ved at de selv er bevisste på hva som kan redigeres, og hvor lett det er å endre på utseende, var de også bevisste dette når de brukte SoMe. Denne kunnskapen tror flere av informantene at guttene mangler, og at det av den grunn førte til at mange av guttene kunne få en viss *feil*-formening av hvordan jenter i SoMe skulle se ut.

«Man kjenner jo litt på både kroppspresset og klesspresset. Men det er jo ikke alltid sånn man ser ut i virkeligheten. Tror guttene sammenligner litt – de tror sikkert at jentene skal være sånn som de er på tik tok osv.» (Informant 8).

«SoMe kan gi en del falske oppfatninger. Det er mye bilder osv som ikke er sanne. Det er jo det beste og fineste som legges ut.. Spesielt på instagram. Det er nok de som har det beste og fineste som også er mest populær» (Informant 3).

Opplevelsen av hvilke forventninger guttene har til kropp og utseende var noe de aller fleste informantene kjente igjen. Det er en felles forståelse om at den største påvirkningen skjer gjennom SoMe, og at dette igjen ofte hang tett opp mot sammenhengen mellom jentenes oppnåelse av standarden guttene skapte seg gjennom ulike idealer på sosiale media.

«De ser jo fine jenter på SoMe. De vil jo at vi skal se ut som de. De er jo ærlige og direkte, og sir det som det er» (Informant 6).

«Tror ikke alle klarer å skille på hva som er redigert og ikke. Spesielt ikke guttene. De tror at det de ser er sånn det er. De sammenligner nok mye mer ut ifra de perfekte bildene» (Informant 3).

Oppsummert kan det på mange måter oppleves som en kamp om det å skulle nå opp til en standard satt av andre enn seg selv.

3.2 Forventninger

Denne kategorien handler om jentenes forventninger til egne prestasjoner, både når det gjelder skoleprestasjoner og sosiale prestasjoner med venner; hvor tilhørighet, det å bygge relasjoner og identitetsdannelse sto i fokus. I tillegg kunne studien peke på de forventningene som ble satt fra guttene, og de forventningene jentene opplevde som en faktor for press og stress, da i form av andres forventninger om hvordan DE skulle prestere.

Det foreligger også en sub-kategori i dette kapittelet, som bygger på viktigheten av en indre og ytre struktur. Denne sub-kategorien ble dannet på bakgrunn av at det gjennom intervjuene ble tydelig for intervjuer at opplevelsen av struktur i individets oppvekst på mange måter preger ungdommen inn i det å inneha god nok struktur i hverdagen; dette for at de ulike prestasjonskravene som dagens ungdommer står ovenfor, kan imøtekommes best mulig.

I denne kategorien bygges funn ut ifra sub-kategoriene: «*Flink pike*» og «*Struktur. En nødvendighet?*»

3.2.1 «Flink pike»

Som en nyanse av det evige jaget flere av jentene kan oppleve når det gjelder forventningene fra presset som skapes av guttene, kan vi også se på de forventningene jentene skaper selv. Presset om å møte guttenes forventninger går mer på kropp, klær, utseende og gir grad av popularitet, mens jentenes egne forventninger var fremtredende når det gjelder gitte prestasjoner på skolen, hvor det for flere av jentene i studien var viktig å ha gode karakterer, slik at de kom inn på ønsket skole etter ungdomsskolen. Flere av jentene i studien la også press på seg selv når det gjelder sitt sosiale miljø, både på skolen og hjemme. Det å være deltagende, både i gruppen på

skolen, men også med venner utenfor skolen ble for noen av jentene en faktor for stress, og da gjerne fordi de opplevde å ikke møte andres, og egne forventninger om å være sosial nok.

Flere av jentene i studien hadde også en forventning for seg selv når det gjelder deltagelse på sosiale media. Redselen for å gå glipp av noe var overhengende for 7 av informantene i denne studien.

3.2.2 Struktur. En nødvendig egenskap?

4 av jentene i studien oppga familien som en støttende funksjon. Gjennom analysen, ble det klart at disse 4 jentene beskrev familien som støttende med tanke på bistand til skoleoppgaver, og videre som en motiverende faktor for det å delta på aktiviteter på fritiden. Det var også disse 4 som hadde de høyeste ambisjonene for videre utdanning og yrkesvei. Denne gruppen identifiserte seg med og ga uttrykk for være strukturert i form av at de prioriterte skoleoppgaver, foran f. eks andre aktiviteter eller sosialt samvær i travle perioder på skolen. Det ble også klart gjennom analysen at det var disse jentene i studien som ble betegnet som de «populære». Dette på bakgrunn av det sosiale fellesskapet de tilhørte, hvordan de oppfattet seg selv i vennegjengen, og hvilken posisjon de utga seg for å ha gjennom intervju, og i relasjon til sine jevnaldrende.

*«Jeg klarer ikke å henge med i spansken f.eks. det gjør jo at jeg hele tiden må øve for å komme meg igjennom faget. Det går utover fritiden min. Jeg stresser mye over det»
(Informant 3).*

De 5 andre informantene i denne studien kunne identifisere seg med å ikke være en del av de populære. Disse 5 var tydelig i sine utsagn hvor de påpekte at de ikke verken ønsket, eller var en del av den populære gruppen. Fellestrekk ved disse 5 var at de hadde lite sosialt nettverk utenfor skolen, og ei heller drev med fritidsaktivitet. Det var disse 5 som oppga mest bruk av SoMe når de ikke var på skolen. De 5 jentene oppga også vanskeligheter med å leve opp til forventningene satt av skolen. Disse jentene opplevde det som krevende å mestre ulike fag, spesielt i de periodene hvor skolen stilte høye krav og hvor det var mange innleveringer. Gjennom analysen av de ulike intervjuene kom det også fram et tydelig skille mellom informantene som oppga familien og hjemmet som noe forutsigbart, trygt og støttende, og de som bar preg av mer uforutsigbart familieforhold.

«Jeg får ikke så gode karakterer i de fagene jeg syntes er vanskelig. Det går fint i de fagene som går bra. Jeg burde nok gjøre mer skolearbeid.. mamma jobber seint, så det er ikke alltid jeg får hjelp av henne» (Informant 2).

Samme informant formidlet også at hun bor med mor og stefar, og at hun sjelden får hjelp av de med skolearbeid. Informanten meddelte også at hun kunne få bistand av sin stemor, men at dette var vanskelig å få gjennomført, da hun bor langt unna.

«Jeg sleit mye med å komme meg på skolen. Spesielt etter at mamma og pappa ble skilt. Det var liksom ikke morsomt lenger. Da var jeg bare hjemme. Det er ikke så lenge siden. Jeg hadde akkurat starta på ungdomsskolen» (Informant 4).

«Jeg holder egentlig ikke på med så mye. Om jeg skal på treningscenter kommer det til å bli ekkelt. Om jeg skal på fotballtrening kommer jeg til å kjede meg i hjel, for det er ikke noe gøy. Jeg er heller ikke god i det. Jeg kan ikke håndball heller» (Informant 6).

De 5 jentene i den såkalte «ustrukturerte» gruppen tilhørte en familie som ikke nødvendigvis besto av det dagens samfunn kaller «kjernefamilien», hvor mor, far og søster eller bror, bor og har vokst opp, sammen. Disse familiene var preget av en mer sammensatt familie, med innhold av både stesøsken, halvsøsken og ste-foreldre. Noen av informantene i denne gruppen hadde bare kjennskap til en av foreldrene, mens andre igjen hadde mindre kontakt med enten mor eller far. Denne gruppen ungdommer oppga mindre støtte til f. eks gjennomføring av skoleoppgaver, og de opplevde også mindre støtte når det kom til deltakelse av ulike fritidsaktiviteter.

Et interessant funn var at det kunne se ut som at de som satte større krav til seg selv også opplevde mer mestring i skolen. De tilhørte gjerne større grupper og var deltagende i idrett på fritiden. Analysen kunne tyde på at de jentene som var aktive i idrett, også var flink til å prioritere skolearbeid på skolen. Denne gruppen identifiserte seg som strukturerte, og kan relateres til de 4 jentene som også ble betegnet som de «populære», de som fikk mest støtte hjemmefra, og som var mer målrettet med tanke på fremtiden og videre utdanning.

Alle jentene oppga at de opplevde det som svært krevende å skulle komme seg opp på et akseptabelt nivå i diverse fag, etter at de på et tidligere tidspunkt hadde falt av eller hang langt

etter faglig. Samtlige informanter oppga det som et «slit» og som «helt umulig» å skulle ta igjen det tapte.

«..får ikke hjelp. Da orker jeg ikke.. har ikke vært i timene siste året.. jeg vil prøve matte f. eks., men jeg får ikke til. Jeg må begynne en plass. Men jeg føler ikke at.. jeg har ikke grunnlag for vurdering i f.eks norsk matte og engelsk.. Altså: jeg har falt ut av skolen.. så det er bare slitsomt å skulle ta seg inn igjen» (Informant 5).

«Folk holder seg veldig til sitt. Det er mange som sliter med å henge med. Også er det ikke så stor forståelse for det egentlig. Så det kan være vanskelig å henge med om man først har begynt å henge bakpå» (Informant 3).

Den gruppen med informanter som opplevde mestring, både gjennom aktivitetene de deltok på og gjennom skolen, identifiserte seg som strukturerte. Disse informantene bodde med både mor og far, de fikk god støtte til skoleoppgaver og opplevde i tillegg god støtte når det gjaldt fritidsaktiviteter. Denne gruppen stilte også større krav til seg selv, både når det gjaldt oppgaver hjemme, til prestasjoner og på skolen.

Alle informantene i studien oppga at skolen var et slit i perioder, som at innleveringer på skolen ofte kom samtidig, som de opplevde førte til økt stress og mindre søvn. 6 av informantene oppga også at de i stressende perioder på skolen, var mindre sosiale. En informant fortalte at hun var mer til stede i sin fritidsaktivitet når det ble for mye press på skolen, mens de andre oppga mindre lyst og overskudd til å delta på sine respektive aktiviteter eller sosiale tilstelninger. I travle og stressende perioder var det flere av informantene som kjente på nedstemthet og økt irritasjon. Alle informantene kunne relatere mye stress på skolen til mindre søvn, og derav mindre overskudd i hverdagen. 2 av informantene delte også at de ved å ha mindre overskudd i hverdagen, ikke i like stor grad klarte å håndtere situasjoner som de vanligvis håndterer bra. Begge informantene mente de raskere tok til tårene når det totale presset ble for stort.

3 av informantene som identifiserte seg som strukturerte i denne studien, ga uttrykk for å ha større motstandskraft i stressende perioder. 1 av jentene fortalte at hun var stolt over å håndtere stressende perioder i livet sitt så bra, når hun så at det var flere rundt henne som sleit i samme stressende perioder. Denne informanten mente selv at hun har egen evne til å prioritere

gjennomføring av skoleoppgaver, og hun la også vekt på at familiens støtte og forståelse var av stor betydning for henne. Alle 3 jentene mente at de prioriterte skolen ved å sette av tid på å få gjennomført det, enten på slutten av skoledagen, eller ved avsatt tid hjemme.

Gruppen av jenter som identifiserte seg som strukturerte, oppga et større press i forhold til guttenes forventninger, som tidligere presentert. Gruppen som ikke identifiserte seg som strukturerte, opplevde mindre stress knyttet til det å leve opp til guttenes forventninger, men oppga derimot et større jag mot det å nå opp til de som ble ansett som «*de mer populære*» og mer suksessfulle/strukturerte.

Det kan med andre ord oppfattes som at forventningene til hver enkelt informant skapes på grunnlag av både indre og ytre faktorer, hvor de ytre faktorene omhandler informantenes sosiale tilhørighet og familiære forhold, mens de indre faktorene mer går på egen opplevelse av mestring og tilhørighet.

3.3 Skolen som mestringsarena?

Denne kategorien ble dannet på bakgrunn av jentenes opplevelser av skolens betydning, og i hvilken grad de opplevde skolen som en arena for mestring, eller et «må sted». Denne kategorien bygges opp av to underkategorier; «*Todelt opplevelse av mestring i skolen*» og «*Psykisk helse i skolen*».

3.3.1 Todelt opplevelse av mestring i skolen

3 av informantene i studien opplever manglende mestring i skolen, hvor de opplever skolen som «*et slit*», et «*må sted*». 5 av informantene oppga at det er lagt opp til å gjøre skolearbeid på skolen. Disse 5 meddelte også at de oftest prøvde å gjøre skolearbeid etter undervisningstimer, eller i fritimer. De resterende 4 informantene mente at det ikke var tid til å gjøre skoleoppgaver på skolen. Disse fire oppga også at de hadde lite motivasjon for å gjennomføre skolearbeid i aktuelle fritimer, og at skolearbeidet ble sett på som noe de helst måtte gjøre, men også noe som ble oppfattet som vanskelig å gjennomføre.

«..det er korte timer. Mye må gjøres hjemme. Jeg får det ikke til hele tiden. Noen innleveringer har jeg glemt. Så karakterene er ikke på topp. Vi har hatt mange nå.. det stabler seg opp, til slutt orker man ikke – fordi jeg ikke klarer å holde følge med alt som skal gjøre» (Informant 5).

«Jeg gjør sjelden skolearbeid hjemme. Det er bare om jeg må. Jeg gjør det helst ferdig på skolen. Dersom man er effektiv på skolen, rekker man ofte å fullføre det aller meste. Hjemme er det så mye annet som skjer» (Informant 1).

Som studien kan tyde på, er graden av gjennomføring av skoleoppgaver på skolen eller hjemme ulikt fra elev til elev. En generell oppfatning blant flere av jentene var at de opplevde skolen som en arena hvor de var inkludert i det sosiale samspill, de opplevde støtte fra lærerene og familie, samt at de håndterte skoleoppgavene, også i perioder hvor det var flere innleveringer som skulle leveres inn samtidig.

På den andre siden viste studien at en gruppe jenter ikke håndterte det totale presset og stresset som skolen var en bidragsyter til. Denne gruppen opplevde skolen som et sted de måtte på, en uoverkommelig mengde med skoleoppgaver som de ikke rakk å gjøre ferdig, verken på skolen eller hjemme. Flere av informantene oppga en følelse av å allerede ha gitt opp, og da på bakgrunn av manglende vurderingsgrunnlag i enkelte fag. Denne gruppen oppga liten mestring i skolen, og ei heller støtte eller forståelse verken hjemmefra eller fra lærere. 3 av informantene uttrykte at lærerne ikke var så gode på planlegging, og at de fleste innleveringene ofte kom samtidig.

«Blir ofte stressa om det er mye på skolen – spesielt ved mange innleveringsfrister. Det er ofte mye samtidig» (Informant 4)

7 av 9 informanter oppga at de trives godt på skolen. De aller fleste trives best med friminuttene, hvor de kunne være sosiale med sine grupper, og i tillegg få en pause fra undervisning. Alle informantene påpekte at de trivdes aller best i de fagene de mestret best, som f.eks. mat og helse og gym. Det var også en enighet om at de opplevde skolen som stressende i de periodene det var mye innleveringer. Noen av informantene la også fram at det i 9.klassen ikke er så mye press på å oppnå gode karakterer, da karakterpresset øker når de starter i 10.klassen. Halvparten

av informantene kunne si noe om videre yrkesvei, mens den andre halvparten ikke hadde gjort seg opp noen formening om videre retning etter ungdomskolen.

«Det er jo sånn at når jeg henger sånn bakpå, er det vanskelig å ta seg igjen. Når vi har så mange fag på skolen, er det lett å tenke at det ene faget skal være en «fritime». Og for meg er det språk, for der har jeg falt ut uansett.. jeg tror jeg ikke klarer å ta meg igjen.. det er så mye.. jeg zoomer ut på det vanskeligste» (Informant 5).

3.3.2 Psykisk helse i skolen

Samtlige informanter i denne studien rapporterte at det burde vært mer informasjon om psykisk helse i skolen. Bare en av jentene fortalte at hun verken kjente noen eller visste av noen med psykiske vansker, mens de åtte andre kjente noen, visste av noen eller kjente på psykiske utfordringer selv. Flere kjente på «følelsen av at alt er et slit», «ensomhet», «stress» og «manglende motivasjon». På spørsmål om hva de tenkte psykisk helse er, var det ingen av informantene som klarte å utdype hva det handler om. De fleste kunne formidle at psykisk helse omhandler «måten man tenker på», «måten man er», mens en fortalte at psykisk helse er: «folk som er syk mentalt» (Informant 8).

6 av jentene i studien informerte om at den beste informasjon de fikk, var plakatene de fant på skoletoalettene (Vedlegg 7), mens 3 av jentene mente de fikk den informasjon de trengte gjennom undervisning, internett eller fra helsesykepleier.

«Vi har ikke så mye undervisning om psykisk helse ... Vi har noen plakater rundt omkring, men de er litt vanskelig å forstå. Det kunne sikkert vært mer undervisning om det. Tror det er mange som ikke helt vet hvordan man kan få hjelp.. det er forskjell på å lese en plakat og det å faktisk få informasjon av noen som faktisk kan hjelpe deg. Noen ganger blir man litt alene – det forventes at man må håndtere alt alene.. Da baller det på seg – det føles håpløst å ta tak i alt samtidig – da er det jo lett å gi opp da» (Informant 9).

De fleste informantene fortalte at de fikk god hjelp av helsesykepleier, og at det var mulig å få snakke med helsesykepleier innen 1 uke etter at de oppsøkte hjelp. Flere av jentene hadde vært til helsesykepleier, enten med egne utfordringer, eller sammen med andre og deres utfordringer.

Skolen som en viktig arena for læring og den sosiale tilhørigheten

7 av jentene i denne studien oppga skolen som en viktig arena for læring, men også for den sosiale tilhørigheten. Det å ha gode karakterer var et mål på prestasjon, og noe som for flere var viktig med tanke på videre utdanning. Flere informerte om at karakterene ikke var så viktige i 8.klasse, men at det i løpet av 10.klassen, kom til å være av større betydning. Alle informantene oppga skolen som en arena hvor de følte på tilhørighet gjennom gruppen de var en del av. Selv om flere av informantene ofte opplevde skolen som et strev, fant de tilhørighet i egen gruppe, enten det var gruppen som ikke var like motivert for skolen, og gjerne havnet bakpå faglig, eller de som var strukturerte nok til å henge med faglig.

3 av informantene oppga at de sjelden opplevde mestring i skolen. Det å ta seg inn igjen, etter å først ha havnet bakpå i enkelte fag, var for alle informantene en faktor for stress, og likså manglende mestring ved at de rett og slett ikke fikk til å ta igjen det tapte.

3 av informantene som oppga skolen som et «må sted», fremfor en arena for læring, oppga mindre fremtidsplaner, mer bruk av SoMe og langt mindre opplevelse av mestring enn hva den gruppen som identifiserte seg som strukturerte oppga. Gruppen som mente det var strukturerte oppga blant annet mestring i form av gode karakterer i fag, eller økning av karakter i fag de tidligere hadde opplevd utfordring ved å mestre.

4.0 DISKUSJON

I denne studien undersøkes unge jenters opplevelse av stress og press. Studien søker også etter å finne svar på hvordan jentene opplever samfunnets forventninger, og å avdekke hvilke støttende faktorer jentene opplever som forebyggende for psykisk uhelse.

Studiens hovedfunn peker på viktigheten av tilhørighet ungdommene skaper gjennom grupperinger i skolen og/eller sosiale media. Studien peker også på ulike forventninger som gjør seg gjeldende. Særlig hvilke forventninger jentene setter til seg selv, men også hvilke forventninger andre setter til dem. Det siste funnet omhandler skolen, og hvilken viktig arena skolen er for læring, mestring, identitetsdannelse og relasjonsbygging.

4.1 Tilhørighet

4.1.1 Identitet og anerkjennelse

Studiens resultat indikerer en tydelig reorganisering av den sosiale tilhørigheten i overgangen fra barneskolen til ungdomsskolen. Jentene legger vekt på at denne reorganiseringen handler om det å finne seg en gruppe som kan ses på som en faktor for utvikling av stress. Som flere av informantene pekte på, var det å finne en gruppe tidlig i oppstarten av ungdomsskolen særs viktig. Det var for ungdommene viktig å finne en gruppe hvor de fant tilhørighet, og et sted å gå til, spesielt i friminuttene. Det var noen som uttrykte at det å ikke finne en gruppe, var forbundet med ensomhet, og flere påpekte at de som var uten gruppe ofte satt alene i trappa på skolen. For flere var denne ensomheten i trappa forbundet med å være en «outsider». Frykten for å bli alene, eller uten tilhørighet, var en av grunnene for at jentene også opplevde denne søken etter en gruppe som stressende i første del av ungdomsskolen. Det sosiale nettverket reduserer ensomhet og isolasjon, og ungdommer som opplever manglende sosial støtte har større sannsynlighet for å lide av psykiske vansker som f. eks depresjon og angst (Keles, et. al., 2019). Funnene fra denne studien peker på noen forskjeller i jentenes sosiale tilhørighet, både i skolen, men også gjennom ulike fritidsaktiviteter. Studien antyder to ulike grupper, de «strukturerte» og de «ustrukturerte». En tolkning tyder på at jentene som tilhørte den strukturerte gruppen, hadde et større sosialt nettverk og tettere oppfølging fra sine nærmeste. Funn fra studien kan tyde på at denne gruppen også var de som hadde minst opplevelse av

ensomhet, og likeså minst symptomer på psykisk plager. Som Samdal et al., (2017) påpeker vil trygg tilknytning i barneåra bidra til at det i ungdomsårene blir enklere å etablere nye vennskap og relasjoner til jevnaldrende. Lazarus og Folkman (1984) peker i sin forskning på at den sosiale tilhørigheten er viktig for å styrke egenverd, og kanskje er opplevelsen av tilhørighet ekstra viktig i dagens samfunn, da samfunnet i stor grad er preget av individualisering (Samdal, et. al., 2017). Ungdomstiden er tiden for identitetsdannelse, og ungdommer sammenligner seg med hverandre, måler seg opp mot hverandre, samtidig som de prøver å passe inn (Eriksen, et.al., 2017; Keles, et. al., 2019). Også jentene fra denne studien opplevde en sammenligningskultur, og likeså strevet etter å passe inn et sosialt fellesskap, noe som viste seg i viktigheten av gruppedannelsen. Gjennom årene på ungdomsskolen, oppga alle jentene fra studien at de endret seg ut i fra hvor de var på den sosiale rangstigen. Å skape identitet gjøres over tid. Utvikling av selvet og opplevelsen av tilhørighet avhenger til dels av hvilken gruppe de tilhører, hvilke karakterer de får og hvilken plass de har i den sosiale relasjonen til sine medelever.

Samtlige jenter i denne studien oppga denne reorganiseringen som en av de største faktorene for stress i overgangen fra barne- til ungdomsskolen. Flere oppga også at dette gruppepresset allerede startet i barneskolen, en tid der forberedelsene til gruppedannelse for noen allerede var i gang. Den sosiale tilhørigheten blant venner er av stor betydning for dagens ungdommer, og uavhengig av familiære årsaksforhold, vil det være en naturlig overgang fra barneår til ungdomsår å søke tilhørighet og anerkjennelse fra sitt sosiale miljø (Samdal, et. al., 2017; Twenge, et. al., 2022). Hvordan du blir som person, avhenger i stor grad av hvem du tilbringer tiden sammen med. Å ha et sosialt miljø, en opplevelse av tilhørighet blant jevnaldrende er med på å gi individet anerkjennelse. Det å bli sett, forstått og hørt er viktig for å bygge og bevare individets selvrespekt. Selvrespekt innebærer en bevissthet i individet om at det kan respektere seg selv fordi det fortjener å bli respektert av andre (Falkum, Hytten, & Olavesen, 2011). Gjennom intervju av disse 9 jentene, ble det kartlagt at stresset rundt gruppetilhørigheten avtok i 9.klasse, men at det gjennom de to første årene på ungdomsskolen, i stor grad handler om å skape tilhørighet, identitet og anerkjennelse.

4.1.2 Sosiale media – «cancel culture» og skjønnhetsidealer

Samtlige jenter i denne studien bruker mange timer på sosiale media, og SoMe oppgis som et sted for å finne en form for sosial tilhørighet. Sosiale media har kommet for å bli, og en kan i dag oppfatte sosiale media som et «tveegget sverd» (Keles, et. al., 2019). Jentene i studien

oppgir at SoMe er et sted hvor de kan oppleve bekreftelse og nye relasjoner. Flere av jentene oppga SoMe som et bindeledd mellom ulikheter, noe de oppga som fint. SoMe kan altså bidra til å være en arena som kan inkludere alle, på tvers av alder, skoletilhørighet eller lokalisasjon. Selv om bruken av SoMe kan være fint og inkluderende, peker Twenge, et. al. (2022) også på de negative sidene ved bruken. SoMe kan bidra til større avstand, mer følelse av utenforskap og mindre inkludering.

Keles, et. al. (2019) peker på viktigheten av ungdommers sosiale fellesskap, utover skjermtid og sosiale medier. Ungdommer i dag bruker mye tid med sosialisering gjennom SoMe, men relasjoner i skolen og på fritid kan styrke ungdommenes psykiske helse ved å redusere sosial isolasjon og ensomhet. Det sosiale nettverket er viktig for å kunne håndtere stressfremkallende situasjoner, i tillegg vil det å henge sammen med noen kunne bidra til å få god emosjonell støtte som både styrker selvtillit og kapasitet til å møte ulike utfordringer (Keles, et. al., 2019; Samdal, et. al., 2017). Funn fra denne studien peker på at alle jentene opplevde en form for sosial tilhørighet. Noen av jentene opplevde god støtte gjennom de nære relasjonene som var skapt i form av gruppetilhørigheten, mens andre igjen påpekte mer sosial tilhørighet gjennom SoMe. De som opplevde tilhørighet gjennom SoMe, var de som som ikke oppga den sosiale gruppen på skolen som sine nære venner. Denne gruppen oppga samtidig mindre sosialisering, som kan sammenfattes ved at de jevnt over trolig bruker mer tid på SoMe enn den gruppen som fant tilhørighet blant vennene i gruppen på skolen.

Cancel Culture

Flere av ungdommene i studien pekte på «cancel culture» som noe de viste om, og som flere også hadde opplevd. Ikke på grunnlag av politiske holdninger, men på grunn av det som kunne oppfattes som enten upopulære meninger og/eller handlinger. Denne «cancel culturen» lot seg merke gjennom utestegning fra blant andre sosiale grupper enten gjennom å bli utelatt av invitasjoner på facebook, eller fjernet fra grupper på snapchat. Noen av jentene oppga også at utestengelse i ulike grupper «bare kunne oppstå», uten at de som ble utestengt, nødvendigvis viste noe om grunnen. Denne typen utestengelse kan oppfattes som både uforutsigbar og ukontrollerbar, og jentene i studien pekte på dette som en svært avgjørende faktor for stressende og angstrelaterte symptomer.

Antagelser for utestengelse kan ses i lys av popularitetskulturen, ulike sammenligninger av skjønnhetsidelaer eller prestasjoner. Det vil ikke være unaturlig å tenke seg at dersom en blir

utsatt for en slik «kansellering», vil en også kunne merke dette i form av dårligere søvnkvalitet, lavere selvfølelse og mindre tilhørighet, som igjen kan være viktige faktorer for utvikling av depressive og angstrelaterte symptom (Bragstad, 2018; Kelly, et. al., 2019).

Skjønnhetsidealer gjennom SoMe

På bakgrunn av ungdommers begrensede kapasitet for selvregulering og sårbarhet for gruppepress, kan SoMe ha negative innvirkning på ungdommers psykiske helse (Keles, et. al., 2019; Twenge, et. al., 2022). Sosiale media er en potensiell faktor for både sammenligning og press, og flere av jentene i studien bekreftet at sammenligningskulturen eksisterer.

Noe flere av jentene i studien pekte på som en stressor ift. utseendepress, var dette med at det for noen kunne være vanskelig å skille mellom hva som var «ekte» bilder, og hva som var redigerte bilder. De aller fleste jentene i studien oppga at de var klare over at mye av det som vises gjennom SoMe er redigerte utgaver, men at de mente at guttene var mindre observante på hva som var redigert og ikke. Dette betyr at jentene, på bakgrunn av guttenes forventninger om et urealistisk skjønnhetsideal, var bidragsytende for opplevelsen av utseendepress.

Et urealistisk skjønnhetsideal, kombinert med prestasjonspress og påvirkningskraften SoMe har, kan påvirke ungdommers psykiske helse. Høyt forbruk av SoMe kan nettopp bidra til dårligere søvn, negativt kroppsbilde, og dermed angst og depresjonsplager (Keles, et. al., 2019; Kelly, et. al., 2019; Twenge, et. al., 2022; Twenge & Farley, 2020). Bruken av SoMe er større enn aldri før, og det vil være svært viktig å kunne anerkjenne hvilken påvirkningskraft SoMe har for dagens ungdomsjenter, og samfunnet generelt. Det å kartlegge bruken, samt hva den påvirker, slik at samfunnet gjennom kunnskap på en god måte kan tilrettelegge for hva som kan oppleves som store pressfaktorer for dagens ungdomsgenerasjon, vil være viktig i tiden fremover.

Opplevelsen av tilhørighet og anerkjennelse, samt dannelsen av identitet vil være viktig for den psykiske helsen for unge jenter i dag. Å ha et sted å høre til, en fellesskapsfølelse har betydning for individets identitetsdannelse. Å tilegne seg god mestringskraft skjer gjennom sosial tilhørighet, hvor trygging og støtte fra nære relasjoner spiller en viktig rolle. Det å bli anerkjent, bli sett og hørt er viktig for selvet. En kan se for seg et slags skille i overgangen fra barneskolen til ungdomsskolen. Det skjer en reorganisering, og identitetsdannelse vil for alvor skje i en arena hvor barn blir til ungdom, hvor tilhørigheten må bygges på grunnlag av nye relasjoner,

og hvor nye krav stilles. Disse kravene håndteres med utgangspunkt i tilgjengelige mestringsressurser, som igjen påvirkes av om individet opplever nettopp tilhørighet og anerkjennelse fra sitt sosiale miljø. Som det vises til i figur 2 (side 12), fremstår betydning av ungdommens sosiale miljø og tilhørighet som en viktig faktor for opplevelsen av mestring, samt opprettelse av egenverd og god SOC.

4.2 Forventninger

4.2.1 Generasjon prestasjon

Som forskning viser til, vil bruken av SoMe påvirke hva ungdommene velger å bruke tid og ressurser på (Keles, et. al., 2019; Kelly, et. al., 2019). Det presset jentene ofte setter for seg selv, består av en alltid tilstedeværende forventning rettet mot egne prestasjoner (Bor, et. al., 2014; Collishaw, 2014). I denne studien gjorde dette seg gjeldende i forhold til det å skulle prestere på skolen, det å tilhøre en viss sosial gruppe eller gjennom andre prestasjoner som f.eks. på sosiale media eller gjennom fritidsaktivitet. I intervjuene var det en sammenheng mellom de som identifiserte seg med å være strukturerte, de som av andre elever ble oppfattet som populære, de som hadde gode karakterer på skolen og de som tilsynelatende hadde trygge, ressursrike omsorgspersoner som støttet de både med skoleoppgaver og aktiviteter. Eriksen, et. al., (2017) legger fram i sin rapport om stress og press blant ungdom, at ansvaret for å håndtere eller prioritere mellom krav og forventninger i hverdagen ikke omhandler enkeltungdom alene, men det må ses på flere nivå samtidig, og det vil være viktig at disse ungdommene også opplever sosial støtte fra sine nærmeste. Flere av jentene i denne studien peker på dette med prioriteringsrekkefølgen, og opplever det som periodevis vanskelig å skulle prioritere det som egentlig er best for seg selv der og da. For noen var det viktig å prioritere skolen i stressende perioder, mens for andre ble dette stresset en belastning som påvirket både skoleprestasjoner, det sosiale og fritidsaktiviteter. For disse førte de stressende periodene til mer isolering og økt bruk av SoMe, og av den grunn dårligere søvnkvalitet. Dette kan igjen ha sine konsekvenser knyttet til manglende konsentrasjon, samt annen adferdsmessig og emosjonell funksjon hos ungdom (Lemola, et. al., 2015; Lillejord, et. al., 2017)..

Gjennom sosiale media kan det også pekes på flere stressorer som påvirker opplevelsen av stress blant unge jenter. Vi kan se dette i form av prestasjonsjag, både med tanke på utseende

og popularitet gjennom ulike plattformer, men også gjennom skoleprestasjoner og sosiale relasjoner (Bakken, et. al., 2018; Bru, et. al., 2017; Twenge, et. al., 2022). Jentene i denne studien peker på det samme som forskningen viser til, og opplever prestasjonskrav i skolen, samt skjønnhetsidealer og popularitetspresset som stressorer, som igjen kunne føre til psykiske vansker, og da spesielt i de periodene hvor det var mye press med f.eks innleveringer i skolen.

4.2.2 Skolen som mestringsarena

Dagens unge tilbringer mye tid på skolen, og det som skjer der har betydning for utvikling av både selvbilde, selvtillit og følelse av kontroll over eget liv. Ungdomstiden er en brytningstid, og de hendelsene eller problemene man møter der, kan ha betydning for resten av voksenlivet (Lillejord, et. al., 2017). I denne studien var det 4 av informantene som oppga skolen som en arena hvor de ikke mestret de kravene stilt av skolen. Disse opplevde lite eller ingen mestring i skolen, og oppga selv at dette var en faktor for stress og press, da de over lengre tid opplevde det for vanskelig å ta igjen alt det tapte. Også de 5 informantene som opplevde å henge med på det faglige i skolen, oppga at de periodevis opplevde skolens krav som stressende, men disse jentene oppga dette stresset som en forbigående periode hvor «*alle innleveringene kom på en gang*». Som innledningsvis ble presentert i figur 1, vil balansegangen mellom positivt stress (eustress) og negativt stress (distress) være avgjørende for hvilket utfall det pågående stresset rundt eks. innleveringer på skolen har å si for jentenes psykiske helse. Dersom kravene rundt jentene blir for store, vil det kunne gå utover evnen til å fokusere, og derav gi utslag i negativt stress. Som figur 1 peker på, vil en dersom en møter «the hump», kunne oppleve å være utslitt, slite med nattesøvn, og det vil potensielt påvirke den generelle psykiske helsen negativt.

Skolestress, prestasjonskrav og påvirkningskraften gjennom SoMe vil være faktorer som påvirker jentenes psykiske helse. I følge Lillejord, et., al. (2017) er kunnskap blant lærere, gode relasjoner og et trygt og godt læremiljø viktig for at elevene skal kunne oppleve skolen som en mestringsarena. For flere unge i dag kan skolen nemlig bidra til utenforskap, manglende mestringsopplevelser og opplevelser som gir grobunn for økt stress og press, som i lengden kan by på usunt stress, og videre psykiske vansker (Kelly, et. al., 2019; Twenge & Farley, 2020).

Funn i denne studien har pekt på viktigheten av gode relasjoner til medelever og tilhørigheten til grupperinger de sosiale nettverkene gir. Jentene i studien ga uttrykk for at grupperingene beskyttet mot utenforskap og bidro til økt opplevelse av mestring. Dette i form av forebygging

av det å være alene, opplevelsen av fellesskap, i tillegg til at flere oppga at de hadde en de kunne snakke med, dersom noe føltes vanskelig. Dette bidrar for mange til økt åpenhet om vansker. Kunnskap kan gi både trygghet og forståelse, og kan være en viktig og avgjørende faktor for jentenes opplevelse av god SOC, hvor det å håndtere situasjonen ved hjelp av kunnskap, kan være av betydning. Det å ha en gruppe å tilhøre, spesielt gjennom sosiale grupperinger på skolen, bidrar til beskyttelse av utenforskap – og unngåelse av frykten for å skulle være en av de som «satt alene i trappen».

I skolen vil også relasjonen til lærerne være viktig. 2 av jentene som tilhørte den «ustrukturerte» gruppen, pekte på misnøye med det de forklarte som forskjellsbehandling fra sin lærer. Dette handlet stort sett om at de selv mente de fikk mer anmerkninger enn det de fra den «populære/strukturerte» gruppen fikk. Relasjonen, samt opplevelsen av å bli sett av aktuelle lærere vil være ansett som en viktig faktor for trygghet og støtte. På bakgrunn av dagens skolekrav, vil støtte fra lærerne være av stor betydning når det gjelder skolerelatert stress, og videre frafall i skolen (Havik, et. al., 2015). Funn fra studien kan tyde på manglende kunnskapsdeling i skolen, og selv om flere av jentene opplevde å få nok bistand av helsesyskepleier, oppga flere av informantene at de gjerne kunne tenke seg mer kunnskap omkring psykisk helse, samt ytterligere støtte fra lærerne, spesielt i stressende perioder.

I en annen masteroppgave, konkluderes det med at lærerne var tydlige på at de savner mer kompetanse på psykisk helse, da de opplever manglende kunnskap i møte med elever som trenger ekstra støtte og i tillegg innehar psykiske helseplager (Stein, 2022). For jentene i denne studien var det et ønske og behov for mer kunnskap om psykisk helse, og flere av jentene rapporterte om at den beste informasjonen de fikk kom fra plakatene fra toalettet. Lærerne er i den beste posisjonen til å oppdage elever som trenger ekstra oppfølging, og kunnskap blant lærere vil derfor være av stor betydning for både kartlegging av vansker, samt videre oppfølging av disse elevene (Havik, Bru, & Ertesvåg, 2014; Havik, et. al., 2015). I tillegg vil mer kunnskap blant lærerne bidra til bedre informasjon i klasserommene, og kanskje vil økt kunnskap også få inn mer undervisning om psykisk helse i undervisningsplanen. Ekornes (2015) viser i sin studie at hele 42 % av lærerne mente at de ikke hadde tilstrekkelig kunnskap om psykisk helse. Lærerne oppgir at de mangler ressurser og kunnskap for å gi denne gruppen elever god nok oppfølging, og da mtp. ytterligere skoleoppfølging, forebygging av utenforskap og relasjonsbygging blant elever og lærere (Holen & Waagene, 2014), noe som også pekes på som flere av stressorene for utvikling av psykiske plager blant jentene i studien. Data fra Lillejord,

et. al. (2017) viser at det å ikke ha støttende relasjoner i skolen kan oppleves mer utfordrende for jenter enn gutter. Jenter rapporterer om flere følelsesmessige bekymringer, og forskning gjort av Dalen (2014) viser at det som virker sterkest inn på elevenes følelsesmessige bekymringer er å føle sosial ekskludering. Lillejord legger og fram i sin forskning at jentene i større grad enn gutter er mer sårbare for problematiske sosiale relasjoner, i tillegg til at de opplever et større press når det gjelder det å skulle prestere på skolen. Høye forventninger til seg selv og en generell følelse av å ikke strekke til, kan derfor også ses på som viktige faktorer assosiert med stress (Lillejord, et. al., 2017).

4.3 Sammenhengen mellom god struktur og mestring

4.3.1 De strukturerte og de ustrukturerte

Gjennom de ulike intervjuene fremkom det et tydelig skille mellom to ulike grupper. Gruppene er i denne studien delt inn i de «strukturerte» og «ustrukturerte». Bakgrunnen for denne inndelingen ser i denne studien ut til å være et resultat av ungdommenes oppvekstvilkår og tilgjengelige mestringsressurser. Forskning viser at barn av familier med lav sosioøkonomisk status i større grad er utsatt for negative livshendelser, er mindre motstandsdyktig for stress og innehar færre mestringsressurser enn barn av familier med høy sosioøkonomisk status (Bøe, 2015; Kristenson, Eriksen, Sluiter, Starke, & Ursin, 2004).

Foreldre som innehar høyere sosioøkonomisk status vil ha bedre forutsetninger for å kunne utøve en mer støttende foreldreadferd som igjen vil ha stor innvirkning på barnets tilknytning, egenverd og dannelse av mestringskompetanse (Bøe, 2015; Samdal, et. al., 2017).

Felles for den *strukturerte* gruppen i denne studien var at de alle oppga familien som en trygg, støttende og omsorgsfull del av deres oppvekst. Sosial ulikhet blant familier kan vurderes ut ifra faktorer som tid, penger, utdanning, levestandard, sosial støtte og livsstressorer. For barn og unge av familier med lav inntekt, vil dette eksempelvis kunne gå ut over foreldrenes mulighet for å betale for ungdommenes fritidsaktiviteter, og derav mulighetene for sosiale relasjoner utover det de har i skolen (Samdal, et. al., 2017). Ser vi da på gruppen som denne studien har kalt for de «ustrukturerte», kan denne sammenfalle med deltakere som ikke nødvendigvis deltok i aktiviteter utenfor skolen, ikke hadde nære venner i sin sosiale gruppe, generelt oppga lite mestring i skolen og brukte mye av sin fritid på sosiale media. Den strukturerte gruppen

kan til sammenligning ses på som ungdommer fra mer ressursrike familier, de oppga mer mestring gjennom sin hverdag, og en kan også anta at disse elevene innehar flere mestringsressurser tilgjengelig, da de på en bedre måte mestret perioder på skolen med eksempelvis mange innleveringer på en gang.

4.3.2 Den menneskelige funksjonskurven

Mange stressorer, større sårbarhet og mer åpenhet blant jenter, kan samlet føre til et jag etter prestasjoner, som igjen bidrar til en konstant aktivering av kroppens stressresponser. Gjennom SoMe kan en anta at en slik aktivering forekommer, hvor skjønnhetsidealer, skoleprestasjoner, tilhørighet og kanselleringskulturen er som faktorer for stress. Som figur 1 *The human function curve* viser, vil man dersom den totale mengden stress vedvarer over tid, kunne oppleve at stresset går fra å være sunt stress, hvor produktiviteten blomster, til å bli negativt stress, hvor de ulike stressorene kan bli vanskelig å håndtere. Dersom den totale mengden stressorer overskrider muligheten for å håndtere det, vil denne konstante aktiveringen føre til at individet møter «the hump». En kan tenke seg at det problematiske er når summen av stressorer og aktivering over tid som fører til at disse individene til slutt opplever utmattelse og psykiske vansker.

Gjennom den «*transaksjonelle stress-teorien*» og «*the human function curve*» vet vi at sunt stress etter et vedvarende høyt aktiveringsnivå vil kunne gå over til negativt stress, som igjen viser seg i psykisk uhelse. Individets opplevde stressbelastning avhenger av både den opplevde belastningen og den sosiale tilknytning i tidlige barneår. Stressbelastningen avhenger og av tilgjengelige ressurser mtp. motstandskraft og videre i form av opprettelse av god SOC (Antonovsky, 1996; Bakken, et. al., 2018; Samdal, et. al., 2017). Det er i denne studien satt fokus på mestringsressurser, og hvilke faktorer som ligger til grunn for at et individ skal kunne opprette tilstrekkelig med mestringsressurser, slik at de i stressende perioder i livet sitt, klarer å unngå at det positive stresset går over til negativt stress. For den strukturerte gruppen handlet det om å få gjennomført skoleoppgavene, slik at de ikke ble hengende etter. De brukte også hverandre, der de kunne være åpne å ærlige om vansker, da med de som de anså som sine nærmeste venner. Den strukturerte gruppen oppga familien som en trygg havn, og fant mye støtte i den i vanskelige perioder. Flere av jentene opplevde også at det var godt å komme seg på trening når det var mye stress på skolen. Dette er heller ikke overraskende, da trening har

vist seg å ha positiv effekt på stress. Trening bidrar til å senke kolesterolnivået, som kroppen opparbeider seg ved mye og langvarig stressbelastning (Herbert, 2022).

For den ustrukturerte gruppen handlet det mer om å trekke seg tilbake, «zooome ut». Jentene fra denne gruppen i studien oppga at det å trekke seg tilbake var den viktigste mestringsressursen, da de trengte ro for å håndtere stress knyttet til skolen. Lazarus & Folkman (1984) kaller en slik unngåelse av situasjonen for en emosjonsfokusert løsningsstragi. De emosjonsfokuserede løsningsstrategiene funker bra der og da, men det vil i det lange løp kunne ses på som uheldig da stressoren ofte ikke blir borte, eller løst på en adekvat måte. Tvert om, kan en slik unngåelse på lengre sikt føre til at stressorer hoper seg opp, og igjen kan føre til større vanskeligheter med å håndtere det totale stresset dette fører til.

4.4 Studiens styrker og svakheter

4.4.1 Styrker ved studien

En av studiens styrker er måten materialet blir ivaretatt på. Gjennom analysemetoden som er blitt brukt, har det vært mulighet til å gå fram og tilbake i materialet, delt innhold opp i enheter, og dermed har viktige tema og innhold ut ifra helheten blitt tydelig. Analysemetoden bidrar til tolkning av materialet, på en slik måte at innholdet kan generaliseres opp mot aktuell problemstilling for dette utvalget.

Det er gjennomført mye forskning omkring tema denne studien undersøker, noe som er en styrke for studien. Dette bidrar til å underbygge en troverdighet i forhold til de funnene studien peker på. I en kvalitativ forskningsmetode, hvor intervju blir benyttet som grunnlag for datainnsamling, krever dette en relasjon mellom forsker og informantene. I følge Malterud (2018) forutsetter et rikt datamateriale at forskeren investerer tid og krefter til å etablere optimal nærhet til informanten. Informantene fikk god anledning til å bygge relasjon til forsker, både i forkant av samtalen, men også underveis i samtalen. Forsker i prosjektet tok seg god tid, både til gjennomføring og til informasjonsdeling i forkant av intervjuene.

Studien bygger på fenomenologien, men benytter seg av systematisk tekstkondensering (STC). Et fellestrekk mellom fenomenologi og STC er at *analysen skal beskrive de mest relevante sidene av det fenomenet vi undersøker så nøyaktig og omhyggelig som mulig, herunder*

relasjoner til andre fenomener (Malterud, 2018, s. 116). Virkeligheten vil på denne måten gjenspeiles i resultatene. Studien har hele 9 informanter, som kan anses som en styrke ved innhenting av kvalitativt materiale.

En annen styrke ved denne studien er at det på ingen måte bærer preg av et hastverk, da intervjuene og analysen er gjort grundig, og over lang tid. Forsker har satt av god tid til gjennomføring av hver analyse tilhørende hvert intervju – dette for å få med viktige elementer videre i oppgitt resultat.

4.4.2 Svakheter ved studien

Det vil i kvalitative intervju være viktig å være bevisst egen fortolkning av materialet, slik at deltakerne ikke opplever det fortolkede materialet som ugjenkjennelig. Forsker av studien har forsøkt å ikke la egen forforståelse påvirke fortolkningen, men på bakgrunn av få gjennomføringer av slike studier, vil en svakhet være forskerens mangelfulle erfaring. Språkbruk og maktbalanse vil også være viktig å være bevisst, da dette kan påvirke informantene ihht. hvilke svar som blir avgitt. Selv om forsker på forhånd hadde planlagt intervjuguiden godt, vil maktbalansen, samt ny relasjon mellom intervjuobjektet og meg som forsker, bidra til at vesentlige kommentarer fra informantene ikke nødvendigvis deles. Muligheten for at dette kan ha skjedd anses som en svakhet ved studien.

Når det gjelder studiens generaliserbarhet, vil ikke en kvalitativ studie med få informanter kunne gi et representativt utvalg på en stor populasjon, men heller et resultat som spesifikt svarer opp mot den gitte problemstilling (Malterud, 2018). Ved at kvalitative studier skal ha overførbarhet, stilles det krav til analysemetoden som blir gjort, og en svakhet ved studien kan være at forsker er ny i forskerrollen, og av den grunn kan ha gått glipp av vesentlig informasjon i analyseprosessen.

4.4.3 Fremtidig og videre forskning

I denne studien forsøkte jeg å svare på problemstillingen og studiens forskningsspørsmål, som handlet om jenters psykiske uhelse. Gutter vil trolig oppgi andre faktorer for psykisk uhelse, noe som hadde vært interessant å finne svar på i videre forskning.

Innledningsvis ble det presentert kort om uførestatistikken i Norge, et tema som ikke ble prioritert med i denne masteroppgaven, grunnet begrensning av studiens omfang. Det hadde samtidig vært svært interessant å se på videre forskning om hvorfor andelen unge uføre jenter ikke oppstår før i 19-20 årsalderen, og om dette har noe med den såkalte «generasjon prestasjon» å gjøre.

5.0 AVSLUTNING

Dagens unge jenter bruker mye tid på sosiale media. Jentene sammenligner seg med andre og stiller forventninger til seg selv. I tillegg skaper guttene forventningspress til jentene gjennom samme mediekanaler. Det kan tyde på at skolens miljø kan være en viktig arena for både anerkjennelse, mestring/manglende mestring og prestasjonskrav. Studien peker på ulike faktorer for stress, og at disse stressorene kan påvirke unge jenters psykiske helse.

Begrepene «cancel culture», «fomo» og «tilhørighet» gjennom SoMe og grupperinger på skolen, ønsker jeg avslutningsvis å trekke fram. Fenomenet som oppstår i dynamikk mellom disse tre begrepene oppfattes som en av de viktigste årsakene til opplevelsen av stress og press blant unge jenter i dag. Funn fra denne studien kan tyde på at begrepet «cancel culture» blir lagt fram som en stressor ift. en generell redsel for det å bli utestengt fra enten sosiale grupper eller fra sosiale arrangement. Ser vi på begrepet «fomo», har dagens unge jenter et overhengende ønske å om få med seg det som skjer, til en hver tid. Sett denne frykten for å bli kansellert, opp mot redselen for å gå glipp av noe, vil dette være en viktig faktor for stress blant dagens ungdomsskolejenter.

Vi kan også, gjennom funn i denne studien anta at skolen, og relasjoner skapt der, har en stor betydning for opplevelsen av tilhørighet, anerkjennelse og mestring. Jenter og gutter kan møte de samme objektive kravene i en utdanningssituasjon, men på bakgrunn av ulik sårbarhet og utviklede mestringsressurser, kan de forholde seg ulikt til om kravene resulterer i negativt stress eller ikke (Eriksen, et. al., 2017). I bekjempelsen av utviklingen av psykisk uhelse hos unge jenter i dag, vil skolen, i samarbeid med både foreldre og ungdommene selv være viktig. Sammen vil en kunne bidra til å gi denne gruppen unge jenter den hjelpen de trenger, men da vil det være behov for riktig kompetanse og nok ressurser blant foreldre og lærere, slik at en kan støtte opp om behovet for mestring, anerkjennelse og inkludering.

Bibliografi

- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11, pp. 11-17.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bakken, A. (2020). *Ungdata 2020. Nasjonale Resultater*. Oslo: Velferdsforskningsinstituttet NOVA.
- Bakken, A., Sletten, M. A., & Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, pp. 46-76.
- Bang, L., Hartz, I., Furu, K., Odsbu, I., Handal, M., & Torgersen, L. (2022). *Psykiske plager og lidelser hos barn og unge*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Bøe, T. (2015). *Sosioøkonomisk status og barn og unges psykologiske utvikling: Familiestressmodellen og familieinvesteringsperspektivet*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Bøe, T. D., & Thomassen, A. (2007). *Fra psykiatri til psykisk helsearbeid om etikk, relasjoner og nettverk*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Befring, E. (2007). *Forskningsmetode med etikk og statistikk (2.utgave)*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Bergem, A. K., & Lien, L. (2023). *Norsk psykiatrisk forening*. Retrieved from Den Norske legeforening:
<https://www.legeforeningen.no/foreningsledd/fagmed/norskpsykiatri/om-psykiske-lidelser/sporsmal-og-svar-om-psykiske-lidelser/#Hva%20er%20en%20psykisk%20lidelse?>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. In J. C. Cary L. Cooper, *THE HANDBOOK OF STRESS AND HEALTH A GUIDE TO RESEARCH AND PRACTICE* (pp. 351-364). UK: John Wiley & Sons Ltd,.
- Bor, W., Dean, A. J., Najman, J., & Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48, pp. 606-616.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base. Parent-child Attachment and Healthy Human Development*. USA: Routledge 1.
- Bragstad, T. (2018). Vekst i uføretrygding blant unge. *Arbeid og velferd*.
- Bru, E., Idsøe, E. C., & Øverland, K. (2017). Psykisk helse i skolen. In E. Bru, E. C. Idsøe, & K. Øverland (Red.), *Psykisk helse i skolen* (pp. 15-27). Oslo: Universitetsforlaget.

- Brunborg, G. S., Skogen, J. C., & Andreas, J. B. (2021, Juli 25). Fear of missing out and binge-drinking among adolescents. *Drug and alcohol*, 41, pp. 230-237.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010, September). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11, pp. 735-742.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing Grounded Theory*. London: SAGE Publications Ltd.
- Collishaw, S. (2014, Desember 12). Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health. *The journal of Child Psychology and Psychiatry*, pp. 370-393.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145, pp. 410-429.
- Dalen, J. D. (2014). Gender differences in the relationship between school problems, school class context and psychological distress: results from the Young-HUNT 3 study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49, pp. 183–191 .
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2019, 05 23). <https://www.forskningsetikk.no/>. Retrieved from Veiledning for forskningsetisk og vitenskapelig vurdering av kvalitative forskningsprosjekt innen medisin og helsefag: <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/med-helse/vurdering-av-kvalitative-forskningsprosjekt-innen-medisin-og-helsefag/>
- Ekornes, S. (2015, November 27). Teacher Stress Related to Student Mental Health Promotion: the Match Between Perceived Demands and Competence to Help Students with Mental Health Problems. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 61, pp. 333-353.
- Emily, V. A., Anderson, M., Porteus, M., Baronavski, C., Atske, S., McClain, C., . . . Ramshankar, M. (2021, Mai 19). Americans and ‘Cancel Culture’: Where Some See Calls for Accountability, Others See Censorship, Punishment. Washington, DC, USA.
- Eriksen, I. M. (2021, Mai 12). Duty, discipline and mental health problems: young people’s pursuit of educational achievement and body ideal. *Journal of Youth Studies*.
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A., & Soest, T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. Oslo: Velferdsordningsinstituttet NOVA.
- Ertzeid, H., Balci, S., & Nøra, S. (2021, Mai 03). Hvordan hjelpe unge som sliter psykisk? *Velferdsforskningsinstituttet NOVA* .
- Falkum, E. (2008). Den biopsykososiale modellen. *Michael journal*, pp. 255-263.

- Falkum, E., Hytten, K., & Olavesen, B. (2011). Anerkjennelsens psykologi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, pp. 1081-1085.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016, June). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, pp. 1-5.
- Friborg, O., & Hjemdal, O. (2004). Resiliens som mål på tilpasningsevne. *idsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 41, nummer 3, pp. 206-208.
- Fyhn, T. (2019). *Hvem er de unge uføre?* Oslo: Tankesmien Skaperkraft.
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & David, P. L. (2010, November). Upward Spirals of Positive Emotions Counter Downward Spirals of Negativity: Insights from the Broaden-and-Build Theory and Affective Neuroscience on The Treatment of Emotion Dysfunctions and Deficits in Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, pp. 849-864.
- Gelhaar, T., Seiffe-Krenke, I., Borge, A., Cicognani, E., Cunha, M., Loncaric, D., . . . Metzke, C. W. (2007, Juni). Adolescent coping with everyday stressors: A seven-nation study of youth from central, eastern, southern, and northern Europe. *European journal of developmental psychology*, 4, pp. 129-156.
- Grøholt, B., Garløv, I., Weidle, B., & Sommerschild, H. (2019). *Lærebok i barnepsykiatri*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Havik, T., Bru, E., & Ertesvåg, S. K. (2014). Parental perspectives of the role of school factors in school refusal. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 19, pp. 131-153.
- Havik, T., Bru, E., & Ertesvåg, S. K. (2015, Februar 24). School factors associated with school refusal- and truancy-related reasons for school non-attendance. *Springer*, pp. 221-240.
- Høie, B., Horne, S., Hauglie, A., Helleland, L. H., Isaksen, T. R., Sanner, J. T., & Amundsen, P.-W. (2017, August). *Mestre hele livet - Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017–2022)*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Herbert, C. (2022, April 25). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in public health*.
- Holen, S., & Waagene, E. (2014). *Psykisk helse i skolen*. Oslo: Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning.
- Keles, B., McCrea, N., & Grealish, A. (2019, 03 21). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, pp. 79-93.

- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019, Desember 17). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *Lancet EClinical Medisin*, 6, pp. 59-68.
- Keus, A., & Drageset, D. (2022). *Verdens helseorganisasjon*. Retrieved from Regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/innsikt/internasjonalt-helsesamarbeid/innsikt/verdens-helseorganisasjon-who/id435126/>
- Kristenson, M., Eriksen, H., Sluiter, J. K., Starke, D., & Ursin, H. (2004, April). Psychobiological mechanisms of socioeconomic differences in health. *Social Science & Medicine*, 58, pp. 1511-1522.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Langeland, E. (2017, 11 30). *Napha*. Retrieved from Napha - Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid: <https://napha.no/content/14219/salutogenese---teori-og-praksis>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *Journal of Youth and Adolescence volume*, pp. 405–418.
- Levine, S. (1957, August 30). Infantile Experience and Resistance to Physiological Stress, 126. *SCIENCE*, p. 405.
- Lillejord, S., Børte, K., Ruud, E., & Morgan, K. (2017). *Stress i skolen - en kunnskapsoversikt*. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., . . . Primack, B. A. (2016, Januar 19). Association between social media use and depression among u.s. young adults. *Depression and Anxiety*, 33, pp. 323-331.
- Malterud, K. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Møllerløkken, S. (2023, Mars 7). TikTok-filter skaper reaksjoner . Oslo, Norge.
- McEwen, B. S. (2006, Desember 8). Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain . *Dialogues in Clinical Neuroscience*, pp. 367–381.
- Merikangas, K. R., Avenevoli, S., Dierker, L., & Grillon, C. (1999, Desember 1). Vulnerability factors among children at risk for anxiety disorders. *Biological Psychiatry*, 46 (11), pp. 1523-1535.

- Mykletun, A., Knudsen, A., & Mathiesen, K. S. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Ranum, B. M., Wichstrøm, L., Pallesen, S., Falch-Madsen, J., Halse, M., & Steinsbakk, S. (2019, Desember 27). Association Between Objectively Measured Sleep Duration and Symptoms of Psychiatric Disorders in Middle Childhood. *JAMA, Network Open*, pp. 1-14.
- Rena, R. L., Shelley, T. E., & Teresa, S. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, *128*(2), pp. 330–366.
- Rutter, M. (1978). Attachment: its meaning and consequences. *Behavioral and Brain Sciences*, *1*, pp. 455-456.
- Samdal, O., Wold, B., Harris, A., & Torsheim, T. (2017). *Stress og mestring*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Schulte-Körne, G. (2016, Mars). Mental Health Problems in a School Setting in Children and Adolescents. *Dtsch Arztebl Int.*, pp. 183–190.
- Shevlin, M., Boyda, D., Elklit, A., & Mur, S. (2014). Adult attachment styles and the psychological response to infant bereavement. *European Journal of Psychotraumatology*, *5*, pp. 1-8.
- Silverman, D. (2011). *Interpreting Qualitative Data. A Guide to the Principles of Qualitative Research*. London: Sage.
- Sletten, M. A., & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse*. Oslo: Velferdsforskningsinstituttet NOVA.
- Stein, M. (2022, Mai 16). "Blir det rot i tankene, blir det ofte stopp i læringa" - En kvalitativ studie om hva lærerne vektlegger i arbeid med ungdomsskoleelever og psykisk helse. *Masteroppgave*. Namsos, Norge: Nord Universitet.
- Strandmark, M. (2015, 08). Method development at Nordic School of Public Health NHV: Phenomenology and Grounded Theory. *Scandinavian Journal of Public Health*, pp. 61 - 65.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014, Januar). The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Med.*, pp. 81–121.
- Sylthe, M. (2021, Mars 19). Når pedagogikk skaper utenforskap. *Spesialpedagogikk*. Retrieved from Utdanningsforskning.

- Tao, S., Wu, X., Zhang, Y., Zhang, S., Tong, S., & Tao, F. (2017, Februar). Effects of sleep Quality on the Association between Problematic Mobile Phone Use and Mental Health Symptoms in Chinese College Students. *Environmental Research and Public Health*.
- Tesli, M. S., Handal, M., Torvik, F. A., Knudsen, A. K., Odsbu, I., Gustavson, K., . . . Reneflot, A. (2021). *Psykiske lidelser hos voksne*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitative metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thornquist, E. (2018). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori, 2.utgave*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Torp, I. S. (2014, Oktober 10). *De nasjonale forskningsetiske komiteene*. Retrieved from Forskningsetikk.no: <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/lover-retningslinjer/helsinkideklarasjonen/>
- Twenge, J. M., & Farley, E. (2020, August 2). Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, pp. 207-217.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M. (2022, januar 19). Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta Psychologica*.
- Urnes, A.-G. (2020). De turbulente årene i ungdomsalderen. In A.-G. U. (Red.), *Den interaktive hjernen hos barn og unge* (pp. 133-140). Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Urnes, A.-G. (2020). Hjernens oppbygning og funksjon. In A.-G. (. Urnes, *Den interaktive hjernen hos barn og unge* (pp. 29-43). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Urnes, A.-G. (2020). Hjernens utvikling, sårbarhet og plastisitet. In A.-G. (. Urnes, *Den interaktive hjernen hos barn og unge* (pp. 45-52). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Urnes, Ø. (2020). Tilknytning, nevrobiologi, mentalisering og risiko for psykopatologi. In A.-G. U. (Red.), *Den interaktive hjernen hos barn og unge* (pp. 55-68). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. (2017, November). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 7, pp. 35-41.
- Vries, D. A., Peter, J., Graaf, H. d., & Nikken, P. (2015, Mars 19). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, pp. 211–224.

- Witsø, A. E., & Berge, K. (2020). *Hva er god psykisk helse*. Retrieved from NTNU, kunnskapsbanken: <https://naku.no/kunnskapsbanken/hva-er-god-psykisk-helse>
- Wold, B., Littlecott, H. J., Samdal, O., Aarø, L. E., Villberg, J., Moore, L., . . . Tynjälä, J. (2015, Juli 29). Changes from 1986 to 2006 in reasons for liking leisure-time physical activity among adolescents. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, pp. 951-959.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. (2010, Mars). Adolescents coping with stress: Development and diversity. *School Nurse News* .

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjekt

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å kartlegge faktorer for press og stress blant jenter i 9.klasse. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Dette forskningsprosjektet danner grunnlaget for min masteroppgave.

Prosjektets formål er å danne et bilde av hvilke faktorer som ligger til grunn for økt stress og press blant jenter i ungdomsskolen, og mer spesifikt jenter i 9.trinn.

Problemstillingen lyder som følger:

På bakgrunn av det teoretiske rammeverket, og fordi psykiske helseproblemer har vært et økende problem de siste 10 årene blant skoleelever, særlig blant jenter i ungdomsskolen, er følgende problemstilling utformet: Hvilke faktorer fremmer opplevelsen av stress og press blant trønderske 9.klassejenter?

Forskningsspørsmål:

For å svare på problemstillingen ble det utarbeidet tre forskningsspørsmål. Disse er som følgende:

Forskningsspørsmål 1: Opplevelsen av press og stress i hverdagen. Hva opplever nordtrønderske jenter kan bidra til press og stress i hverdagen?

Forskningsspørsmål 2: Samfunnets påvirkning av prestasjoner på ulike arena. Hvordan opplever de unge jentene at dagens samfunn har bidratt til økt opplevelse av prestasjonspress blant dagens unge?

Forskningsspørsmål 3: Støttende faktorer og foreldrenes rolle. Opplever dagens ungdomsskolejenter noen form for støttende faktorer i bekjempelsen av psykisk uhelse?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Da det ble bestemt at masteroppgaven skal omhandle press og stress blant jenter i 9 klasse, er det ønskelig å finne data fra Nord-trøndelag. Dette handler om praktisk tilnærming og interessefelt.

De utvalgs-kriterier som er valgt, er valgt på grunnlag av å få mest mulig ut av hvert intervju som igjen kan svare til problemstillingen.

- Jenter i 9.trinn
- Elever med opphold i Norge lenger enn 1 år
- Elever med god norsktale

- Psykisk utviklingshemming vil bli ekskludert

Det er ønskelig å ha deg med i dette forskningsprosjektet fordi du fyller utvalgskriteriene. Den sammenlagte summen av i informanter er mellom 8-10 elever.

Hva innebærer det for deg å delta?

Studiens metode er individuelle intervju. Opplysninger samles inn ved å ha en åpen dialog, hvor jeg kommer inn på ulike tema som kan svare på problemstillingen underveis i vår samtale. Samtalen vil være åpen, det vil si at det vil bli rom for å diskutere fritt og åpent om egne tanker og følelser.

- Intervjuet vil vare ca. 45 minutter.
- Intervjumateriale tas opp. Det lastes ned en diktafon-app på en privat tlf. Lydfilene blir så levert inn til nettskjema via NTNU.
- Notater vil kunne bli tatt underveis i samtalen.

De av dere som ønsker å delta i dette forskningsprosjektet er unge voksne, noe som innebærer at foresatte må samtykke for at du ønsker å delta. Dine foresatte kan få se både intervjuguide og andre ønskelige dokumenter ved at de tar kontakt med prosjektleder.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Det vil bli gjort avtaler med læreren din om når det skulle passe for deg å bli med i dette forskningsprosjektet. Det vil trolig måtte gå ut over en undervisningstime. Alternativ kan intervjuet legges i en pause eller etter skoletid.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Opplysningene om deg vil kun bli brukt til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- De som vil kunne ha tilgang til noe av personvernet er veileder Jo Magne Ingul. Han er ansatt gjennom NTNU.
- Ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene. Dette gjøres blant annet ved å bytte ut navn og kontaktopplysninger med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamateriale vil lagres på en diktafon-app, som igjen sender lydopptak til nettskjema.

Deltakere i dette forskningsprosjektet vil ikke være gjenkjennbar ved eventuelle publikasjoner. Opplysninger som fritidsaktiviteter, hjemmesituasjon eller psykisk helse mm. vil i noen intervju framkomme. Disse opplysningene blir behandlet med varsomhet, og ikke publisert før det med sikkerhet ikke er gjenkjennbart for eksterne lesere.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er

15.mai 2023. Alle personopplysninger og opptak blir slettet ved prosjektslutt.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU ved Martine Bentzen. Tlf.nr 91744127. Mailadresse: martinebentzen@hotmail.com
- Veileder: Jo Magne Ingul. Mailadresse: Jo.m.ingul@ntnu.no
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen. Mailadresse: thomas.helgesen@ntnu.no. Tlf: 93079038

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Martine Bentzen

Veileder

Samtykkeerklæring

Navn:

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Er ditt beste bra nok?» og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at intervjuet blir tatt opp i en lydfil, som oppbevares av prosjektansvarlig på forsvarlig vis
- at foresatte kan gi opplysninger om meg til prosjektet – hvis aktuelt

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Samtykkeerklæring

Navn på foresatte:

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Er ditt beste bra nok?» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til at min datter kan:

- delta i intervju
- at intervjuet blir tatt opp i en lydfil, som oppbevares av prosjektansvarlig på forsvarlig vis

Jeg samtykker til at min datters opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av foresatte, dato)

Intervjuguide

Velkommen hit. Og takk for at du ønsker å være med i mitt forskningsprosjekt. Med tanke på oppgaven, ønsker jeg å finne mer ut om ungdommers psykiske helse. Helt spesifikt skal jeg se på hva jenter i 9 trinn mener om deres egen psykiske helse, og hvilke faktorer som fører til press og stress i hverdagen.

Jeg er spent på hva hverdagen din består av, og hva som opptar deg mest.

Jeg lurer også på hvilke tanker dere gjøre dere angående stressbelastning, og hvilke elementer i hverdagen som gir økt mestring.

BLI KJENT

- Kan du fortelle litt om deg selv?
- Har du noen fritidsaktiviteter/hobbyer?
- Hva tenker du når jeg sier ordet Psykisk helse?

SOSIALE MEDIA

- Kan du fortelle meg om en vanlig ukedag? Evt. en skoleuke. (hva består den av?)
Trening, aktiviteter, avslapping, SoMe etc..) Ca. hvor mye av tiden bruker du på dette?
- Føler du noen ganger at du ikke har tid til å gjøre alt du skal?
- Skjer det ofte sosiale sammenkomster med dine jevnaldrende?
 - Hvor mye bruker du sosiale media?
 - Hva bruker du sosiale media til? Og hva brukes mest?
 - Mtp SoMe. Hva tenker du når jeg sier:
 - Kroppspress (har du noen gang følt på det? Kjenner du noen du tror kjenner på det?)
 - Klespress
 - Mat og trening (kjent på presset for å fremstå «riktig»?) Spise det rette?
 - Interiør? Mote?
- Kan du si noe om
 - Positive som kommer med bruk av SoMe?
 - Negative som kommer med bruk av SoMe?
- Hva tenker du sosiale media gjør med ungdommer generelt?

- Er du opptatt av likes? Er noen av vennene dine opptatt av likes på f.eks instagram?
- Føler du at ulike influensere fremstiller livet sitt enkelt?
- Blir du ofte imponert over hvor mye de får til?
- Hva tenker du om yrket influenser? Er det fremtidsrettet? Ønsker du å være influenser?
- Bruker du ofte mobiltelefonen før du legger deg?
- Hva opplever du har vært konsekvensene for covid-19? Hjemmeskole og mindre fritidsaktiviteter?
- Har det blitt mer SoMe i disse corona-årene?

SKOLEN

- Hvordan går det på skolen?
- Hvilke tanker har du om fraværsregelen?
 - Hva trives du best med?
 - Kjenner du noen som sliter psykisk? -Og hva tror du er grunnen for at disse sliter?
 - Har du noen ganger kjent på noe av dette her:
 - mindre verd?
 - Stress?
 - Økt hjertebank?
 - Mindre konsentrasjon?
 - Litt mer sint enn vanlig?
 - Følelsen av å være sliten?
 - Lei deg?
 - Følelsen av at alt er et slit?
 - Er det mye åpenhet rundt psykisk helse blant skoleelever?
 - Helsesista – Hørt om henne? Hva har du hørt?
 - Helsesykepleier – Tror du det er viktig å ha en helsesykepleier på skolen? Skulle du hatt mer eller mindre?
 - Undervisning om psykisk helse
- Hva synes du er vanskeligst med skolen?
 - Er det noen steder å få hjelp dersom man opplever noe som vanskelig?
 - Er det nok åpenhet rundt det å ha det vanskelig?

- Hva tenker du om lekser? Syns du det er mye/lite?
- Har du noen fritidsaktiviteter?
- Hvordan balanserer du skole og fritidsaktiviteter?
- Er det noe med skolen som du opplever som stressende? Utdyp?
- Er det viktig med gode karakterer?
- Hva ønsker du å gjøre etter ungdomsskolen?

SØVN

- Hvordan anser du søvnkvaliteten din?
- Tror du at du får nok søvn ilt en skoleuke?
- Hva tror du er grunnen for at det er mange ungdommer idag som får for lite søvn?

HJEMMET

- Hvordan ser familiebildet ditt ut? (Hvem bor du med)
- Hva jobber mamma og pappa med?
- Har de noen ønsker om hva du skal gjøre etter videregående?
- Hvem har det største ansvaret hjemmet?
- Føler du at du bidrar nok?
- Hvilke forventninger tror du de hjemme har til deg? (på skolen, arbeidsoppgaver hjemme, aktiviteter, sosiale tilstelninger osv)
- Har du faste oppgaver i hjemmet?
- Syns du det å få gode karakterer er viktig nå? Å spesielt mtp på å oppnå det du ønsker senere?
- Kjenner du på noen forventninger til dette?
- Kan det noen ganger føles som at det er for sterke eller svake forventninger til deg?
- Føler du at du får tid til alt du skal gjøre?
- Hva er det mest stressende ilt en skoleuke?
- - Hvor ofte har dere prøver?
- - Må du lese mye til disse?
- Er det noe du føler hjelper dersom du har det stressende i hverdagen?
- Hva tror du er grunnen for at ting føles stressende?
- Hva tenker du om ordet mestring?
- Hva hjelper deg med å oppleve mestring?

- Mtp skolen, karakterer, fritidsaktiviteter, oppgaver hjemme – føler du at du mestrer alle arena? Hva er vanskeligst å oppleve mestring på?
- Er det noen ganger du føler at du ikke mestrer de oppgavene du står ovenfor?
 - Lekser, lese til prøve, arbeidsoppgaver hjemme?
 - Føler du noen ganger at du ikke klarer å gjennomføre alt du har ønske om?
 - Strekker tiden til?

- Ila en uke, hva opptar deg mest? Hva gjør du flest ganger?
- Hvordan syntes du selv du har det? Noe du vil tilføye?

Vedlegg 4: Et eksempel på en av analysene

Analyse intervju 5

Prosess for å finne meningsinnhold

Meningsenhet	Meningsinnhold
<p>Intervjuer: Kan du fortelle litt om deg selv? Deltaker: Jeg bor på xx. Er 14 år. Jeg har ingen hobbyer. Intervjuer: hva gjør du på fritiden da? Deltaker: jeg er enten hjemme eller er ute på kjøpesenter eller bare ute. Jeg gikk på fotball før, men slutta når jeg starta på ung.skolen. det ble et mer ork å dra på treningenen, så da avslutta jeg det. Kom opp en del ting. Intervjuer: hva kom opp? Deltaker: nei, altså. Jeg måtte fokusere mer på skolen.</p>	<p>Har ingen hobbyer</p> <p>På fritiden er hun hjemme eller på kjøpesenter Gikk på fotball før, men slutte da hun begynte på ung.skolen da det ble mer ork å dra på trening.</p> <p>Måtte fokusere mer på skolen.</p>
<p>Deltaker: jeg bor med far og fire søsken. To av de kommer annenhver uke. Hadde en stemor, men de er skilt, så derfor bor to bare der innimellom. Mamma bor på linusøya sammen med en kjæreste. Det er 2 1,5 time unna. Intervjuer: er du mye hos mamma din? Deltaker: ja, er en del der nå. Hun har det bra. Bor med kjæresten sin.</p>	<p>Bor med far og fire søsken. To av de kommer annenhver uke. Hadde en stemor – skilt nå. Mor bor 2 1,5 time unna.</p> <p>Er en del hos mammaen. Mor har det bra. Hun bor med kjæresten.</p>
<p>Intervjuer: okei. Det er et stykke unna da. Hva tenker du når jeg sier psykisk helse? Deltaker: øøøhm, altså, hvordan man har det inni seg kanskje? Intervjuer: ja, det er jo et stort ord med ulike oppfatninger av ordet Deltaker: mhm</p>	<p>Psykisk helse er hvordan man har det inni seg?</p>
<p>Intervjuer: sosiale media da: kan du fortelle om en vanlig dag? Deltaker: står opp, frokost, ordner meg. Skolen. Blir henta eller går til farmora mi. Er hjemme. Sitter ofte i senga, og på telefonen eller pcen. Noen ganger er jeg ute. Eller så er jeg bare hjemme. Intervjuer: tror du at du bruker på tid på telefone? Deltaker: ja, bruker mye tid på tlf. Intervjuer: søvvn, går det utover den? Deltaker: ja, noen ganger. Ligger noen ganger litt for lenge å trykker på den.. Intervjuer: hva gjør du på tlf.?</p>	<p>Står opp, spiser frokost. Drar på skolen. Sitter ofte hjemme etter skolen med tlf. Noen ganger er hun ute.</p> <p>Bruker mye tid på telefonen.</p> <p>Går nok litt over søvnen. Ligger nok å trykker litt for lenge på telefonen. Bruker snap, tik tok og instagram. Er ikke så aktiv på insta, mest visco.</p>

<p>Deltaker: snap, tik tok og instagram. Er ikke så aktiv på insta. Er mest på viscko.</p> <p>Intervjuer: hva er grunnen for at du ikke er så aktiv på insta lenger da?</p> <p>Deltaker: altså, før var det mange som la ut blider osv der, men nå gjør ikke folk det. Jeg legger heller ikke ut så mye der..</p> <p>Intervjuer: fortell meg litt mer om visco.</p> <p>Deltaker: på visko vises ikke likes så mye. Du er friere til å legge ut det du vil – det er ingen som kommenterer.</p>	<p>Bruker ikke insta fordi folk ikke legger ut så mye bilder der lenger. Hun legger heller ikke ut bilder.</p> <p>På visco vises ikke likes like mye. Man er mer friere til å legge ut det man vil. Det er ingen som kommenterer.</p>
<p>Intervjuer: er det et skille på de populære?</p> <p>Deltaker: før var det større skille på de populære og de upopulære... før når man legger ut, var det jo viktig å sjekke om jeg hadde fått kommentarer osv. Det var jo litt viktig da. Jeg vet ikke helt hvorfor det var det.. Instagram er jo en app hvor du legger ut bilder du er fornøyd med..</p> <p>Intervjuer: er det forskjell på hvem som legger ut bilder?</p> <p>Deltaker: ja, det er det jo. Det er jo ofte de som har flest venner og sånn som legger ut mange bilder. De har jo en del følgere også.</p>	<p>Før var det et større skille på hvem de populære var. Før sjekket de om de har fått kommentarer osv når et bilde ble lagt ut. Det var viktig da.</p> <p>Vet ikke hvorfor det var viktig. På instagram legges bare bilder man er fornøyd med.</p> <p>Det er forskjell på hvem som legger ut bilder. De som har flest venner å sånn legger ut mange bilder. De har også en del følgere</p>
<p>Intervjuer: hva tenker du om sosiale media og bilder?</p> <p>Deltaker: før var jeg mer opptatt av det. Men nå er det ikke så viktig for meg.</p> <p>Intervjuer: hva tenker du om influenser som bruker some for å fronte?</p> <p>Deltaker: noe er idiotisk. Det å leve av å fronte ting, det er ikke noe jeg ville gjort..</p> <p>Intervjuer: hva med snaps chat? hva brukes det til?</p> <p>Deltaker: bruker det til å snakke med.. mange bruker det til å snappe med veeeeeeeldig mange gutter. Det er ekstremt mange gutter på snappene deres.</p> <p>Intervjuer: hvem er de guttene da?</p> <p>Deltaker: det er nok folk som bare adder raskt.. noen adder gjennom story. Man legger bare til.. man legger ofte til de kjekkeste og mest populære. Kanskje om det er en spesielt kjekk gutt, så legger flere akuratt han til.. det er også noen som legger til de som har kule bit-mojies. Folk sjekker om snap scåren er høy. De som har høy snap score, er aktiv på snap. De er populære. Det er mer sikkert. Det er lurt å sjekke snap</p>	<p>Var mer opptatt av bildedeling før.</p> <p>Hun syntes det er idiotisk å leve av å fronte ting. Det er ikke noe hun ville gjort.</p> <p>Snap brukes til å snakke med folk. Noen har veldig mange gutter på snap.</p> <p>Guttene adder raskt. Noen addes gjennom story. De legges bare til.</p> <p>Ofte legges de kjekkeste og mest populære til. Spesielt en kjekk gutt. Mange legger til akuratt han.</p> <p>De som har høy snap score er populære på snap.</p> <p>Det er lurt å sjekke snapscore, sånn at det ikke er fake bruker osv.</p>

<p>score, sånn at man er sikker på at det ikke er fake bruker osv.</p> <p>Intervjuer: hva er det som snappes?</p> <p>Deltaker: mye selfier. Jentene og guttene sender jo mange selfies..</p> <p>Intervjuer: har du mange på snap du da?</p> <p>Deltaker: ja, jeg har nesten alle 9. klassene. Men jeg snapper ikke med så mnge. Det er jo noen som snakker med sånn... 200 folk..</p> <p>Intervjuer: hva med tik tok?</p> <p>Deltaker: underholdning – bruker det om jeg ikke har noe å gjøre.. jeg ser ofte humor..</p>	<p>Det er selfies som snappes</p> <p>Har nesten alle i 9. på snap. Hun snapper ikke med så mange. Det er noen som snakker med sånn.. 200 folk.</p> <p>Bruker tiktok til underholdning</p>
<p>Intervjuer: blir du noen ganger påvirket?</p> <p>Deltaker: ja.. det er jo ofte at man ønsker seg de nyeste tingene.</p> <p>Intervjuer: hvordan forholder du deg til det?</p> <p>Deltaker: det er ikke alltid jeg kjøper de – det kommer ann på om jeg har penger.. ofte er det jo sånn at de som har mest penger kjøper det som er mest trendy.</p> <p>Intervjuer: kan man se hvem som følger trendene?</p> <p>Deltaker: ja, noen grupper følger de nyeste trendene. Om du vet hva trenden er, har gjerne hele den populære gruppa kjøpt det som er trendy..</p>	<p>Blir påvirket til å ville ha de nyeste tingene.</p> <p>Det er ikke alltid hun kjøper det. Det kommer ann på om hun har penger. De som har mest penger kjøper ofte det som er mest trendy.</p> <p>Noen grupper følger de nyeste trendene. Om vet hva den nyeste trenden er, har gjerne alle i den populære gruppa kjøpt det som er trendy.</p>
<p>v Intervjuer: er det mye utestegning på skolen?</p> <p>Deltaker: ja, det er noen som er utestengt. Det er ofte sånn at de som er utestengt, finner hverandre. Det er nok ingen som er helt alene – de finner hverandre.</p> <p>v Intervjuer: forksjlelene på guttene og jentene?</p> <p>Deltaker: jentene mer skjult. Guttene er nok mer åpne om utestegningen.. baksnapping på gruppene, eller ikke invitere med på det som skjer – hender jo ofte. Jentene viser ofte med kroppsspråket om de ikke liker den personen eller ikke.</p> <p>Intervjuer: ser du mye til det?</p> <p>Deltaker: jeg har ikke sett så mye til det, men har sett noe.. ikke så mye.</p> <p>Intervjuer: hvorfor blir noen utestengt?</p> <p>Deltaker: ofte går man ikke overens bare. Kanskje de sklir fra hverandre. Det er jo noen du ikke får overens med..</p> <p>Intervjuer: handler det noen ganger om hvem som forholder seg til trendene?</p>	<p>Det er mye utestegning på skolen. Ofte finner de som er utestengt hverandre. Det er nok ingen som er helt alene – de finner hverandre.</p> <p>Jentene har mer skult utestegning. Guttene er mer åpne om utestegningen. Det er en del baksnakking på gruppene. Jentene viser oftest med kroppsspråk om de ikke liker den personen eller ikke.</p> <p>Man blir utestengt når man bare ikke går overens med den andre personen.</p> <p>Tror ikke det handler om å følge trendene. I hennes gruppe er de 5 stk, de følger ikke trendene.</p>

<p>Deltaker: eeh, det vet jeg ikke. Fordi.. til meg.. vi følger ikke trendene i min gruppe. vi er ca 5 stykker.</p> <p>Intervjuer: henger dere sammen ofte ?</p> <p>Deltaker: ikke så mye på fritiden.. men hele tiden på skolen. Det er mange som kommer sammen bare for å være sammen på skolen. Noen liker å være sosial sammen, men det er ikke alle som er det. Så da blir det bare på skolen at man henger. Vi er ikke sånn veldig tett heller – hvertfall ikke alle i gruppa.</p>	<p>Henger ikke så mye på fritiden.</p> <p>Det er mange som kommer sammen kun for å henge på skolen.</p> <p>Ikke alle i gruppa er så tett. Det er ikke alle som liker å være så sosial heller.</p>
<p>Intervjuer: hva tenker du om skoletid og some? Har du tid til alt du skal gjøre?</p> <p>Deltaker: eehm, ja.. men det er andre ting også.. leser jeg en bok, så er det ofte sånn at jeg ikke orker å gjøre skolearbeid.. det er litt slitsomt.. det er litt mye.. det blir ofte for mye.</p> <p>Intervjuer: er det lagt opp til å jobbe med skolearbeid på skolen?</p> <p>Deltaker: ja, men det er korte timer. Mye på gjøres hjemme. Jeg får det ikke til hele tiden. Noen innleveringer har jeg glemt. Så karaktererne er ikke på topp. Vi har hatt mange nå.. det stabler seg opp, til slutt orker man ikke – fordi jeg ikke klarer å holde følge med alt som skal gjøre.</p> <p>Intervjuer:</p> <p>Deltaker: det er ofte stressende. Det blir halvveis gjort på skolen, så har man ikke så mye tid hjemme.. så da blir det så det går ut over karakterern.</p> <p>Intervjuer: er du opptatt av karakterer?</p> <p>Deltaker: ikke nå, men jeg må det etterhvert. Jeg vil bli vetrinær, så da må jeg studere ganske mye.. neste år er det fullt fokus. neste år vil jeg til tronheim, vil ta stud.spes eller media.</p>	<p>Det er litt slitsomt med skolearbeid. Det blir ofte litt mye.</p> <p>Det er lagt opp til å kunne gjøre skolearbeid på skolen, men det er korte timer. Rekker ikke å gjøre alt. Må gjøre hjemme.</p> <p>Har glemt noen innleveringer. Karakterene er ikke på topp.</p> <p>Har hatt mye nå. Det stabler seg opp. Til slutt orker de ikke. De klarer ikke å følge med på alt som skal gjøres.</p> <p>Det er ofte stressende. Det blir bare halvveis gjort på skolen. Også er det ikke så mye tid hjemme. Da går det ut over karakteren.</p> <p>Er ikke så opptatt av karakteren nå.</p> <p>Hun vil bli veterinær. Fullt fokus fra neste år.</p> <p>Hun vil da ta stud.spes i trondheim eller media.</p>
<p>Intervjuer: hva tenker du om kroppspress og klespress i some?</p> <p>Deltaker: nja.. men det var nok mer før. Det er nok mer på skolen. Hvertfall med klær.. eller, det kan være det, men jeg merker ikke så mye på some.</p> <p>Intervjuer: tror du at de som er aktive må se sånn og sånn ut ?</p> <p>Deltaker: tror det er mange som tar bilder bevisste om at bilde må se sånn eller sånn ut – for å få tilpass liksom.</p>	<p>Var nok mer kroppspress i SoMe før. Det kommer nok mer på skolen nå.</p> <p>Hvertfall klær.</p> <p>Merker ikke så mye til det.</p> <p>Mange er tar bilder for å se sånn eller sånn ut. Får å få tilpass liksom.</p>

<p>Intervjuer: hva tenker du det positive med some?</p> <p>Deltaker: enklere å kommunisere, Underholdning</p> <p>Intervjuer: negative da?</p> <p>Deltaker: det kan være ting so kan være på some. Det er en del seksualisering.. det er mange standarder osv. Og det kan ta litt mye tid.</p> <p>Intervjuer: har du sett videoen av han som skøyt seg?</p> <p>Deltaker: ja, jeg har sett den. Det er mange sånne videoer på some. Det er fælt. Spesielt for de som er litt sensitiv. For meg gikk det fort over.. vet ikke om det er bra eller dårlig jeg.. hehe</p>	<p>Det positive med SoMe er at det er enklere å kommunisere. Også underholdning.</p> <p>Det er en del seksualisering i SoMe. Mange standarder, og det kan ta litt mye tid.</p> <p>Har sett videoen av han som skøyt seg. Det er mange sånne videoer på SoMe. Det er fælt, spesielt for de sensitive.</p> <p>Gikk fort over for henne. Vet ikke om det er bra eller dårlig.</p>
<p>Intervjuer: eh, hmm. Ja si det.. men. Hvordan går det på skolen?</p> <p>Deltaker: litt dårlig.. fordi jeg har mange anmerkninger. Forseinkomming, bråking, ikke lada pc, glemt pc. Ikke levert inn.. er jeg to minutter for sein, får jeg forseinkomming.. vi har veldig strenge lærere.</p> <p>Intervjuer: hva tenker du om deT?</p> <p>Deltaker: litt irriterende.. fikk ikke så mange i 8. det er mye strengere i 9. klassen. De pirker p de små tingene. Feks. Om du glemmer innleveringer, eller er bare to min for sein..ja da blir det anmerknsning. Lærerne bruker det som en straff, for å få foreldrene til å sjekke..</p> <p>Intervjuer:oja, så foreldrene kan se anmerkningene?</p> <p>Deltaker: ja, om det sjekker det så. Det lagres på nett.</p> <p>Intervjuer: hva sier foreldrene når du får anmerkning?</p> <p>Deltaker: det vet noe. Pappa er ikke så inni det jeg holder på med. Pappa droppa ut før vgs.. mamma prøver å komme inn, men hun blir jo litt skuffet, men hun vet også at jeg har strenge lærerer.</p>	<p>Går litt dårlig på skolen. Hun har mange anmerkninger, forseintkomming, bråking. Hun har veldig strenge lærere.</p> <p>Det er irriterende å få anmerkninger. Hun fikk ikke så mange i 8. Det er strengere nå i 9. Lærerne pirker på de små tingene. Lærerne bruker det som en straff, for å få foreldrene til å sjekke.</p> <p>Foreldrene kan sjekke anmerkningene på nettet.</p> <p>Foreldrene hennes vet noe. Faren er ikke så inni det. Faren droppa ut før vgs. Moren blir litt skuffet, men mor vet hun har strenge lærere.</p>
<p>Intervjuer: har de forventninger til deg?</p> <p>Deltaker: ja, fordi både broren og støstra mi har veldig gode karakterer. Så de har nok litt forhåpninger. Pappa er jeg usikker på, men mamma har veldig store forhåpninger.. det er litt slitsomt når hun følger sånn med.</p> <p>Intervjuer:</p> <p>Deltaker: bror 10. søster blir 18.</p>	<p>Foreldrene har forventninger, fordi både broren og søstra har gode karakterer.</p> <p>Mor har store forhåpninger. Det er slitsomt når hun følger sånn med.</p>

<p>Intervjuer: hva med hjemme – har du noen arbeidsoppgaver hjemme?</p> <p>Deltaker: ja.. vi har et rotete hus. For vi var så rotete alle sammen. Søstra mi er en ryddig prson. Så når vi flyttet for oss selv, tok hun mammarollen. Hun var litt slitsom, for hun fikk oss til å gjøre mye hjemme</p> <p>Intervjuer: hva gjør du hjemme=</p> <p>Deltaker: tar søpla, rydde, vaske. Det er likt for oss alle hjemme.</p> <p>Intervjuer: hvordan er forskjellene på gutter og jentene oå skolen?</p> <p>Deltaker: trr lærerne forventer med av jentene.. det som sjokker meg er at jeg får mange anmerksninger.. en som bråker mye i klassen, en gutt, han har under halvparten av anmr. Enn hva jeg har.. han som bråker burde jo hatt mer han og.. jeg tror de forksjellsbehandler litt. Vi har to som skulker en del.. lærerne zoomer en del på oss. Om vi snakker, får vi anmerkning. Vi går nok litt mer på kanten enn de andre kanskje.. vi får mer anmerkninger utne å ha gjort noe syns jeg..</p>	<p>De har et rotete hus. De er rotete alle sammen. Søstra er ryddig, hun tok mammarollen. Det var slitsomt.</p> <p>Tar søpla, rydder, vasker. Det er likt for oss alle hjemme.</p> <p>På skolen forventer lærerne mer av jentene enn guttene. Hun får selv mye anmerkninger. Når en gutt bråker får han ikke like mange anmerkninger som henne. Lærerne forskjellsbehandler.</p> <p>Lærerne zoomer en del på dem. De går nok mer på kanten enn de andre kanskje. Får mer anmerkning uten å ha gjort noe.</p>
<p>Intervjuer: kjenner du noen som sliter psykisk?</p> <p>Deltaker: kanskje en.. men er litt usikker..</p> <p>Intervjuer: hva tror du hun sliter med +</p> <p>Deltaker: tror hun er litt ensom noen ganger. Vi er noe som ikke liker å være så sosial. Jeg f.eks..hun ene, hun jeg kjenner best, hun er nok litt ensom noen ganger. Hun har det sikkert litt tøft noen ganger.</p> <p>Intervjuer: hvordan har du det selv?</p> <p>Deltaker: helt greit egentlig.. litt ned på vinteren.. jeg er f.eks ikke fornøyd med skolen, venner eller familien min..</p>	<p>Kjenner kanskje en som sliter psykisk. Tror hun er ensom noen ganger. Hun har det nok tøft noen ganger.</p> <p>Har det greit selv. Vanskeligere på vinteren. Er ikke like fornøyd med skolen, venner eller familien sin.</p>
<p>Intervjuer: hvordan forventninger har du til deg selv?</p> <p>Deltaker: jeg har en forventing om at jeg kan gjøre noe arbeid hjemme, de fleste skoleoppgaver osv.</p> <p>Intervjuer: føler du at du får det til?</p> <p>Deltaker: neeeei.. jeg gjør nok ikke det. Det bare ikke helt går alltid. Jeg er ikke så god på å motivere meg selv. Jeg tenker at jeg skal motivere meg, men så gir jeg opp veldig fort.. jeg orker liksom ikke likevel..</p>	<p>Har en forventing selv om å gjøre arbeid hjemme, de fleste skoleoppgaver osv.</p> <p>Får det ikke til. Det går ikke alltid. Hun er ikke så god på å motivere seg selv. Hun tenker hun skal motivere seg, men hun gir opp fort. Hun orker ikke likevel.</p>

<p>Intervjuer: okei.. men hva er det beste med skolen?</p> <p>Deltaker: det å sosialisere seg litt. Og det å lære. Det er jo noen fag jeg liker. De jeg liker er artig og lærer. Det jeg ikke liker er de tunge fagene. Språk og matte og naturfag er vanskelig. Noe i naturfag er gøy da.</p> <p>Intervjuer: språk og matte – er det vanskelig?</p> <p>Deltaker: ja, jeg syns det er litt vanskelig. Men jeg jobba ganske hardt med de matte nå, og da gikk jeg fra en 2 er til en 5er. Det er jo ganske bra.</p> <p>Intervjuer: oj, ja. Det er jo kjempe bra! Da har du jobba mye med det?</p> <p>Deltaker: ja, jeg har jobbet mye med det. I det faget prøvde jeg å få bedre karakterer.</p> <p>Intervjuer: hva med språk da?</p> <p>Deltaker: jo, altså.. jeg burde ha jobbet litt ekstra med det. Men det er jo sånn at når jeg henger sånn bakpå, er det vanskelig å ta seg igjen. Når vi har så mange fag på skolen, er det lett å tenke at det ene faget skal være en «fritime». Og for meg er det språk, for der har jeg falt ut uansett.. jeg tror jeg ikke klarer å ta meg igjen.. det er så mye.. jeg zoomer ut på det vanskeligste. Så er ikke språk like viktig.. hverken mamma eller pappa husker noe fra språkene sine.. jeg har tenkt at den karakteren ikke er like viktig som de andre språkene.</p> <p>Intervjuer: følt deg stresset noen ganger?</p> <p>Deltaker: alt mulig egentlig. Jeg overtenker mye. Venner kan stresse meg. Familien kan stresse meg. Lekser og skole..</p>	<p>Det beste med skolen er å sosialisere seg litt. Å det å lære. Hun liker noen fag. Hun liker ikke de tunge fagene. Språk, matte og naturfag er vanskelig.</p> <p>Har jobba hardt med matte nå, gikk fra en 2.er til en 5.er. det er ganske bra.</p> <p>Jobba mye med det, prøver å få bedre karakter.</p> <p>Burde ha jobbet litt ekstra med språk også. Men hun henger bakpå, og da er det vanskelig å ta igjen seg.</p> <p>Når det er mange fag på skolen, tenker hun at en av fagene kan være en «fritime». Da ble det språk, for det har hun falt ut av uansett.</p> <p>Zoomer ut på det vanskeligste. Språk er ikke så viktig. Språk karakteren er ikke like viktig som de andre fagene.</p> <p>Hun overtenker mye. Venner kan stresse henne. Familien kan stresse henne + lekser og skole.</p>
<p>Intervjuer: hva stresser deg med venner?</p> <p>Deltaker: altså: grunnen for at jeg vil til trondiem er at jeg vil starte litt på nytt... blir litt lei,</p> <p>Intervjuer: skolen da, hva stresser deg?</p> <p>Deltaker: ofte om jeg henger bakpå i fag eller innleveringer. Da blir jeg surere.. får også mindre søvn i de periodene.</p> <p>Intervjuer: ligger du tenker på det på natta?</p> <p>Deltaker: noen ganger, men jeg prøver å pusje det vekk. Så jeg får sove.</p>	<p>Vil starte litt på nytt i Trondheim, blir litt lei vennene.</p> <p>Skolen stresser henne om hun henger bakpå i fag eller innleveringer. Da blir hun surere, får også mindre søvn i de periodene.</p> <p>Tenker noen ganger over det på natta. Men hun prøver å «pushe» det vekk.</p>
<p>Intervjuer: eh, er det mye åpenhet rundt psykisk helse på skolen?</p> <p>Deltaker: ehm, altså. Jeg er nærme ei venninne. Men jeg føler ikke at vi kan være skikkelig åpen til hverandre... vi har ikke et sånn vennskap. Jeg</p>	<p>Kan være åpen om psykisk helse til ei nær venninne.</p>

<p>har ikke så mange nære venner.. elelr hvertfall ikke så mange jeg kan snakke om akuratt det med. Altså. Grunnen for at vi er en gruppe, det er jo fordi må måtte finne noen å være med, ikke sant. For å ikke bli utestengt.. siden vi ikke passet inn i noen andre grupper, bestemte vi oss for å vrei lag.</p> <p>Intervjuer: bruker dere helsesykepleier?</p> <p>Deltaker:ja, siden jeg hadde skilte foreldre var jeg der en del i 8. det har vært to forskjellige. Så hun nye som er der er litt for energisk for meg.</p> <p>Intervjuer: hjelp det å være der?</p> <p>Deltaker:ja, det hjalp. Jeg fikk til å sortere tankene mine.</p> <p>Intervjuer: skulle du ønske det var mer sånne tilbud?</p> <p>Deltaker: ja, det kunne det nok vært.. noen ganger er det godt å sortere tanker. Få noen til å hjelpe.. jeg hadde nok brukt det mer om det var et mer aktiv tilbud. Altså. I vinter skulle jeg egentlig flytte til mamma.. da fikk jeg snakke med henne, fikk sortert tankene. Det var mye venner.. litt trøbbel... så da ville jeg bort. Mye stress med skolen. Ville til mamma. Men da fikk jeg snakket med helsesøster, og så ente det med at jeg ble likevel. Glad for det nå. Mamma og pappa er veldig ulike. pappa bryr seg kanskje ikke like mye. Mens mamma passer veldig på. Gir meg vitaminer og vann hver dag osv. Jeg trengte litt mer omsorg i en periode. Derfor jeg ville til henne.</p> <p>Intervjuer: hva som gjorde at du ble igjen?</p> <p>Deltaker:det var mer det at jeg hadde savnet familien min. Og det med å starte i ny klasse. Det er bedre å starte i ny klasse når vi starter i vgs.. da er jo alle ny.. .</p> <p>Intervjuer: hva skjede med vennene i den perioden?</p> <p>Deltaker:altså. Hun jeg er nærme kan være irriterende noen ganger.. derfor ville jge ha en ny start.</p>	<p>Hun har ikke så mange nære venner. Hvertfall ikke så mange hun kan snakke om akuratt det med.</p> <p>Grunnen for at de er en gruppe er at de måtte finne noen å være med. For å ikke bli utestengt.</p> <p>De passet ikke inn i noen andre grupper, så da bestemte de seg for å være en sammen.</p> <p>Brukte helsespl. Når hun trengte hjelp til å sortere tankeen. Det hjalp.</p> <p>Det kunne fint vært mere tilbud. Hun syntes det kan være godt å sortere tankene. Få noen til å hjelpe.</p> <p>Hun hadde nok brukt det om det var et mer aktivt tilbud.</p> <p>I vinter, da ville hun bort. Mye stress med venner, trøbbel, stress med skolen. Ville flytte til mor.</p> <p>Fikk da snakket med helsespl, som gjorde at hun ble likevel. Hun er glad for det nå.</p> <p>Mor og far er ulike. Mor passer mer på, gir vitaminer og vann hver dag osv. Faren bryr seg ikke like mye. Hun trengte mer omsorg i en periode, derfor ville hun flytte.</p> <p>Flyttet ikke fordi hun ville ha savnet familien sin. Også er det nok bedre å starte i ny klasse på vgs, da alle er ny.</p> <p>I den perioden var venninnen hun var nærme med irriterende. Ville derfor ha en ny start.</p>
<p>Intervjuer: er det nok åpenhet rundt det å ha det vanskelig?</p> <p>Deltaker: nei.. det skulle nok vært mer.. de jeg henger med er ikke så åpen.. vi er litt mer tullete. Gjør gøye ting bare.</p> <p>Intervjuer: du snakket litt om det ista, men er det sånn at gruppen din ikke er så veldig nære venner?</p>	<p>Det skulle vært mer åpenhet rundt det å ha det vanskelig. De hun henger med er ikke så åpen. De er mer tullete. Gjør bare gøye ting.</p>

<p>Deltaker: ja.. vi er nok bare en gruppe mest for å ha noen å være sammen med.. for å ikke være alene. Men det er 2-3 jeg er god venn med. Men vi er ikke så veldig åpen med hverandre.</p> <p>Intervjuer:</p> <p>Deltaker: i 8. starter vi liksom litt på nytt igjen. De møtes vi på tvers av mange skoler.</p> <p>Intervjuer: har du noen nære venner på skolen? Noen du har gått sammen med fra barneskolen ?</p> <p>Deltaker: nei.. ingen. For da jeg var mindre flyttet jeg en god del... så jeg har ikke så mange nære venner egentlig. Jeg gikk i barnehage her.. men flytta så mye. Bareskolen hadde jeg venner, men ingen skikkelige gode. Så når jeg startet på ung.skolen slapp jeg liksom de.. siden vi ikke var så veldig gode venner liksom.</p>	<p>De er nok en gruppe som henger sammen kun for å ha noen å være sammen med. For å ikke være aleine.</p> <p>Er god venn med 2-3 stykker. De er ikke så åpen med hverandre.</p> <p>Starter litt på nytt i 8. da møtes de på tvers av mange skolen.</p> <p>Har ingen nære venner på skolen. Hun flyttet en del når hun var mindre.</p> <p>Hadde ingen nære som liten heller.</p>
<p>Intervjuer: ja, okei. Skjønner. Vi har jo allerede snakket en del om familien din, noe du vil tilføye?</p> <p>Deltaker: de to halvsøsknene mine slipper unna mye husarbeid.. de er bortskjemte. Det gjør meg irritert. De gråter seg til viljen sin. Stemora mi har favoritisert de.. det er bedre nå når ikke stemora mi er der lenger. Det er mye fokus på at stesøsknene mine skal være flinke i idrett. Vi er en stor familie. De to andre er bortskjemte. De er vant med å ikke gjøre noe hos mamman sin – så derfor har ikke pappa orket å ta kampen liksom..</p>	<p>De to halvsøsknene slipper unna en god del husarbeid. De er bortskjemte. Det gjør henne irritert.</p> <p>De gråter seg til viljen sin. De blir favoritisert av stemora.</p> <p>Det er mye fokus på at stesøsknene skal være flinke i idrett.</p>

Meningsinnhold med fargekoder:

Trening/aktiviteter, Psykisk helse, SoMe, Skole, Venner, tilhørighet, Popularitet, Påvirkning, Forventninger, Familie.

Prosessen for å finne tema/subkategori

Fargekoder av meningsinnhold	Emner/subkategori/deler til deskriptivt utsagn
Har ingen hobbyer	Har sluttet på fotball, da hun måtte fokusere mer på skolen
På fritiden er hun hjemme eller på kjøpesenter	
Gikk på fotball før, men slutte da hun begynte på ung.skolen da det ble mer ork å dra på trening.	
Måtte fokusere mer på skolen	
Står opp, spiser frokost. Drar på skolen.	

Sitter ofte hjemme etter skolen med tlf. Noen ganger er hun ute	
Bor med far og fire søsken. To av de kommer annenhver uke. Hadde en stemor – skilt nå. Mor bor 2 1,5 time unna.	Hun kommer fra en rotete familie. Bor med far og fire søsken, hvor to av søsknene kommer annenhver uke.
Er en del hos mammaen. Mor har det bra. Hun bor med kjæresten.	
De har et rotete hus. De er rotete alle sammen. Søstra er ryddig, hun tok mammarollen. Det var slitsomt	
Psykisk helse er hvordan man har det inni seg?	
Kjenner kanskje en som sliter psykisk. Tror hun er ensom noen ganger. Hun har det nok tøft noen ganger.	Hun kjenner en som sliter psykisk, hun tror det handler om ensomhet. Hun har det selv tøft noen ganger.
Har det greit selv. Vanskeligere på vinteren. Er ikke like fornøyd med skolen, venner eller familien sin.	Syntes det er vanskeligere på vinteren, er ikke like fornøyd med skole, venner og familien da. Har noen ganger lyst til å starte på nytt i trondheim.
Hun overtenker mye. Venner kan stresse henne. Familien kan stresse henne + lekser og skole.	
Vil starte litt på nytt i Trondheim, blir litt lei vennene.	Hun overtenker mye, og vennene, lekser og skole stresser henne.
Skolen stresser henne om hun henger bakpå i fag eller innleveringer. Da blir hun surere, får også mindre søvn i de periodene	Hun blir stressa når hun henger bakpå med fag eller innleveringer. Blir sur, og får mindre søvn i de periodene, da hun tenker på det på natta.
Tenker noen ganger over det på natta. Men hun prøver å «pushe» det vekk.	
Brukte helsespl. Når hun trengte hjelp til å sortere tankene. Det hjalp	
Det kunne fint vært mere tilbud. Hun syntes det kan være godt å sortere tankene. Få noen til å hjelpe. Hun hadde nok brukt det om det var et mer aktivt tilbud. I vinter, da ville hun bort. Mye stress med venner, trøbbel, stress med skolen. Ville flytte til mor. Fikk da snakket med helsespl, som gjorde at hun ble likevel. Hun er glad for det nå	Hun syntes det hjalp ved å bruke helsespl, og mener det burde vært mer tilbud. Hun syntes det hjelper å sortere tankene.
Mor og far er ulike. Mor passer mer på, gir vitaminer og vann hver dag osv. Faren bryr seg ikke like mye. Hun trengte mer omsorg i en periode, derfor ville hun flytte.	Hun ønsket å flytte til moren i vinter, følte da hun trengte mer omsorg, noe far ikke kunne gi. Fikk snakket med helsespl, bedret seg etter dette.
Flyttet ikke fordi hun ville ha savnet familien sin. Også er det nok bedre å starte i ny klasse på vgs, da alle er ny.	
Bruker mye tid på telefonen. Går nok litt over søvnen. Ligger nok å trykker litt for lenge på telefonen.	

<p>Bruker snap, tik tok og instagram. Er ikke så aktiv på insta, mest visco. Bruker ikke insta fordi folk ikke legger ut så mye bilder der lenger. Hun legger heller ikke ut bilder</p>	<p>SoMe går ut over nattesøvn, da hun ofte er våken litt for lenge.</p>
<p>På visco vises ikke likes like mye. Man er mer friere til å legge ut det man vil. Det er ingen som kommenterer.</p>	<p>Bruker mest snap, tik tok og visco. Har gått bort i fra insta, og mer over til visco, da kommentarer og likes ikke er like synlige lengre.</p>
<p>Snap brukes til å snakke med folk. Noen har veldig mange gutter på snap.</p>	<p>Ofte har mange av jentene mange gutter på snap. Ofte er det de kjekkeste og mest populære som legges til av «alle».</p>
<p>Guttene adder raskt. Noen addes gjennom story. De legges bare til. Ofte legges de kjekkeste og mest populære til. Spesielt en kjekk gutt. Mange legger til akuratt han. De som har høy snap score er populære på snap. Det er lurt å sjekke snapscore, sånn at det ikke er fake bruker osv</p>	<p>De med høy «snapscore» er også populære, da de snapper med mange.</p>
<p>Det er selfies som snappes Har nesten alle i 9. på snap. Hun snapper ikke med så mange. Det er noen som snakker med sånn.. 200 folk.</p>	<p>Hun har nesten hele 9.trinnet på snap. Noen snapper med ca 200 stk.</p>
<p>Det positive med SoMe er at det er enklere å kommunisere. Også underholdning.</p>	<p>SoMe gjør det enklere å kommunisere.</p>
<p>Det er en del seksualisering i SoMe. Mange standarder, og det kan ta litt mye tid.</p>	<p>Det kan være en del seksualisering i SoMe – det er også mange standarder, noe som kan ta mye tid.</p>
<p>Har sett videon av han som skøyt seg. Det er mange sånne videoer på SoMe. Det er fælt, spesielt for de sensitive. Gikk fort over for henne. Vet ikke om det er bra eller dårlig.</p>	
<p>Før var det et større skille på hvem de populære var. Før sjekket de om de har fått kommentarer osv når et bilde ble lagt ut. Det var viktig da. Vet ikke hvorfor det var viktig. På instagram legges bare bilder man er fornøyede med.</p>	<p>Når instagram ble brukt mer, var skille større på hvem som var populære og ikke.</p> <p>Før var kroppspresset mest gjennom SoMe. Nå er det mer av det på skolen – hvertfall når det gjelder klær.</p>
<p>Det er forskjell på hvem som legger ut bilder. De som har flest venner å sånn legger ut mange bilder. De har også en del følgere</p>	
<p>Var nok mer kroppspress i SoMe før. Det kommer nok mer på skolen nå. Hvertfall klær. Merker ikke så mye til det.</p>	
<p>Var mer opptatt av bildedeling før.</p>	
<p>Hun syntes det er idiotisk å leve av å fronte ting. Det er ikke noe hun ville gjort.</p>	
<p>Blir påvirket til å ville ha de nyeste tingene.</p>	

<p>Det er ikke alltid hun kjøper det. Det kommer ann på om hun har penger. De som har mest penger kjøper ofte det som er mest trendy.</p>	<p>Hun syntes det er dumt å fronte ting, som gjør at man blir påvirket til å kjøpe de nyeste tingene.</p> <p>Den populære gruppa har alltid det som er mest trendy.</p>
<p>Noen grupper følger de nyeste trendene. Om vet hva den nyeste trenden er, har gjerne alle i den populære gruppa kjøpt det som er trendy.</p>	
<p>Det er mye utestegning på skolen. Ofte finner de som er utestengt hverandre. Det er nok ingen som er helt alene – de finner hverandre.</p>	<p>Det er mye utestegning på skolen. De som er utestengt finner hverandre.</p> <p>Jentene har en mer skjult utestegning, mens guttene er mer åpne om dette. Det er en del baksnakking mellom gruppene.</p> <p>Hun henger ikke så mye med de hun er i gruppe med på fritiden. De henger mest sammen kun for å ha noen å være med på skolen. Mange legger ut fine bilder, kun for å få tilpass i ei viss gruppe.</p> <p>Hun har ikke så mange nære venner, det er derfor vanskelig å snakke om psykisk helse. Har ei nær venninne hun snakker med.</p> <p>I 8.klasse måtte de finne en gruppe å være med, dette for ikke å bli utestengt.</p> <p>Hun skulle ønske det var mer åpenhet rundt det å ha det vanskelig. De hun henger med er ikke så åpen – de er mer tullete i hennes gruppe.</p>
<p>Jentene har mer skult utestegning. Guttene er mer åpne om utestegningen. Det er en del baksnakking på gruppene. Jentene viser oftest med kroppsspråk om de ikke liker den personen eller ikke. Man blir utestengt når man bare ikke går overens med den andre personen.</p>	
<p>Tror ikke det handler om å følge trendene. I hennes gruppe er de 5 stk, de følger ikke trendene.</p>	
<p>Henger ikke så mye på fritiden. Det er mange som kommer sammen kun for å henge på skolen. Ikke alle i gruppa er så tett. Det er ikke alle som liker å være så sosial heller.</p>	
<p>Mange er tar bilder for å se sånn eller sånn ut. Får å få tilpass liksom.</p>	
<p>Kan være åpen om psykisk helse til ei nær venninne. Hun har ikke så mange nære venner. Hvertfall ikke så mange hun kan snakke om akuratt det med</p>	
<p>Grunnen for at de er en gruppe er at de måtte finne noen å være med. For å ikke bli utestengt. De passet ikke inn i noen andre grupper, så da bestemte de seg for å være en sammen</p>	
<p>I den perioden var venninnen hun var nærme med irriterende. Ville derfor ha en ny start.</p>	
<p>Det skulle vært mer åpenhet rundt det å ha det vanskelig. De hun henger med er ikke så åpen. De er mer tullete. Gjør bare gøye ting</p>	
<p>De er nok en gruppe som henger sammen kun for å ha noen å være sammen med. For å ikke være aleine. Er god venn med 2-3 stykker. De er ikke så åpen med hverandre.</p>	
<p>Starter litt på nytt i 8. da møtes de på tvers av mange skolen.</p>	
<p>Har ingen nære venner på skolen. Hun flyttet en del når hun var mindre. Hadde ingen nære som liten heller.</p>	

	Hun har ingen nære venner på skolen. Hun flyttet mye som liten, og hadde derfor lite nære venner som liten heller.
Det er litt slitsomt med skolearbeid. Det blir ofte litt mye.	<p>Det er lagt opp til å gjøre skolearbeid på skolen, men det er kort tid. Hun rekker ikke å gjøre alt, så hun må gjøre det hjemme.</p> <p>Det stabler seg ofte opp, og kan derfor bli mye og stressende.</p> <p>Hun har ikke så mye tid hjemme til å få gjort skole, så da blir det ofte litt halvveis. Det går ut over karakteren.</p> <p>Får en del anmerkninger – hun syntes hun har strenge lærere.</p> <p>Hun liker å være på skolen for å sosialisere seg. Hun liker å lære, hvertfall i noen fag.</p> <p>Hun liker ikke de tunge fagene. Men hun jobber hardt med bl annet matte, gikk fra dårlig til god karakter.</p> <p>Zoomer ut på det vanskeligste, språk karakteren er derfor ikke like viktig.</p>
Det er lagt opp til å kunne gjøre skolearbeid på skolen, men det er korte timer. Rekker ikke å gjøre alt. Må gjøre hjemme.	
Har glemt noen innleveringer. Karakterene er ikke på topp.	
Har hatt mye nå. Det stabler seg opp. Til slutt orker de ikke. De klarer ikke å følge med på alt som skal gjøres.	
Det er ofte stressende. Det blir bare halvveis gjort på skolen. Også er det ikke så mye tid hjemme. Da går det ut over karakteren.	
Er ikke så opptatt av karakteren nå.	
Hun vil bli veterinær. Fullt fokus fra neste år.	
Hun vil da ta stud.spes i trondheim eller media.	
Går litt dårlig på skolen. Hun har mange anmerkninger, forseintkomming, bråking. Hun har veldig strenge lærere.	
Det er irriterende å få anmerkninger. Hun fikk ikke så mange i 8. Det er strengere nå i 9.	
Lærerne pirker på de små tingene.	
Lærerne bruker det som en straff, for å få foreldrene til å sjekke.	
Det beste med skolen er å sosialisere seg litt. Å det å lære. Hun liker noen fag.	
Hun liker ikke de tunge fagene. Språk, matte og naturfag er vanskelig	
Har jobba hardt med matte nå, gikk fra en 2.er til en 5.er. det er ganske bra.	
Zoomer ut på det vanskeligste. Språk er ikke så viktig. Språk karakteren er ikke like viktig som de andre fagene.	
Foreldrene kan sjekke anmerkningene på nettet.	<p>Foreldrene kan følge med gjennom nettet.</p> <p>Moren blir litt skuffet, men mor vet hun har strenge lærere.</p> <p>Foreldrene har mye forventninger til henne, fordi søstra og broren har gode karakterer.</p>
Foreldrene hennes vet noe. Faren er ikke så inni det. Faren droppa ut før vgs.	
Moren blir litt skuffet, men mor vet hun har strenge lærere.	
Foreldrene har forventninger, fordi både broren og søstra har gode karakterer.	
Mor har store forhåpninger. Det er slitsomt når hun følger sånn med.	
Tar søpla, rydder, vasker. Det er likt for oss alle hjemme.	
På skolen forventer lærerne mer av jentene enn guttene.	

Hun får selv mye anmerkninger. Når en gutt bråker får han ikke like mange anmerkninger som henne. Lærerne forskjellsbehandler	Føler det er større forventninger til jentene enn til guttene på skolen.
Lærerne zoomer en del på dem. De går nok mer på kanten enn de andre kanskje. Får mer anmerkning uten å ha gjort noe.	
Har en forventning selv om å gjøre arbeid hjemme, de fleste skoleoppgaver osv.	Hun har egen forventning om å gjøre arbeid hjemme, og de fleste skoleoppgaver, men hun får ikke alltid dette til. Det er vanskelig å motivere seg – men hun jobber for å få bedre karakterer.
Får det ikke til. Det går ikke alltid. Hun er ikke så god på å motivere seg selv. Hun tenker hun skal motivere seg, men hun gir opp fort. Hun orker ikke likevel. Jobba mye med det, prøver å få bedre karakter	
Burde ha jobbet litt ekstra med språk også. Men hun henger bakpå, og da er det vanskelig å ta igjen seg. Når det er mange fag på skolen, tenker hun at en av fagene kan være en «fritime». Da ble det språk, for det har hun falt ut av uansett.	
De to halvsøknene slipper unna en god del husarbeid. De er bortskjemte. Det gjør henne irritert. De gråter seg til viljen sin. De blir favoritisert av stemora.	Hun har mange fag på skolen, for å komme seg igjennom alt hun skal, har hun en «fritime», og da er det lett å ta et av de fagene hun ikke mestrer, som f.eks språk.
Det er mye fokus på at stesøknene skal være flinke i idrett.	

Deskriptivt utsagn:

Xx kommer fra en rotete familie. Bor med far og fire søsken, hvor to av søsknene kommer annenhver uke. Xx måtte slutte på fotball, da hun måtte fokusere mer på skolen.

Det er lagt opp til å gjøre skolearbeid på skolen, men det er kort tid. Hun rekker ikke å gjøre alt, så hun må gjøre det hjemme.

Det stabler seg ofte opp, og kan derfor bli mye og stressende.

Hun har ikke så mye tid hjemme til å få gjort skole, så da blir det ofte litt halvveis. Det går ut over karakteren. Xx får en del anmerkninger – hun syntes hun har strenge lærere. Foreldrene følger med gjennom nett. De ønsker at hun gjør sitt beste. Moren blir litt skuffet, men moren vet hun har strenge lærere. Søsknene har gode karakterer, noe som gjør at foreldrene har forventninger til henne også. Xx får ikke alltid tid til å gjøre alt skolearbeidet verken på skolen eller hjemme. Xx har egen forventning om å gjøre arbeidet både hjemme og på skolen, hun jobber derfor hardt med å få til dette. Hun har mange fag på skolen, for å komme seg igjennom alt hun skal, har hun en «fritime», og da er det lett å ta et av de fagene hun ikke mestrer, som f.eks språk.

Hun liker å være på skolen for å sosialisere seg. Hun liker å lære, hvertfall i noen fag.

Xx syntes det er vanskeligere på vinteren. Xx overtenker mye. Vennene, lekser og skole stresser henne.

Hun blir stressa når hun henger bakpå med fag eller innleveringer. Blir sur, og får mindre søvn i de periodene, da hun tenker på det på natta. XX har hatt god hjelp av helsepl, og skulle gjerne ha ønsket at det var mer tilbud.

Xx bruker en del SoMe. Ofte har mange av jentene mange gutter på snap. Ofte er det de kjekkeste og mest populære som legges til av «alle». De med høy «snapscore» er også populære, da de snapper med mange. Xx mener SoMe gjør det enklere å kommunisere. Det kan samtidig være en del seksualisering i SoMe – det er også mange standarder, noe som kan ta mye tid. Det er mye utestegning på skolen. De som er utestengt finner hverandre. Jentene har en mer skjult utestegning, mens guttene er mer åpne om dette. Det er en del baksnakking mellom gruppene. Xx henger ikke så mye med de hun er i gruppe med på fritiden. De henger mest sammen kun for å ha noen å være med på skolen. Mange legger ut fine bilder, kun for å få tilpass i ei viss gruppe. Hun har ikke så mange nære venner, det er derfor vanskelig å snakke om psykisk helse. Har ei nær venninne hun snakker med. Det er lite åpenhet i gruppa hun tilhører, de er mer tullete i den gruppa.

Emner/Subkategorier fra intervju 5

- Forventninger – både fra foreldrene og henne selv. Flink Pike?
- Mye press fra skolens krav, mindre søvn i travle perioder.
- Skolens grupperinger skaper utenforskap (populære/upopulære grupper gjennom SoMe)
- Utestegning i gruppene
- Relasjoner/vennskaper – overfladiske gruppesammensetninger

Vedlegg 5: Ulike kategorier i fra analyseprosessen

Sammenligning av kategorier fra hver analyse med eksempler på tilhørende utsagn til hver kategori

Analyse 1	Analyse 2	Analyse 3
<p>Skoleprestasjoner <i>«Jeg soner ut. Når det skjer mye både i timene og i friminuttene blir jeg stressa. Jeg liker ikke at det er alt for mange folk samlet. Det stresser meg. Da trekker jeg meg litt unna».</i></p> <p><i>«Vi har to standpunkt karakterer i går. Det er litt skummelt. Vi har de to fagene vi har standpunkt i på slutten av dagen. Da er jeg ofte så sliten – så det er ikke alltid jeg klarer å gjøre det så bra. Jeg tror jeg fikk 5- eller noe sånn på en slags «underveis vurdering». Så det gikk da greit».</i></p>	<p>Tilhørighet/grupperinger <i>«Det er mest av nedrakking. Det er mye hat. Det kommer nok av folk som er høy på seg selv, eller er usikker.. de rakker ned på andre for å føle seg bedre. Sånn er det på skolen her. Det er veldig mye grupperinger i skolen»</i></p>	<p>Stort skille mellom de populære og de upopulære <i>«SoMe kan gi en del falske oppfatninger. Det er mye bilder osv som ikke er sanne. De legges ut det som ser best ut. Det handler om å ha det beste og fineste. Spesielt på instagram. Det er nok de som har det beste og fineste som også er mest populær. Det er mange influensere som legger ut mye som ikke nødvendigvis er sant»</i></p> <p><i>«er stressa ganske ofte. Spesielt på skolen. F eks i timene. Mye kommentering. Så. Generelt på skolen. Du kan liksom ikke gjøre noe som gjør at du skiller deg ut.. da blir det snakk om det. De som er i de populære gruppene kommenterer på de mindre populære gruppene. Spesielt om de ikke har like fine klær osv. På noen grupper kan det være veldig stor forskjell»</i></p> <p><i>«Alle kan jo ikke være sammen med alle. Jeg tror de som blir mest likt tilhører samme gruppe. det henger nok sammen med likes, klær og hvem som er penest».</i></p>
<p>Utestengelse, ulikt mellom gutter og jenter <i>«Guttene utestenger ofte. De er mye værre på det. De utestenger mye. De tør. Jentene tør ikke. Guttene gjør det fysisk, stenger ute. Jentene merker det mer stille, mer innvending. Jentene tør ikke å stenge ut fysisk»</i></p>	<p>Følelsen av å være en av de mindre populære. <i>«Det blir mye grupperinger. Før var alle med alle. Nå er de fleste hjemme, og snakker med folk de ikke kjenner. Folk distanserer seg mer.. sitter mer alene. Det er også mye kroppspress.. jeg har blitt kaldt mye.. jeg bryr meg ikke. Men jeg har blitt kaldt mye. De som ikke får høre det negative, de.... f eks de populære.. se på meg og ei som er populær. Guttene menger seg</i></p>	<p>Kropps-og klespress grunnet guttens forventninger gjennom SoMe. <i>«tror ikke alle klarer å skille på hva som er redigert og ikke. Spesielt ikke guttene. De tror at det de ser er sånn det er. De sammenligner nok mye mer ut ifra de perfekte bildene»</i></p>

	<p>med henne. Jeg blir alene. Hun har en bra kropp. Jeg har en mindre bra kropp».</p> <p>«De populære blir påvirket. Men mine ordentlige venner har sin egen stil, e bare selv selv. Så jeg menger meg med de istede. Det er veldig skille på de populære og de osm ikke er like populære. De som er annerleder blir veldig sett ned på. De populære skal ha juicy, dyre merkeklær. Mens de upopulære blir sett ned på»</p>	
<p>Påvirkning fra sosiale media «Jeg sjekker ofte opp hva ulike klær koster, hvor de er kjøpt osv. Slik at jeg kan kjøpe deg selv liksom. Klesskapet mitt er jo påvirket av tiktok og instagram. Det er mye trender som går. Da kjøper alle trendene, det gjør jeg».</p>	<p>Psykisk helse «ja, men jeg vil ikke si navn. Det er en nær venn. Jeg sliter jo litt psykisk. Og denne personen vet hva han skal gjøre m f eks panikk anfall. Han vet hva han skal gjøre. Han sliter med mye forskjellig».</p> <p>«Det er mest press og psykisk mobbing egentlig. Jeg har blitt kalt noen navn. Jeg har forandret meg mye. I 7 var jeg barnslig. Høylytt i klasserommet. Nå er mer stille og mer som de andre. Jeg var annerledes før. Jeg har flyttet mye. Jeg er ikke vant med å være med voksne. Jeg er mer med barn. og barn som er yngre. Jeg har vært preget av dette. Det er bedre nå. Jeg klarer å tilrettelegge meg klassen nå».</p> <p>«altså.. om man gjør en ting mange nok ganger, får man det jo til slutt til. Jeg gjør ikke så mye nytt ila en uke.. så jeg opplever kanskje ikke så mye mestring».</p>	<p>Press fra skolen, vanskelig å henge med på alt. «Det stresser meg at jeg ikke henger med i spansken. Det er så vanskelig.. de andre fagene går det fint. Første halvåret til 9. hang jeg ikke med, og da er det vanskelig å komme seg inn igjen. Jeg jobber mye med fagene jeg ikke klarer»</p> <p>«jeg klarer ikke å henge med i spansken f.eks. det gjør jo at jeg hele tiden må øve for å komme meg igjennom faget. Det går utover fritiden min. Jeg stresser mye over det».</p> <p>«Folk holder seg veldig til sitt. Det er mange som sliter med å henge med. Også er det ikke så stor forståelse for det egentlig. Så det kan være vanskelig å henge med om man først har begynt å henge bakpå».</p>

<p>Analyse 4</p> <p>Stall som viktig arena «Blir ofte stressa om det er mye på skolen – spesielt ved mange innleveringsfrister. Det er ofte mye samtidig. Når det er mye fag blir jeg stressa, fordi jeg ikke får til å gjort ferdig alt. Det går ofte utover humøret mitt.</p>	<p>Analyse 5</p> <p>Forventninger – både fra foreldrene og henne selv. Flink Pike? «jeg har en forventning om at jeg kan gjøre noe arbeid hjemme, de fleste skoleoppgaver osv. Jeg får det nok ikke til. Jeg er ikke så god på å motivere meg selv. Jeg tenker at jeg skal motivere meg, men</p>	<p>Analyse 6</p> <p>Barriere rundt åpenhet om psykisk helse «Vi har prøvd å snakke med helsesøstra da. Hun spiser ikke.. når vi har mat så spiser hun aldri. Også rister hun alltid på foten. Virker stressa. Sier aldri noe. Det er noe hun sliter med. Tror det har blitt litt bedre. Hun</p>
--	---	--

<p>Det går aldri utover stallen, jeg prioriterer alltid stallen foran innleveringene»</p>	<p>så gir jeg opp veldig fort.. jeg orker liksom ikke likevel ...»</p> <p>«altså.. jeg burde ha jobbet litt ekstra med det. Men det er jo sånn at når jeg henger sånn bakpå, er det vanskelig å ta seg igjen. Når vi har så mange fag på skolen, er det lett å tenke at det ene faget skal være en «fritime». Og for meg er det språk, for der har jeg falt ut uansett.. jeg tror jeg ikke klarer å ta meg igjen.. det er så mye..</p> <p>jeg zoomer ut på det vanskeligste. Så er ikke språk like viktig.. hverken mamma eller pappa husker noe fra språkene sine.. jeg har tenkt at den karakteren ikke er like viktig som de andre språkene»</p>	<p>har en kjæreste også. Han syntes også det er vanskelig. Det er ingen som får til å snakke med henne.. ikke han engang. Sååå. Det er litt vanskelig, men det har blitt bedre etter at vi sa ifra til helsesøstera. Tror hun har vært der noen ganger»</p> <p>«det burde kanskje vært mer. Tror ikke jeg har hørt noe om det egentlig.»</p>
<p>Ønsker å prestere på flere arena (skolen, bidra hjemme og i hestesporten)</p> <p>«skulle kanskje bidratt litt mer hjemme. Jeg gjør nok lite. Skulle nok gjort mer. Skulle hjulpet mamma mer. Skulle ha vasket mer.</p> <p>«Jeg har forventninger til hestene – jeg ønsker å gjøre det bra med spesielt den ene hesten min».</p>	<p>Mye press fra skolens krav, mindre søvn i travle perioder.</p> <p>«Det er litt slitsomt med skolearbeid. Det blir ofte litt mye. Det er lagt opp til å kunne gjøre skolearbeid på skolen, men det er korte timer. Jeg rekker ikke å gjøre alt, og må derfor gjøre det hjemme. Har glemt noen innleveringer, så da er ikke karakterene på topp. Vi har hatt mange innleveringer nå. Det stabler seg opp. Til slutt orker man ikke – fordi jeg ikke klarer å holde følge med alt som skal gjøre»</p>	<p>Tilhørighet, og innpass i det populære gruppene</p> <p>«Det er sånn at de populære henger sammen med de populære osv. De er jo. Altså de i 9. er mange. De som er populære er jo de som gjør de kuleste tingene. De er sterkere og kjører forrest med kjøretøy. Det har også de kuleste klærne eller kule ting.. eller det å gjøre kule ting»</p> <p>«guttene blir ikke like såra, eller de viser det hvertfall ikke. De er bare tydelig frekk med noen. Jentene gjør det mer i skjul – da blir det mer sårbart tror jeg».</p> <p>«I 8. var det mye stress rundt det å være populær og være med de kule. Men i 9. er det ikke så mye press og stress rundt det. Det handler nok litt om at man ønsker å finne en gruppe i 8. da ble man stressa for om man ble alene liksom. I 9. har man jo satt gruppene sine, så da er ikke DET presset like stort lenger.»</p> <p>«to av de er venner jeg har hatt lenge. De har jeg alltid vært</p>

		<p>sammen med liksom. De har jeg kjent siden barnehagen. Resten ble jeg kjent med sommeren til 8. så ble vi gjeng i starten på 8.klassen. de fleste har jo en gjeng. Det er få som ikke er en gjeng.»</p>
<p>Blir sliten av å skulle prestere på skolen, følelsen av å henge etter <i>«jeg får ikke så gode karakterer i de fagene jeg syntes er vanskelig. Det går fint i de fagene som går bra. Jeg burde nok gjøre gjøre mer skolearbeid.. mamma jobber seint, så det er ikke alltid jeg får hjelp av henne.»</i></p> <p><i>«Nå i 9. er fagene blitt så mye vanskeligere enn før. Det er vanskelig å henge med. Det er spesielt i noen fag. Matte og språk er vanskelig. Om det er vanskelig må jeg spørre, men det er jo ikke alltid jeg skjønner selv om de forklarer. Da gir jeg opp. Da begynner jeg med noe annet.»</i></p>	<p>Skolens grupperinger skaper utenforskap (populære/upopulære grupper gjennom SoMe) <i>«Før var det større skille på de populære og de upopulære... før når man legger ut, var det jo viktig å sjekke om jeg hadde fått kommentarer osv. Det var jo litt viktig da. Jeg vet ikke helt hvorfor det var det.. Instagram er jo en app hvor du legger ut bilder du er fornøyd med»</i></p> <p><i>«Man legger bare til.. man legger ofte til de kjekkeste og mest populære. Kanskje om det er en spesielt kjekk gutt, så legger flere akkurat han til.. det er også noen som legger til de som har kule bit-mojies. Folk sjekker om snap scåren er høy. De som har høy snap score, er aktiv på snap. De er populære. Det er mer sikkert. Det er lurt å sjekke snap score, sånn at man er sikker på at det ikke er fake bruker osv.»</i></p>	<p>SoMe som sammenligningsgrunnlag for kropp og utseende blant guttene <i>«altså, de kan jo si sånn: du har flat mage, du har flate pupper, du har stor rompe, du har store pupper. Det er sikker noen som tenker.. altså de som har flat mage, om de får kommentarer på at de har stor mage, også skjønner de ikke ironien. Det gjør at de da ha mindre mage. Det er jo noen som skjønner at det er tull, men det er ikke alle.»</i></p> <p><i>«De ser jo fine jenter på some. De vil jo at vi skal se ut som de. De er jo ærlige og direkte, og sir det som det er.»</i></p> <p><i>«Det er jo de mest populære som skaper det største presset. Man blir jo sett litt ned på da.. spesielt guttene – de syntes jo at de mest populære er de beste. Og de vil jo at alle skal være sånn da..»</i></p>
	<p>Utestegning i gruppene <i>«Det er mye utestegning på skolen. Ofte finner de som er utestengt hverandre. Det er nok ingen som er helt alene – de finner hverandre.»</i></p> <p><i>«Jentene har mer skult utestenging, hvor de plutselig «kansellerer» deg liksom. Guttene er mer åpne om utestengingen, og gjør dette direkte gjennom handlinger der og da...»</i></p> <p><i>«Jentene viser oftest med kroppsspråk om de ikke liker den personen eller ikke, og det samsvarer ofte med «unfollow» fra snapchat eller fra en gruppesamtale»</i></p>	

	<p>Relasjoner/vennskaper – overfladiske gruppesammensetninger</p> <p>«Grappa mi henger ikke sammen på fritiden. men hele tiden på skolen. Det er mange som kommer sammen bare for å være sammen på skolen. Noen liker å være sosial sammen, men det er ikke alle som er det. Så da blir det bare på skolen at man henger. Vi er ikke sånn veldig tett heller – hvertfall ikke alle i grappa».</p>	
--	--	--

<p>Analyse 7</p> <p>Egen psykisk helse som en utfordring</p>	<p>Analyse 8</p> <p>Ulike forventninger til gutter og jenter</p> <p>«jeg syns jeg gjør nok hjemme.. men jeg syntes det er litt forskjell i arb.oppgaver for meg og broren min..»</p> <p>«syns det er litt forskjell. For guttene kan gjøre det dårlig flere ganger. Å når de først gjør det bra, får de masse skryt for det. Det føler jeg ikke at vi jentene får.. det er vel litt mer forventa at vi skal kunne gjøre det bra på skolen – følge med i timene, og ikke komme for seint osv.. Guttene slipper oftere unna.. og lærerne har en større toleranse for å gi anmerkning til guttene når de bråker, enn med oss jentene.. hvertfall til noen av oss syns jeg»</p>	<p>Analyse 9</p> <p>Skolen som vanskelig arena – sliter å henge med</p> <p>«bra... eller.. det går ganske dårlig..»</p> <p>«alt.. fag.. får ikke hjelp. Da orker jeg ikke.. har ikke vært i timene siste året.. jeg vil prøve matte f eks.. liksom.. men jeg får ikke til. Jeg må begynne en plass. Men jeg føler ikke at.. jeg har ikke grunnlag for vurdering i f eks norsk matte og engelsk.. jeg får matte som jeg kan – jeg lærer ikke noe nytt..»</p> <p>«Altså: jeg har falt ut av skolen.. så det er bare slitsomt å skulle ta seg inn igjen»</p>
<p>SoMe: guttenes forventninger om kropp og utseende</p> <p>«vet ikke hva som var vanskelig. Det bare føltes ikke rett. Fikk ofte kommentarer om at jeg var for feit og sånn.. guttene kommenterte spesielt i 8.»</p> <p>«Men de kommenterer ikke noe nå lenger. De kommenterer hvertfall ikke til meg lenger»</p> <p>«negative påvirkninger kanskje. Og falske bilder. I 8. har ikke guttene vokst helt opp.. de kommenterer så mye rart. de vokser mer opp i 9. virker det som.»</p>	<p>Skille mellom de populære og taperne på skolen</p> <p>«guttene liker de, jentene liker de. De har mange følgere og.. ja.. vet ikke helt.»</p> <p>«forskjellen går nok på hvor fine klær å sånn de har.»</p> <p>«de populære jentene kommer jo aldri med stygge klær liksom. Men liksom de «taperne», de har jo ikke så mye klær.. det er jo ikke sikkert det er deres feil.. men man ser forskjellen liksom..»</p>	<p>Lite åpenhet om psykisk helse – mangler informasjon</p> <p>«nei.. man må jo være syk nok for å få hjelp.. helsesøster kan jo hjelpe..»</p> <p>«Vi har ikke så mye.. noen plakater rundt om kring, men de er litt vanskelig å forstå. Det kunne sikkert vært mer undervisning om det. Tror det er mange som ikke helt hvordan man kan få hjelp.. det er forskjell på å lese en plakat og det å faktisk få informasjon av noen som faktisk kan hjelpe deg. Noen ganger blir man litt alene</p>

		<p>– det forventes at man må takle alt alene.. Og da baller det på seg – det føles håpløst å ta tak i alt samtidig – da er det jo lett å gi opp da.»</p>
<p>Åpenhet i gruppa? Eller ikke? Redsel for videre spredning gjør deling vanskelig «ja, men vi gjør ikke det. Folk får liksom vite om det – de sier det til kjærestene sine, også sier de det videre osv..»</p>	<p>Kultur for utestengelse blant elevene «altså.. i klassen er det alltid noen som ikke har noen å være sammen med.. det er noen som er sammen med de populære. Så er det guttene.. så er det noen som er alene.. de har enten gruppa si i en annen klasse.. eller så har de ikke noen gruppe.. de er jo en del alene.. de har liksom ingen å snakke med.. de har jo ikke noe valg..»</p> <p>«hmm, cancell culture kanskje.. det beytr at man liksom kansellerer ting.. f eks at det har skjedd noe for 10 år siden, også blir du utestengt fordi noe du gjorde for 10 år siden.. det blir en slags felles «unfollow».. det tror jeg hender en del.. ikke bare på skolen her, men generelt gjennom SoMe..»</p>	<p>Klespress som skille mellom populære og mindre populære grupper «altså: de populære har mer nyere klær. Mens de som ikke er så populær har gamlere klær..»</p>
<p>Skolen som fin arena: oppsamling av innlevering gjør det vanskelig å holde følge i alle fag «Men blir litt sliten av skolen. Spesielt når det er mye. Blir bare sliten da.»</p>	<p>Kroppspress gjennom SoMe og guttene på skolen «Man kjenner jo litt på både kroppspresset og klespresset. Men det er jo ikke alltid sånn man ser ut i virkeligheten. Tror guttene sammenligner litt – de tror sikkert at jentene skal være sånn som de er på f eks tik tok osv.»</p>	

Vedlegg 6: Godkjenning fra NSD

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

172477

Vurderingstype

Standard

Dato

02.02.2022

Prosjekttittel

Masteroppgave, stress og press blant trønderske jenter i 9.klasse

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for medisin og helsevitenskap (MH)
/ Institutt for psykisk helse

Prosjektansvarlig

Jo Magne Ingul

Student

Martine Bentzen

Prosjektperiode

03.01.2022 - 15.05.2023

Kategorier personopplysninger

- Alminnelige
- Særlige

Lovlig grunnlag

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
- Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.05.2023.

Kommentar

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 02.02.2022 med vedlegg. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger helseforhold frem til 15.05.2023.

LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra foresatte/foreldre til eleven til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som foresatte/foreldre kan trekke tilbake. Elevene vil selv bestemme om de vil delta selv om foreldre/foresatte har gitt samtykke til deltakelse. For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a. For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være foreldre/foresattes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen: - om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER Vi vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). Nettskjema, diktafon er databehandler i prosjektet. Vi legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut->

meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson: Gry Henriksen

Lykke til med prosjektet!

DOAVISA

DOAVISA ER EN VEGGAVIS SOM HANDLER OM KROPP, FØLELSER, SEKSUALITET OG GRENSESETTING, ALTSÅ SPENNENDE TEMAER SOM MANGE KAN SYNES DET ER LITT PINLIG Å SNARKE OM. DENNE UTGAVEN AV DOAVISA HANDLER OM PSYKISK HELSE. GOD LESING!

HEI! OG HVORDAN HAR DU DET?

Alle har en psykisk helse! Alle har vi ulike typer følelser og tanker inni oss, ofte både negative og positive og det kan oppleves ganske overveldende.

Vi kan alle ha det kjipt og slite med ting innimellom. Det er en del av livet og det å være menneske. Hvor lang tid det tar og hvor vondt det gjør varierer fra person til person og fra gang til gang. Men vær obs, for når negative tanker og følelsene varer lenge og blir vanskelig å håndtere, er det lurt å snakke med noen om det. Kjipte ting blir lettere av å dele dem! Foreldre, venner, hjelpeparatet i skolen er der for deg, om du trenger noen å snakke med. Man trenger ikke alltid trøst eller råd. Ofte er det deilig bare å få det ut. Det er som regel bedre enn å sitte med ting alene.

Det er også deilig å dele glade tanker og øyeblikk med andre. Det meste blir faktisk bedre av å dele det med andre. Lykke blir maksimert av å fortelle det til andre og kjipte tanker føles ofte mindre kjipte når man har snakket med noen.



📍 Veldig nært + 45m

Lærer: Hvis du har 10 kroner og spør vennen din om å få 10 kroner, hvor mye har du da?

Meg: 10 kroner

Lærer: Du forstår deg ikke på matte.

Meg: Du forstår deg ikke på vennen min.

📱

FINNES DET ET LYKKEPRESS?

Sosiale medier er smekfulle av emneknagger som #f0lo #makeeverydaycount #loveyourself! Alle oppfordrer oss til å være oss selv og være lykkelige, men hvem er egentlig jeg og er det normalt å være lykkelig hele tiden? Og hva med andre følelsene? Får man ikke lov til å uttrykke dem, for eksempel når man er lei seg eller frustrert eller sint?

Du er den du er, i form av hvordan du oppfører deg, hva du tenker med alle tveil og sorget, du er alle ting du har fått til, alle ting du er god på, og også alle ting du kanskje ikke er så god på eller de feilene du har gjort. Det er derfor vi er så flotte - fordi vi er så mye forskjellige, og alle delene av oss er bra på hvert sitt vis.

POSITIV SELVPRAT!

Vi sier kjipte ting til oss selv som vi aldri kunne fått oss til å si til en venn.
- Det kan være lurt å stoppe litt opp og tenke over nettopp dette. Hvordan snakker du og tenker om deg selv? Ville du noen gang sagt det samme til en venn?

Du er god nok!!



KREVENDE UNGDOMSTID?

Det kan være ganske krevende å være ungdom. I dag kjenner mange unge på at de skal være «flinkere» på skolen, delta i fritidsaktiviteter, ha mye tid til venner, ha de riktige klærne og legge ut de riktige bildene på Instagram, spise sunt og trenge mye og brukte tid med familien. Det stilles store krav til og forventes at unge skal være på topp hele tiden. Den følelsen kan være vanskelig å takle. Det kan skape unødvendig stress og føre til dårlig selvbilde. Slik skal det ikke være. Hvis du kjenner på dette kan det være lurt å lese litt på tipsene vi har samlet sammen til høyre.

SMARTE TIPS for bedre PSYKISK HELSE

- 📍 Øv på alt som er vanskelig i livet - man blir ikke god uten å øve! Det klaffer sjeldent første gang.
- 📍 Det er både vanlig og helt greit å ha en eller flere dårlige dager - ingen er på topp alle dager hele livet, hverken som barn, ungdom eller voksen.
- 📍 Hva gir deg energi og hva tar energi? Når er det du føler at du kan være mest avslappet og ha det fint? Et sted hvor du ikke er så opptatt av hvordan du skal være, se ut eller hva du sier.
- 📍 Planlegg positive aktiviteter. Gjør noe hyggelig hver dag selv om du egentlig ikke orker.
- 📍 Tenk på det du får til i stedet for det du ikke får til.
- 📍 Snakk om det! Det hjelper ofte å betro seg til en venn. Kanskje kan hen bli med deg og prate med en voksen også.
- 📍 Hvis du har en venn som har det vanskelig, kan du også be om råd fra en voksen. Du skal ikke være alene om ansvaret for en venn som strever med psykisk helse. Ta kontakt med helsekyndige, en voksen på skolen eller helsestasjon for ungdom dersom du er bekymret.

