

Marie-Lisbet Amundsen og Per. E. Garmannslund

Skolerelaterte faktorer knyttet til psykisk stress og uro hos elever i ungdomstrinnet

Folkehelseinstituttet (2016) konkluderer med at 15 til 20 prosent av alle norske ungdommer til enhver tid har nedsatt funksjon grunnet psykiske vansker. Samtidig viser Bakken (2016) til at ni prosent av guttene og 26 prosent av jentene fra 10. klassetrinn til Vg3 har høyt nivå av depressive symptomer. Det er i denne forbindelse verdt å merke seg at Raknes med flere (2017) finner at ungdom oftere har dårligere livskvalitet på skolen enn det de har hjemme. I lys av dette ønsket vi å se om det er mulig å finne noen skolerelaterte faktorer som kan knyttes opp mot stress og uro på skolen. Funnene som presenteres i artikkelen er basert på en web-basert studie som ble gjennomført i 2017, og som omfatter 691 elever fra 8. til 10. klassetrinn. Vi finner sammenheng mellom skolerelaterte faktorer og psykisk stress og uro. Jenter sliter i større grad enn gutter med psykisk stress og uro i ungdomstrinnet. Samtidig er det verdt å merke seg at problemer knyttet til psykisk stress og uro øker i omfang fra 8. til 10. klassetrinn.

Nøkkelord: Ungdomstrinnet, skolerelaterte faktorer, sosial trivsel og vennskap, stress og uro.

Marie-Lisbet Amundsen er ansatt som professor i spesialpedagogikk ved Universitetet i Sørøst-Norge, og som professor 2 ved Høgskolen i Østfold.

Hun har lang erfaring fra praksisfeltet som pedagogisk-psykologisk rådgiver med spisskompetanse rettet mot barn, unge og voksne med sosiale- og emosjonelle vansker og sammensatte lærevansker.

Hennes forskning de senere år er i stor grad rettet mot sosialt marginaliserte grupper i samfunnet.

Per E. Garmannslund er dosent med hovedfag og doktorgrad i pedagogikk. Han har arbeidet mange år i skolen som lærer og leder. Han er i dag faglærer i pedagogikk på praktisk pedagogikk utdanning og lektorutdanning ved Universitetet i Agder.

INNLEDNING

Folkehelseinstituttet (2016) finner at til enhver tid har 15 til 20 prosent av alle norske barn og unge mellom 13 og 18 år nedsatt funksjon på grunn av psykiske vansker. Dette samsvarer med funn fra Ungdata-studien (Bakken 2016) som viser at en høy andel norske ungdommer sliter med psykiske vansker. Her konkluderes det med at ni prosent av guttene og 26 prosent av jentene fra 10. klassesnivå til Vg3 har et høyt nivå av depressive symptomer. Grøholt (2014) påpeker i denne forbindelse at åtte prosent av disse igjen har så alvorlige plager at de tilfredsstillende kriteriene til minst en psykiatrisk diagnose.

Soest og Wichstrøm (2014) finner en økning i psykiske helseplager fra 1992 til 2010, spesielt blant jenter. Dette samsvarer med tall fra Statistisk sentralbyrå som viser at det de siste årene er en økning av depressive plager hos jenter i alderen 16 til 24 år fra 13 prosent i 1998 til 23 prosent i 2012 (Sandnes, 2013), noe som støttes av Ung i Oslo-studiene. Fra 2006 til 2015 var det en økning i selvrapporterte depressive symptomer hos jenter i alderen fjorten til sytten år fra 17 til 26 prosent, og for gutter fra ni til elleve prosent i samme periode (Sletten & Bakken, 2016, s.8).

Når vi ser en økning i psykiske helseplager blant norske ungdommer, er det verdt å merke seg at Sletten og Bakken (2016) konkluderer med at manglende trivsel er en sterk indikator på nedsatt psykisk helse. Samtidig viser de til at prestasjonsrelatert stress i forhold til skole og utdanning er en viktig risikofaktor for psykiske vansker for jenter over tid, mens de ikke finner samme tendens hos gutter.

Raknes med flere (2017) finner i en studie som omfatter 1719 ungdommer at engstelige unge har nedsatt livskvalitet. De så på sammenhengen mellom livskvalitet i ungdommenes hverdagsliv og ulike angsttyper, og fant at engstelige unge har dårligere livskvalitet på skolen, men bedre hjemme med familien. Siden symptomene ofte kan relateres til skolehverdagen, presiserer de at tidlige tiltak i større grad bør involvere skolen og lærerne, og ikke bare foreldrene.

Sletten og Bakken (2016) peker på tre mulige forklaringer på økningen i psykiske vansker hos

norske ungdommer; en økning i rusmiddelbruk, endring i ungdoms forhold til kropp, og endringer i relasjonen til skole og utdanning. I vårt arbeid er formålet å ha fokus på faktorer som kan relateres til skolesituasjonen. I studien som presenteres her i artikkelen ønsket vi å se om det er sammenhenger mellom noen sentrale skolerelaterte faktorer og uro og psykisk stress hos elever i ungdomsskolen. Vårt utgangspunkt er følgende problemstilling: Hvilken sammenheng er det mellom psykisk stress og uro hos ungdom og noen skolerelaterte variabler?

METODE OG UTVALG

Studien er gjennomført i januar og februar 2017. Tilsammen deltok 691 elever, og av disse var 322 gutter og 369 jenter. Dette betyr at det er en nokså jevn kjønnsfordeling i vårt materiale. Studien som er basert på selvrapportering, er rettet mot elever i ungdomstrinnet fra seks ungdomsskoler i fem mellomstore kommuner i Norge. Den er gjennomført som en web-basert undersøkelse. Elevene ble bedt om å ta stilling til utsagn som tar høyde for å belyse flere ulike variabler knyttet til generell motivasjon for skole, stress knyttet til prøver, sosial trivsel og psykisk stress og uro.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) har gitt tillatelse til at studien ble gjennomført, og vi har fulgt forskningsetiske retningslinjer. Elevene ble informert om at all deltagelse var basert på frivillighet, og at dette innebar at det ikke ville få noen konsekvenser for dem dersom de ikke ønsket å delta, eller dersom de skulle ønske å trekke seg underveis. Alle elevene som var på skolen de aktuelle dagene valgte å gjennomføre.

Om de ulike variablene

Psykisk stress og uro (K10)

Instrumentet som er benyttet for å undersøke psykisk stress og uro hos elevene er Kessler Psychological Distress Scale (K10) (Andrews & Slade, 2001; Kessler et al., 2002). K10 er ikke først og fremst beregnet på diagnostisering, men er et bredt sammensatt instrument som har til hensikt å måle symptomer på angst, uro og depresjon i et utvalg av personer. Instrumentet har ti utsagn/items som dreier seg

om risikofaktorer for psykisk stress (eks: *I løpet av de siste 30 dagene: ... ca hvor ofte har du følt deg rastløs eller urolig?*), og hvert utsagn har fem svaralternativ (*aldri/av og til/noen ganger/nesten alltid/alltid*). Fokuset i K10 er knyttet til angst og depresjonssymptomer, noe som forøvrig er relativt vanlig i denne typen instrumenter (Andrews & Slade, 2001). Skårene K10 deles inn i fire kategorier (well - mild - moderate -severe) hvor økende poengsum (min 10/maks 50) gir uttrykk for grad av psykisk stress og helserisiko (Andrews & Slade 2001). I likhet med alle sammensatte variabler i undersøkelsen, var det også for K10 tilfredsstillende faktorladninger. I tillegg var det god sammenheng mellom respondentenes svargivning på de ulike utsagnene i variabelen (heretter benevnes dette som "indre konsistens"). Dette ble målt med Cronbachs alpha som ble vurdert som meget god ($\alpha = 0,90$).

Stress knyttet til prøver

Variabelen består av fire utsagn hvor alle er knyttet opp til uro rundt prøver/tester på skolen (eks: *Jeg er redd for å gjøre det dårlig på prøver*). Prestasjonsangst er en form for angst og frykt som ofte kommer helt ut av proporsjoner (Bernstein Clarke-Stewart, Roy og Wickens, 1997). Beck (1973) viser til at prestasjonsangst kan føre til sterk ubehagsfølelse, uro og unnvikelsesatferd. En fjerdedel av amerikanske skoleelever har reduserte skoleprestasjoner grunnet angst, og jenter har høyere testangst enn gutter (Chapell et al., 2005). Indre konsistens i variabelen, målt med Cronbachs alpha, ble vurdert som god ($\alpha = 0,81$). Dette regnes å ha betydning for hvilke aktiviteter elevene velger å gå inn i, og for hvilken innsats og utholdenhet de har i forhold til en oppgave (Skaalvik & Skaalvik 2009).

Generell motivasjon

I følge teori om indre motivasjon blir elever engasjerte i skolerelaterte aktiviteter når de opplever at undervisningen er interessant, relevant for deres liv og bekreftende på deres kompetanse (Deci & Ryan, 2000, Skinner, Furrer, Marchand & Kindermann, 2008). Antagelsen i denne sammenheng er at elevers generelle motivasjon er avgjørende for om de

skal lykkes i skolen eller ikke. I vår studie blir elevenes generelle motivasjon målt gjennom tre utsagn (Eks: *Jeg liker å arbeide med skolefagene*). Indre konsistens i variabelen, målt med Cronbachs alpha, ble vurdert som god ($\alpha = 0,89$).

Sosial trivsel og vennskap

Et nært vennskap kan defineres som et følelsesmessig bånd mellom to mennesker som er kjennetegnet av gjensidig preferanse, gjensidig glede og samhandling (Howes 1983). Bukowski, Hoza og Boivin (1994) viser til at kameratskap, intimitet, nærhet, hjelp, konflikter og trygghet er faktorer som er tett korrelert til et godt vennskap, noe som samsvarer med at Bagwell et al. (2005) konkluderer med at vennskap har stor betydning for eget velvære.

I studien har vi valgt å knytte sosial tilhørighet til vennskap og sosial inkludering. Det er i denne forbindelse verdt å merke seg at Opp-læringslovens § 9a pålegger skolen å legge til rette for et godt psykososialt miljø som sikrer at alle barn og unge kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet.

Bakken (2016) viser til at 66 prosent av elevene i ungdomstrinnet og videregående skole som deltok i studien Ungdata 2016, oppgir at de trives på skolen. Dette betyr at 34 prosent av de unge ikke trives like godt, noe som samsvarer med at en av tre elever ikke er sikre på om de har en fortrolig venn. Konstruktet består av tre utsagn (Eks: *Jeg har noen gode venner på skolen.*). Indre konsistens i konstruktet, målt med Cronbachs alpha, ble vurdert som god ($\alpha = 0,75$).

PRESENTASJON AV FUNN

I tabell 1 presenteres totalskårer på Kessler Psychological Distress Scale (K10) for hele utvalget og deretter fordelt på gutter og jenter. Gjennomsnittet totalt (22,05) i vår undersøkelse er over gjennomsnittet (14,2) i større internasjonale undersøkelser hvor tilsvarende instrument er benyttet, men da på voksne personer (Andrews & Slade, 2001). I undersøkelser som bruker en enklere variant av Kessler Psychological Distress Scale med færre indikatorer (K6), finner en at det er samsvar mellom gjennomsnittskårer for voksne og ungdom (Mewton et al., 2010). Som det framgår av tabellen nedenfor er det en jevn kjønnsfordeling i

materialet. I likhet med tilsvarende internasjonale undersøkelser er det også signifikante kjønnsforskjeller i rapporteringen av K10 i vår undersøkelse, jf. tabell 1.

	N	Gjennomsnitt	Standardavvik
Alle	691	22,05	8,30
Gutt	322	19,43	7,68
Jente	369	24,33	8,16

Tabell 1: Antall, gjennomsnitt og standardavvik totalt og fordelt på kjønn

Også når K10 deles inn i kategorier, er kjønnsforskjeller tydelig. En klart større andel av jentene oppgir at de sliter med moderat (23,04 %) og alvorlig (23,58 %) grad av psykisk stress og uro, jf. tabell 2. Dette er en klart større andel enn det vi ser hos guttene (moderat =8,70 % /alvorlig= 9,94 %). Disse forskjellene er statistisk signifikante ($p < 0.05$).

K10 kategorier		N	%
Gutt	Lite	195	60,56
	Mild	67	20,81
	Moderate	28	8,70
	Alvorlig	32	9,94
	Total	322	100,00
Jente	Lite	124	33,60
	Mild	73	19,78
	Moderate	85	23,04
	Alvorlig	87	23,58
	Total	369	100,00

Tabell 2: K10 fordelt etter kjønn og kategorier alvorlighetsgrad

Vi ønsket videre å se på hvordan fordelingen av K10 kategorisert utvikler seg fra 8.trinn til 10.trinn. Når vi sorterer datasettet etter klas-

setrinn, finner vi også at det er en økning i rapportering av moderate og alvorlige K10-kategorier fra 8.trinn til 10.trinn, jf. tabell 3. Dette gir en indikasjon på at psykisk stress og uro øker hos elevene gjennom ungdomsskolen.

Klassetrinn	Grad K10	N	%
8.trinn	Liten	148	56,27
	Mild	49	18,63
	Moderat	31	11,79
	Alvorlig	35	13,31
	Total	263	100,00
9. trinn	Liten	88	47,31
	Mild	36	19,35
	Moderat	32	17,20
	Alvorlig	30	16,13
	Total	186	100,00
10. trinn	Liten	83	34,30
	Mild	55	22,73
	Moderat	50	20,66
	Alvorlig	54	22,31
	Total	242	100,00

Tabell 3: Rapportering på 8. trinn til 10. trinn av 10 K-kategorisert

Levekårsstudiene gjennomført av Statistisk sentralbyrå viser at de siste årene har vært en økning i forekomst av depressive problemer hos jenter fra tretten prosent i 1998 til 23 prosent i 2012 (Sandnes, 2013). Ser vi på elevgruppen under ett, indikerer funnene at det fortsatt er en økning i psykiske helseplager i perioden 2013 til 2017.

Det er verdt å merke seg at omfanget øker fra 8. til 10. klassetrinn. Mens en fjerdedel av elevene i åttende klassetrinn sliter med moderat eller alvorlig grad av psykiske vansker, er antallet økt til tre av ti (33 prosent) i niende klassetrinn. I

	Trivsel	Motivasjon	Stress knyttet til prøver	K10
Sosial trivsel og vennskap	--	,091*	-,247**	-,533**
Generell motivasjon		--	-,110**	-,216**
Stress knyttet til prøver			--	,464**
K10				--

Tabell 4: Korrelasjoner ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

tiende klassetrinn øker det med enda ti prosent, og vi ser at fire av ti elever (43 prosent) sliter med moderat eller alvorlig grad av psykisk stress og uro.

Disse funnene er uventet høye, også tatt i betraktning at det i Ungdata-studien (2016) konkluderes med at ni prosent av guttene og 26 prosent av jentene fra 10. klassetrinn til Vg3 har høyt nivå av depressive symptomer.

Tabell 4: Korrelasjoner

I første omgang har vi sett på bivarierte korrelasjoner på noen utvalgte variabler som tidligere forskning har antydning kan ha effekt på psykisk helsestatus; sammenhengen mellom sosial trivsel og vennskap og K10 ($r = -0,533$) og stress knyttet til prøver og K10 ($r = 0,464$) er moderat mot sterk. For sosial trivsel indikerer det en nedgang i K10 skåre når skåre på trivsel går opp, mens høyere skåre på stress knyttet til prøver henger sammen med høyere skåre på K10. De andre korrelasjonene viser kun svake sammenhenger.

I forlengelsen av korrelasjonsanalysen fant vi det interessant å se nærmere på svarfordelingen (prosentvis) på de enkelt utsagn i variablene "sosial trivsel og vennskap" (tabell 5)

og "stress knyttet til prøver" (tabell 6).

Tabell 5. Sosial trivsel og vennskap

Ni av ti elever (90 prosent) er enige i at de har noen venner de trives med på skolen, mens nesten like mange (86 prosent) oppgir at de har noen venner de trives med hjemme. Samtidig som dette peker på at det store flertallet av elever har venner på skolen, viser det også at omtrent ti prosent av elevene ikke har venner de trives med på skolen.

Tabell 6. Stress knyttet til prøver

Stress er en subjektiv opplevelse, og derfor vanskelig å definere. Vi har derfor benyttet spørsmål som antyder i hvilken grad ungdommen opplever stress relatert til prøver. Når det gjelder utsagnet "Jeg er redd for å gjøre det dårlig på prøver", oppgir sju av ti elever (69 prosent) at de er enige. Atten prosent er usikre, noe som indikerer at de ikke opplever så mye stress knyttet til eksamener og prøver.

I lys av at sju av ti elever engster seg for å gjøre det dårlig på prøver, er det verdt å merke seg at tre av ti elever (31 prosent) engster seg i så stor grad at de sover dårlig natten før de skal ha prøver. Dette indikerer at de er usikre på egen

	Helt uenig %	Uenig %	Verken/eller %	Enig %	Helt enig %
Jeg har noen gode venner på skolen.	2,0	1,6	6,2	27,2	63,0
Jeg har noen venner jeg trives med på fritiden.	2,9	1,9	9,6	25,6	60,1

Tabell 5. Sosial trivsel og vennskap

	Helt uenig %	Uenig %	Verken/eller %	Enig %	Helt enig %
Jeg er redd for å gjøre det dårlig på prøver	5,5	7,1	17,9	26,2	43,3
Jeg blir motivert av prøver	3,3	11,3	32,4	20,5	32,4
Jeg synes det er stressende med prøver	3,0	7,7	20,1	30,4	38,8
Jeg sover dårlig natten før prøver	25,6	21,7	21,7	14,0	16,9

Tabell 6. Stress knyttet til prøver

prestasjonsevne, noe som kan bety at de opplever at det teoretiske arbeidet er for vanskelig. Til tross for at vår målgruppe er tilfeldig utvalgte elever i ungdomstrinnet, er det verdt å merke seg at bare rundt tre av ti av elever oppgir at de er uenige eller helt uenige i at prøver stresser dem. Dette betyr at sju av ti elever (69 prosent) synes det er stressende med prøver, og ikke uventet er disse stort sett de samme som er redde for å gjøre det dårlig på prøver.

DRØFTING AV FUNN

Psykisk helse

Som nevnt innledningsvis er Kessler Psychological Distress Scale (K10) et screening-verktøy beregnet på voksne og som har til hensikt å måle uro og psykisk stress. Dette betyr at høy skåre på testen ikke nødvendigvis betyr det samme som at vedkommende sliter med psykiske lidelser, men det indikerer at den det gjelder kan ha risiko for å kunne utvikle dette. Det er også et element at unge mennesker kan oppleve testens spørsmål annerledes enn voksne. Våre respondenter er i tidlig puberteten, noe som i seg selv er en utviklingskrise som kan påvirke svargivning på en test som dette. Det er likevel et akseptabelt samsvar mellom voksne og ungdoms svargivning på en kortere utgave av Kessler Psychological Distress Scale (K6) (Mewton, 2010). Det er verdt å merke seg at nesten halvparten av jentene (46 prosent) og en femtedel av gut-

tene (19 prosent) opplever psykisk stress og uro i moderat eller alvorlig grad. Samtidig er det til ettertanke at hele sju av ti elever opplever stress knyttet til skolearbeid. Dette samsvarer med at Sletten og Bakken (2016:7) etter en litteraturog gjennomgang konkluderer med at prestasjonsrelatert stress i forhold til skole og utdanning er en viktig risikofaktor for psykiske vansker.

I forbindelse med at forekomsten av psykiske vansker blant norsk ungdom øker i ungdomsalder, er det stilt spørsmål ved om dette kan forklare med at det i dag er større åpenhet om psykisk helse enn det det var bare få tiår tilbake. Dette er likevel ikke hele forklaringen, for den samme økning er påvist i andre europeiske land (Collishaw, 2015: Bor, Dean, Najman & Hayatbakhsh, 2014).

Wichstrøm (2007) viser til at forekomsten av psykiske vansker er generelt lav i barneårene, men øker i omfang i ungdomsalder, og da spesielt blant jenter. Samtidig konkluderer Sletten og Bakken (2016) etter gjennomgang av to oversiktsartikler og atten artikler som omhandler forhold knyttet til psykiske vansker hos ungdom, med at det har vært en økning i løpet av en 30-års periode, spesielt blant jenter. Dette samsvarer med våre funn som også viser at jenter er spesielt utsatte. Likevel er det en ikke ubetydelig høy andel gutter som også sliter med stress og bekymring i ungdomstrinnet, noe som må tas på alvor.

Sosial trivsel og vennskap

Frønes (2006) viser til at vennskap tilfredsstiller dype følelsesmessige- og sosiale behov. Han påpeker i denne forbindelse at vennskap i ungdomsalder preges av intimitet og fortrolighet, noe som er betydningsfullt for videre identitetsdannelse

De unge spiller seg ofte i hverandre, og det å ha mange venner styrker selvtillit, og gir økt status i ungdomsgruppen. Elevene investerer mye rent følelsesmessig både i forhold til det å få venner og i forhold til det å opprettholde de vennskskapsrelasjonene de har. Hvis de til tross for et slikt følelsesmessig engasjement likevel opplever at de blir holdt utenfor det sosiale fellesskapet, opplever ikke dette bare som sårt og vanskelig, men det kan også true den unges integritet og selvfølelse.

Det er positivt at ni av ti elever har venner på skolen. Samtidig er det alvorlig at en av ti elever ikke har noen venner verken hjemme eller på skolen. Lund (2004) viser til at langvarig sosial isolasjon kan føre til lav selvfølelse, depresjon og sosial angst, mens Hartrup og Stevens (1997) konkluderer med at upopulære barn og unge har stor risiko for sosial isolasjon og skjevutvikling.

Det at ti prosent av elevene står utenfor det sosiale fellesskapet må også oppfattes som et stort nederlag for den norske skolen siden trivsel og inkludering har vært et satsningsområde de siste tiårene.

Skolerelatert stress

Når Sletten og Bakken (2016) viser til at manglende trivsel er en sterk indikator på nedsatt psykisk helse, samsvarer dette med våre funn som viser sammenheng mellom psykisk helse og skolerelatert stress.

Lillejord med flere (2017) tok for seg 33 studier fra 28 ulike land i en systematisk kunnskapsoversikt. De konkluderer med at jenter rapporterer om flere fysiske- og psykiske helseplager, samtidig som de har et høyere nivå av skolerelatert utbrenthet. Selv om våre funn støtter det faktum at jenter er mest utsatte, er det likevel ingen tvil om at gutter også er sårbare med tanke på psykisk helse. Derfor vil vi på det sterkeste advare mot kjønnsstereotype tiltak som kan bidra til å opprettholde mange av

de stereotype kjønnsrollemønstrene vi allerede har i den norske skolen.

Det er oftest bakenforliggende årsaker til at noen elever lettere blir stresset enn andre. Dette handler om personlighet, men også om ulike samfunnsrelaterte faktorer som påvirker unges holdninger og forventninger. Mens stress i noen situasjoner kan være positivt fordi det kan det føre til økt innsats, kan det i andre situasjoner få negative konsekvenser hvis det fører til frustrasjon og avmakt. Dette skjer spesielt når elevene opplever at innsatsen ikke gir den uttellingen de forventet. Når Deci og Ryans (2000) teori om selvbestemmelse knyttes opp mot motivasjonsteori, viser de til at motivasjon handler om hvor motivert et menneske er for å utføre en spesiell handling. I denne forbindelse bruker de begrepet amotivasjon når den det gjelder ikke har til hensikt å utføre handlingen fordi vedkommende ikke forstår hensikten, eller er overbevist om at han eller hun likevel ikke vil klare å utføre oppgaven

At nesten sju av ti elever oppgir at lekser stresser dem, og like mange er redde for ikke å prestere godt nok på prøver, er alvorlig. Samtidig må vi ikke glemme at dette kan bety at elevene opplever skolearbeidet som viktig, noe som er positivt. I denne forbindelse er det verdt å merke seg at halvparten av elevene (53 prosent) oppgir at de blir motiverte av prøver. Dette betyr at prøver kan virke positivt inn på de unges læringsevne når kravene står i forhold til mestringssevne. I lys av dette er det verdt å merke seg at Dæhlen, Smette og Strandbu (2011) finner at for elever som er teoretisk flinke og som gjør lekser og forbereder seg til prøver, opplever karakterer positivt, mens for de andre kan redsel for ikke å strekke til, eller for å framstå som mindre ressurssterke, føre til redusert innsats på skolen.

Conner og Pope (2013) gjennomførte en studie som omfattet 6294 elever mellom tolv og atten år som gikk på skoler med høyt karaktersnitt og høy prestisje i USA. Til tross for at elevene hadde et gjennomsnittlig høyt karakternivå, var det bare tre av ti som rapporterte om høyt engasjement på alle områder. Det som kjennetegnet disse var at de presterte bedre, hadde færre bekymringer, og opplevde mindre stress enn sine medelever.

Når sju av ti elever oppgir at de er engstelige for ikke å gjøre det bra på skolen, er det nærliggende å knytte dette til usikkerhet rundt egen mestringsevne.

Det er verdt å merke seg at det er en generell økning i forhold til utsatthet fra 8. til 10. klassetrinn. At stressnivået øker i klassetrinnene, kan forklares med at kravene øker, samtidig som elevene vet at karakterene de får siste året i ungdomstrinnet har stor betydning for deres mulighet til å komme inn på de studiene de ønsker videre i utdanningsløpet.

Oppsummering av funn

Som tidligere nevnt er K10 et screeningsverktøy, noe som betyr at elever med høy skåre ikke nødvendigvis sliter med psykiske helseplager. Situasjonen er likevel alvorlig, fordi høy skåre indikerer at den det gjelder opplever psykisk stress og uro.

Funnene viser følgende:

- *Det er sammenheng mellom skolerelaterte faktorer og psykisk stress og uro hos elever.*
- *Jenter sliter i større grad enn gutter med psykisk stress og uro i ungdomstrinnet.*
- *Problemer knyttet til psykisk stress og uro øker i omfang fra 8. til 10. klassetrinn.*

AVSLUTNING

I Stortingsmelding Nr. 30 (*Kultur for læring*, 2003-2004: 61) blir det vist til at ungdomsskolen har store utfordringer knyttet til det å tilpasse opplæringen til den enkelte elevs forutsetninger og behov. Det påpekes her at undervisningen er mindre variert og i liten grad knyttet opp mot elevenes erfaringer og livssituasjon, og at mange er engstelige for økt teoretisering av ungdomstrinnet. Samtidig vises det til betydningen av praktiske fag, og en mer praktisk tilnærming til fagene. Til tross for at denne stortingsmeldingen er fjorten år gammel, har det ikke skjedd mye når det gjelder spørsmål om rammebetingelser og innhold.

Når gutter i større grad enn jenter sliter med utfordrende atferd i skolen, kan dette bety at de ikke i like stor grad som jentene møter gode sosiale- og faglige mestringsopplevelser på skolen. Dette støttes av det faktum at det er en overvekt av gutter som får spesialundervisning. I lys av dette er det til ettertanke at jenter i langt

større grad enn gutter sliter med psykisk stress og uro knyttet til skolerelaterte faktorer i ungdomstrinnet. Siden jenter i ungdomsalder ofte er mer modne og pliktoppfyllende enn gutter, kan det være grunn til å tro at de kanskje presser seg selv hardere i forsøket på å leve opp til skolens krav og forventninger.

Stress knyttet til skolearbeid kan forklares med at den teoretiske listen ligger for høyt, noe som støttes av det faktum at stressnivået øker i klassetrinnene parallelt med at de teoretiske kravene øker. Når sju av ti elever engster seg for å gjøre det dårlig på prøver, og tre av ti engster seg i så stor grad at de sover dårlig natten før de skal ha prøver, bør det ropes et varsko.

Det er grunn til å frykte at kompetansemål og nasjonale- og internasjonale vurderinger i ungdomstrinnet altfor ofte prioriteres på bekostning av pedagogiske føringer og -virkemidler. Selv om vi vet at en relativt høy andel av ungdomsgruppen ville profitert på større grad av fysisk aktivitet og en mer praktisk tilnærming til skolefagene, er det stort sett det teoretiske arbeidet som vektlegges. Det er i denne forbindelse verdt å merke seg at både Heggen og Øia (2005) og Havn med flere (2007) viser til at for stor vektlegging på teoretiske fag, fører til økt risiko for frafall i videregående skole. Videre konkluderer Bakken (2016) med at manglende motivasjon og psykiske vansker er de vanligste årsakene til at ungdom faller fra i videregående utdanning.

Utfordringen består i å finne fram til tiltak som bidrar til at elevene i større grad opplever at eget engasjement og nysgjerrighet er drivkraften for læring. Dette vil sannsynligvis ikke bare bidra til å redusere stress og uro i skolehverdagen, men også til at flere unge kan begynne på videregående utdanning med økt mestringstillit og tro på egne evner og ressurser.

Referanser

- Andrews, G & Slade I. (2001). *Interpreting Scores in the Kessler Psychological Distress Scale (K10)*. Aust NZJ. Public Health 2001, Des. 25(6):494-497.
- Bagwell, C.L., Bender, S.E., Andreassi, C.L. Kinoshita, T.L., Montarello, S.A., & Muller, J.G. (2005). Friendship quality and perceived

- relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*. 22 (2): 235-254.
- Bakken, A.
(2016). *Ungdata. Nasjonale resultater 2016*. NOVA Rapport 8/16. Oslo, Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, NOVA:
- Beck, A.T.
(1973). *The diagnosis and management of depression*. Philadelphia, University of Pennsylvania Press.
- Bor, W., Dean, A.J., Najman, J. & Hayatbakhsh, A.M.
(2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21.th century? A systematic review. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*. 48. 7:606-616.
- Bukowski, W.M., Hoza, B. & Boivin, M.
(1994). Measuring Friendship Quality During Pre- and early Adolescence: The Development and Psychometric Properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*. 11, 3:471-484.
- Chapell, M.S., Blanding, C.P., Silverstein, M.E., Takahasni, M., Newman, B., Gubi, A., & Mc. Cann, N.
(2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*. 97:268-274.
- Collishaw, S.
(2015). Annual research review: secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 56, 3: 370-393.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M.
(2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 11:227-268.
- Dæhlen, M., Smette, I, & Strandbu, Å.
(2011). *Ungdomsskoleelevers meninger om skolemotivasjon*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. NOVA. Rapport 4/2011.
- Dundas, I., Hauge, H., Wormnes, B. & Wormnes, S.E.
(2005). *Mestring av eksamensangst. En kvalitativ analyse av studenters opplevelse av eksamenssituasjonen*. Institutt for samfunnspsykologi. Universitetet i Bergen.
- Folkehelseinstituttet
(2016). *Psykisk helse hos barn og unge*. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/helse-og-sykdom/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Fosse, G.K.
(2006). *Mental health of psychiatric outpatients bullied in childhood*. Doktoravhandling, Trondheim, Institutt for nevromedisin, Det medisinske fakultet, NTNU.
- Frisen, A., Gattario, K.H. & Lunde, C.
(2014). *Prosjekt perfect; om utseendekultur og kroppsuppfatning*. Stockholm, Natur och Kultur Akademisk
- Grøholt, E.K. red.
(2014). *Folkehelse rapporten 2014, Helsetilstanden i Norge*. Oslo, Folkehelseinstituttet.
- Hartberg, S. & Hegna, K.
(2014). *Hør på meg. Ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2013*. Oslo, NOVA Rapport 2/14.
- Havn, V., Buland, T., Finback, L. & Dahl, T.
(2007) *Intet menneske er en øy*. Trondheim, Rapport Sintef 2007.
- Heggen, K. & Øia, T.
(2005) *Ungdom i endring*. Abstrakt forlag, Oslo.
- Holmen, H.K., Fiskum, T.A. & Duun, G.
(2016). *Mobbear eller utsatt for mobbing. Spesialpedagogikk*, 6: 54-63.
- Howes, C.
(1983). Patterns of Friendship. *Child Development*. 54 (4):1041-1053.
- Kessler, R.C., Foster, C.L., Saunders, W.B. & Stang, P.E.
(1995). Social consequences of psychiatric disorders. I: Educational attainment. *American Journal of Psychiatry*. 152: 1026-1032.
- Kessler, R.C., Andrews L.J., Colpe, E., Hiripi, D.K., Mroczek, S.L.T., Normand, E.E., Walters and Zaslavsky
(2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*. 2002, 32:959-976.
- Mewton, L., Kessler, R. C., Slade, T., Hobbs, M. J., Brownhill, L., Birrell, L., . . . Chapman, C.
(2016). The psychometric properties of the Kessler Psychological Distress Scale (K6) in a general population sample of adolescents. *Psychological assessment*, 28(10), 1232.
- Raknes, S., Pallesen, S., Himle, Fauskanger Bjaastad, J., Wergeland, G. J. Hoffart, A.,

- Dyregrov, K., Tellefsen Håland, Å., Storm Mowatt Haugland, B.
(2017). Quality of life in anxious adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 11:33 <https://doi.org/10.1186/s13034-017-0173-4>
- Roland, E.
(2014). *Mobbingens psykologi. Hva kan skolen gjøre?* Oslo, Universitetsforlaget.
- Sandnes, T.
(2013). *Ungdoms levekår*. Oslo/Kongsvinger, SSB.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S.
(2009). Elevenes opplevelse av skolen. *Spesialpedagogikk* (08/2009), 36-47.
- Skinner, E., Furrer, C., Marchand, G., & Kindermann, T.
(2008). Engagement and disaffection in the classroom: Part of a larger motivational dynamic? *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 765-781.
- Sletten, M. & Bakken, A.
(2016). *Psykiske helseplager blant ungdomstidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse*. NOVA, Notat 4/16, Høgskolen i Oslo og Akershus
- Soest, von, T. & Wichstrøm, L.
(2014). Secular Trends in Depressive Symptoms Among Norwegian Adolescents from 1992 to 2010. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 42:403-415.
- Stortingsmelding nr. 30
(2003-2004). *Kultur for læring*. Det kongelige utdannings- og forskningsdepartement. Oslo.
- Wichstrøm, L.
(2007: 69-77). Internaliserende vansker. I: Kvale og Strandbu (red.). *Ung i Norge- psykososiale utfordringer*. Oslo, Cappelen Damm Akademiske.

Marie-Lisbet Amundsen

Kjølnes Ring 56
3918 Porsgrunn
Telefon 41277048
Marie.L.Amundsen@usn.no
Universitetet i Sørøst-Norge

Per E. Garmannslund

Universitetet i Agder
Institutt for pedagogikk
PB. 422
4604 Kristiansand
Tlf./ mobil 38141858/94182090
per.e.garmannslund@uia.no