

# BACHELOROPPGAVE

## Prestasjonspress hos skolebarn

av

111 Vilde Skogheim Slettevold

## Performance pressure among school children

Grunnskolelærer 1.-7.

PE369

Mai 2016



## **Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)**

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven "Prestasjonspress hos skolebarn" i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og navn og sett kryss:

111 Vilde Skogheim Slettevold

JA X            NEI\_\_

## Innhold

<b>1.0 Innledning</b>	<b>4</b>
1.1 Bakgrunn og mål for valg av tema	4
1.2 Problemstilling	4
<b>2.0 Teori</b>	<b>4</b>
2.1 Hva er prestasjonspress	5
2.2 Læringsmiljø	7
2.3 Faglig støtte og vurdering	8
2.4 Relasjoner	9
<b>3.0 Metode</b>	<b>10</b>
3.1 Valg av metode	11
3.2 Intervjuguide	11
3.3 Valg av informanter	11
3.4 Gjennomføring og analyse av data	12
3.5 Reliabilitet og validitet	12
3.6 Etske hensyn	12
<b>4.0 Presentasjon av funn</b>	<b>13</b>
4.1 Hvordan prestasjonspress kommer til syne og uttrykkes	13
4.2 Årsaker og forsterkere	14
4.3 Prestasjonspress i dag vs. før, hva er endret?	15
4.4 Bevisst og oppmerksom lærer	15
<b>5.0 Tolking og drøfting</b>	<b>16</b>
5.1 Prestasjonspress uttrykt ulikt	16
5.2 Hjem som samarbeidspartner og påvirker	17
5.3 Samfunnsendringer som påvirker prestasjonspress	18
5.4 Betydningen av at læreren skaper et trygt læringsmiljø	19
<b>6.0 Oppsummering og konklusjon</b>	<b>19</b>
<b>7.0 Litteraturliste</b>	<b>20</b>
<b>8.0 Vedlegg</b>	<b>21</b>

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn og mål for valg av tema

Jeg ønsker å undersøke hvilke erfaringer og betraktninger lærere har av prestasjonspress hos elever på barnetrinnet. Det er fordi jeg tror det er svært aktuelt å ha kunnskaper og bevissthet rundt dette temaet i norsk skole i dag. Jeg har fått et inntrykk av at mange unge sliter med psykiske lidelser, og at press gjennom ulike arenaer er en stor årsak til dette. Det er gjort flere undersøkelser rundt utfordringer med prestasjonspress, blant annet av Skaalvik og Federici (2015), men jeg får et inntrykk av at de aller fleste undersøkelsene legger fokuset på ungdomstrinnet og videregående skoler. Men hva med elevene på barnetrinnet? Er prestasjonspress noe barn allerede i alderen 6-12 år opplever?

Dette er en hjertesak for meg siden jeg selv har erfaring med utfordringer knyttet til prestasjonspress. Derfor ønsker jeg å lære mer om dette temaet og er nysgjerrig på hvor mye prestasjonspress kan påvirke elever allerede i ung alder. Om man ser et mønster, kan denne informasjonen være til nytte for meg selv og kanskje andre i den videre prosessen mot å støtte opp om elevene og blant annet dyrke en god selvfølelse og en selvsikkerhet hos de. Dette trengs nemlig for å kunne fungere godt i dagens samfunn.

### 1.2 Problemstilling

Problemstillingen jeg har valgt er:

”Hvilke erfaringer og betraktninger har lærere på barnetrinnet med prestasjonspress hos elevene?”

Jeg vil finne ut litt mer om følgende spørsmål: Hvor opplever lærerne at prestasjonspresset hos barna kommer fra? Opplever de at prestasjonspresset har endret seg? I så fall, hvordan?

## 2.0 Teori

Ved hjelp av litteratur vil jeg i denne delen prøve å kaste litt lys over flere faktorer som omhandler temaet prestasjonspress hos barn. Først vil jeg gå gjennom hva prestasjonspress faktisk er. Deretter vil jeg se nøyere på noen faktorer jeg mener er viktig i denne sammenhengen, nemlig læringsmiljø, relasjoner, og faglig støtte og vurdering. Grunnen til dette er at prestasjonspress kan påvirkes av

disse faktorene. Jeg tror et godt læringsmiljø, gode relasjoner og riktig bruk av faglig støtte og vurdering kan forebygge negativt prestasjonspress.

## 2.1 Hva er prestasjonspress

Utfordringen med prestasjonspress kommer blant annet frem i artikkelen "Prestasjonspress i skolen" av Skaalvik og Federici, der de skriver at "mange elever opplever et betydelig prestasjonspress i skolen. Uavhengig av om elevene gjør det bra eller ikke, viser en ny undersøkelse at prestasjonspresset kan resultere i nedstemthet, utmattelse og lavere selvværd" (Skaalvik & Federici, 2015). Videre i artikkelen står det at dette prestasjonspresset mange elever opplever vekker bekymring både hos elever og lærere.

Hva er egentlig prestasjonspress? Det kan være vanskelig å finne én definisjon siden det er noe som kan oppleves ulikt fra person til person. Skaalvik og Federici skriver at "Prestasjonspresset er et resultat av verdier og forventninger som elevene opplever både i og utenfor skolen." I artikkelen "Fra prestasjon til depresjon" har ungdomsbedriften Generasjon Prestasjon, skrevet av Håkon Avseth (2015), valgt å definere prestasjonspress på denne måten: "Vår definisjon av prestasjonspress er når du presterer til den grad at du ikke lenger gjør det for din egen del, men for å tilfredsstille andre sine krav." For å bruke ordets direkte betydning, handler prestasjonspress altså om et følt press om å prestere, altså å måtte yte eller oppnå noe.

Prestasjonspress kan også være positivt, og fremme læring og motivasjon. Så lenge presset ikke overstiger det elevene håndterer, kan prestasjonspress hjelpe elevene til å utvikle seg i en positiv retning. Ved å blant annet bryte grenser og komfortsoner, kan de på den måten vokse både på et faglig og personlig plan. Til og med unge kommenterer at det ikke kun er negative følger av prestasjonspress. 15 år gamle Ingrid Christine Røgenes skriver på Aftenposten sin nettside at "Debatten om prestasjonspresset er feil. Kun det negativt rundt det å ville prestere blir belyst" (Røgenes, 2014). Hun mener at det er viktig en presterer fordi en selv ønsker det, og ikke fordi andre sier at du må gjøre det. På den måten vil det føles givende og mindre stressende. "Så lenge du ikke lar et ideal "sluke" deg opp, mener jeg at det er flott å ha mål å jobbe mot. Motivasjon kommer til syvende og sist av at en streber mot noe som er verdt å jobbe for" (Røgenes, 2014). Det er når presset blir så stor at det bryter med det en selv står for og håndterer, at det kan bli en negativ belastning.

Røddevand (2015) skriver om hvordan betegnelsen "generasjon prestasjon" er stadig brukt og handler om at mange av dagens ungdommer opplever at de ikke bare skal være bra nok, men best. Hun

forteller videre at det ikke nødvendigvis er de som presterer mest som blir syke og faller gjennom, men heller de som er veldig opptatt av å ikke feile og av å prestere på en spesiell måte. Frykten for å feile kan drive de videre uten å ha noe særlig glede av det. "Denne formen for motivasjon kan gjenspeile at man er særlig samvittighetsfulle" (Rødevand, 2015). Hun mener at å være samvittighetsfull og pliktoppfyllende er en styrke, men at det kan gå ut over gleden av arbeidet om det kombineres med en holdning om at det er lite rom for å begå feil. Dette kan betegnes som "nevrotisk perfektjonisme". Den nevrotiske perfektjonismen skiller fra normal perfektjonisme ved at innsatsgledden svekkes av høye mål og lite rom for feil. Denne typen perfektjonisme kan dermed utvikle og vedlikeholde symptomer og lidelser som depresjon, angst og kronisk utmattelse. Ved en mer normal eller positiv form for perfektjonisme vil selvfølelsen forbli intakt når mål ikke realiseres og feil begås. Perfektjonisme trenger dermed ikke å være en negativ egenskap, tvert i mot skriver Rødevand at "positiv perfektjonisme og bedre selvfølelse henger sammen". (Rødevand, 2015)

Skaalvik og Federici skriver at "Høye krav til å lykkes i skolesystemet, men også kroppspress, blir i den offentlige debatten antatt å kunne resultere i psykiske problemer" (Skaalvik & Federici, 2015). Utfordringen med psykiske plager kommer også frem i artikkelen "Unge blir syke i jakten på det perfekte" av Garfjeld (2014). Det står det at stadig flere unge får psykiske problemer, dette på tross av at unge i dag på mange måter er en glansbildegenerasjon. Likevel viser forskning ved Høyskolen i Oslo og Akershus at mange ungdommer plages av bekymring, stress og søvnproblemer. "Perfektjonismejaget har blitt en del av ungdomskulturen" sier forskningsleder Anders Bakken (Garfjeld, 2014). Han forteller at tendensen de siste årene er at det er økt omfang plager blant ungdom, spesielt jenter. De er usikre på årsaken, men har en hypotese om at hele samfunnet har høyere aktivitetsnivå, mye på grunn av den digitale verden. Blant annet er mange fortsatt tilkoblet arbeidsplassen etter arbeidstid, for eksempel via e-post. Dette påpeker Bakken kan bidra til å skape et mer masete samfunn. Han mener dette får tøffere følger for ungdommer. "Unge er mer sårbare. Kanskje har vi voksne bedre måter å takle ulike stressituasjoner på enn ungdommer. De har ikke samme erfaring med hvordan de skal håndtere stress, dermed blir de mer sårbare for endringer" (Garfjeld, 2014).

Tendensene vi ser i de tidligere artiklene vi har sett på, stemmer godt med funnene i en undersøkelse av Skaalvik og Federici. I undersøkelsen ble 2346 elever fra tolv ungdomsskoler og tre videregående skoler spurt ulike spørsmål som omhandlet prestasjonspress og utseendepress. Resultatene viser at elevene opplever et sterkt prestasjonspress i ungdomsskolen og i videregående skole. Jentene opplever prestasjonspresset noe sterkere enn guttene, og for jentene er både prestasjonspresset og utseendepresset økende fra ungdomsskolen til videregående skole. Det er langt flere som opplever

et sterkt prestasjonspress enn et sterkt utseendepress/kroppspress, og det er en klar sammenheng mellom prestasjonspress og mental helse – i denne undersøkelsen indikert ved nedstemthet, lavere selververd og høyere grad av utmattelse. (Skaalvik & Federici, 2015)

I tidligere artikler kommer det frem hvordan prestasjonspress kan føre til psykiske plager. En psykisk utfordring som kan være relevant å se litt nærmere på er angst. For noen elever kan prestasjonspress nemlig føre til såkalt prestasjonsangst. Dette har Bjordal (2010) skrevet om i artikkelen "Elever med prestasjonsangst". Der står det at "Skolen er en arena for prestasjoner, og elevene skal i løpet av sin tid i grunnskolen lære å prestere både praktisk, skriftlig og muntlig. Å lære å prestere handler også om å lære å håndtere motivasjonen for å ikke prestere, altså lære å håndtere det som gjerne kalles prestasjonsangst" (Bjordal, 2010, s. 47). Som Bjordal skriver, er prestasjonsangst noe som oppleves ulikt fra person til person. Selve ordet "angst" er av samme grunn vanskelig å definere, da det er et omfattende begrep. Rollo May hevder at "det tradisjonelle skillet mellom begrepet angst og begrepet frykt er at angst er en type frykt som går dypere i vår personlighet og truer vårt selvbilde i en eller annen forstand" (Bjordal, 2010, s. 47). Bjordal mener også at prestasjonsangst og identitetsskaping henger sammen. "Elevens opplevelse av prestasjonslæring spiller en viktig rolle i deres identitetsskapende prosess, og kan være avgjørende for hvordan de senere opplever situasjoner der de må prestere" (Bjordal, 2010, s.47)

## 2.2 Læringsmiljø

Bjordal (2010) skriver også at prestasjonsangst kan betraktes som en sosial konstruksjon, og at en da må analysere elevens miljø. En sosial konstruksjon, eller sosialkonstruktivisme, er en betegnelse brukt om å betrakte "menneskers virkelighetsforståelse som kontinuerlig formet av opplevelser de har og situasjoner de befinner seg i" (Tjora, 2016). For elever er læringsmiljøet i skolen et viktig miljø som vil spille en sentral rolle i både deres faglige og psykiske utvikling. Skolen er nemlig ikke en arena kun for læring lenger, her skal hele mennesket formes. Dermed er det viktig at læringsmiljøet er et godt og trygt miljø for elevene å vokse i, og ikke minst for at elevene skal få støtte og verktøy til å håndtere prestasjonspress.

På Utdanningsdirektoratet sin nettside defineres læringsmiljø på følgende måte: "Med 'læringsmiljø' mener vi de samlede kulturelle, relasjonelle og fysiske forholdene på skolen som har betydning for elevenes læring, helse og trivsel" (Utdanningsdirektoratet, 2014). I et kapittel om læringsmiljø skriver Skaalvik og Skaalvik (2013) at man ser en klar sammenheng mellom læring, selvoppfatning og motivasjon. Det er helt avgjørende med et godt tilrettelagt og organisert læringsmiljø for at elevene skal få en god opplevelse og trives, noe som igjen vil føre til bedre motivasjon og selvfølelse. Alt dette

vil spille inn på elevens opplevelse av prestasjonspress. I denne prosessen, som i så mange andre, har læreren en viktig rolle. Det er nemlig lærerens jobb å blant annet organisere og tilrettelegge et godt læringsmiljø. I denne prosessen er det flere faktorer læreren må ta hensyn til. (Skaalvik og Skaalvik, 2013) De faktorene jeg har valgt å se litt nærmere på er faglig tilpassing, vurdering og tilbakemelding, skolens målstruktur, og sosiale og relasjonelle forhold, da jeg mener disse kan ha ekstra stor betydning på følt prestasjonspress hos barn. Jeg har i det følgende delt faktorene inn i kategoriene "Faglig støtte og vurdering" og "Relasjoner".

### 2.3 Faglig støtte og vurdering

Faglig tilpassing betyr å tilpasse undervisningen slik at den passer til elevenes lærerforutsetninger. Siden alle elevene er unike, vil det kreve differensiering der læreren bygger tilpassingen på kjennskapet til elevene. Ved å tilpasse både nivået og behovet til hver enkelt elev, vil de få optimale utfordringer og utbytte, noe som igjen gir elevene mulighet til utvikling. Etter hvert vil de lære seg å utvikle realistiske mål, og til og med at det å gjøre feil er en del av læringsprosessen. Dette kan gjøre det lettere å håndtere prestasjonspress. De kan selv se at de forbedrer seg, og noe av det viktigste ved tilpassing er nemlig at elevene skal få oppleve mestring i skolen. Mestring kan være med på å gi god selvfølelse, motivasjon og trivsel. (Skaalvik & Skaalvik, 2013) Ved faglig tilpassing bør elevene få opplevelsen av at behovet for differensiering er vanlig, og at det er et behov som gjelder alle fra tid til annen. Differensiering handler om å ta hensyn til at elever er ulike og dermed lærer på ulike måter. På denne måten kan man unngå ubehagelige opplevelser av å skille seg ut, spesielt for elever som avviker enten ved å streve faglig eller ved å være faglige sterke. (Bunting, 2014)

En annen faktor som er viktig, er vurderingene og tilbakemeldingene som elevene mottar. Vurdering kan brukes til å veilede elevene og motivere de til videre arbeid. Det er med på å skape forventninger om mestring, bidra til en positiv selvvurdering, og informere elever og foreldre med tilbakemeldinger om fremgang og ståsted. Veiledning og tilbakemelding fra læreren skal være nyttig og til hjelp for eleven, det skal styrke elevenes selvvurd, mestringsforventninger og motivasjon, og det skal hjelpe elevene til realistiske forventninger til egne prestasjoner. Når veiledning og vurdering er tilpasset eleven, kan det derfor bidra til å dempe ubehagelig prestasjonspress, eller unngå at det i det hele tatt oppstår. I likhet med faglig tilpassing, kan det være viktig at vurdering og tilbakemelding ikke blir brukt på en måte som gir noen elever en negativ følelse av å være et avvik. De fleste elever vil ha lik behandling som alle andre. Å bli behandlet annerledes kan gi en følelse av å mislykkes, samt følelsen av utrygghet. (Skaalvik & Skaalvik, 2013) Sammenlikning kan skape til et negativt prestasjonspress. For å unngå dette er det viktig at elevene er i et miljø bygget på trygghet, aksept og åpenhet.



Vurdering og tilbakemelding kan ses i sammenheng med skolens målstruktur. Skolens målstruktur er et viktig aspekt i læringsmiljøet, da en ser at dette har klare sammenhenger med blant annet elevens følelser og atferd på skolen. Her får elevene tilsendt signaler om hva som er viktig, legges vekt på og verdsettes i skolen, blant annet gjennom lærerens kommentarer og tilbakemeldinger, og gjennom hvem som blir rost eller fremhevet i klassesammenheng. Denne påvirkningen kan ha stor betydning for elevenes målorientering. Målstruktur kan deles inn i to typer: læringsorientert målstruktur og prestasjonsorientert målstruktur. (Skaalvik & Skaalvik, 2013) Kort fortalt fokuserer læringsorientert målstruktur på elevene, mens prestasjonsorientert målstruktur fokuserer på elevenes resultater. I førstnevnte er suksess fremgang, mens i sistnevnte er suksess gode resultater som er bedre enn andres. (Federici & Skaalvik, 2013) "Dette sender signaler til elevene om at det er viktig å være best og bidrar dermed til et prestasjonspress i skolen. (Skaalvik & Federici, 2015, s. 11) Dermed bør tyngdepunktet ligge på en læringsorientert målstruktur for å gi et godt læringsmiljø og for å unngå prestasjonspress.

## 2.4 Relasjoner

Et svært viktig tema innen læringsmiljøet, og i arbeidet med prestasjonspress, er de sosiale relasjonene mellom elevene og mellom elev og lærer. Ut ifra det Skaalvik og Federici (2015) og Generasjon Prestasjons (Avseth, 2015) skriver, kan prestasjonspress med andre ord trigges av miljøet elevene er i, og hvilke verdier og forventninger de rundt elevene har. Verdier og forventninger som både skole, lærere og foreldre utstråler kan ha stor påvirkning på eleven, og dermed er det viktig at elevene får positive opplevelser av både relasjoner og miljø rundt dem. Som Skaalvik og Skaalvik skriver, skal miljøet i skolen være inkluderende og aksepterende. Her er alle gode nok og skal bli akseptert med sine sterke og svake sider. Det skal være akseptert å trenge tid, be om hjelp og si at "dette får jeg ikke til", så vel som at det skal være akseptabelt å være motivert og faglig dyktig. Selv om alle elevene er ulike, skal læreren gi en betryggende følelse av at alle elevene blir like mye verdsatt. Da er det viktig at læreren dyrker positive sosiale relasjoner med gjensidig respekt. (Skaalvik & Skaalvik, 2013)

I en artikkel om lærer-elev-relasjoner skriver Federici og Skaalvik (2013) at kvaliteten på forholdet mellom lærer og elev kan ha stor betydning for elevens læringsutbytte og helhetlige opplevelse av skolen. For elevens faglige og sosiale utvikling kan sosial støtte være et viktig bidrag. Sosial støtte kan skilles mellom emosjonell og instrumentell støtte. "Emosjonell støtte handler om i hvilken grad elevene opplever å bli oppmuntret, verdsatt, akseptert og respektert av lærerne og at de føler seg trygge sammen med dem. Instrumentell støtte er derimot et spørsmål om elevene opplever at de får

konkrete råd og praktisk veiledning i skolearbeidet” (Federici & Skaalvik, 2013, s. 58). Selv om dette er to ulike former for støtte, henger de sammen med hverandre. Dette kan en blant annet se ved at ”elever som opplever læreren som emosjonelt støttende også tenderer til å oppleve dem som instrumentelt støttende” (Federici & Skaalvik, 2013, s. 58-59). Dette kan være fordi praktisk hjelp og støtte oppleves som et tegn på at læreren verdsetter og respekterer dem. Emosjonelt og instrumentelt støttende lærere kan være viktig for å forebygge følt prestasjonspress.

En annen relasjon som kan ha stor innvirkning på elevene er hjem-skole-relasjonen. Som Lassen og Breilid (2012) forteller, representerer foreldrene rollen som primæroppdrager i hjemmet, mens lærerne har den offentlige rollen som utdanner og oppdrager på skolen. Skole og hjem er et partnerskap som griper inn i hverandre og til en viss grad også blir overlappende, men ”begge partene er eksperter på sin arena. Dermed blir det viktig å ha gjensidig respekt, empati for hverandre og ydmykhet til hverandre i dette arbeidet” (Lassen & Breilid, 2012, s. 15). Samarbeidet skal ”være preget av dialog mellom to likeverdige parter og aktiv samhandling for å realisere felles mål” (Bunting, 2014, s. 126). Bunting skriver også at det ”klare sammenhenger mellom foreldrestøtte og elevenes opplevelse av sin situasjon i skole” (Bunting, 2014, s. 128). Elever med foreldrestøtte har en tendens til å ha bedre relasjoner til medelever og lærere, og opplever større trivsel. Denne skoleopplevelsen har vesentlig betydning for både deres faglige og sosiale utvikling. (Bunting, 2014) Et tett samarbeid mellom hjem og skole kan skape trygghet hos elever, og kan gjøre forventningene til eleven mer avklarte. Dersom relasjonen i utgangspunktet er god, vil hjem og skole lettere kunne samarbeide for å støtte elever som sliter med prestasjonspress.

### 3.0 Metode

Samfunnsvitenskapelige forskningsmetoder er framgangsmåter for å forske på samfunnsmessige forhold og prosesser. Forskningsmetodene dreier seg om hvordan man skal samle inn, analysere og tolke informasjon. Forskningsmetodens viktigste kjennetegn er åpenhet, systematikk, grundighet og dokumentasjon. I samfunnsforskning er det et skille mellom kvantitativ og kvalitativ forskning. En av hovedforskjellene mellom disse to metodene er grad av fleksibilitet. Kvantitativ metode er lite fleksibel. Deltakerne får identiske spørsmål i samme rekkefølge og med forhåndsbestemte svaralternativer. Dette gjør det lettere å sammenligne deltakernes svar. Kvalitativ metode er derimot mer fleksibel. Med åpne spørsmål blir interaksjonen mellom forsker og deltaker mer spontan og

tilpasset, og det føles dermed mindre formelt. I en kvalitativ undersøkelse kan deltakeren svare mer utfyllende og detaljert enn ved en kvantitativ undersøkelse. (Christoffersen & Johannessen, 2012)

### 3.1 Valg av metode

Jeg valgt kvalitativ forskningsmetode for å få svar på min problemstilling. Jeg var nemlig interessert i hvilke erfaringer og tanker lærere hadde rundt prestasjonspress hos barn. Jeg valgte å bruke kvalitative intervjuer som datainnsamlingsmetode, siden det er en metode som gjorde det mulig for meg å få fyldige og detaljerte beskrivelser fra lærerne. Det virket også som en metode som i stor grad opplevdes komfortabel for informantene. (Christoffersen & Johannessen, 2012)

### 3.2 Intervjuguide

Innen intervju kan en velge hvor strukturerte de skal være. Jeg ønsket at intervjuet skulle føles åpent og fritt, samtidig som at jeg ønsker å ha en ramme å kunne støtte meg litt til. Derfor virket semistrukturert intervju passende for meg. Da hadde jeg en overordnet intervjuguide som utgangspunkt for intervjuet, samtidig som at spørsmål, tema og rekkefølge kunne variere. Siden jeg ønsker å sammenlikne svarene til de to informantene mine, utformet jeg intervjuguiden likt for begge to. Jeg valgte å starte med et åpent spørsmål om hvilken erfaring læreren hadde med prestasjonspress hos barneskoleelever, for så å bevege meg videre til litt mer konkrete spørsmål som omhandlet hvordan prestasjonspress kommer til syne, hvor presset kommer fra, om det har skjedd en endring i deres tid, og hva lærere bør være bevisst og oppmerksom på i forhold til dette temaet. (Se vedlegg 1) (Christoffersen & Johannessen, 2012)

### 3.3 Valg av informanter

Siden det var læreres opplevelser og erfaringer rundt prestasjonspress jeg var interessert i, var det naturlig at det var lærere jeg ønsket å intervju. Jeg valgte å intervju to lærere fra samme skole, men på ulike trinn – den ene på småskoletrinnet, den andre på mellomtrinnet – slik at jeg fikk to ulike perspektiv fra samme miljø. Jeg syntes nemlig det kunne være interessant å se om to lærere på samme skole hadde ulike meninger om og opplevelser av prestasjonspress hos skolebarn, og om ulike erfaringer i forhold til alderen på elevene kunne ha en effekt på svarene deres. Siden jeg også ønsket å vite om de hadde opplevd en endring over tid, ville jeg at informantene skulle ha erfaring som lærere i minimum 10 år. Skolen de jobber på er middels stor.

For å anonymisere informantene vil jeg i oppgaven omtale de som L1 og L2.

- L1: Har jobbet i 12 år som lærer. Kontaktlærer i 4. klasse. Har mest erfaring på småskoletrinnet (1.-4. klasse).
- L2: Har jobbet i 18 år som lærer. Kontaktlærer i 6. klasse. Har mest erfaring på mellomtrinnet (5.-7. klasse).

### 3.4 Gjennomføring og analyse av data

De to informantene kontaktet jeg via e-post, der jeg kort informerte om bacheloroppgava mi og spurte om de hadde mulighet til å stille til intervju. For at svarene til informantene skulle bli så spontane og upolert som mulig, bestemte jeg meg for å ikke vise de intervjuguiden på forhånd. De fikk kun vite tema, noe jeg kort gjentok før vi startet med selve intervjuet.

Under intervjuet brukte jeg en taleopptaksfunksjon på både en telefon og en bærbar pc, slik at jeg med trygghet kunne bruke tida til å være en god lytter og delta når det var naturlig. I etterkant brukte jeg lydopptakene til å transkribere samtalene. Under transkribering omgjorde jeg intervjuene til bokmål, siden dette er mer naturlig for meg å arbeide med. Jeg bestemte meg for å sortere svar etter spørsmål, i stedet for å skrive intervjuene kronologisk. Grunnen til dette er at vi i stor grad fulgte rekkefølgen av spørsmålene, så jeg følte det var mest oversiktlig for meg å sortere det slik.

### 3.5 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet handler om pålitelighet, altså nøyaktigheten av data. Validitet handler om gyldighet, altså hvor godt eller relevant dataen representerer virkeligheten. (Christoffersen & Johannessen, 2012) Jeg valgte to lærere jeg har et kjentskap til og vet er reflekterte, ærlige og ordentlige, både i sitt arbeid og som mennesker. Siden de ikke fikk se intervjuguiden før intervjuene, sikret jeg at de ikke hadde tid til å tenke ut ferdige svar i forkant. I tillegg omhandlet min undersøkelse de personlige meningene og erfaringene til enkeltpersoner, så her tenker jeg at det ikke er noe som er rett eller gale.

Informantene meddelte sine private tanker uten å snakke på vegne av noen andre. I overføringen fra virkelighet til tekst minster jeg også faktorer som toneleie og kroppsspråk. Det viktigste for meg var at innholdet og budskapene kom frem når jeg transkriberte, slik at det var tro det til lærerne hadde sagt.

### 3.6 Etske hensyn

Det er sammenfattet tre forskningsetiske retningslinjer som en forsker må ta hensyn til; informantens rett selvbestemmelse og autonomi, forskerens plikt til å respektere informantens

privatliv og forskerens ansvar for å unngå skade. (Christoffersen & Johannessen, 2012) Mine to informanter stilte frivillig og ble godt informert. Det skal ikke være mulig å identifisere informantene, verken via navn – de omtales som L1 og L2 i oppgaven min – eller arbeidsplass. Taleopptak av intervjuet er oppbevart forsvarlig, og informantene vet at opptakene slettes etter bruk.

## 4.0 Presentasjon av funn

Jeg skal nå legge frem de mest relevante funnene fra intervjuene mine med de to lærerne. Jeg har valgt å dele funnene mine inn i fire kategorier, der jeg tar for meg hvordan prestasjonspress kommer til syne og uttrykkes, årsaker og forsterkere, en sammenlikning av barn før og nå, og til slutt hva lærerne mente var viktig å være bevisst og oppmerksom på med tanke på prestasjonspress hos barn.

### 4.1 Hvordan prestasjonspress kommer til syne og uttrykkes

Begge lærerne er enige i at prestasjonspress er noe barna responderer veldig ulikt på, siden det er så personavhengig. Prestasjonspress er noe som er veldig sprikende, for som L2 påpeker, "hos noen preller det jo galant av, mens hos andre er det nesten sykeligjørende."

Når jeg spurte hvordan prestasjonspress kommer til syne hos barna, opplevde L1 at elevene blir lei seg når de ikke får til noe og vender alt innover seg. Elevene føler at "jeg får det ikke til, og da er jeg dom." Hun opplever også at elever unnskylder seg veldig. De kan komme med lekser som egentlig er "tipp topp" og likevel si beklagende at "jeg skrev bare en side" og er ikke fornøyd selv. Dette er noe hun føler vises spesielt godt i 4. klasse, der "noen er kjempenervøse for å komme på skolen fordi de ikke har gjort lekser som er helt "shipshape", selv om de ikke får noe kjeft nå de kommer på skolen."

L2 hadde like opplevelser med de eldre elevene. Hun opplevde at kanskje særlig jenter var opptatt av å være "flink pike" og at alt skulle være rett og ordentlig, og likevel ble det aldri godt nok. L2 opplevde at elevene har et veldig behov for at læreren skal bli fornøyd og ikke de selv.

Begge lærerne erfarer at prestasjonspress er noe elevene uttrykket indirekte gjennom det de gjør og sier, det er ikke noe elevene uttrykker direkte. L1 påpekte at hun ikke tror barn i så ung alder har en klar oppfattelse av at det de føler er prestasjonspress, og at de ikke har ord til å beskrive det slik heller. I stedet uttrykker elevene prestasjonspress gjennom blant annet misnøye til egen prestasjon.

## 4.2 Årsaker og forsterkere

L1 kommenterte at det er vanskelig å vite hva som er ytre eller indre press, for noen elever har en type personlighet som gjør at de presser seg selv. "Egentlig veldig flinke unger, men så legger de lista så høyt at de skal på en måte kunne alt før de har lært det nesten." L1 opplever ofte, spesielt med flinke elever, at de er så vandt til å få ting til at det skaper en forventning om mestring i eleven selv, slik at de tar en rolle som "den som kan alt". Når de da får opplevelsen av å ikke klare noe blir det nærmest som en angst, de blir redd for å mislykkes. Dette kan også bli forsterket om foreldre og andre rundt viser tydelig at de stiller høye krav. Hun mener at foreldrene ikke nødvendigvis har tenkt over det slik, men at de sikkert stiller naturlig høye krav til ungene sine når de ser alt barna får til. Da kan de tenke at "dette er ikke noe problem for deg, du må bare jobbe litt." L1, i likhet med L2, opplever at prestasjonspress nesten kan være sykliggjørende for noen. Det L1 tror er grunnen til dette er at prestasjon for noen elever blir hendende sammen med de som person. Det er da det går litt på psyken løs, for det blir et personlig nederlag hvis de ikke får til noe. Jeg spurte L1 om hun mente media var en årsak til endringen av prestasjonspress, så hun at media var mer til stede i ungene sin hverdag helt fra de var små, og at de kunne bli eksponert for reklame og diverse. Utover det opplevde hun ikke at media hadde en stor innvirkning på småskoleelever.

L2 mente derimot at det er den digitale verden som gjør det veldig synlig. Hun opplever at unger er bombardert av reklame og forventningspress på nett, og alt fra damer i bikini i reklamer til populære bloggere er helt hverdagslige påvirkninger som er med på å skape et ideal om det perfekte. Hun erfarer at prestasjonspress synliggjøres gjennom hvordan mange barn i dag er veldig utadvendte og interessert i å by på seg selv, noe unger ikke gjorde før, påpekte L2. Hun opplever barn i dag som ganske modne, de blir fort store. Hun presiserte flere ganger hvordan hun ser at det må være utrolig krevende å være barn i dag, siden det er så mye påvirkning, høyt tempo og organiserte hverdager med lite fritid på grunn av aktiviteter de er forpliktet til, som trening, piano eller turneringer. Alle disse faktorene kan være med på å skape prestasjonspress i barnas hverdag. Samtidig føler L2 at det er litt tosidig. "Det er jo klart at det er ikke lett å være barn i dag. Samtidig er vi ikke veldig krevende på viktige ting heller, tenker jeg." Hun påpekte at vokse og lærere kanskje burde være flinkere til å være konsekvente og ikke gi de alt de ønsker. "De er sårbare, men vi gjør de også sårbare. Vi orker ikke at de har det vondt, eller vi orker ikke å presse de ut av den komfortsona si."

### 4.3 Prestasjonspress i dag vs. før, hva er endret?

Når jeg spurte om lærerne hadde opplevd en endring i prestasjonspress hos barn siden deres tid i yrket, fikk jeg to sprikende svar. L1 var usikker og hadde ikke en sterk opplevelse av at det hadde endret seg. "Men det er ikke nødvendigvis veldig mange på 1.-4. trinn som en opplever føler et prestasjonspress. Og jeg synes jo at det er alt for tidlig at de skal føle noe press. Og de noen som det gjelder blir jo veldig preget av det." Når jeg spurte henne om hun trodde dette var noe man merket mer hos eldre elever, trodde hun det kunne være tilfelle.

L2 følte derimot at det hadde skjedd en endring. På den ene siden ser hun jo at det må være krevende å være barn i dag. På den andre siden opplever L2 at unger i dag tåler veldig lite. Hun bruker som eksempel at de "har forferdelig vondt om de har litt vondt i en finger, og de tåler ikke å fryse litt på føttene". Men det er ikke kun rent fysisk de er sarte. Hun opplever at elever er mindre utholdende når det kommer til det faglige. "Jeg tenker vi har en utfordring der på å trene opp det å stå i det litt kjedelige og det litt monotone." Hun føler det hele tiden skal være gøy og fartsfullt, og at det å sitte og jobbe over tid er noe de burde gjøre oftere. "Jeg tenker at barn før var mer utholdende og tålte ubehag, tålte å bli tatt ut av komfortsona. Unger i dag er veldig beskytta." Av andre endringer som har skjedd, påpeker også L2 at det er større atferdsproblemer blant elever, og at foreldregruppa er blitt mer krevende. "Jeg synes foreldre har blitt veldig sinte på oss når de opplever at vi er strenge og konsekvente. Det er ikke så lett å alliere seg med foreldre – det var lettere før. De skal "ta" oss, og det blir veldig uheldig for ungene når det er slik."

### 4.4 Bevisst og oppmerksom lærer

Mitt siste spørsmål var hva de tenker er viktig å være bevisst og oppmerksom på som lærer, med tanke på prestasjonspress hos barn i dagens samfunn. L1 sa at en måtte finne en balansegang. Hun opplever nemlig mange elever som ikke synes det er så nøye og kanskje ikke orker å gjøre lekser en gang, og så har du det andre ytterpunktet med elever som nesten ikke har lyst til å gå på skolen før de har skrevet side opp og side ned. L1 tenker at det er viktig å snakke direkte til de som sliter med prestasjonspress, på samme måte som man ville snakket til elever som ikke gjør leksene sine. En kan gjerne fortelle de at det er lov å slurve litt av og til, for det er ingen i verden som er perfekte. Her kommer vi tilbake til det med å ikke føle at ting er et personlig nederlag. "Det handler jo ikke om personen "Turid", hun er et godt menneske og har sine gode kvaliteter, helt uavhengig av om hun presterer topp på alt." I tillegg mener hun foreldrene må kontaktes om barnet stiller for høye krav til seg selv. Sammen kan de finne en balanse og unngår en videre negativ utvikling.

L2 føler også at gode relasjoner og åpne samtaler med elevene er enormt viktig i læreryrket. Hun tror at det er viktig å gi alle elever følelsen av at hun liker de godt og setter pris på de, uansett hva de gjør eller ikke gjør. Det skal ikke være en positiv oppmerksomhet betinget av at de presterer. "Så tenker jeg også å snakke mye om at alle er som de er, vi er ikke like, og å ha en åpenhet rundt det og ikke pakke det inn." Hun føler lærere har en tendens til å ikke snakke om "elefanten i rommet". Hun mener det kan være viktig å skape en åpen arena der det er mulig å være svake og ikke få til ting og tillate at man synes ting er vanskelig. En skal ikke briljere hele tiden. I tillegg kommer det med at man som voksne må være flinke til å være konsekvente og ikke tillate alt.

## 5.0 Tolkning og drøfting

I denne delen vil jeg trekke frem noen av de viktigste punktene fra funn i intervjuet, og knytte de litt til mine tanker og til relevant litteratur. Så godt det lot seg gjøre prøvde jeg å legge det frem i samme rekkefølge som i presentasjon av funn.

### 5.1 Prestasjonspress uttrykt ulikt

Både L1 og L2 mener at prestasjonspress er noe som oftest kommer til syne indirekte og må leses ut i fra det lærerne ser og hører. Dermed ser det ut til at det er viktig for begge lærerne at de kjenner elevene sine godt, slik at de kan oppfatte det når elevene indirekte uttrykker prestasjonspress. Viktigheten av gode relasjoner og et aksepterende og inkluderende læringsmiljø rundt elevene er noe blant annet Skaalvik og Skaalvik (2013), Skaalvik og Federici (2015) og Avseth (2015) skrev om. Holdninger fra disse relasjonene kan påvirke de mye, og relasjoner og miljø kan ha stor innvirkning på både skoleopplevelsen og selvfølelsen. Her tenker jeg at det er mange faktorer som henger sammen og påvirker hverandre. Om barna for eksempel ikke opplever mestring på skolen, kan dette gå ut over selvfølelsen, som igjen kan gjøre de dårlige rustet til å håndtere prestasjonspress.

Begge opplever at elevene er strenge med seg selv. De kan beklage seg ovenfor læreren og uttrykke misnøye over egne prestasjoner, selv når arbeidet deres er bra nok. L2 har følt at elevene presterte for å tilfredsstille henne og ikke dem selv, slik Generasjon Prestasjon (Avseth, 2015) definerte prestasjonspress. Det lærerne erfarer minner meg også om nevrotisk perfeksjonisme, når de beskriver elever som legger lista høyt og gir seg selv lite rom for å begå feil. Man må være forsiktige med å si at barn i en så ung alder sliter med nevrotisk perfeksjonisme, men en må i alle fall være



oppmerksom på at dette er et problemfelt barna kan trenger hjelp med til å håndtere. Men perfektjonisme trenger ikke bare å være negativt, tvert i mot. Rødevand (2015) Om lærerne hjelper elevene til å vende det til en mer positiv type perfektjonisme, vil det ikke gå ut over selvfølelsen når de gjør noe feil.

L1 tror spesielt flinke elever er vandt til å få ting til, slik at når de ikke får til noe vil det føles nærmest som en angst. Bjordal (2010) skrev at elevene i løpet av skoletiden må lære å håndtere prestasjonsangst. Faglig tilpasning og differensiering kan være viktig for å forhindre eller redusere angst, ved å skape motivasjon og ved lære å håndtere motgang. Blant annet Skaalvik og Skaalvik (2013) og Bunting (2014) har vært inne på hvor viktig det er med faglig tilpassing og differensiering, også for flinke elever. Om de ikke lærer å overkomme vansker, tror jeg dette kan bli et problem både faglig og psykisk. Hele livet handler nemlig om å prøve og feile, så de må lære seg å håndtere følelsen av å ikke klare noe, for så å presse seg selv videre og ta tak i utfordringen. Både faglig sterke og faglig svake elever trenger kunnskap og teknikker til å overkomme en utfordring, om ikke kan det føles som en belastning hver gang de ikke klarer noe. Disse teknikkene kan etter hvert bli nyttig for å både motarbeide og håndtere prestasjonspress.

L2 føler at hun merker prestasjonspress spesielt på jentene. Anders Bakken (Garfjeld, 2014) påpekte også at det spesielt hos jenter er et økt omfang plager de siste årene, og i undersøkelsen til Skaalvik og Federici (2015) kom det frem at jenter opplever prestasjonspresset noe sterkere enn gutter i ungdomsskolen og i videregående skole og at det for jentene er et økende prestasjonspress i stigende alder. Ut i fra lærernes erfaringer kan det antydes en tendens til stigende prestasjonspress, spesielt hos jenter, i barneskolen også. Igjen kan det se ut som at perfektjonisme er en del av problemstillingen. Nevrotisk perfektjonisme kan handle om en frykt for å feile, noe Rødevand (2015) mener kan komme av at man er særlig samvittighetsfulle. Samvittighetsfull og pliktoppfylgende er to begrepet som ofte blir brukt i sammenheng med "flinke jente". Jeg mener at en som lærer bør være oppmerksom på egenskaper som samvittighetsfull og pliktoppfylgende, både hos jenter og gutter, i tilfelle disse egenskapene kan være med på å trigge til følt prestasjonspress.

## 5.2 Hjem som samarbeidspartner og påvirker

Både i intervju og i litteratur kom vi inn på hjem-skole-relasjonen. Som Bunting (2014) skrev, har foreldrestøtte innflytelse på elevenes skoleopplevelse, noe som kan påvirke både den faglige og sosiale utviklingen deres. Dermed er det viktig at denne relasjonen er god. Begge partene er eksperter på sin arena og kjenner eleven på ulike måter, så ved å gå sammen og rådføre seg med hverandre vil det bli lettere å kunne støtte opp om eleven. (Lassen & Breilid, 2012) Dersom eleven

stiller høye krav til seg selv, mener L1 at en burde samarbeide med foreldrene om å finne en balanse for å unngå en negativ utvikling. Her bet jeg meg merke i at L2 følte det hadde skjedd en negativ endring i samarbeidet med foreldregruppa. Dersom læreren opplever at foreldre er ute etter å "ta" hun/han, er det ikke så lett å alliere seg med dem. Lassen & Breilid (2012) skrev at foreldrene skal kunne ha innflytelse, men læreren er den profesjonelle og har en rolle som ikke kan overtas. Samtidig er det å lytte til foreldrenes opplevelse en viktig del av lærerrollen. Det skal være et samarbeid mellom skole og hjem, og ikke en maktkamp. Læreren som den profesjonelle har hovedansvaret for å sikre et godt samarbeid, men dette kan være vanskelig dersom lærer opplever å bli sterkt kritisert av foreldre og ikke får anerkjennelse for jobben hun/han gjør som lærer. Et dårlig samarbeid er vanskelig for alle parter, barna inkludert. Jeg er redd for hvilket effekt det kan ha på elevene om de ser at de to viktigste aktørene i livet deres ikke er på lag. For barnets skyld må skole og foreldre ha et godt samarbeid, blant annet for forhindre eller redusere prestasjonspress hos barnet.

L1 mener at prestasjonspress kan bli forsterket om foreldre og andre viser tydelig at de stiller høye krav til barna, enten de gjør det bevisst eller ei. I tillegg til dette, mener L2 at følelsen av prestasjonspress hos barn kan forsterkes gjennom at de simpelthen gjøres mer sårbare. Med andre ord føler L2 at litt av årsaken til at barn i dag sliter med prestasjonspress kanskje er fordi mange voksne har gjort de en bjørnetjeneste ved å verne og overbeskytte de, noe som bare gjør at de takler utfordringer og press dårligere. L2 påpekte at hun ikke helt visste om det var "høna eller egget", i den forstand at det enten kan være prestasjonspresset som har gjort barn i dag mer sårbare og sarte, eller at det er andre faktorer som har vært med på å forme barna i dag til å tåle mindre, slik at de takler prestasjonspress dårligere. Jeg tror at dette er et viktig spørsmål. Kanskje er det litt av begge deler.

### 5.3 Samfunnsendringer som påvirker prestasjonspress

Bakken (Garfjeld, 2014) påpekte hvordan den digitale verden muligens har skapt et mer aktivt og masete samfunn, siden vi alltid er "pålogget". Selv om L1 ikke har et inntrykk av at barn i småskolen er sterkt påvirket av media, ser hun at det er mer til stede i livet deres helt fra de er små. Videre mente Bakken at barn og unge kanskje håndterer det dårligere fordi de utsettes for en digital verden mye tidligere enn før, og dermed ikke har de samme verktøyene og kunnskapene som voksne til å håndtere dette "stresset". L2 føler også at den digitale verden gjør ting veldig synlig og skaper et ideal om det perfekte. I tillegg kommenterte hun hvordan ungene kan føle mye press på grunn av organiserte hverdager og mange forpliktelser. Dette kan også være med på å skape det Bakken kaller et masete samfunn, når barna er på mange ulike arenaer for prestasjon. Dette med hvilke signaler

barna mottar kan også knyttes til skolens målstruktur. Signalene skolen og lærerne sender ut ved å enten være læringsorientert eller prestasjonsorientert kan påvirke elevers følelser og atferd på skolen. (Skaalvik & Skaalvik, 2013) Men uansett hvilke signaler skolen og læreren mener de sender, er det nok elevens opplevelse som er gjeldende. Vår virkelighetsforståelse blir nemlig kontinuerlig formet av opplevelser og situasjoner. (Som Tjora, 2016)

I forhold til om lærerne merker noen endring på barn før og nå, fikk jeg litt sprikende svar. L1 hadde ikke en sterk opplevelse av at det hadde skjedd en endring. L2 hadde helt andre meninger: "Jeg tenker at barn før var mer utholdende og tålte ubehag, tålte å bli tatt ut av komfortsona. Unger i dag er veldig beskytta." Her kommer vi tilbake til det som jeg tidligere omformulerte som en bjørnetjeneste. Siden jeg ikke har flere informanter å sammenligne med, er det vanskelig å fastslå om de ulike svarene kommer av at lærerne oppfatter ting ulikt, eller om grunnen faktisk er at det er lettere å merke endringer på barn som er eldre. L2 sa også at det er større atferdsproblemer blant elever. Det er vanskelig å peke ut én grunn til dette, men jeg vet av egen erfaring at man kan gjøre større skade enn godt ved å skjemme bort barna. Jeg tror flere foreldre i dag sliter med å sette grenser og være konsekvente, fordi de – akkurat som L2 sa – ikke ønsker å presse de ut av komfortsona eller se de ha det vondt, selv om det av og til er nødvendig for utvikling og læring.

#### 5.4 Betydningen av at læreren skaper et trygt læringsmiljø

Begge mener at man som bevisste og oppmerksomme lærere må være flinke til å snakke direkte til elevene om ting, inkludert prestasjonspress. Lærere må fortelle elevene at ingen er perfekte, det de gjør er godt nok, og det henger ikke sammen med de som person om de ikke får til noe. Ved hjelp av faglig tilpassing vil elevene etter hvert lære seg å utvikle realistiske mål og at det å gjøre feil er en del av læringsprosessen. (Skaalvik & Skaalvik, 2013) L2 sa også at lærere burde være flinkere til å snakke om "elefanten i rommet". Det gjelder å skape en arena der lærere og elever kan være åpne med hverandre, og der det er i orden å være både faglig svake og faglig sterke. Skaalvik og Skaalvik (2013) påpekte også hvordan det sosiale miljøet skal være inkluderende og aksepterende. Selv om alle elevene er ulike, skal læreren gi en betryggende følelse av at alle elevene blir like mye verdsatt. Å gi elevene følelsen av at læreren liker de er noe L2 verdsetter høyt.

### 6.0 Oppsummering og konklusjon

I oppgaven min ønsket jeg å lære mer om prestasjonspress, og undersøke hvilke erfaringer og betraktninger lærere har av prestasjonspress hos elever på barnetrinnet. Ved bruk av

semistrukturerte intervjuer fikk jeg høre de personlige erfaringene til to lærere, noe som var avgjørende i arbeidet med å finne svar på problemstillingen min.

Gjennom ulike undersøkelser kommer det frem at prestasjonspress er en utfordring som øker i stigende alder fra ungdomsskolen til videregående skole. Selv om jeg ikke kan trekke konklusjoner ut fra intervju med bare to lærere, bekrefter intervjuene at problemstillingen øker med elevenes alder, også i barneskolen. L1, som jobber på småskoletrinnet, hadde mange tanker rundt prestasjonspress, men relativt lite erfaringer med fenomenet i hverdagen. L2, som jobber på mellomtrinnet, ga meg et inntrykk av at prestasjonspress hos elever var noe hun erfarte mer i hverdagen og at hun har en sterk opplevelse av at samfunnet har endret seg, barna inkludert. Selv om de to lærerne hadde litt ulike erfaringer og betraktninger rundt prestasjonspressets påvirkning i barneskolen, opplevde jeg at det var viktig for dem begge å forhindre et negativt prestasjonspress ved å dyrke frem gode følelser inni og rundt elevene.

Erfaringene og refleksjonene fra informantene, i kombinasjon med et lærerikt teorisøk, har gitt meg nye kunnskaper til temaet. Tanker jeg sitter igjen med er at det er viktig at lærerstudenter og lærere får mer kunnskap om hva som kan skape og forsterke negativt prestasjonspress, og om hvordan skolen og lærere kan jobbe for å minske risikoen for at det oppstår. Det er også viktig for lærere å vite hvordan man kan støtte og hjelpe barn som strever med alt for stort prestasjonspress.

En kvalitativ forskningsmetode var avgjørende i dette arbeidet. I ettertid tror jeg det ville vært interessant å kunne sammenligne svar mellom litt flere informanter, men for en så begrenset oppgaven gav to informanter mer enn nok spennende svar. Jeg opplever at jeg har lært svært mye, både om prestasjonspress hos barn, men også om arbeidsprosessen i utformingen av en litt større type oppgave. Det er en god erfaring jeg vil ta med meg videre.

## 7.0 Litteraturliste

Avseth, H. (2015, 12.05.). Fra prestasjons til depresjon. *NRK.NO*. Hentet fra <http://www.nrk.no/ytring/fra-prestasjon-til-depresjon-1.12369440>

Bjordal, F. R. (2010). Elever med prestasjonsangst. *Bedre skole 2*, s. 46-52.

Bunting, M. (2014). *Tilpasset opplæring – i forskning og praksis*. Oslo: Cappelen Damm.

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag.

Federici, R. M. & Skaalvik, E. M. (2013). Lærer-elev-relasjonen – betydning for elevens motivasjon og læring. *Bedre skole nr. 1*, s. 58-63.

Garfjeld, M. (2014, 15.09.) Unge blir syke i jakten på det perfekte. *NRK.NO*. Hentet fra <http://www.nrk.no/troms/perfeksjonismejaget-odelegger-unge-1.11922467>

Lassen, L. M. & Breilid, N. (2012). *Foreldresamarbeid i praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.

Rødevand, L. (2015, 09.06.) «Generasjon prestasjon» må bli mye bedre til én ting, og det er å prioritere. *PSYKOLOGISK.NO*. Hentet fra <http://psykologisk.no/2015/06/generasjon-prestasjon-ma-prioritere>

Røgenes, I. C. (2014, 09.10.) Fra negativt til positivt press. *AFTENPOSTEN.NO*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/meninger/sid/Fra-negativt-til-positivt-press-7737596.html>

Skaalvik, E. M. & Federici, R. M. (2015). Prestasjonspresset i skolen. *Bedre skole nr. 3*, s. 11-15.

Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena: Selvoppfatning, motivasjon og læring*. (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Tjora, A. (2016, 01.03.) Sosialkonstruktivisme. *SNL.NO*. Hentet fra <https://www.snl.no/sosialkonstruktivisme>

Utdanningsdirektoratet. (2014). *Læringsmiljø*. Hentet 01.05.2016, fra <http://www.udir.no/Laringsmiljo>

## 8.0 Vedlegg

### Vedlegg 1: Intervjuguide

# Kvalitativt intervju med lærere

*TEMA: Prestasjonspress hos barn*

*Jeg skal skrive en bachelor om prestasjonspress hos barn, der jeg ønsker å intervju lærere om deres opplevelser og erfaringer rundt dette temaet. En samtale på ca. 20-30 min.*

**1. Hvor lenge har du jobbet som lærer?**

**2. Hvilket trinn jobber du på nå? Er det noen trinn du har forholdt deg mest til?**

**3. Hva er din erfaring med prestasjonspress hos barneskoleelever?**

**4. Hvordan opplever du at prestasjonspress hos barna kommer til syne?**

- Har det noen effekt på væremåte, selvfølelse, prestasjon, relasjoner osv?

**5. Hvor opplever du at prestasjonspresset kommer fra?**

**6. Hvordan opplever du at elevene selv uttrykker prestasjonspresset?**

**7. Opplever du at prestasjonspresset blant barn har endret seg i den tiden du har vært lærer? I så fall, hvordan?**

- Flere enn før?
- Sterkere rammet enn før?

**8. Som lærere, hva tenker du er viktig å være bevisst/oppmerksom på med tanke på prestasjonspress hos barna i dagens samfunn?**

- Er det noe du kan gjøre for å lette på presset?
- Er det noe du kan gjøre for å hjelpe eleven til å håndtere presset?

*Da har ikke jeg flere spørsmål, er det noe mer du ønsker å legge til?*