

# BACHELOROPPGÅVE

Elevar si oppleving av prestasjonspress  
og psykisk helse i skulen

Performance pressure and psychological  
well-being among schoolchildren

**Hildegunn Strand og Daniel Sandvik**

PE379 – Bacheloroppgåve i pedagogikk og  
elevkunnskap

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett  
Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag  
Grunnskulelærarutdanning 5-10

Karin Sørli Street

11.05.2018

Tal ord: 10788

Me stadfestar at arbeidet er sjølvstendig utarbeida, og at referansar/kjeldetilvisingar til alle  
kjelder som er brukt i arbeidet er oppgitt, *jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen  
på Vestlandet, § 10*

## Samandrag

Temaet i denne oppgåva er prestasjonspress og psykisk helse i ungdomsskulen. Dette er eit viktig tema fordi psykiske lidingar hos barn og unge er eit stort helseproblem i Noreg i dag (Folkehelseinstituttet, 2014), samtidig som forskning viser at prestasjonsrelatert stress i skulen er ein viktig risikofaktor for utvikling av psykiske vanskar hos barn og unge (Kvittingen, 2017).

I ei undersøking i 2015 fann Skaalvik og Federici at elevar i skulen kjenner på eit sterkt prestasjonspress, og at dette har ein samanheng med at mange elevar kjenner seg nedstemt, har lågt sjølvverd og er utmatta (Skaalvik & Federici, 2015). Samtidig er det stadig fleire ungdommar som slit med psykiske plagar som stress, angst og depresjon (Bakken, 2017). Sidan ei god psykisk helse og eit godt skulemiljø er viktig for at elevane skal lære og trivast på skulen, retta me fokus mot dette temaet. For å undersøkje temaet laga me fire forskingsspørsmål. Desse omhandla både om elevane opplever eit prestasjonspress i skulen, korleis den psykiske helsa deira er, samanhengar mellom prestasjonspress og psykisk helse og om det er skilnadar mellom jenter og gutar i dette.

For å svare på spørsmåla har me nytta ein kvantitativ metode. Psykisk helse er eit stort omgrep, og vart difor representert med dei tre variablane nedstemtheit, sjølvverd og utmatting. Spørjeskjemaet er det same som Skaalvik og Federici nytta i artikkelen *Prestasjonspresset i skolen* (2015). Utvalet var elevar i 9. og 10. klasse, bestemt ved eit bekvemmelighetsutval. Totalt deltok 103 elevar fordelt på tre ungdomsskular på Vestlandet. Svarprosenten i undersøkinga var 90,4%.

Funna våre indikerer at mange av elevane opplever eit prestasjonspress i skulen. 88,4% av elevane svarte at dei føler eit press for å gjere det betre på skulen, og 85,4% svarte at dei opplever eit press på å arbeide meir med skulefaga. Når det gjeld den psykiske helsa til elevane, rapporterte 22,3% at dei kjenner seg nedstemt, medan 33,0% av elevane ikkje er nøgde med seg sjølv. Det mest urovekkande funnet var at om lag fire av fem elevar svarte at dei var utmatta av skulearbeidet eller ofte trøytt på skulen. Det kan tenkjast at dette heng saman med prestasjonspresset elevane kjenner, noko som også kom fram då me fann signifikante samanhengar mellom elevane si oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse. Korleis skulen er lagt opp kan ha mykje å seie for elevane si psykiske helse og deira oppleving av prestasjonspress. Her er det rimeleg å skilje mellom eit prestasjonsorientert og eit meistringsorientert læringsmiljø. Læraren har ei viktig rolle i å leggje til rette for at elevane har eit «...trygt og godt skulemiljø som fremjar helse, trivsel og læring» (Opplæringslova, 1998, §9a-2).

# Innhald

<b>BACHELOROPPGÅVE</b> .....	1
Samandrag.....	2
1.0 Innleiing .....	5
1.1 Bakgrunn og mål for oppgåva .....	5
1.2 Kva vil me undersøkje?.....	5
1.3 Oppbygging av oppgåva .....	6
2.0 Teoretisk forankring .....	6
2.1 Prestasjonspress.....	6
2.2 Psykisk helse i skulen.....	7
2.2.1 Sjølvsverd .....	8
2.2.2 Nedstemtheit.....	8
2.2.3 Utmatting .....	9
2.3 Læringsmiljø .....	10
3.0 Metode .....	10
3.1 Instrument.....	11
3.2 Populasjon og utval .....	12
3.3 Gjennomføring .....	12
3.4 Analyse .....	13
3.5 Etske omsyn.....	14
3.6 Mogelege feilkjelder.....	14
4.0 Resultat.....	15
4.1 Opplever elevane eit prestasjonspress i skulen? .....	15
4.2 Korleis står det til med den psykiske helsa til elevane? .....	16
4.2.1 Nedstemtheit.....	16
4.2.2 Sjølvsverd .....	16
4.2.3 Utmatting .....	17
4.3 Kva er samanhengen mellom elevane si oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse? .....	17
4.4 Kan me finne skilnadar hos jenter og gutar i opplevinga av prestasjonspress og deira psykiske helse? .....	18
4.4.1 Opplevinga av prestasjonspress i skulen.....	18
4.4.2 Psykisk helse hos jenter og gutar .....	19
4.4.3 Samanhengen mellom prestasjonspress og psykisk helse.....	21
5.0 Drøfting av resultat.....	22
5.1 Opplever elevane eit prestasjonspress i skulen? .....	22
5.2 Korleis står det til med den psykiske helsa til elevane? .....	23

5.2.1 Nedstemtheit.....	23
5.2.2 Sjølvverd .....	23
5.2.3 Utmatting .....	24
5.2.4 Oppsummering psykisk helse .....	24
5.3 Kva er samanhengen mellom elevane si oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse? .....	24
5.3.1 Prestasjonspress og nedstemtheit .....	25
5.3.2 Prestasjonspress og sjølvverd .....	25
5.3.3 Prestasjonspress og utmatting .....	26
5.4 Kan me finne skilnadar mellom gutar og jenter i opplevinga av prestasjonspress og deira psykiske helse? .....	27
5.4.1 Opplevinga av prestasjonspress i skulen .....	27
5.4.2 Psykiske helse hos jenter og gutar .....	28
5.4.3 Samanhengen mellom prestasjonspress og psykisk helse .....	29
6.0 Oppsummering.....	30
6.1 Mål, funn og resultat .....	30
6.2 Metodekritikk .....	30
6.3 Aktualitet .....	31
7.0 Litteraturliste .....	32
8.0 Vedlegg .....	34

## 1.0 Innleiing

### 1.1 Bakgrunn og mål for oppgåva

I dag er me vitne til ein stadig meir skikka og veltilpassa ungdomsgenerasjon. Dette viser rapporten frå NOVA (Bakken, 2016). Den såkalla «generasjon perfekt» er orientert mot skule og utdanning og nyttar i lita grad alkohol, tobakk og røyk. Færre blir også utsett for vald og mobbing, i tillegg til at tal lovbrøt går ned. Trass i dette er me også vitne til ei oppovergåande kurve i tal ungdommar som slit med psykiske helseplagar (Bakken, 2016). Folkehelseinstituttet skriv at «psykiske plager og lidelser er et stort helseproblem hos barn og unge i Norge i dag» (Folkehelseinstituttet, 2014). I 2014 hevda folkehelseinstituttet at 15-20 % av barn og unge mellom 3-18 år ikkje har tilstrekkeleg funksjon i kvardagen grunna psykiske plagar og lidingar (Folkehelseinstituttet, 2014).

I skulen møter elevane ulike forventningar, og mange ser dette som ein arena der dei skal prestere. Som ei følgje av dette er det mange elevar som kjenner på eit prestasjonspress i skulen. Politikarar legg stor vekt på resultat frå nasjonale prøvar og internasjonale prøvar som PISA og TIMMS. Som ein konsekvens føler elevane at dei må prestere opp mot ein gitt standard for å vere verdt noko (Klomsten, 2014). Dette gjer det interessant å undersøkje om skulen kan vere ein medverkande faktor til at elevane utviklar psykiske plagar. Me vil rette fokus mot elevane sine opplevingar av prestasjonspress i skulen, og deira psykiske helse. Målet med denne oppgåva er å undersøkje om elevar i ungdomsskulen opplever eit prestasjonspress, samt korleis det står til med den psykiske helsa deira. Vidare er me interessert i å sjå om det er ein samanheng mellom desse to variablane, og om jenter og gutar har ulike opplevingar av dette. I følgje opplæringslova §9a-2 har alle elevar «rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring» (Opplæringslova, 1998). Difor tenkjer med at er det viktig å undersøkje om det er forhold i skulen som er med på å gjere ungdommen sjuk. Ved å få informasjon om opplevingane til elevane, kan ein betre endre forholda i skulen som underbyggjer presset elevane opplever.

### 1.2 Kva vil me undersøkje?

På bakgrunn av kunnskapen om psykisk helse hos barn og unge, samt tidlegare forskning på prestasjonspress, ynskjer me å undersøkje temaet prestasjonspress og psykisk helse i skulen. Me vil sjå om elevar i 9. og 10. klasse opplever eit prestasjonspress, og korleis det står til med deira psykiske helse. Vidare vil me undersøkje om me kan finne samanhengar mellom desse to variablane. Sidan det i media ofte er fokus på psykisk helse hos jenter, ynskjer me også å sjå om me kan finne skilnadar mellom kjønna i deira oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse. For å undersøkje dette har me formulert fire forskingsspørsmål som undersøkinga vil basere seg på:

1. Opplever elevane eit prestasjonspress i skulen?
2. Korleis står det til med den psykiske helsa til elevane?

3. Kva er samanhengen mellom elevane si oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse?
4. Kan me finne skilnadar hos jenter og gutar i opplevinga av prestasjonspress og deira psykiske helse?

For å svare på desse spørsmåla vil me i teoridelen (2.0) presentere kva me legg i omgrepa prestasjonspress og psykisk helse.

### 1.3 Oppbygging av oppgåva

Oppgåva består av seks kapittel, inkludert ei innleiing. Først vil me ta føre oss teori for å få ei innføring i temaet. Her vil me blant anna trekkje fram tidlegare forskning. Deretter vil me presentere metoden som er nytta for å undersøkje kva opplevingar elevane har i skulen. Vidare vil me presentere hovudfunna frå undersøkinga, som me også vil drøfte opp mot teori. Me vil avslutte oppgåva med ei oppsummering.

## 2.0 Teoretisk forankring

I dette kapittelet vil me presentere relevant teori for å kunne svare på forskingsspørsmåla i kapittel 1.2. Dette vil me gjere ved å nytte tidlegare forskning og litteratur. Først vil me sjå nærare på omgrepa prestasjonspress og psykisk helse i skulen. Sidan psykisk helse er eit vidt omgrep vil me sjå på variablane nedstemtheit, sjølvverd og utmatting for å skildre elevane si psykiske helse. Difor vil me gi ei forklaring av desse omgrepa. For å kunne drøfte årsaker til at prestasjonspress oppstår, finn me det også hensiktsmessig å gje ei innføring i kva eit læringsmiljø er, samt ulike variantar.

### 2.1 Prestasjonspress

I følgje organisasjonen Røde Kors, er press kjensla av at det ikkje held å vere god nok på enkelte ting, og at ein alltid må prestere på alle områder (Røde Kors, u.å). Sidan press er ei subjektiv kjensle kan det vere vanskeleg å definere omgrepet «prestasjonspress». Elevbedrifta *Generasjon Prestasjon* har definert omgrepet på følgjande måte: «...når du presterer til den grad du ikke lenger gjør det for din egen del, men for å tilfredsstille andre sine krav» (Avseth, 2015). Denne definisjonen er i tråd med vår oppfatning av omgrepet. Det er altså eit opplevd press, gjerne frå andre enn ein sjølv, på å arbeide meir med skulefag for å betre sine resultat. Skaalvik og Federici gir følgjande definisjon: «prestasjonspresset er et resultat av verdier og forventninger som elevene opplever både i og utenfor skolen» (Skaalvik & Federici, 2015, s. 11).

Dagens ungdom kan møte press både på skulen, heime, saman med venar, på sosiale medium og i media. Presset kan handle om kropp, karakterar, mote og dei rette kleda, tal likes på sosiale medium

og om å vere populær (Røde Kors, u.å). McCullough Jr. (2014) hevdar at alle privilegium barn har i dag, slik som skulegang, tilgjenge på sosiale medium og liknande, gjer at dei bærer med seg ulike forventningar. Han skriv at barn og ungdom «... er blitt trent, formet og styrt til å prestere, ha alle svarene, få seksere, spille Bach, for evig og alltid beviser hvor enestående de er»(McCullough, 2014, s. 13). Som ein konsekvens av dette kan fallhøgda bli ekstra stor dersom elevane opplever at dei ikkje lykkast.

Når elevane føler at dei ikkje lykkast, kan dette få negative konsekvensar. Denne kjensla kan elevane kjenne på i skulen. Skulen er ein arena for prestasjonar, der elevar lærer å prestere på ulike frontar (Bjordal, 2010). Her blir elevane eksponert for store mengder prøvar, presentasjonar og andre vurderingar. Ikkje alle elevar taklar slike situasjonar like godt (Bru, Idsøe & Øverland, 2016). Gjennom si undersøking fann Skaalvik og Federici at prestasjonspress i skulen kan ha ein samanheng med ei kjensle av nedstemtheit, utmatting og lågare sjølvverd hos elevane (Skaalvik & Federici, 2015). For å unngå at elevane utviklar slike plagar og lidningar, er det viktig at skulen legg til rette for eit miljø der prøving og feiling er lov (Skaalvik & Federici, 2015). Ved å setje seg mål og bryte grenser vil elevane vekse og utvikle seg på fleire plan. Problema oppstår dersom presset er større enn det elevane handterer og dermed blir styrande i kvardagen deira. Dette kan gå utover den psykiske helsa deira (Uthus, 2017).

## 2.2 Psykisk helse i skulen

Ei god psykisk helse er avgjerande for menneskets velvære og livskvalitet, samt sentralt for å kunne oppretthalde eit velfungerande samfunn og næringsliv (Bru et al., 2016). Verdens Helseorganisasjon ser psykisk helse som ein viktig del av den totale helsa til eit menneske. Organisasjonen definerer psykisk helse som «ein tilstand av trivsel der eit individ innser sine egne evner, kan takle det normale stresset i livet, kan jobbe produktivt og bidra til sitt samfunn» (Verdens Helseorganisasjon, 2018, eiga oversetting frå originalspråket). Folkehelseinstituttet reknar med at 15-20 % av barn og unge mellom 3 og 18 år er råka av og har nedsett funksjon grunna psykiske plagar som angst, depresjon og åtferdsproblem. Hos barn og unge er angst- og depresjonsplagar av dei mest vanlege plagene (Folkehelseinstituttet, 2014).

Gjennom oppveksten brukar barn og unge mykje tid på skulen. Her vil den psykiske helsa deira bli påverka av anten positive eller negative opplevingar (Uthus, 2017). For at elevane skal lære og utvikle seg, treng dei ei god psykisk helse. Elevar med ei god psykisk helse har betre føresetnadar for å lære, og får betre utbytte av undervisning (Uthus, 2017). For å oppretthalde ei god psykisk helse, trengst eit miljø som respekterer og beskyttar sivile, politiske, sosioøkonomiske og kulturelle rettigheter (Verdens Helseorganisasjon, 2018). Skulen har ei viktig rolle i å utvikle eit slikt miljø. Her skal alle barn møtast på lik linje og få dekkja sine rettar på ein god måte. Dette kjem tydeleg fram i opplæringslova:

"Skolen skal arbeide kontinuerleg og systematisk for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane..." (Opplæringslova, 1998, § 9A-3). Då lærarane kjem tett på elevane, kan skulen bidra til å identifisere og hjelpe elevar som slit psykisk (Bru et al., 2016).

Psykisk helse er noko alle har, og handlar om korleis ein har det med tankar og kjensler. I dag opplever mange elevar i skulen psykiske belastningar, særleg på ungdomsskulen. I denne alderen skjer det store endringar med kropp og sinn, og mange kan vere sårbare i forhold til sjølvopfatning og eigen identitet (Klomsten, 2014). Vidare vil me gå inn på nokre variablar som er viktige for den psykiske helsa til elevane.

### 2.2.1 Sjølvverd

Sjølvverd handlar om å godta seg sjølv slik ein er, akseptere og respektere sine styrkar og svakheiter (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Mennesket har eit sterkt ønske om å verdsetje seg sjølv positivt. I følgje Kaplan vil behovet for å verdsetje seg sjølv vere ei sentral årsak for at det skapast eit motiv for sjølvverd. Dette grunna at eit lågt sjølvverd fører til ein tilstand som er subjektivt ubehageleg (Kaplan, 1980, i Skaalvik & Skaalvik, 2013).

I følgje Covington (1984) har mennesket eit driv for å oppnå suksess, samtidig som ein prøver å unngå kjensla av å feile. Kjensla av å mislykkast kan føre til at ein kjenner seg verdilaus, samt ein sosial nedtur. Oppfatninga av eigne evner blir ein aktivator for å oppnå prestasjonar. Dette fører til at prestasjonane har mykje å seie for sjølvverdet til ein person. Evnene ein person har vil vere ein kritisk komponent for suksess, medan mangel på evner vil vere ein primærfaktor for å mislykkast. Dette gjer at oppfatningane ein person har av eigne evner vil utgjere ein stor del av korleis ein definerer og verdset seg sjølv (Covington, 1984). Teorien er oppteken av å undersøkje kva som kan verke truande for elevane sitt sjølvverd, og kva slike truslar kan gjere med motivasjonen for skulearbeidet. Elevane har eit behov for å beskytte sjølvverdet sitt dersom det vert trua (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

For å beskytte sjølvverdet kan ein nytte det Rosenberg kallar selektivt verdival. Eit menneske vil verdsetje høgast dei områda det er best på (Rosenberg, 1968, i Skaalvik & Skaalvik, 2013). Det vil seie at dersom ein elev er god i matematikk og dårleg i engelsk, vil han verdsetje matematikken høgare. I nokre samanhengar vil elevar samanlikne evnene sine med kvarandre. Dersom ein elev presterer gjentatt dårleg i forhold til det nivået han har lagt seg på, vil eleven vere nøydd til å senke krava sine for å beskytte sjølvverdet sitt. Sjølvverd spelar også ei viktig rolle for livskvaliteten. Lågt sjølvverd vil auke sjansane for hovudverk, dårlegare søvn og depresjon (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

### 2.2.2 Nedstemtheit

Nedstemtheit kan karakteriserast som eit symptom på depresjon (Berg, 2005). Depresjon er ei psykisk lidning som påverkar humøret, kjenslene og åtferda til eit menneske. Det er vanleg å føle seg



nedfor og trist i løpet av livet, men ved varig nedstemtheit bør ein ta signala på alvor (Helsenorge, 2011).

Det kan vere mange årsaker til depresjon. Ei årsak kan vere bekymring knytt til skulen og skulearbeidet. Skulen er ein viktig sosial arena for barn og unge. Vanskar med å bli inkludert i det sosiale fellesskapet kan utgjere ein risikofaktor for depresjon (Bru et al., 2016). Skulerelatert press, som testar og karakterar, kan vere ein risikofaktor for emosjonelle vanskar (Stornes & Bru, 2011). Opplevinga av ikkje å leve opp til forventningar, anten dei kjem frå ein sjølv eller andre, kan føre til ei kjensle av hjelpelausheit og ikkje å strekkje til. Dette kan gå utover sjølvverdet til eleven (sjå kapittel 2.2.1), men er også eit kjenneteikn ved ein depresjon (Bru et al., 2016).

Hovudsymptoma ved depresjon er nedstemtheit og ei kjensle av håplausheit. Andre kjenneteikn er energimangel, konsentrasjonsvanskar og søvnforstyrningar (Bru et al., 2016). Sidan ein depresjon kan påverke utviklinga til barnet i stor grad, er det viktig å ta slike teikn på alvor. I skulesamanheng kan det få negative konsekvensar for eleven si evne til å lære (Bru et al., 2016), men meir alvorleg er det at omtrent ein tredjedel av barn og unge med denne lidinga prøver å ta sitt eige liv (Helsenorge, 2015). Dette viser viktigheita av å avdekkje årsakene til at barn blir depriment.

### 2.2.3 Utmatting

Depresjon kan ofte forvekslast med utmatting, då desse inneheld mange av dei same symptoma. Likevel er dette to ulike tilstandar, der den eine kan føre til den andre. Utmatting er ei sterk oppleving av å vere trøyt, sliten og mangle energi. Ein skil mellom fysisk og mental utmatting. Fysisk utmatting handlar om trøytte musklar og manglande styrke, medan mental utmatting kan føre til vanskar med konsentrasjon, hukommelse og taleevne (Berge & Fjerstad, 2014). Då me er interessert i korleis elevane føler seg når dei er på skulen, vil oppgåva vidare omhandle den mentale utmattinga.

I følgje Brouwers og Tomic (2000) er mental utmatting ein dimensjon innan det dei kallar utbrentheit. Utmatting refererer til kjensler av å vere overanstrengt og utarma i forhold til dei emosjonelle kjenslene ein har (Brouwers & Tomic, 2000). Dette kan føre til ein reduksjon av å involvere seg i det ein tidlegare synast var viktig. Ein ynskjer å unngå stress, og prøver å takle dette ved å trekkje seg unna situasjonar der ein veit at stress kan opplevast (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Det er ulike årsaker til at menneske opplever å vere utmatta. Den vanlegaste forklaringsmodellen seier at årsakene er eit resultat av samspelet mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorar (Berge & Fjerstad, 2014). Då dei biologiske faktorane ikkje er relevant i denne oppgåva, legg me berre vekt på dei psykologiske og sosiale faktorane. Psykologiske faktorar kan vere depresjon og sjølvkritikk, samt stressbelastning og bekymringsangst. Også opplevinga av eiga personlegheit og

verdiar har ei tyding. Sosiale faktorar handlar om det me har rundt oss og med oss (Berge & Fjerstad, 2014). For elevar vil skulen og vennekretsen vere viktige sosiale arenaar.

### 2.3 Læringsmiljø

Det finnst mange forklaringar på kva eit læringsmiljø er. Ifølgje Skaalvik (2013) er ei forklaring at det er totaliteten av fysiske forhold, planar, lærestoff, læremiddel, organisering av undervisning, arbeidsformer, vurderingsformer, sosiale relasjonar og haldningar til læring. Ei meir avgrensa forklaring legg vekt på at det er miljøet, atmosfæren, dei sosiale interaksjonane og vurderingane som elevane erfarer i skulen (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Kunnskapsdepartementet gir følgjande forklaring: "Med læringsmiljø menes de samlede kulturelle, relasjonelle og fysiske forholdene på skolen som har betydning for elevenes læring, helse og trivsel" (Kunnskapsdepartementet, 2016). Eit godt læringsmiljø er viktig for elevane si læring og utvikling, og er også nedfelt i opplæringslova som noko dei har rett på (Opplæringslova, 1998).

Korleis elevane opplever læringsmiljøet har mellom anna konsekvensar for læring, motivasjon og sjølvoppfatning. Skulens målstruktur, altså kva skulen legg vekt på, har også mykje å seie (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Dette er med på å forme korleis elevane tenkjer om eigen kompetanse, og korleis dei definerer eigen suksess og meistring. Både læraren og andre elevar kan sende ut signal som påverkar tankemønsteret til den enkelte, noko som legg føringar for miljøet i klassen (Danielsen, 2017). Det er vanleg å skilje mellom eit meistringsorientert læringsmiljø og eit prestasjonsorientert læringsmiljø. I eit meistringsorientert læringsmiljø er det læringa i seg sjølv som er målet, og ein legg vekt på kunnskap og forståing meir enn resultat og samanlikning (Danielsen, 2017). Prøvar og testar blir nytta som vegleiing for kvar eleven er på veg (Skaalvik & Skaalvik, 2017). I eit prestasjonsorientert miljø er målet derimot å bli oppfatta som flink og få gode resultat. Ein er interessert i korleis elevar presterer samanlikna med andre, altså er resultatet det viktige (Skaalvik & Skaalvik, 2013). I eit slikt miljø kan ein finne eit sterkt konkurranseelement, og eit signal om at det er viktig å vere best. Dette kan vere med på å fremje eit prestasjonspress i skulen (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

## 3.0 Metode

I dette kapitlet vil me gjere greie for metoden me nytta for å undersøkje temaet prestasjonspress og psykisk helse i skulen. Me vil presentere instrumenta me nytta for å gjennomføre undersøkinga og analysane, kommentere populasjon og utval, og deretter presentere korleis undersøkinga vart gjennomført. Vidare vil me drøfte etiske omsyn og mogelege feilkjelder. Undervegs vil me også kommentere styrkar og svakheiter med vala me har tatt.

Ut ifrå forskingsspørsmåla baserte denne undersøkinga seg på ein kvantitativ metode der me nytta ei tverrsnittundersøking. Me var blant anna interessert i å finne ein samanheng mellom elevane si oppleving av press i skulekvardagen og deira psykiske helse, og å finne skilnadar mellom kjønna. Dette kravde informasjon frå eit større tal informantar. For å svare på forskingsspørsmåla nytta me ei spørjeundersøking beståande av ni spørsmål. Ved å nytte ei anonym spørjeundersøking tenkte me at det var enklare for elevane å svare ærleg enn ved eit intervju. Informantane i denne undersøkinga var elevar i 9. og 10. klasse.

### 3.1 Instrument

For å måle prestasjonspress og psykisk helse blant elevar i 9. og 10. klasse, nytta me eit spørjeskjema utvikla av forskarane Skaalvik og Federici i forbindelse med artikkelen *Prestasjonspresset i skolen* (Skaalvik & Federici, 2015). Denne forskinga fekk gode resultat (sjå Chronbach's Alpha i kapittel 3.4), og for oss var det ein fordel å nytte eit allereie utforma spørjeskjema utvikla for eit liknande utval. På denne måten kunne me rekne med at spørsmåla var formulert på ein måte som passa for elevar i 9. og 10.klasse. Dette gav oss ein større sjanse for å få valide og reliable svar, og var ei hjelp til å sikre at me fekk svar på det me ville.

Prestasjonspress vart målt med to spørsmål. På kvart spørsmål kryssa elevane av på ein Likertskala etter kor einig dei var i spørsmålet (Malt, 2015). Skalaen som vart nytta såg slik ut: ikkje noko press, svakt press, ganske sterkt press, svært sterkt press. Spørsmåla var formulert på følgjande vis:

Kor stort press har du kjent dei siste månadane når det gjeld...

- å gjere det betre på skulen?
- å arbeide meir med skulefaga?

Omgrepet «psykisk helse» er, som vist i kapittel 2.2, eit vidt omgrep. For å måle elevane si psykiske helse nytta me sju spørsmål som gav ein indikasjon på elevane si kjensle av nedstemtheit, sjølvverd og utmatting. Nedstemtheit vart målt med tre spørsmål, med likertskalaen aldri, sjeldan, ofte, svært ofte. Dei tre spørsmåla me nytta var formulert på denne måten:

Kor ofte har du den siste veka kjent..

- deg trist eller nedstemt?
- håplausheit med tanke på framtida?
- at du har lyst til å gi opp alt?

Dei to siste variablane, sjølvverd og utmatting, vart målt med to påstandar kvar. Her fekk elevane påstandar som dei skulle ta stilling til og angi kor einig/ueinig dei var. Skalaen var følgjande: stor grad

ueinig, ueinig, einig, stor grad einig. Dei to første påstandane under omhandlar sjølvverdet til elevane, dei to siste omhandlar grada av utmatting.

Kor einig er du i desse påstandane?

- eg godtek meg sjølv slik eg er
- eg er ofte misfornøgd med meg sjølv
- eg vert sliten av arbeidet på skulen
- eg er ofte trøtt og sliten på skulen

Alle skalaane hadde fire alternativ, der kvar gradering fekk ein tilhøyrande talverdi ved analysering. Her vart det difor nytta eit talmateriale frå 1-4. Påstanden «eg er ofte misfornøgd med meg sjølv» vart koda motsett av dei andre påstandane. Her fekk første alternativ verdien 4, medan siste alternativ fekk verdien 1.

### 3.2 Populasjon og utval

Populasjonen i denne undersøkinga var elevar i 9. og 10.klasse. Sidan me ikkje kunne gjennomføre ei undersøking på alle elevane i 9. og 10.klasse i Noreg, var det naudsynt å gjere eit utval av populasjonen. For å gjere dette utvalet nytta me eit bekvemmelegheitsutval. Me tok kontakt med skular der me anten har hatt praksis, vore elev sjølv, eller har tilknytning til på andre måtar. Totalt tok me kontakt med sju skular, av desse var tre villige til å delta. Dermed gjennomførte me undersøkinga i seks klassar, tre niandeklassar og tre tiandeklassar. Generelt var det høg deltaking i alle klassane. Svarfordelinga var slik: 23/25, 25/27, 18/19, 11/13, 4/6 og 22/24. Dette gav ein svarprosent på 90,4%. Fordelinga mellom jenter og gutar var ganske lik, 53 jenter og 50 gutar.

Sidan dei same spørsmåla vart stilt til alle, oppnådde me ei breidde i undersøkinga. Dette kunne gitt eit utgangspunkt for å generalisere (Larsen, 2007). Ei ulempe med undersøkinga var at trass i ein høg svarprosent, kunne me ikkje rekne funna som representative for populasjonen. Den samla talmengda var for lita til å seie noko som kunne reknast som felles for heile populasjonen. Datamaterialet var også basert på få skular, slik at det vart lite variasjon i miljø. Me kunne heller ikkje vere sikre på om vårt utval av skular ikkje hadde innverknad. Sidan me hadde kjennskap til både lærarar og elevar på desse skulane, kunne dette ha påverknad på korleis elevane svarte. Dette betydde at funna var relevante innan vårt utval, men resultatane kunne ikkje generaliserast til resten av populasjonen.

### 3.3 Gjennomføring

Me byrja med å sende ut informasjon til dei aktuelle skulane for å skaffe samtykke til å delta i undersøkinga. Vidare vart informasjonsskriv sendt ut til elevar og føresette, med bakgrunnen for undersøkinga, føremål, anonymitet og frivilligheit (sjå vedlegg). Sidan informantane var under myndigheitsalder, var me avhengige av eit samtykke frå dei føresette om at barnet kunne delta i

undersøkinga. Dette vart gjort med ei blanding av eit aktivt og passivt samtykke (sjå kapittel 3.5). Kva type me skulle nytte vart bestemt i samråd med kontaktlærar. Det passive samtykket kunne forsvarast ut frå at læraren kjente elevane og visste korleis dei ville reagere på eit slikt tema, samt NSD sine retningslinjer om at 15 år er vanleg aldersgrense for at barn kan samtykke sjølv (NSD, u.å.). Alle informantane i denne undersøkinga var, eller fylte, 15 år i løpet av skuleåret. Det aktive samtykket vart nytta i nokre av niandeklassane, der ikkje alle elevane var over 15 år.

Undersøkinga vart gjennomført på papir i ein skuletime der læraren var til stades. Me hadde dialog med kontaktlærarane og informerte dei om det generelle rundt undersøkinga, i tråd med informasjonen på spørjeskjemaet. Me gav nokre retningslinjer på kva lærarane skulle seie og kva dei kunne hjelpe elevane med, for eksempel dersom det var eit ord som var uklart. Når undersøkinga var gjennomført henta me resultatata på skulane, eller fekk dei tilsendt i posten.

Ein konsekvens av at me ikkje var til stades under gjennomføringa, var at mange av elevane ikkje hadde eit forhold til kven me var. Dette kan både ha vore ein fordel og ei ulempe. Nokon kan ha følt at det var vanskeleg å svare ærleg når dei ikkje visste kven som skulle behandle svara, medan andre kan ha følt at det var ein fordel.

### 3.4 Analyse

For å analysere datamaterialet nytta me rekneprogrammet Excel og statistikkprogrammet JASP (versjon 0.8.6). Me gjennomførte deskriptive- og korrelasjonsanalysar. Reliabilitet vart målt ved Cronbach's alpha. Excel vart nytta til å lage ei oversikt over all data, for vidare bruk i analyseprogrammet JASP. Dette gjorde det enklare å lage frekvenstabellar og å finne fram til gjennomsnittsverdiar og standardavvik.

Me nytta same prosedyre for dei to første forskingsspørsmåla: «opplever elevane eit prestasjonspress i skulen?» og «korleis er den psykiske helse til elevane?». Frå JASP henta me deskriptiv statistikk for å presentere gjennomsnittsverdi og standardavvik for dei fire variablane prestasjonspress, nedstemtheit, sjølvverd og utmatting. Me laga frekvenstabellar for alle variablane som viste totalprosentane for alle dei 103 informantane.

For det tredje spørsmålet, «kva er samanhengen mellom elevane si oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse?», gjennomførte me ei korrelasjonsanalyse der me såg på samanhengane mellom variablane i undersøkinga. På det siste forskingsspørsmålet, «kan me finne skilnadar hos jenter og gutar i opplevinga av prestasjonspress og deira psykiske helse?», gjekk me gjennom dei tre første forskingsspørsmåla og såg på skilnadar mellom kjønna. Den prosentvise svarfordelinga for kvar variabel viste me i eit stolpediagram. Me gjennomførte også ein t-test, der me fekk analysert kva slags variablar som hadde ein signifikant skilnad mellom dei 53 jentene og dei 50 gutane. For å sjå på

samanhengane mellom prestasjonspress og psykisk helse gjennomførte me ei korrelasjonsanalyse for kvart av kjønna.

Funna våre, som me presenterer i kapittel 4, samsvarar ein del med det me forventa, både med tanke på teori og med undersøkinga som Skaalvik og Federici gjennomførte i 2015. Sidan me nytta eit allereie eksisterande spørjeskjema, var dette med på å sikre reliabiliteten i undersøkinga. Ved å nytte dette oppnådde Skaalvik og Federici ein Cronbachs Alpha på 0,93, 0,91 og 0,75 for forholdsvis nedstemtheit, sjølvverd og utmatting. For tilsvarande variablar oppnådde me ein Alpha på 0,84, 0,77 og 0,81.

### 3.5 Etiske omsyn

Ved forskning nyttast NSD (Norsk Senter for forskningsdata) for å avgjere om eit prosjekt er meldepliktig. Då undersøkinga vår ikkje etterspurde personopplysningar eller sensitiv informasjon hos elevane, men vart gjennomført anonymt på papir, var ikkje dette prosjektet meldepliktig (NSD, 2018).

For å ivareta informanten sin rett til sjølvbestemming og autonomi, var det frivillig å delta i undersøkinga og informantane kunne når som helst trekkje seg (Christoffersen & Johannessen, 2012). Informantane i denne undersøkinga, samt deira føresette, var heile vegen informert om føremål, frivilligheit og anonymitet. I førekant vart det sendt ut eit informasjonsskriv til elevar og føresette. I nokre klassar trong me eit aktivt samtykke frå dei føresette, der dei skreiv under på eit skjema for at eleven kunne vere med i undersøkinga. I andre klassar nytta me eit passivt samtykke, der foreldra gav beskjed dersom dei ikkje ville at eleven skulle delta. I begge tilfelle tok dette vare på informanten sitt krav på informasjon og sjølvbestemming. Kva type samtykke som skulle nyttast vart bestemt saman med kontaktlæraren. Alle opplysningane som vart samla inn var anonyme og vart behandla konfidensielt.

I klassane der me nytta eit passivt samtykke er det ein sjanse for at nokre elevar kan ha blitt med på undersøkinga utan at foreldra har blitt informert om dette. Dersom eleven ikkje har vist informasjonsskrivet, har ikkje dei føresette fått mogelegheit til å frita eleven frå å delta i undersøkinga. Dermed kan eleven ha delteke med ein feil. Motsett gjeld ved aktivt samtykke. Der kan ein elev ha blitt fråtatt mogelegheita til å delta dersom han/ho har gløymt å vise skjemaet heime.

### 3.6 Mogelege feilkjelder

Sidan me ikkje var til stades under gjennomføringa, var det kontaktlærar i klassen som tok ansvar for dette. For nokon kan dette ha vore ubehageleg, og resultert i at elevane svarte det dei trudde læraren ynskta i staden for det dei egentleg følte.

Spørjeskjemaet var det same som Skaalvik og Federici (2015) nytta i si undersøking. Difor gjennomførte me ikkje ein pilottest før sjølv undersøkinga tok til. Dermed var det vanskeleg å vite om elevane forstod spørsmåla og svarskaalen. Sjansen for at elevane misforstod spørsmåla var til stades.

Ei anna feilkjelde kan ha vore spørsmålet med reversert skala. Variabelen sjølvverd hadde ein påstand der skalaen var snudd. Dersom elevane ikkje tok seg tid, kunne dette vere lett å oversjå. Dermed svarte dei likt på skalaen, men eigentleg motsett av det dei trudde. Cronbach's alpha for sjølvverd var i utgangspunktet 0,76. Dersom me tok vekk to informantar, som kanskje misforstod den snudde skalaen, fekk me ein verdi på 0,83.

Kven som vart med i undersøkinga kunne også vere ei feilkjelde. I alle klassane var det nokre elevar som ikkje deltok i undersøkinga, noko som ikkje trengde å vere tilfeldig. Dei som meldte seg ut kan ha vore elevar som skil seg ut frå resten og difor ikkje ynskte å bli eksponert. Trass i denne refleksjonen oppnådde me ein svarprosent på 90,4%, noko me tenkte var ein god oppslutnad.

## 4.0 Resultat

I denne delen vil me presentere resultatata me fekk frå undersøkinga. Resultata tar utgangspunkt i forskingsspørsmåla formulert i kapittel 1.2, og dannar strukturen for oppbygginga av kapittelet. Me finn det difor hensiktsmessig å gjenta spørsmåla her:

1. Opplever elevane eit prestasjonspress i skulen?
2. Korleis står det til med den psykiske helse til elevane?
3. Kva er samanhengen mellom elevane si oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse?
4. Kan me finne skilnadar hos jenter og gutar i opplevinga av prestasjonspress og deira psykiske helse?

### 4.1 Opplever elevane eit prestasjonspress i skulen?

Gjennomsnittet for prestasjonspress er 2,45, med eit standardavvik på 0,79. Cronbach's Alpha er 0,90 (sjå vedlegg). Resultata viser at elevane opplever eit sterkare press på å gjere det betre på skulen, enn på å arbeide meir med skulefaga. Ved å summere dei to alternativa «ganske sterkt press» og «svært sterkt press» ser ein at over halvparten (52,43%) av elevane føler eit stort press når det gjeld å gjere det betre på skulen. Me finn ei liknande fordeling på spørsmålet om å arbeide meir med skulefaga, der 45,63% av elevane kjenner eit stort press.

Tabell 1: Prosentvis svarfordeling på spørsmåla for variabelen prestasjonspress

Prestasjonspress	Ikkje noko press	Svakt press	Ganske sterkt press	Svært sterkt press
Gjere det betre på skulen	11,65%	35,92%	40,78%	11,65%
Arbeide meir med faga	14,56%	39,81%	38,83%	6,80%

## 4.2 Korleis står det til med den psykiske helsa til elevane?

Psykisk helse vart målt med dei tre variablane nedstemtheit, sjølvverd og utmatting. Her vil me presentere gjennomsnittsskårane, samt svarfordelinga for kvar av dei tre variablane separat. Me vil også vise svarfordelinga i tabellar. Gjennomsnittsverdiar og standardavvik kan finnast som vedlegg.

### 4.2.1 Nedstemtheit

For nedstemtheit finn me ein Cronbach's alpha på 0,84. Gjennomsnittet er 1,87 og standardavviket 0,84. Ved summering av alternativa «ofte» og «svært ofte», kjenner 22,33% av elevane seg trist eller nedstemt. Rundt ein firedel (26,21%) seier at dei er bekymra for framtida, medan 21,36% «ofte» har lyst til å gi opp alt. Totalt sett vitnar dette om ganske lik fordeling på dei tre spørsmåla. Dei største svarprosentane finn me på alternativet «aldri» for dei tre spørsmåla.

Tabell 2: Prosentvis svarfordeling for variabelen nedstemtheit

Nedstemtheit	Aldri	Sjeldan	Ofte	Svært ofte
Trist eller nedstemt	38,83%	38,83%	11,65%	10,68%
Bekymra for framtida	45,63%	28,16%	21,36%	4,85%
Lyst til å gi opp alt	48,54%	30,10%	11,65%	9,71%

### 4.2.2 Sjølvverd

Sjølvverd har ein Cronbach's Alpha på 0,77. Gjennomsnittet i variabelen er 3,01, på ein skala der eit positivt sjølvverd har verdien 4. Dersom me legg saman dei to alternativa «stor grad ueinig» og «ueinig» for påstanden om elevane godtek seg sjølv, svarer 21,36% at dei ikkje gjere det. Ein høgare prosent finn me for den andre påstanden, der 33,01% av elevane svarer «einig» eller «stor grad enig» om at dei ofte er misnøgde med seg sjølv.



Tabell 3: Prosentvis svarfordeling for variabelen sjølvverd

Sjølvverd	Stor grad ueinig	Ueinig	Einig	Stor grad enig
Godtek meg sjølv slik eg er	3,88%	17,48%	39,81%	38,83%
Ofte misnøgd med meg sjølv	31,07%	35,92%	23,30%	9,71%

#### 4.2.3 Utmatting

Utmatting har gjennomsnittet 3,13, og standardavviket 0,79. Påstandane har ein Cronbach's Alpha på 0,81. For utmatting er konsentrasjonen av svara i den øvre delen av skalaen. Den første påstanden har ein svarprosent på 80,58% når dei to alternativa «einig» og «stor grad enig» leggjast saman. Det er eit ganske likt utfall på den andre påstanden. Der er svarprosenten 79,61%. Frå tabellen under ser me at prosentane fordeler seg ganske likt mellom desse to påstandane.

Tabell 4: Prosentvis svarfordeling for variabelen utmatting

Utmatting	Stor grad ueinig	Ueinig	Einig	Stor grad enig
Sliten av skulearbeidet	3,88%	15,53%	41,75%	38,83%
Ofte trøtt og sliten på skulen	6,80%	13,59%	41,75%	37,86%

### 4.3 Kva er samanhengen mellom elevane si oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse?

For å sjå på samhengane mellom desse variablane vil me sjå korleis dei 103 elevane sine opplevingar av prestasjonspress korrelerer med variablane for psykisk helse. Resultata presenterast i tabellen under.

Tabell 5: Korrelasjonsanalyse for alle informantane.

#### Pearson Correlations

	Prestasjonspress	Nedstemtheit	Sjølvverd	Utmatting
Prestasjonspress	—			
Nedstemtheit	0.407***	—		
Sjølvverd	-0.273**	-0.582***	—	
Utmatting	0.321***	0.393***	-0.267**	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Resultata frå korrelasjonsanalysen viser at det er ein signifikant samheng mellom elevane si oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse. Nedstemtheit og sjølvverd viser den høgaste grada av samvariasjon med koeffisienten -.582. Mellom prestasjonspress og nedstemtheit finn me korrelasjonskoeffisienten .407. Korrelasjonen mellom prestasjonspress og nedstemtheit indikerer at

når presset aukar vil også symptoma til nedstemtheit auke. Dette gjeld også motsett, då me ikkje kan seie noko om kausaliteten. Vidare finn me at korrelasjonen mellom prestasjonspress og variablane sjølvverd og utmatting er forholdsvis  $-.273$  og  $.321$ .

#### 4.4 Kan me finne skilnadar hos jenter og gutar i opplevinga av prestasjonspress og deira psykiske helse?

For å svare på dette spørsmålet vel me å ta utgangspunkt i dei tre tidlegare forskingsspørsmåla.

Desse dannar difor strukturen i dette delkapittelet. For å finne skilnadar i opplevinga av prestasjonspress, samt psykisk helse, vil me presentere deskriptiv statistikk der kvar variabel er presentert med alle tilhøyrande spørsmål eller påstandar. Det tredje spørsmålet, som omhandlar samanhengar mellom variablane, vil undersøkjast ved å sjå på ei korrelasjonsanalyse for kvart kjønn. T-testen ligg som vedlegg.

##### 4.4.1 Opplevinga av prestasjonspress i skulen

For prestasjonspress finn me eit høgare gjennomsnitt hos jentene (2,57) enn for gutane (2,33).

Standardavviket på 0,72 for jentene er noko lågare enn gutane sitt på 0,86. Tala viser at det er fleire jenter enn gutar som kjenner eit sterkare press. Ser me på alternativet «ikkje noko press» svarer 8,49% av jentene og 18,00% av gutane dette. På alternativet «svakt press» er fordelinga 34,91% hos jentene og 41,00% hos gutane. Legg me saman dei to alternativa «ganske sterkt press» og «svært sterkt press» er det 58,60% av jentene og 41,00% av gutane som svarer eit av desse alternativa. Trass i dette viser t-testen at det ikkje er ein signifikant skilnad mellom kjønna si oppleving av prestasjonspress.

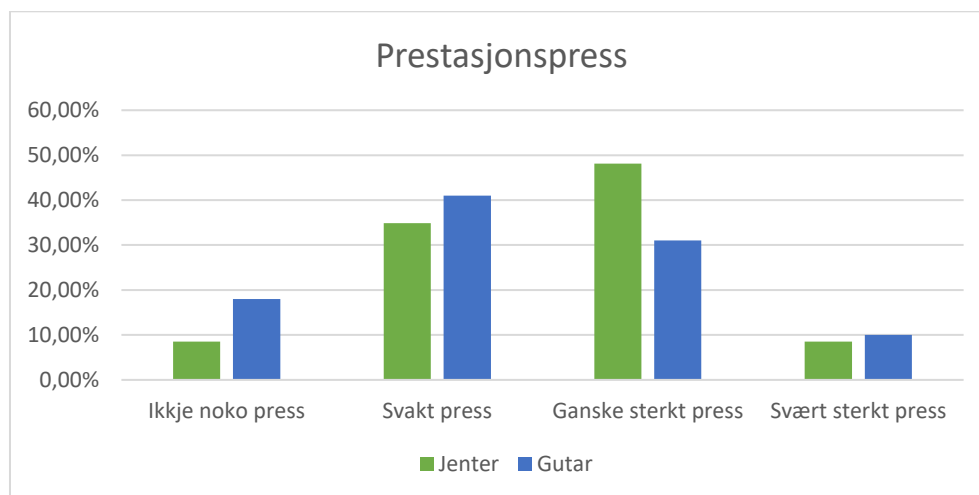


Diagram 1: Syner svarfordelinga for variabelen prestasjonspress. Prestasjonspress vart målt med dei to spørsmåla: kor stort press har du kjent dei siste månadane når det gjeld... å gjere det betre på skulen? å arbeide meir med skulefaga?

#### 4.4.2 Psykisk helse hos jenter og gutar

For nedstemtheit finn me gjennomsnitta 2,17 hos jentene og 1,56 hos gutane. Her har jentene eit standardavvik på 0,82 som er høgare enn gutane sitt på 0,74. T-testen syner ein signifikant skilnad mellom kjønn. Me ser at det er fleire jenter enn gutar som føler seg nedstemte. På alternativet «aldri» er det 28,30% av jentene og 61,33% av gutane som svarer dette. Ser me på alternativet «sjeldan» svarer 38,36% av jentene og 26,00% av gutane at dei sjeldan er nedstemte. For dei to siste alternativa «ofte» og «svært ofte» svarer kvar tredje jente (33,33%) at ho kjenner på ei av desse gradene av nedstemtheit. For gutane er fordelinga på same alternativ 12,67%.

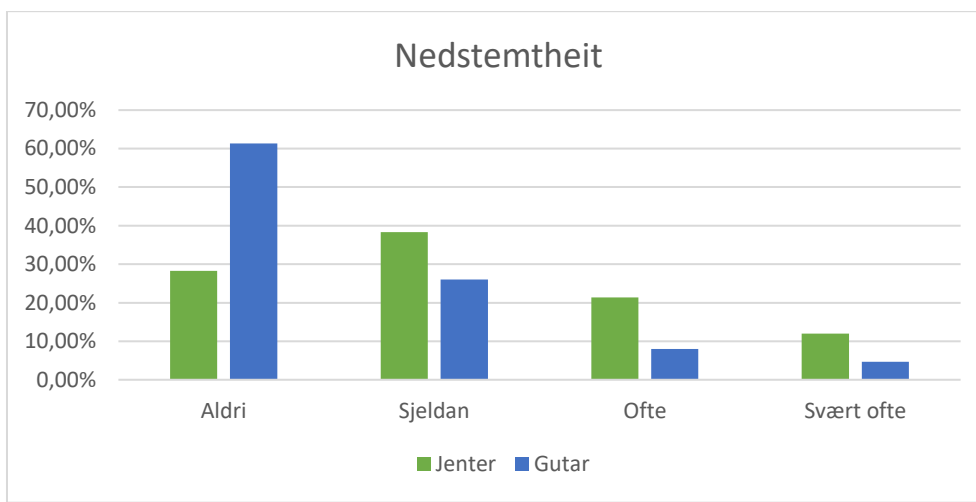


Diagram 2: Syner svarfordelinga for variabelen nedstemtheit. Nedstemtheit vart målt med dei tre spørsmåla: kor ofte har du den siste veka kjent... deg trist eller nedstemt? håplausheit med tanke på framtida? at du har lyst til å gi opp alt?

Jentene sitt gjennomsnitt og standardavvik for sjølvverd er forholdsvis 2,72 og 0,80. Hos gutane finn me verdiane 1,56 og 0,74. T-testen syner ein signifikant skilnad mellom kjønn. Variabelen sjølvverd vel me å framstille med alternativa «1», «2», «3» og «4», sidan den eine påstanden har ein snudd skala. Alternativ «4» er godt sjølvverd. Ser me på alternativ «1», som indikerer lågast sjølvverd, svarer 7,55% av jentene og 6,00% av gutane dette. På alternativ «2» er fordelinga 32,08% for jentene og 8,00% for gutane. For alternativa «3» og «4» er svarfordelinga for jentene forholdsvis 41,51% og 18,87%. Gutane har på det same 34,00% og 52,00%.

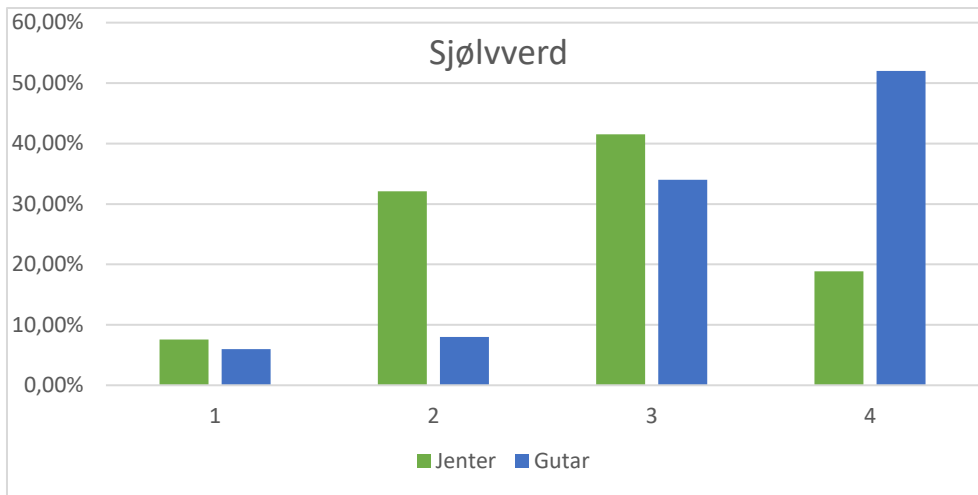


Diagram 3: Syner svarfordelinga for variabelen sjølvsverd. Sjølvsverd vart målt med dei to påstandane: «eg godtek meg sjølv slik eg er» og «eg er ofte misfornøgd med meg sjølv».

For utmatting merkar me oss høge gjennomsnitt for begge kjønn. Gjennomsnittet for jentene er 3,22, for gutane er det 3,04. Ser me på standardavviket er det 0,72 for jentene og 0,85 for gutane.

Variabelen utmatting viste ingen signifikant skilnad mellom kjønn. Tala tyder på ei høg svarfordeling i den øvre delen av skalaen. Ser me på alternativet «stor grad ueinig» svarer 2,83% av jentene og 8,00% av gutane dette. Vidare ser me at for alternativet «ueinig» aukar svarfordelinga til 14,15% hos jentene og 15,00% hos gutane. På dei to siste alternativa «einig» og «stor grad einig» fordeler svarprosenten seg heilt likt hos jentene, med ein svarprosent på 41,51%. Hos gutane er fordelinga 42,00% og 35,00%.

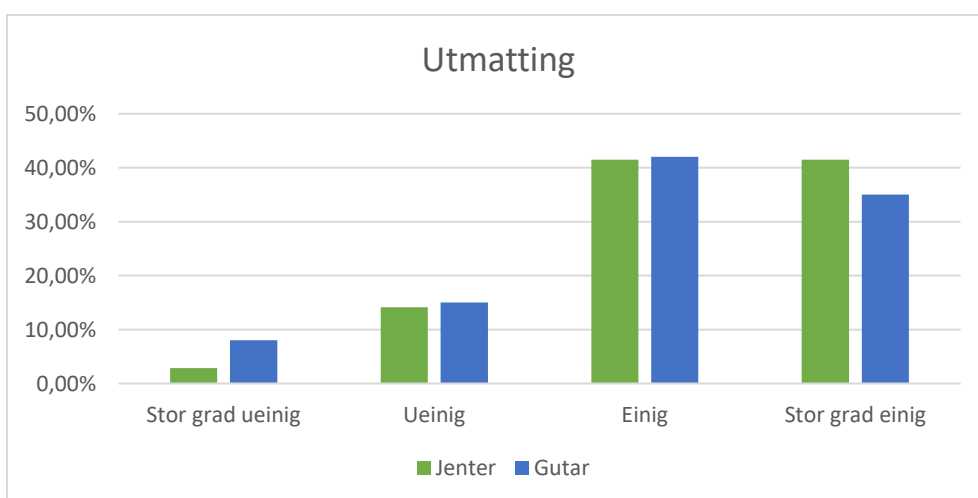


Diagram 4: Syner svarfordelinga for variabelen utmatting. Utmatting vart målt med dei to påstandane: «eg vert sliten av arbeidet på skulen» og «eg er ofte trøtt og sliten på skulen».

#### 4.4.3 Samanhengen mellom prestasjonspress og psykisk helse

Korrelasjonsanalysane viser at jentene si oppleving av prestasjonspress korrelerer lågare med variablane for psykisk helse enn for gutane. Ser me på samanhengen mellom prestasjonspress og sjølvverd ser me at hos jentene er denne verdien  $-.192$  og ikkje statistisk signifikant. Hos gutane er verdien  $-.286$  og p-verdien er signifikant. Dei andre korrelasjonane mellom prestasjonspress og psykisk helse har verdiane  $.359$  (nedstemtheit) og  $.297$  (utmattning) for jentene, og  $.414$  (nedstemtheit) og  $.318$  (utmattning) for gutane. Det største utslaget finn me hos jentene for korrelasjonen mellom nedstemtheit og sjølvverd. Her er jentene sin verdi  $-.597$  og for gutane er den  $-.407$ , begge signifikante. Den andre korrelasjonen som ikkje er signifikant er mellom sjølvverd og utmattning hos gutane, elles er resten av samvariasjonane signifikante.

Tabell 6: Korrelasjonsanalyse jenter

Pearson Correlations

	Prestasjonspress	Nedstemtheit	Sjølvverd	Utmattning
Prestasjonspress	—			
Nedstemtheit	0.359**	—		
Sjølvverd	-0.192	-0.597***	—	
Utmattning	0.297*	0.338*	-0.318*	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tabell 7: Korrelasjonsanalyse gutar

Pearson Correlations

	Prestasjonspress	Nedstemtheit	Sjølvverd	Utmattning
Prestasjonspress	—			
Nedstemtheit	0.414**	—		
Sjølvverd	-0.286*	-0.407**	—	
Utmattning	0.318*	0.431**	-0.173	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## 5.0 Drøfting av resultat

Temaet i denne undersøkinga var prestasjonspress og psykisk helse i skulen. I dette kapittelet vil me drøfte hovudfunna presentert i resultatdelen opp mot teori. Kapittelet er bygd opp på same måte som resultatdelen, der me tar føre oss eitt og eitt spørsmål.

### 5.1 Opplever elevane eit prestasjonspress i skulen?

På bakgrunn av tidlegare forskning, mellom anna utført av Skaalvik og Federici (2015), var det forventa å finne eit opplevd prestasjonspress hos elevar i skulen. Resultata i kapittel 4.1 viser at dei spurde elevane opplever eit betydeleg prestasjonspress. Ved å leggje saman dei høgaste alternativa, kan ein sjå at 52,4% av elevane opplever eit sterkt press på å gjere det betre på skulen. Tar ein også med elevane som opplever eit svakt press, aukar svarprosenten til heile 88,4%. Når det kjem til å arbeide meir med skulefaga, er det 85,4% som kjenner eit press.

Skaalvik og Federici hevdar at dette presset blant anna kan spegle ein prestasjonsorientert skule, der det er stort fokus på prøvar og prøveresultat (Skaalvik & Federici, 2015). Som vist i kapittel 2.3 vil eit prestasjonsorientert miljø leggje vekt på prestasjonane til elevane. Ein kan også rekne med at eit slikt miljø favoriserer elevar med gode karakterar (Danielsen, 2017). Elevane blir opptekne av å unngå å dumme seg ut, og meir opptekne av å samanlikne seg sjølv med andre (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Det er truleg å tenkje at dette kan bli ei stor kjelde til at elevane opplever eit press for å gjere det betre på skulen. Dersom dei opplever at elevane med dei beste karakterane blir favorisert, kan dette bidra til at dei kjenner eit press frå lærarar og skulen generelt. Dersom skulen signaliserer at det er viktig at klassen gjer det betre enn andre klassar, er dette eit grunnlag for konkurranse, som også kan gi eit auka press på elevane (Skaalvik & Skaalvik, 2013). At miljøet rundt eleven er med på å danne eit press, er i tråd med definisjonen elevbedrifta Generasjon Prestasjon gir om at ein blir oppteken av å prestere på andre sine premissar, og ikkje eins eigne (Avseth, 2015).

I artikkelen *Prestasjonspresset i skolen* blir det hevda at prestasjonspresset også er eit resultat av verdiar og forventningar utanfor skulen (Skaalvik & Federici, 2015). Det betyr at elevane ikkje berre kjenner på eit press frå skulen og medelevane der, men at dei også kan oppleve press og forventningar frå samfunnet rundt. Dette heng saman med det McCullough Jr. skriv (2014). Han hevdar at elevane, uavhengig av nivå, går inn i eit klasserom med forventningar og frykt for å mislykkast. Dei ber på forventningar frå både foreldre, besteforeldre, lærarar, administrasjon og utdanningsdepartementet (McCullough, 2014). Dette viser at det er ei lang liste med institusjonar som har forventningar til korleis dei unge skal prestere. Dermed kan resultata i undersøkinga vise at me lever i eit samfunn som har stort fokus på prestasjonar, altså eit prestasjonssamfunn.

Ungdommane skjønar tidleg at det moderne samfunnet set krav til kvalifikasjonar og kompetanse, og at ein difor ikkje kjem langt utan utdanning (Berg, 2005). Det blir forventa at elevane skal ha gode

karakterar slik dei kan skaffe seg ei karriere og eit godt arbeid. På denne måten kan dei vere med å føre samfunnet vidare.

## 5.2 Korleis står det til med den psykiske helsa til elevane?

For å skildre den psykiske helsa til elevane, vil me diskutere resultatane frå dei tre variablane nedstemtheit, sjølvverd og utmatting opp mot teori.

### 5.2.1 Nedstemtheit

Variabelen nedstemtheit vart målt med tre spørsmål som såg på kor triste elevane føler seg og kva dei tenkjer om framtida. Alternativa «ofte» og «svært ofte» varierte mellom 21-27% på dei tre spørsmåla. Desse prosentane finn ein nokolunde igjen i landsundersøkinga gjort av NOVA, der prosentane låg mellom 20-22% (Bakken, 2017).

Det er ikkje uvanleg at ein del elevar kjenner på desse symptoma, då det er vanleg at ein føler seg trist eller nedfor i løpet av livet. Det skumle er dersom symptoma blir vedvarande, og ein ikkje blir kvitt dei (Helsenorge, 2011). Ser me på gjennomsnittet (1,87) og standardviket (0,84) viser det at mange opplever ei viss grad av nedstemtheit, men også at det er ein skilnad blant elevane. Det er ikkje lett å seie kva som kan vere årsaker til at elevar opplever dette, men bekymringar i skulen kan vere ei årsak. For barn og unge er skulen ein viktig sosial arena, og fell ein utanfor dei sosiale fellesskapa kan dette vere ein risikofaktor for depresjon (Bru et al., 2016). Det skulerelaterte presset kan òg vere ei årsak (Stornes & Bru, 2011). Sidan svarprosentane for alternativet «aldri» er dei høgaste, kan det vise at elevar flest tenkjer på dette som forbigåande plagar. Ein bør uansett ta teikn på nedstemtheit på alvor. I denne alderen skjer mykje av utviklinga til ungdommen, og ein vil unngå at depresjon skal påverke denne utviklinga. I dei alvorlegaste tilfella kan det vere snakk om liv og død (Helsenorge, 2015). Dette viser kor viktig det vil vere å førebyggje psykiske plagar, og inkludere alle i det sosiale fellesskapet i skulen.

### 5.2.2 Sjølvverd

Spørsmåla om sjølvverd fokuserte på kor nøgde elevane er med seg sjølv. Resultata viser at 78,6% av elevane er nøgde med seg sjølv, noko det høge gjennomsnittet (3,0) også indikerer. Det høge gjennomsnittet kan vere ein indikator på god livskvalitet. Personar med høgt sjølvverd har mindre psykiske plagar enn personar med lågt sjølvverd (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Standardavviket på 0,81 indikerer likevel at det er ein skilnad i svara til elevane. Samtidig som mange er nøgde, svarer 33,0% at dei ikkje er nøgde med seg sjølv. Campbell & Lavalley fann at personar med lågt sjølvverd gjerne har mindre kunnskap om sjølvverdet sitt (Campbell & Lavalley, 1993, i Skaalvik & Skaalvik, 2013). Difor kan personar med lågt sjølvverd vere meir avhengige av miljøet rundt seg for å danne utfyllande kunnskap om seg sjølv. Dei vert også meir sårbare for negative vurderingar, og kan reagere meir kjensleladd på motgang (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Nokre av elevane svarte at dei både er nøgde, samt ikkje nøgde med seg sjølv. Ei årsak til dette kan vere at elevane vurderer seg sjølv ulikt i ulike situasjonar. Dette kan sjåast i samanheng med Rosenberg sitt selektive verdival, der han seier at elevar vil verdsetje høgare dei områda dei meistrar (Rosenberg, 1968, i Skaalvik & Skaalvik, 2013). Då denne undersøkinga ikkje spør etter sjølvverd i ein bestemt situasjon, men meir overordna, veit me ingenting om korleis sjølvverdet deira varierer.

### 5.2.3 Utmatting

For å måle elevane si grad av utmatting, nytta me to påstandar for å sjå om elevane blir trøytte av skulearbeidet, og om dei er trøytte på skulen. I underkant av 19,0% av elevane var «ueinige» eller «sterkt ueinige» i spørsmålet om dei vert trøytte av arbeidet på skulen, medan i overkant av 20,0% av elevane svarte at dei ikkje er trøytte på skulen. Dette samsvarar med resultat frå NOVA der 20,0% av elevar i tiande klasse «aldri» eller «sjeldan» følte seg slitne (Bakken, Eriksen, Sletten & Soest, 2017). Frå desse tala ser ein at rundt fire av fem elevar svarer at dei føler seg utmatta. Det høge gjennomsnittet (3,1) i vår undersøking viser at mange vert slitne av skulearbeidet. Det er vanskeleg å seie noko om årsakene til dette, men ein kan trekkje koplinga opp mot mengde arbeid og vanskegrad. At så mykje som 80,6% av elevane vert slitne av skulearbeidet kan indikere at dei har for mykje, eller for vanskeleg arbeid. Når elevane opplever at dei ikkje lykkast, kan dette få negative konsekvensar for den psykiske helsa deira (Bjordal, 2010).

I førre kapitel (5.1) såg me at prestasjonspresset kan vere knytt til skulearbeidet, og difor vere ei årsak til utmatting (Skaalvik & Federici, 2015). Utmatting er samansett av biologiske, psykologiske og sosiale faktorar (Berge & Fjerstad, 2014). Når det er mange faktorar som spelar inn kan det vere naturleg at elevar opplever utmatting ulikt, noko som standardavviket (0,79) kan tyde på. Negative konsekvensar av mental utmatting kan vere konsentrasjonssvikt og dårlegare hukommelse (Berge & Fjerstad, 2014). Dette går ofte utover skulearbeidet. Difor vil det vere viktig å oppdage elevar som viser desse symptoma, og hjelpe dei med å førebyggje dette.

### 5.2.4 Oppsummering psykisk helse

Det viser seg at mange av dei spurde elevane slit med både nedstemtheit, dårleg sjølvverd og utmatting. Dette var som frykta ut frå det ein høyrer og les i media. Det mest urovekkjande funnet er at omtrent fire av fem elevar blir slitne av skulearbeidet. Dette gjer det freistande å spekulere i om forholda i skulen kan ha innverknad på desse områda. I neste delkapittel vil me difor sjå på desse variablane i samanheng med variabelen prestasjonspress.

## 5.3 Kva er samanhengen mellom elevane si oppleving av prestasjonspress og deira psykiske helse?

Det tredje forskingsspørsmålet tar føre seg samhengane mellom elevane si oppleving av prestasjonspress i skulen, og deira psykiske helse. Ut frå korrelasjonsanalysen i kapittel 4.3, ser ein



tydelege samvariasjonar mellom variabelen prestasjonspress og dei andre variablane som kjem under elevane si psykiske helse. Korrelasjonane kan ikkje seie noko om kausaliteten, men syner at det finnst samanhengar.

### 5.3.1 Prestasjonspress og nedstemtheit

Korrelasjonen på .407 mellom prestasjonspress og nedstemtheit synar at dersom den eine variabelen er høg er det meir sannsynleg at den andre variabelen også vil vere det. Dette heng saman med det Skaalvik og Federici fann om at prestasjonspress kan resultere i nedstemtheit. Dei fann ein korrelasjonsverdi på .438 for tilsvarande variablar (Skaalvik & Federici, 2015). I tillegg fann dei at elevar oftare er nedstemte når dei føler kravet om å jobbe meir og gjere det betre (Kvittingen, 2017). Noko som kan førebyggje desse tendensane kan vere å skape eit læringsmiljø som har fokus på innsatsen til elevane og unngår samanlikning av prestasjonar (Læringsmiljøsentret, 2016). Dette er i tråd med eit meistringsorientert læringsmiljø, som har fokus på kunnskap og forståing framfor resultat og prestasjonar (Danielsen, 2017).

Dersom læringsmiljøet i skulen er dårleg kan det få konsekvensar for det sosiale fellesskapet. Hamnar ein utanfor fellesskapet kan ein få fleire bekymringar knytt til skulen og skulearbeidet, og risikoen for nedstemtheit kan auke (Bru et al., 2016). Skulen har eit ansvar for kvar enkelt elev, og difor er det viktig med kunnskap om psykisk helse. Nedstemte elevar kan framstå som umotiverte, og dei treng hjelp frå læraren for å kome tilbake til dei sosiale fellesskapa. Positive meistringsopplevingar er særleg viktig (Læringsmiljøsentret, 2016). Eitt av symptoma på nedstemtheit er konsentrasjonssvikt (Bru et al., 2016). Dersom ein elev føler seg nedstemt kan konsentrasjonen svikte, slik det blir vanskelegare å få med seg pensum. I periodar med mykje prøvar og vurderingar kan nokre elevar bli overvelda av forventningar om å prestere, noko ikkje alle taklar like godt (Bru et al., 2016). Når elevane opplever at dei ikkje lykkast, kan dette gå utover den psykiske helsa deira (Bjordal, 2010).

Elevar kan bekymre seg mykje, utan at dette har noko opplagt grunn. Difor er det viktig å legge til rette for aktivitetar som kan redusere bekymring (Læringsmiljøsentret, 2016). Ei årsak til nedstemtheit er, som nemnt over, bekymring knytt til skulen og skulearbeidet (Bru et al., 2016). Dersom ein elev oppdagar at han heng etter kan dette føre til eit auka skulerelatert press. Prøvar og testar kan då vere ein risikofaktor for emosjonelle vanskar (Stornes & Bru, 2011). Eit førebyggjande tiltak for å unngå slike plagar kan vere å skape eit miljø der det er lov å prøve og feile (Skaalvik & Federici, 2015).

### 5.3.2 Prestasjonspress og sjølvverd

Den negative korrelasjonen mellom prestasjonspress og sjølvverd, med verdien -.273, viser at elevane som svarer høgt på opplevd press, svarer lågt på eige sjølvverd. Denne skilnaden er

signifikant. Skaalvik og Federici fann ein tilsvarande korrelasjon på  $-.323$ , noko som viser at tendensen er den same (Skaalvik & Federici, 2015). Sjølvverdet i denne samanhengen handlar om kjensla av å vere nøgd/ikkje nøgd med seg sjølv. Korleis elevane meistrar skulearbeidet kan påverke korleis dei ser på seg sjølv (Skaalvik & Skaalvik, 2013). I denne undersøkinga vart det ikkje spurt etter karakterar, og me veit difor ingenting om samanhengen mellom karakterar og sjølvverd. Ut frå teori er det i ein prestasjonsorientert skule grunn til å tenkje seg at dei som skårar lågast på variabelen om sjølvverd er elevar som føler dei ikkje innfrir forventningane. Dei kan føle at dei ikkje strekk til, og kan sjå dette som deira eigen feil (Skaalvik & Federici, 2015). Elevar som har lågt sjølvverd kan bli meir umotivert i situasjonar der dei er under press, slik som prøvar og testar i skulen. Ifølgje Covington inneber sjølvverd at ein person har eit driv for å oppnå suksess, og dermed unngå å feile (Covington, 1984). Når karakterpresset i skulen gjer at mange elevar sjeldan, eller aldri, opplever kjensla av å lykkast, kan dette resultere i dårlege opplevingar og eit brot med personens sjølvverd. Dette kan gå så langt at dei kjenner seg verdilause og mistar trua på seg sjølv (Skaalvik & Federici, 2015). Dette står i tråd med det Berg seier om at elevar som føler dei kjem til kort ovanfor forventningar og krav står i faresona for å oppleve seg sjølv med eit negativt forteikn (Berg, 2005).

Forventningar, krav og verdiar elevane møter både på skulen og frå samfunnet elles, er med på å forme forventningane og krava elevane set til seg sjølv. Dette gjeld særleg i eit samfunn prega av prestasjonar, helse og utdanning (Skaalvik & Federici, 2015; Ødegård, Hegna & Strandbu, 2013). Eit stort fokus på karakterar og samanlikning av elevar i skulen, er med på å byggje opp eit karakterpress. Opplevinga av å heile tida «tape» på denne fronten kan få negative konsekvensar for elevane (Danielsen, 2017). Dette viser at eit stort fokus på prestasjonar kan gi utslag i eit lågare sjølvverd hos elevane, noko den signifikante korrelasjonen viser.

### 5.3.3 Prestasjonspress og utmatting

For prestasjonspress og utmatting fann me korrelasjonen  $.321$ . Dette viser at elevar som kjenner på eit press for å gjere det betre på skulen, føler seg også i større grad slitne og utmatta. Dette gjeld også omvendt. Korrelasjonen er signifikant, og viser at dette ikkje er ein tilfeldig samheng. Skaalvik og Federici (2015) fann tilsvarande tendens i si undersøking, med korrelasjonsverdien  $.362$ . Korrelasjonsverdien kan gjere det rimeleg å anta at eit aukande prestasjonspress kan føre til at elevane synast skulearbeidet er eit slit.

I teoridelen (2.2.3) presenterte me tre faktorar som er med å forklare årsakene til at nokon vert utmatta, nemleg biologiske, psykologiske og sosiale faktorar (Berge & Fjerstad, 2014). For elevane handlar dei sosiale faktorane om vennekretsen og læringsmiljøet på skulen. Som me har sett tidlegare (kapittel 2.3) kan eit prestasjonsorientert miljø, og fokuset på karakterar, konkurranse og samanlikning, føre til at elevane føler eit press og ei auka stressbelastning på å gjere det bra på

skulen. Vidare kan elevane også kjenne på ei bekymring for ikkje å gjere det bra. Ei slik stressbelastning, i tillegg til ei bekymring, kan utgjere ein risiko for å bli utmatta. Desse utgjør dei psykologiske faktorane (Berge & Fjerstad, 2014).

Som me såg i delkapittelet om prestasjonspress (2.1) kan dette også vere eit resultat av verdiar i samfunnet. Prestasjonsamfunnet inneber forventningar om at ungdommen skal prestere på mange arenaar, ikkje berre på skulen (McCullough, 2014). Desse forventningane kan også bidra til at elevane vert slitne og utmatta. Dette kan gjere at dei ikkje lenger klarar å halde kontroll på kjenslene sine, og prøver å unngå situasjonar der dei veit dei kan bli stressa (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Ei slik mental utmatting kan føre til vanskar med konsentrasjonen (Berge & Fjerstad, 2014), og føre til at elevane ikkje lenger orkar å involvere seg i det dei tidlegare synast var viktig (Brouwers & Tomic, 2000). Dermed kan elevane komme inn i ein vond sirkel. Dei kjenner på eit sterkt press på å arbeide meir med skulearbeidet for å gjere det betre på skulen, men sidan dei er utmatta har dei ikkje energi eller konsentrasjon til å engasjere seg i dette.

#### 5.4 Kan me finne skilnadar mellom gutar og jenter i opplevinga av prestasjonspress og deira psykiske helse?

Som ein del av undersøkinga vil me å sjå om det er skilnadar mellom gutar og jenter i spørsmåla om opplevd prestasjonspress, og korleis den psykiske helsa deira er. Den deskriptive statistikken, t-testen og korrelasjonsanalysane i kapittel 4.4 viser at det er skilnadar hos jenter og gutar. Desse skilnadane vil me her drøfte opp mot teori. Delkapittelet blir bygd opp på same måte som kapittel 4.4, der me ser på skilnadane innanfor dei andre forskingsspørsmåla.

##### 5.4.1 Opplevinga av prestasjonspress i skulen

I kapittel 4.1 såg me at elevane opplever eit sterkt prestasjonspress i skulen. Der er det tydeleg at både jenter og gutar kjenner på dette, men me kan likevel finne skilnadar hos kjønna. Analysen i kapittel 4.4.1 viser at jentene opplever eit sterkare press på å gjere det betre på skulen enn det gutane gjer. 64,2% av jentene opplever eit «ganske sterkt» eller «veldig sterkt» press i denne påstanden. Dersom me også inkluderer dei som opplever eit «svakt press» aukar prosentane til heile 94,3%. For gutane er det 40,0% som kjenner på eit «ganske sterkt» eller «veldig sterkt» press. Derimot er prosentane for kjønna meir like når det kjem til press for å arbeide meir med faga. Desse tendensane samsvarar med funna i rapporten frå NOVA i 2017. Rapporten viser også at kvar femte ungdom ofte gruar seg til å gå på skulen (Bakken, 2017). Det kan vere mange grunnar til at ungdom gruar seg til å gå på skulen, men ein kan anta at dersom dei heile tida opplever å komme til kort i forhold til presset, krava og forventningane som ligg der, kan det gi svekka motivasjon til å halde fram.

Trass i desse prosentane viser t-testen (sjå vedlegg) at skilnaden mellom opplevd prestasjonspress hos gutar og jenter ikkje er signifikant. Dette er noko ulikt det me forventar ut frå teori og tidlegare forskning. Skaalvik og Federici fann i si undersøking at jenter opplever eit sterkare press enn gutar (Skaalvik & Federici, 2015). Ei årsak til dette funnet kan ha ein samanheng med det annan forskning viser om at fleire jenter enn gutar er innstilt på å ta høgare utdanning. Dermed er det forventat at dei har karakterar i eit høgt sjikt, noko som fører til at dei kan bli overarbeida (Elster & Valestrand, 2015). Ungdata-rapporten viser at 56,0% av jentene i 9.klasse nyttar meir enn ein time på lekser om dagen, medan 37,0% av gutane gjer det same (Bakken, 2017). Ifølgje McCullough Jr. er gutane meir opptekne av å framstå som handlekraftige og tøffe, og er mindre disiplinert og nøye i skularbeidet enn jentene er (McCullough, 2014).

#### 5.4.2 Psykiske helse hos jenter og gutar

Søylediagrammet i kapittel 4.4.2 viser at det er fleire jenter enn gutar som skårar høgt på opplevinga av nedstemtheit og bekymring for framtida. Jentene har eit gjennomsnitt på 2,17, på ein skala der 4 indikerer høg grad av nedstemtheit. Gutane har eit snitt på 1,57. Også t-testen viser at det er ein signifikant skilnad mellom kjønna. Kvifor jentene er meir bekymra for framtida enn gutane, kan ha samanheng med at jenter tar skulen meir alvorleg enn gutar, og har større ambisjonar om høgare utdanning (Dietrichson, 2018). Dersom dei ikkje oppnår resultat dei ynskjer, eller treng for å komme inn på vidare studie, kan dette gjere at dei blir bekymra for framtida. Dette kan føre dei inn i ein vond sirkel. Elevar som er engstelege og bekymra kan ha vanskar med å konsentrere seg, noko som igjen gjer det vanskeleg å yte i skularbeidet (Bru et al., 2016).

Når det kjem til sjølvverdet til elevane såg me at 78,6% er nøgde med seg sjølv. Gjennomsnittet og søylediagrammet (kapittel 4.4.2) viser at gutane har eit høgare sjølvverd enn jentene, noko også t-testen kan indikere. Dette resultatet samsvarar med funna frå Ungdata-rapporten, som hevdar at ungdom flest har ei god helse der gutane generelt er meir nøgde enn jentene (Bakken, 2017). Desse resultatane kan bety at kjønna har ulike måtar å vurdere seg sjølv på, noko som også kan ha samanheng med Rosenbergs selektive verdival (Rosenberg, 1968, i Skaalvik & Skaalvik, 2013). Ei årsak til at jentene er mindre nøgde, kan vere at dei også kjenner på eit kroppspress. Skaalvik og Federici fann i si undersøking at jenter i større grad enn gutar kjenner eit aukande kroppspress utover skuleåra (Skaalvik & Federici, 2015). Auka bruk av sosiale medium fører til ei enorm eksponering av bilete av «perfekte» kroppar og menneske. For mange kan dette bli ei konstant påminning om at ein ikkje er god nok, og dermed føre til lågare sjølvverd (Dietrichson, 2018). Dette er truleg noko elevane kjenner på også i skulen, der det moglege er fokus på mote, trening og kropp. I tillegg til ei sterk kjensle av prestasjonspress kan dette gjere at mange, både jenter og gutar, kjenner seg dårleg og dannar eit dårleg sjølvverd.

Dei mest like svara for jenter og gutar er under variabelen utmatting, særleg når det gjeld kor slitne elevane blir av skulearbeidet. Forholdsvis 81,1% og 80,0% av jentene og gutane opplever å bli slitne av skulearbeidet, medan 84,9% og 74,0% er trøtte og slitne på skulen. T-testen viser at det ikkje er ein signifikant skilnad mellom kjønna, noko som kan bety at dei opplever utmatting forholdsvis likt.

#### 5.4.3 Samanhengen mellom prestasjonspress og psykisk helse

Korrelasjonsanalysen i kapittel 4.3 viste signifikante korrelasjonar mellom prestasjonspress og dei tre variablane for psykisk helse. Dersom ein ser på desse samanhengane basert på kjønn, ser me at gutane har ein sterkare samanheng enn jentene. Dette trass i at den deskriptive statistikken viser at fleire jenter opplever eit prestasjonspress, samt har lågare sjølvverd og større grad av nedstemtheit og utmatting. Dette kan tyde på at gutane som rapporterer om eit opplevd prestasjonspress har ein sterkare samanheng med variablane for psykisk helse enn jentene som rapporterer om det same.

Når det gjeld kjensla av nedstemtheit viser den deskriptive statistikken i kapittel 4.4.2 at det er fleire jenter enn gutar som er nedstemt og bekymra for framtida. T-testen viser også at det er ein signifikant skilnad i svara til kjønna. Ser ein nedstemtheit i korrelasjon med prestasjonspress, finn me ein korrelasjonskoeffisient på .414 for gutane og .359 for jentene (sjå 4.4.3). Også når det gjeld sjølvverdet til elevane, har gutane ein sterkare korrelasjon med prestasjonspress. Den negative korrelasjonskoeffisienten -.286 kan vise at dersom presset aukar går sjølvverdet til gutane ned. Jentene sin korrelasjonskoeffisient på -.192 viser ein mindre samanheng, men er ikkje signifikant. Dersom ein ser på jentene sin korrelasjon mellom nedstemtheit og sjølvverd, finn me den sterkaste korrelasjonskoeffisienten på -.597. Denne verdien er signifikant og viser at jenter som har dårleg sjølvverd også i stor grad er nedstemt, eller omvendt. For gutane er denne samanhengen litt mindre (-.407), men ein ser framleis tendensar. Dei mest like korrelasjonane for kjønna finn me mellom prestasjonspress og utmatting. Her har gutane ein korrelasjonskoeffisient på .318, og jentene .297. Dersom me ser variabelen sjølvverd opp mot utmatting, finn me den einaste korrelasjonen som ikkje er signifikant for gutane. Jentene har derimot ein signifikant verdi på -.318. Det kan bety at jenter som har dårleg sjølvverd i større grad også er utmatta, eller omvendt. Dei ulike korrelasjonane for kjønna kan tyde på at jentene og gutane i dette utvalet har ulike tolkingar av variablane.

Samanhengane mellom prestasjonspress og dei tre variablane for psykisk helse, er nyttig informasjon for lærarar i skulen. Når ein ser at så mykje som 88,4% av elevane opplever eit prestasjonspress i skulen, er det rimeleg å anta at det er forhold i læringsmiljøet som gjer at dette presset oppstår. Som me såg i teoridelen (2.3) er eit godt læringsmiljø viktig for at elevane skal lære og utvikle seg (Opplæringslova, 1998). Ved å vere klar over kva konsekvensar eit slikt press kan ha for den psykiske helsa til elevane, aukar viktigheita av å planlegge undervisning og unngå at elevane føler eit evig jag for å prestere. Det er læraren som bestemmer kva metodar og verkemiddel som skal nyttast i skulen,

noko som gjer at lærarrolla har ei stor tyding for å skape eit læringsmiljø som bidreg til helse, trivsel og læring (Danielsen, 2017).

## 6.0 Oppsummering

### 6.1 Mål, funn og resultat

Målet med denne undersøkinga var å sjå på ulike trekk ved temaet prestasjonspress og psykisk helse hos elevar på ungdomsskulen. Me var også interessert i å sjå om det fanst samanhengar mellom opplevd prestasjonspress og psykisk helse, og om me kunne finne skilnadar mellom jenter og gutar. For å undersøkje dette temaet formulerte me fire forskingsspørsmål, som me nytta ein kvantitativ metode for å svare på. Spørjeskjemaet bestod av ni spørsmål. Totalt var det 103 niande- og tiandeklassingar som deltok i undersøkinga, fordelt på tre skular på Vestlandet.

Resultata i denne undersøkinga viser at elevane kjenner på eit sterkt prestasjonspress i skulen. Funna indikerer at det er ein samheng mellom prestasjonspress og psykisk helse. Dette kan bety at elevane både blir slitne, nedstemt og får lågare sjølvverd i jaget på heile tida å prestere. Vidare betyr dette at skulen kan vere ein medverkande faktor i å utvikle ei dårlegare psykisk helse hos elevane. Dette ser me som viktig kunnskap i skulen. For læraren er det nyttig å vite at for mykje fokus på prøvar og karakterar kan gå utover den psykiske helsa til elevane. Motsett kan det også bety at dersom elevar ikkje presterer optimalt, kan det ha samheng med at eleven har vanskar psykisk. Då lærarane kjem tett på elevane, har dei gode mogelegheiter til å hjelpe elevane på rett veg og tilpasse opplæringa slik at alle kjenner meistring. Som nemnt innleiingsvis har alle elevar rett på eit trygt miljø som mellom anna skal fremje læring og helsa til elevane (Opplæringslova, 1998, §9A-2). For å gjere dette hevdar Skaalvik og Federici at det er nyttig å skape eit miljø der elevane kan prøve og feile utan at dette får store konsekvensar (Skaalvik & Federici, 2015). I eit slikt miljø blir det mindre fokus på prøvar og karakterar, og elevane slepp å samanlikne seg sjølv med dei andre.

### 6.2 Metodekritikk

Undersøkinga tok utgangspunkt i tidlegare forskning gjort av Skaalvik & Federici. Dei hadde utvikla eit spørjeskjema og gjennomført ei kvantitativ undersøking. Spørjeskjemaet vårt bestod av eit utval av spørsmåla frå Skaalvik & Federici si forskning. Av den grunn tenkte me at ein pilot-test ikkje var naudsynt, og gjennomførte difor ikkje ein slik test. I etterkant ser me at dette bør gjerast for å skaffe seg personlege tilbakemeldingar, og me ser dette som ei svakheit i metoden vår. For populasjon og utval ville me gjerne hatt fleire informantar for oppnå tydelegare tendensar. Sjølv om det er mogleg å forske på dei 103 informantane våre, tenkjer me at eit større informanttal ville gjort analysane meir representative, samt lagt grunnlag for andre typar analysar. Dersom me skulle ha gjort forskinga på nytt ville me difor gjort eit større og breiare søk etter informantar, gjerne spreidd over eit større

geografisk område. Undervegs i oppgåva har me med andre ord sett ein del ting me burde og ville gjort annleis dersom me skulle gjort undersøkinga på nytt.

### 6.3 Aktualitet

Sjølv om resultatane i denne undersøkinga ikkje er generaliserbare, kan dei setjast opp mot liknande forskning og skape rom for vidare diskurs. Prestasjonspress og psykisk helse er tema som er aktuelle i dagens samfunnsdebatt. For vidare forskning er det nyttig å bli kjent med fleire faktorar som kan skape og underbygge prestasjonspresset i skulen, samt korleis skulen som organisasjon kan arbeide for å redusere denne risikoen. Dei siste åra har psykisk helse fått meir og meir merksemd, også i skulesamanheng. Sidan psykisk helse er ein grunnmur for at elevane skal lære, har det også vore føreslege å ha dette som eit eige fag i skulen. Dette kan gi elevane trening i korleis dei kan handtere presset dei opplever (Mikkelsen, 2016). Ved å gi elevane opplæring i korleis dei kan handtere utfordringane dei møter i livet, kan ein seie at skulen lever opp til føremålet med opplæringa, nemleg at elevane skal utvikle «...kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet» (Opplæringslova, 1998, §1-1).

## 7.0 Litteraturliste

- Avseth, H. (2015, 21. mai). Fra prestasjon til depresjon. *NRK*. Henta 14.03.2018 frå <https://www.nrk.no/ytring/fra-prestasjon-til-depresjon-1.12369440>
- Bakken, A. (2016, ). *Ungdata 2016. Nasjonale resultat*. (NOVA rapport 8/2016). Oslo: NOVA. Henta 18.04.2018 frå <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2016/Ungdata-2016.-Nasjonale-resultater>
- Bakken, A. (2017). *Ungdata 2017. Nasjonale resultat*. (10/2017). Oslo: NOVA. Henta 17.04.2018 frå <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Ungdata-2017>
- Bakken, A., Eriksen, I. M., Sletten, M. A. & Soest, T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA Rapport 6/17). Henta 04.05.2018 frå <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>
- Berg, N. B. J. (2005). *Elev og menneske : psykisk helse i skolen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Berge, T. & Fjerstad, E. (2014). Vedvarende utmattelse: kjennetegn, årsaker og tiltak. *Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken, Diakonhjemmet Sykehus*. Henta 11.04.2018 frå <http://diakonhjemmetsykehus.no/cms/site/0/forside/Helsepersonell/nasjonal-behandlingstjeneste-for-revmatologisk-rehabilitering-nbr/attachment/3106?ts=1468fea855e>
- Bjordal, F. R. (2010). Elever med prestasjonsangst. *Bedre skole*, (2), 47-52. Henta 04.04.2018 frå <https://www.utdanningsnytt.no/globalassets/filer/pdf-av-bedre-skole/2010/bedre-skole-2-2010.pdf>
- Brouwers, A. & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16(2), 239-253. doi:10.1016/S0742-051X(99)00057-8
- Bru, E., Idsøe, E. C. & Øverland, K. (2016). *Psykisk helse i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Covington, M. V. (1984). The Self-Worth Theory of Achievement Motivation: Findings and Implications. *The Elementary School Journal*, 85(1), 5-20. doi:10.1086/461388
- Danielsen, A. G. (2017). *Eleven og skolens læringsmiljø : medvirkning og trivsel*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Dietrichson, S. (2018, 26. februar). Kroppspress, skole og bekymringer gjør flere jenter psykisk syke. *Forskning.no*. Henta 18.04.2018 frå <https://forskning.no/samfunn-skole-og-utdanning/2018/02/kroppspress-skole-jenter-psykisk-syke>
- Elster, K. & Valestrand, V. E. (2015, 10. mars). Tre ganger så mange jenter som gutter har psykiske helseplager. *NRK*. Henta 17.04.2018 frå <https://www.nrk.no/norge/tre-ganger-sa-mange-jenter-som-gutter-har-psykiske-helseplager-1.12249653>
- Folkehelseinstituttet. (2014). *Psykisk helse hos barn og unge* (Folkehelse rapporten). Folkehelseinstituttet. Henta frå <https://www.fhi.no/nettpub/hin/helse-og-sykdom/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Helsenorge. (2011, 15. juni). Deprimert eller trist? *Helsenorge.no*. Henta 09.04. 2018 frå <https://helsenorge.no/psykisk-helse/deprimert-eller-trist>
- Helsenorge. (2015, 14. august). Depresjon hos barn og unge. *Helsenorge.no*. Henta 09.04.2018 frå <https://helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/depresjon/depresjon-hos-barn>
- Klomsten, A. T. (2014). Psykisk helse - inn på timeplanen! *Bedre skole*, (1), 10-14. Henta 05.04.2018 frå <https://www.utdanningsnytt.no/globalassets/filer/pdf-av-bedre-skole/2014/bedre-skole-1-2014.pdf>
- Kunnskapsdepartementet. (2016). *Fag – Fordypning – Forståelse — En fornyelse av Kunnskapsløftet* (Meld. St. 28 (2015–2016)). Oslo.



- Kvittingen, I. (2017, 21. april). Blir generasjon prestasjon syke av skolens krav? *Forskning.no*. Henta 04.05.2018 frå <https://forskning.no/helse-psykiske-lidelser-samfunn-barn-og-ungdom-skole/2017/04/blir-generasjon-prestasjon-syke-av-skolens-krav>
- Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode : veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Læringsmiljøsenteret. (2016, 19. april). Deprimerte elever og skolen. Henta 04.05.2018 frå <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/psykisk-helse/angst-og-depresjon/deprimerte-elever-og-skolen-article116075-21062.html>
- Malt, U. (2015, 04. september). Likert Skala. I *Store Norske Leksikon*. Henta 14.03.2018 frå <https://snl.no/Likert-skala>
- McCullough, D. (2014). *Du er ikke unik! : en superlærers oppmuntringer til lærere, foreldre og tenåringer* (O. E. Ness, Oms.). Oslo: Flux.
- Mikkelsen, S. (2016, 21. januar). Vil ha psykisk helse som eget fag i skolen *Universitetsavisa.no*. Henta 04.05.2018 frå <https://www.universitetsavisa.no/forskning/2016/01/21/Vil-ha-psykisk-helse-som-eget-fag-i-skolen-54494.ece>
- NSD. (2018, 22. januar). Må jeg melde prosjektet mitt? *NSD*. Henta 10.04.2018 frå [http://www.nsd.uib.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/index.html](http://www.nsd.uib.no/personvernombud/meld_prosjekt/index.html)
- Opplæringslova. Lov 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa.
- Røde Kors. (u.å). Press Pause- du er god nok. Henta 19.04.2018 frå <https://www.rodekors.no/om-rode-kors/rode-kors-ungdom/dette-gjor-vi/kampanjearbeid/press-pause---du-er-god-nok/>
- Skaalvik, E. M. & Federici, R. A. (2015). Prestasjonspresset i skolen. *Bedre skole*, (3), 11-15. Henta 14.03.2018 frå [https://www2.utdanningsforbundet.no/upload/Tidsskrifter/Bedre%20Skole/BS\\_3\\_2015/UTD-B50315-WEB2\\_ny\\_versjon\\_22sept\\_skaalvik\\_federici.pdf](https://www2.utdanningsforbundet.no/upload/Tidsskrifter/Bedre%20Skole/BS_3_2015/UTD-B50315-WEB2_ny_versjon_22sept_skaalvik_federici.pdf)
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena : selvpoppfatning, motivasjon og læring* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2017). Prestasjonspresset i skolen. I M. Uthus (Red.), *Elevenes psykiske helse i skolen* (s. 47-66). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Stornes, T. & Bru, E. (2011, ). Perceived Motivational Climates and Self-Reported Emotional and Behavioural Problems among Norwegian Secondary School Students. *School Psychology International*, 32(4), 425-438. doi:10.1177/0143034310397280
- Uthus, M. (2017). Elevenes psykiske helse i skolen. I M. Uthus (Red.), *Elevenes psykiske helse i skolen* (s. 17-38). Oslo: Gyldendal.
- Verdens Helseorganisasjon. (2018, 30. mars). Mental health: strengthening our response. Henta 19.04.2018 frå <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Ødegård, G., Hegna, K. & Strandbu, Å. (2013, 06. mars). En flink og seriøs generasjon. *Institutt for samfunnsforskning*. Henta 17.04.2018 frå <http://www.samfunnsforskning.no/aktuelt/nyheter/2013/en-flink-og-serios-generasjon.html>

## 8.0 Vedlegg

### Vedlegg 1: informasjon til skulane

#### Informasjon om deltaking i undersøking

##### Bakgrunn og føremål

Som ein del av grunnskulelærerutdanninga ved Høgskulen på Vestlandet skal studentane tredje studieår gjennomføre eit bachelorprosjekt. I den forbindelse ynskjer me å undersøkje i kva grad elevar i 9. og 10. klasse opplever press i skulekvardagen, og korleis dette påverkar deira psykiske helse. Me vil også sjå om det er skilnadar hos gutar og jenter. Me ynskjer difor å invitere Dykk til å delta i dette prosjektet.

##### Gjennomføring

Undersøkinga gjennomførast som ei spørjeundersøking der elevane svarar på eit anonymt spørjeskjema på papir. Dersom skulen ynskjer å delta, kan me avtale tidspunkt og praktisk gjennomføring etter kvart. Me ynskjer å gjennomføre undersøkinga i løpet av ein undervisningstime, der me er til stades. Før me kan gjennomføre undersøkinga, treng me hjelp frå læraren i klassen. Dette handlar primært om å levere ut og samle inn samtykke til elevane, som dei føresette må signere.

##### Frivillig deltaking

Det er frivillig for både skulen og elevane å delta i undersøkinga. Me vil vere svært takksame dersom De vil ta dykk tid til å vere med på denne undersøkinga. Undersøkinga er anonym, slik at ein ikkje kan spore informasjonen til verken deltakar, klasse eller skule. Det er berre deltakarane i bachelorprosjektet samt vår vegleiar (sjå under) som vil sjå og ha tilgang til datamaterialet.

Ta gjerne kontakt dersom De har spørsmål eller ynskjer meir informasjon om prosjektet.

Me håpar de vil delta, då det vil vere til stor nytte for oss!

##### Med vennleg helsing

Daniel Sandvik  
mob. 97123091  
Mail: [sandvik19@hotmail.com](mailto:sandvik19@hotmail.com)

Hildegunn Strand  
mob. 99307438  
Mail: [hildis-strand@hotmail.com](mailto:hildis-strand@hotmail.com)

Vegleiar Karin Street  
Høgskulelektor / stipendiat Høgskulen på Vestlandet  
Mail: [karin.street@hvl.no](mailto:karin.street@hvl.no)

## Vedlegg 2: aktivt samtykkeskjema

### Informasjon om deltaking i undersøking

#### Bakgrunn og føremål

Me er lærarstudentar som arbeider med ei bacheloroppgåve, der me vil undersøkje korleis elevar i 9. og 10. klasse opplever skulekvardagen. Me inviterer difor elevar i desse klassane på ulike skular til å delta i ei spørjeundersøking. Hensikta med prosjektet er å finne ut korleis elevar opplever skulekvardagen.

#### Kva inneber deltakinga?

Me ynskjer deg som deltakar i vår forskingsstudie. Studien vil gjennomførast som ei spørjeundersøking, der du svarar på eit anonymt spørjeskjema på 10 spørsmål. Det vil ikkje bli spurt etter sensitiv informasjon og undersøkinga kan ikkje sporast tilbake til deg.

Informasjonen du gir oss blir behandla konfidensielt. Det er berre me som deltakarar i bachelorprosjektet som vil sjå og ha tilgang til datamaterialet. I oppgåva vil all informasjon vere anonymisert, og det vil ikkje bli presentert på ein måte som kan sporast til verken deltakar, klasse eller skule.

#### Frivillig deltaking

Det er frivillig å delta i undersøkinga, og du kan når som helst trekkje deg, utan å gi nokon spesiell grunn. Me vil vere svært takksame dersom du tek deg tid til å delta!

Ta gjerne kontakt dersom De har spørsmål, ynskjer meir informasjon om prosjektet, eller dersom eleven ynskjer å trekkje seg etter at spørjeundersøkinga er gjennomført.

#### Med vennleg helsing

Daniel Sandvik  
Mail: [sandvik19@hotmail.com](mailto:sandvik19@hotmail.com)

Hildegunn Strand  
Mail: [hildis-strand@hotmail.com](mailto:hildis-strand@hotmail.com)

Vegleiar Karin Street  
Høgskulelektor / stipendiat, Høgskulen på Vestlandet  
E-post: [karin.street@hvl.no](mailto:karin.street@hvl.no)

---

#### Samtykke frå føresette

*Me samtykker til at barnet vårt er deltakar i denne undersøkinga.*

*Underskrift*

*Dato*

---

*Lever svarslippen til kontaktlærer.*

### Vedlegg 3: passivt samtykkeskjema

## Informasjon om deltaking i undersøking

### Bakgrunn og føremål

Me er lærarstudentar som arbeider med ei bacheloroppgåve, der me vil undersøkje korleis elevar i 9. og 10. klasse opplever skulekvardagen. Me inviterer difor elevar i desse klassane på ulike skular til å delta i ei spørjeundersøking. Hensikta med prosjektet er å finne ut korleis elevar opplever skulekvardagen.

### Kva inneber deltakinga?

Me ynskjer deg som deltakar i vår forskingsstudie. Studien vil gjennomførast som ei spørjeundersøking, der du svarar på eit anonymt spørjeskjema på 10 spørsmål. Det vil ikkje bli spurt etter sensitiv informasjon og undersøkinga kan ikkje sporast tilbake til deg.

Informasjonen du gir oss blir behandla konfidensielt. Det er berre me som deltakarar i bachelorprosjektet som vil sjå og ha tilgang til datamaterialet. I oppgåva vil all informasjon vere anonymisert, og det vil ikkje bli presentert på ein måte som kan sporast til verken deltakar, klasse eller skule.

### Frivillig deltaking

Det er frivillig å delta i undersøkinga, og du kan når som helst trekkje deg, utan å gi nokon spesiell grunn. Me vil vere svært takksame dersom du tek deg tid til å delta!

Dersom eleven IKKJE ynskjer å delta, fyll ut svarslippen og lever til lærar innan veke 12, eller gi beskjed til lærar på annan måte, eventuelt ta kontakt med oss.

Ta gjerne kontakt dersom De har spørsmål, ynskjer meir informasjon om prosjektet, eller dersom eleven ynskjer å trekkje seg etter at spørjeundersøkinga er gjennomført.

### Med vennleg helsing

Daniel Sandvik  
Mail: [sandvik19@hotmail.com](mailto:sandvik19@hotmail.com)

Hildegunn Strand  
Mail: [hildis-strand@hotmail.com](mailto:hildis-strand@hotmail.com)

Vegleiar Karin Street  
Høgskulelektor /stipendiat, Høgskulen på Vestlandet  
E-post: [karin.street@hvl.no](mailto:karin.street@hvl.no)

---

### Svar på spørsmål om deltaking i spørjeundersøking

*Me ynskjer IKKJE at barnet vårt er informant i denne undersøkinga.*

*Namn på elev:*

*Underskrift*

*Dato*

---

## Vedlegg 4: spørjeskjema

### Spørjeundersøking

Under er nokre spørsmål som handlar om di oppleving av skulekvardagen. Det er ingen svar som er «rett» eller «feil», det viktige er at du svarer det du føler gjeld for *deg*. På kvart spørsmål kryssar du av det alternativet som du synast passar dine meiningar best, eitt kryss per spørsmål.

Det er frivillig å delta i spørreundersøkelsen, og alle opplysningar er anonyme. Ingen på skulen vil sjå svara dine, og det er ikkje mogeleg å spore dei tilbake til deg.

Brett saman og lever til lærar når du er ferdig

Kryss av for rett alternativ	Jente	Gut		
Eg er				
Kor stort press har du kjent dei siste månadane når det gjeld...	Ikkje noko press	Svakt press	Ganske sterkt press	Svært sterkt press
å gjere det betre på skulen?				
å arbeide meir med skulefaga?				
Kor ofte har du den siste veka kjent...	Aldri	Sjeldan	Ofte	Svært ofte
deg trist eller nedstemt?				
håplausheit med tanke på framtida?				
at du har lyst til å gi opp alt?				
Kor einig er du i desse påstandane?	Stor grad ueinig	Ueinig	Einig	Stor grad einig
Eg godtek meg sjølv slik eg er				
Eg er ofte misfornøgd med meg sjølv				
Eg vert sliten av arbeidet på skulen				
Eg er ofte trøtt og sliten på skulen				

## Vedlegg 5: Reliabilitetsanalysar

Reliabiliteten vart målt med Cronbach's Alpha.

### Reliability Analysis

#### Scale Reliability Statistics

	Cronbach's $\alpha$
scale	0.896

Note. Of the observations, 103 were used, 0 were excluded listwise, and 103 were provided.

*Reliabilitetsanalyse for prestasjonspress*

### Reliability Analysis

#### Scale Reliability Statistics

	Cronbach's $\alpha$
scale	0.843

Note. Of the observations, 103 were used, 0 were excluded listwise, and 103 were provided.

*Reliabilitetsanalyse for nedstemtheit*

### Reliability Analysis

#### Scale Reliability Statistics

	Cronbach's $\alpha$
scale	0.765

Note. Of the observations, 103 were used, 0 were excluded listwise, and 103 were provided.

*Reliabilitetsanalysane for sjølvverd. Til venstre er alle informantane inkludert. Til høgre er to av informantane ekskludert.*

### Reliability Analysis

#### Scale Reliability Statistics

	Cronbach's $\alpha$
scale	0.831

Note. Of the observations, 101 were used, 0 were excluded listwise, and 101 were provided.

## Reliability Analysis

### Scale Reliability Statistics

Cronbach's $\alpha$	
scale	0.814

Note. Of the observations, 103 were used, 0 were excluded listwise, and 103 were provided.

*Reliabilitetsanalyse for utmatting*

## Vedlegg 6: Deskriptiv statistikk

### Descriptive Statistics

	Prestasjonspress	Nedstemtheit	Sjølverd	Utmatting
Valid	103	103	103	103
Missing	0	0	0	0
Mean	2.451	1.874	3.010	3.131
Std. Deviation	0.794	0.836	0.813	0.786
Minimum	1.000	1.000	1.000	1.000
Maximum	4.000	4.000	4.000	4.000

*Statistikk for prestasjonspress og psykisk helse. Brukast i delkapittel 4.1 og 4.2.*