



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

Psykisk helse – Alternativ utdanning for ungdom

Mental health – Alternative education for youth

**Studentnr: 573024**

Bachelor i Folkehelsearbeid med vekt på kosthold og fysisk aktivitet  
Fakultetet for lærerutdanning, kunst og idrett/Institutt for idrett,  
kosthold og naturfag

Høgskulen på Vestlandet (HVL)

Veileder: Frøydis Hausmann

Innleveringsdato: 28.05.2019

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10.

## Forord

Som avsluttende del av en treårig bachelor ved Høgskulen på Vestlandet har jeg valgt å fordype meg i fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning og hvordan dette kan påvirke psykisk helse blant ungdom. Dette er en dagsaktuell tematikk og et spennende tema som trenger å komme fram i dagens lys og kreve mer oppmerksomhet fra skolesystemet og forskningsverden. Omfanget av denne oppgaven har lært meg mye og det har vært veldig spennende å jobbe med.

Jeg ønsker å rette min takknemlighet mot Høgskulen på Vestlandet og min veileder Frøydis Hausmann for tilbakemeldinger og faglig input.

Videre ønsker jeg å rette en stor takk til Lofoten Folkehøgskole og deres samarbeid med å besvare spørreundersøkelsen og gi meg et viktig datagrunnlag for å besvare min problemstilling.

Kos deg!

Bergen, 28. Mai 2020.

## Sammendrag

The main purpose of this study is to evaluate how psychic health and physical activity are linked together. How will the adolescents of today get affected by a school day where physical activity and practically directed tutoring takes a bigger part than with the regular school system, we are familiar with. To help me answer this question my partnership with Lofoten Folkehøgskole has played a big part. Lofoten Folkehøgskole can offer a school day where physical activity is implemented in every step and the development of the adolescents are their main focus. The dropout rate in Norwegian schools are high and a big part of the students in this group have problems that are linked to mental health. It will in the light of this, be interesting to survey how an increased level of physical activity and practical directed tutoring can affect the mental health among the adolescents. There will be used a qualitative method through analysis of a survey to clarify the links between physical activity and mental health. The results show that there is a link between these two and that physical activity can influence Self-efficacy, affiliation, the desire to learn and happiness. This again, shows us the importance of using physical activity and practical directed tutoring as preventing measures and implement in the school system.

## Innholdsfortegnelse

|  |           |
|--|-----------|
| <b>FORORD</b> .....                              | <b>2</b>  |
| <b>SAMMENDRAG</b> .....                          | <b>3</b>  |
| <b>TABELLOVERSIKT</b> .....                      | <b>6</b>  |
| <b>FIGUROVERSIKT</b> .....                       | <b>6</b>  |
| <b>FIGURER/TABELLER:</b> .....                   | <b>6</b>  |
| <b>1.0 INNLEDNING</b> .....                      | <b>7</b>  |
| 1.1 GENERELL INNLEDNING .....                    | 7         |
| 1.2 PRESENTASJON AV LOFOTEN FOLKEHØGSKOLE .....  | 7         |
| 1.3 VALG AV PROBLEMSTILLING.....                 | 8         |
| <b>2.0 LITTERATURGJENNOMGANG</b> .....           | <b>9</b>  |
| 2.1 PSYKISK HELSE .....                          | 9         |
| 2.2 MESTRING/MESTRINGSFØLELSE .....              | 9         |
| 2.3 FRAFALL I SKOLEN .....                       | 10        |
| 2.4 SELVBESTEMMELSESTEORI .....                  | 12        |
| 2.5 BANDURA – SOSIAL KOGNITIV LÆRINGSTEORI ..... | 12        |
| 2.6 BAUMEISTER OG LEARY – TILHØRIGHET .....      | 13        |
| 2.7 ABRAHAM MASLOW – BEHOVSPYRAMIDE .....        | 13        |
| <b>3.0 METODE</b> .....                          | <b>14</b> |
| 3.1 VALG AV METODE .....                         | 14        |
| 3.2 FORSKNINGSDESIGN .....                       | 15        |
| 3.2.1 <i>Datainnsamling</i> .....                | 16        |
| 3.2.2 <i>Validitet og reliabilitet</i> .....     | 16        |
| <b>4.0 RESULTAT AV INNHENTEDE DATA</b> .....     | <b>17</b> |
| 4.1 STATISTIKK .....                             | 18        |
| 4.1.1 <i>Valg av skole</i> .....                 | 18        |
| 4.1.2 <i>Mestringstro</i> .....                  | 19        |
| 4.1.3 <i>Læringslyst</i> .....                   | 20        |
| 4.1.4 <i>Aktiv med andre</i> .....               | 20        |
| 4.1.5 <i>Tilhørighet</i> .....                   | 20        |
| 4.1.6 <i>Høyere utdanning</i> .....              | 21        |
| 4.1.7 <i>Press mot høyere utdanning</i> .....    | 21        |
| 4.1.8 <i>Målsetting</i> .....                    | 22        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.1.9 Søvnkvalitet.....                                    | 22        |
| 4.1.10 Lykkebarometer .....                                | 22        |
| <b>5.0 ANALYSE AV INNHENDEDE DATA .....</b>                | <b>23</b> |
| 5.1 PSYKISK HELSE OG MESTRING.....                         | 23        |
| 5.2 GRUNNLEGGENDE BEHOV DEKT GJENNOM FYSISK AKTIVITET..... | 24        |
| 5.3 FRAFALL I SKOLEN .....                                 | 25        |
| 5.4 OPPLEVD ENDRING OG VEIEN VIDERE .....                  | 26        |
| <b>6.0 DISKUSJON.....</b>                                  | <b>27</b> |
| <b>7.0 KONKLUSJON .....</b>                                | <b>28</b> |
| <b>REFERANSER: .....</b>                                   | <b>29</b> |
| <b>VEDLEGG: .....</b>                                      | <b>30</b> |

## Tabelloversikt

|  |          |
|--|----------|
| <b>Tabell 1:</b> Gjennomsnittsverdier for tilstandsvariablene, prosent.....      | Side 9.  |
| <b>Tabell 2:</b> Mestringstro på en skala fra 1-5 før deltakelse ved LFHS.....   | Side 19. |
| <b>Tabell 3:</b> Mestringstro på en skala fra 1-5 etter deltakelse ved LFHS..... | Side 19. |
| <b>Tabell 4:</b> Fysisk aktivitet og læringslyst.....                            | Side 20. |
| <b>Tabell 5:</b> Øker lysten til fysisk aktivitet i fellesskap.....              | Side 20. |
| <b>Tabell 6:</b> Tilhørighet i klassen.....                                      | Side 20. |
| <b>Tabell 7:</b> Viktigheten av høyere utdanning.....                            | Side 21. |
| <b>Tabell 8:</b> Opplevd evne til å nå målsettinger.....                         | Side 22. |
| <b>Tabell 9:</b> Opplevd søvnkvalitet.....                                       | Side 22. |
| <b>Tabell 10:</b> Opplevd lykke.....   | Side 22. |

## Figuroversikt

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Figur 1: Maslows behovspyramide..... | Side 13. |
|--------------------------------------|----------|

## Figurer/tabeller:

Tabell 1.1: Falch, T., Borge, L.-E., Lujala, P., Nyhus, O. H. & Strøm, B. (2010). Årsaker til og konsekvenser av manglende fullføring av videregående opplæring,. In (pp. s. 10): senter for økonomisk forskning AS.

Bilde 1.1: Pauline, I. (2013). Maslows behovspyramide. Hentet fra:

<https://psykmagasinet.no/maslows-behovspyramide/>

## 1.0 Innledning

### 1.1 Generell innledning

Psykisk helse blant ungdom er en tematikk som viser seg mer relevant for hvert år som går, også sett i sammenheng med frafall i skole. Rundt 30% av elevene som starter videregående opplæring fullfører ikke utdanningen og psykisk helse viser seg å være en stor del av forklaringen til dette frafallet (Brekke, 2016). SSB viser til at det er store sammenhenger mellom fullføringsgrad hos elevene og utdanningsnivå hos foreldrene. Blant elevene som har foreldre med høyere utdanning så er det 88% fullføringsgrad i videregående skole mens det kun er 46 % fullføringsgrad blant elevene som har foreldre med lavere utdanning (SSB, 2019). Viktigste enkeltgrunn til frafall i skolen grunnet forhold utenfor skolen (42,2%), er psykiske problemer. En annen viktig årsak er mangel på motivasjon for opplæringen (Regjeringen, 2014). Et økt frafall i skolen vil ha store konsekvenser for samfunnet og for elevene som faller fra. Kostnadene knyttet til frafall i videregående opplæring er beregnet til fem milliarder kroner årlig, samt tapt kompetanse og ressurser i arbeidsmarkedet. For elevenes del øker risikoen for helsemessige plager senere i livet (Sølvi Lillejord & Ole Johan Eikeland, 2015). Det er med bakgrunn i denne informasjonen tematikken for oppgaven er valgt. Jeg ønsker ved hjelp av empiriske data å undersøke hvordan små endringer i skolehverdagen kan påvirke mestringstro, motivasjon og pådriv til å stå skoleløpet ut og fortsette inn i arbeidslivet.

### 1.2 Presentasjon av Lofoten Folkehøgskole

«Lofoten folkehøgskole skal gi personlig og faglig utvikling, og arbeide for at elevene tar ansvar for seg selv, for samfunnet og for miljøet» (URL 1, 2020). Dette er et av hovedmålene til Lofoten folkehøgskole (LFHS) og sier noe om skolens kjerneverdier. Linjen for klatring og topptur byr på 35 netter utendørs, flere ulike destinasjoner innenlands og utenlands, og tilrettelegging for å utvikle personlige egenskaper og kunnskap innen friluftsliv. Eleven er i fokus og skal gjennom klatring inne/ute, isklating, alpint, toppturer og forskjellige typer friluftsliv lære å kjenne hverandre og seg selv i et år fullt av glede ved mestring av nye utfordringer (URL 1, 2020). Dette er en studiehverdag som implementerer fysisk aktivitet i mye større grad enn vanlige studieretninger og vil kunne stimulere andre egenskaper ved elevene enn en yrkesfaglig eller studiespesialiserende retning. De bruker også fysisk aktivitet som en del av undervisningen og store deler av studieåret vil foregå utendørs. Jeg har valgt denne skolen, og denne linjen på nettopp dette grunnlaget. Dette er et ytterpunkt når det kommer til

mengden fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning presset inn i studiehverdagen og målet er å se om dette påvirker elevene positivt eller negativt når det kommer til mestring, selvfølelse, søvn, opplevd lykke, generell opplevd tilfredshet med seg selv og hvilken påvirkningskraft dette har med tanke på videre studie/arbeid. Dette utvalget er valgt for å kunne besvare en problemstilling om sammenhengene mellom fysisk aktivitet, utdanning og psykisk helse. Utvalget er ikke elever med psykiske problemer eller lidelser, men det er ønskelig å undersøke om et alternativt studieår vil ha positiv innvirkning på psykisk helse.

### 1.3 Valg av problemstilling

Overordnet tematikk for oppgaven er alternativ utdanning for ungdom og hvordan dette kan påvirke den psykiske helsen og være med å forhindre frafall i skolen. Ved alternativ utdanning menes studieretninger som har implementert praktisk rettet undervisning og en høyere grad av fysisk aktivitet enn ved den skolehverdagen vi kjenner til i dag. Psykisk helse er et viktig tema sett i sammenheng med sykdomsstatistikk, selvmord og som nevnt frafall i skolen (Regjeringen, 2014). Vi lever i en verden hvor tilgangen til informasjon om hva du bør spise, hvordan du bør se ut og hvor mye du skal trene aldri har vært større og det er vanskelig å ikke la seg påvirke. Antall medier det går an å kontakte en person på eller henge ut en person både på godt og vondt, har heller aldri vært flere og informasjon kan spres til tusener i løpet av sekunder. Psykisk helse sett i sammenheng med fysisk aktivitet i en skolehverdag, er tema som absolutt kunne trengt mer forskning og empiriske data og bør vies en større oppmerksomhet. Hvordan blir elevene i en «utradisjonell» skolehverdag som inneholder mye uteskole og fysisk aktivitet påvirket, kontra en skoleuke med 1-2t fysisk aktivitet (56t årlig) (Utdanningsdirektoratet, 2019). Med dette som bakgrunn er oppgavens problemstilling:

### **«Kan et alternativt studieår påvirke psykisk helse blant ungdom?»**

Dette er en dagsaktuell problemstilling og skal besvares gjennom et samarbeid med en gruppe elever ved Lofoten Folkehøgskole som har store deler av skolehverdagen sin utendørs.



## 2.0 Litteraturgjennomgang

### 2.1 Psykisk helse

Et fellestrekk blant de mange definisjonene av psykisk helse handler om opplevd velvære og dens egne muligheter til å utrette noe over for seg selv og samfunnet. God psykisk helse inkluderer fravær fra sykdom og plager, men også evnen til å kunne takle normale stressituasjoner og kunne være produktiv i arbeid og i hverdagen (Stenius, 2007). Psykisk helse omhandler emosjonell utvikling, evne til velfungerende sosiale relasjoner og fleksibilitet. Det skilles mellom psykisk helse og psykisk sykdom. Fravær fra psykiske lidelser er ikke ensbetydende med god psykisk helse (Anders Johan W. Andersen, 2012).

Psykisk helse handler om menneskets opplevelse av trivsel gjennom et livsløp og dets ulike faser. Samfunnet man lever i vil kunne ha stor påvirkningskraft gjennom sivilrettslige, økonomiske, sosiale og kulturelle rettigheter. Annerkjennelse og tilhørighet fra et større felleskap er en viktig faktor under sosial ulikhet og har stor påvirkningskraft på psykisk helse og opplevd velvære (Anders Johan W Andersen, 2018).

«Vanene dine påvirker helsen din – den fysiske så vel som den psykiske. På samme måte som du med små grep kan styrke den fysiske helsen, kan små grep også styrke den psykiske helsen» (Helsedirektoratet, 2019). Opplevd livskvalitet øker med aktiviteter som gir livet verdi og mening. Hvilke aktiviteter skal til for å oppleve glede, mestring og mening? Fysisk aktivitet sammen med andre har muligheten til å legg til rette for dette gjennom å knytte bånd, være aktiv, oppmerksom, lærevillig og gi til andre (Helsedirektoratet, 2019). Psykisk helse er og kommer til å bli, en stor del av folkehelsearbeidet. Det legges i dag til rette for gode forutsetninger for et godt liv, samt å finne gode måleverktøy for livskvalitet i befolkning. Dette gir statistikk som kan sikre gode data om opplevd livskvalitet og psykisk helse til bruk under framtidige tiltak (Helsedirektoratet, 2018). LFHS har gode muligheter for å gi elevene unike opplevelser, mestring og nyttige vaner som de kan ta med seg videre inn i voksenlivet og arbeidslivet.

### 2.2 Mestring/Mestringsfølelse

Mestring og mestringsfølelse er en faktor som er avgjørende for å utvikle seg og lære nye ting. Reaksjonen man får på ens atferd, vil ha stor påvirkningskraft på selvfølelsen og øker

sannsynligheten for at atferden gjentas og at man får giv på nye utfordringer. Mestring er et begrep som omtaler en persons evne til å takle utfordringer og håndtere oppgaver som dukker opp i hverdagen (Svartdal, 2018a).

Mestring er et bredt felt av egenskaper hvor utgangspunktet og tematikken vil ha en innvirkning på hva slags type mestring det er snakk om. Resiliens omhandler personens evne til å stå imot utfordringer og kriser. Optimisme, selvbilde, pågangsmot, tro på egne evner og sosial støtte er avgjørende faktorer her. Større motgang krever høyere resiliens. Mennesker har en tendens til å møte utfordringer på ulike måter og eksempelvis en utfordrende oppgave på jobb kan møtes med problemfokustert mestring eller emosjonsfokustert mestring. Valget står mellom å gjøre noe med problemet direkte eller noe med følelsen problemet skaper (Svartdal, 2018a).

Mestringstro er sentralt begrep innenfor mestring, tematikken i denne oppgaven og i hvilken grad dette vil kunne påvirke elevene ved LFHS og lignende studieretninger. Mestringstro er avgjørende i prestasjonssituasjoner som eksempelvis skole og idrett. Her kommer tro på egne ferdigheter og ressurser fram, noe som vil variere fra situasjon til situasjon. Mestringstroen kan være høy på idrettsbanen, men lav ved skolebenken. Her kommer også det faktum fram at skolen må utvikles som en mestringsarena. Finne nye ting, og flere ting elevene kan utnytte og mestre slik at skolen blir et kjekkere sted å være. Selvregulering er et sentralt trekk og sier noe om regulering av atferd og tankegang inn mot et mål personen har satt seg (Svartdal, 2018a). Tidligere mestringsopplevelser viser seg å ha en effekt. Nye opplevelser og mestring av nye ferdigheter vil gi en høy mestringsfølelse som igjen vil ha en overføringsverdi til situasjoner utenfor den konteksten de oppstår i. Opplevd mestring i idrett, friluftsliv og andre arenaer kan tas med inn i situasjoner hvor personen ikke er like trygg som ved for eksempel skolebenken eller arbeidsplassen. Klarte jeg det der, så skal jeg også klare dette (Jensen, 2010).

### 2.3 Frafall i skolen

Frafall i videregående opplæring er et tema som vies mye oppmerksomhet og anses som et stort samfunnsproblem da det er kostbart og gir ofte både kortsiktige og langsiktige negative konsekvenser for elevene. Det er antatt at frafall i videregående opplæring koster samfunnet 5 milliarder kroner årlig, sammen med en økt risiko for frafall i arbeidslivet (Sølvi Lillejord & Ole Johan Eikeland, 2015). Årsakene til frafall må sees i sammenheng med flere variabler og de danner et komplekst bilde. En kohort studie fra 2002 viser at dette ikke er noe nytt problem.

Resultatene viste at kun 55% av elevene (50.000 elever) fullførte videregående opplæring innen normert tid. Grunnene til dette kan være flere. Det viser seg at faglige forutsetninger, bakgrunn (familie, miljø) og foreldres utdanningsnivå er klare faktorer. I hvilken grad elevene mestrer skolen har mye å si for gjennomføringsgraden og en økning i gjennomsnittskarakteren med ett karakterpoeng øker sannsynligheten for å fullføre med nesten 30 prosentpoeng» (Falch, 2010). Faglige forutsetninger vil påvirke hvilken skole eller utdanningsretning du kommer inn på, om du kommer inn på noe du liker og hvilket miljø du kommer inn i. Yrkesfaglige studieretninger sliter med høyest frafall og er kun oppe i 62% fullføringsgrad innen 5 år etter studiestart (SSB, 2019). I NIFUs rapport trekkes psykisk sykdom eller psykososiale problemer fram som den største enkeltgrunnen til frafall i videregående opplæring. En femtedel av elevene som falt fra, nevner at psykiske problemer var hovedårsaken. Det kommer ikke fram i rapporten hvilke problemer/sykdommer disse elevene hadde (Markussen, 2012).

Tabell 1 Gjennomsnittsverdier for tilstandsvariablene, prosent

|                         | Gjennomsnitt | Tilstanden minst en dag | Gjennomsnitt for de som er i tilstanden minst en dag |
|-------------------------|--------------|-------------------------|--|
| Arbeidssøker            | 2,60         | 5,24                    | 49,6   |
| Fullført vgo            | 0,96         | 10,8                    | 42,2   |
| Ikke fullført vgo       | 5,69         | 2,28                    | 52,6   |
| Mottar offentlig stønad | 4,65         | 8,66                    | 53,7   |
| Fullført vgo            | 1,15         | 2,45                    | 47,0   |
| Ikke fullført vgo       | 11,3         | 20,4                    | 55,2   |
| I utdanning             | 47,8         | 47,8                    | 1  |
| Fullført vgo            | 59,8         | 59,8                    | 1  |
| Ikke fullført vgo       | 25,1         | 25,1                    | 1  |
| Fengsel                 | 1,24         | 1,24                    | 1  |
| Fullført vgo            | 0,38         | 0,38                    | 1  |
| Ikke fullført vgo       | 2,87         | 2,87                    | 1  |

Note: 55 972 observasjoner

Tabell 1.1 beskriver data samlet inn 5 år etter kohort studien fra 2002. Denne viser betydelig økt risiko for å være arbeidssøker, motta offentlig stønad eller fengsel for elevene som ikke har fullført videregående opplæring. Disse målingene er gjort en tilfeldig dag i år 2007. (Falch, 2010) s. 16.

## 2.4 Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelses teorien er en kompleks sosial kognitiv læringsteori skrevet av Deci og Ryan i 1985 (Deci, 2000). Dette er en teori som er under stadig utvikling, men kjerneverdiene står igjen fra 1985. Teorien omhandler kompetanse, autonomi og tilhørighet til noe eller noen (Deci, 2000). Når vi ser på Maslows behovspyramide, så ligger tilhørighet som et element rett etter elementære behov som mat, søvn, sikkerhet og beskyttelse (Mørch, 2019). Tilhørighet handler om å føle seg verdsatt, at medmennesker gir deg oppmerksomhet og har behov for din tilstedeværelse, kompetanse og oppmerksomhet i retur. Det er et sterkere bånd enn bekjentskap og knyttes mot familie, venner og arbeidsplass. Tilhørighet er et av tre psykologiske behov for å bygge god indre motivasjon. De to andre er kompetanse og autonomi (Deci, 2000). Tilhørighet er å føle gjensidig respekt, tillit og føle en tilknytning til andre mennesker. Mennesket har et behov for å mestre, bli utfordret og oppnå ønsket resultat, det er her kompetanse dukker opp. Hvis man vet at det er noe man kan mestre og at det er en passe stor utfordring, så vil den indre motivasjonen øke. På LFHS er ungdommene avhengige av å bli gitt muligheter til å mestre på ulike arenaer og skolen som arena for dette har et stort ansvar. Til slutt omtales autonomi som behovet om å ta egne valg og det å være et initiativ taker i sitt eget liv. Dette er alle egenskaper som vil bidra til å vedlikeholde og øke indre motivasjon til å gå på nye utfordringer (Courtney E. Ackerman, 2019).

## 2.5 Bandura – Sosial kognitiv læringsteori

Banduras sosial kognitive læringsteori er en teori som spiller en stor rolle under barnets oppvekst og i perioder hvor en person står ovenfor utfordringer, tøffe valg og i stunder hvor beslutninger er tøffe å ta (McLeod, 2016). En slik periode kan være når en får litt motstand som ungdom. Det er mye som skjer med kroppen og det er ofte et stadig økende press fra omgivelsene rundt personen. Hvordan blir ungdom påvirket og hvordan skal man påvirke dem i riktig retning? Banduras teori bygger på en teori om læring gjennom observasjon og imitering, hvor barna observerer en rollemodell. En rollemodell kan være foreldre, lærere, søsken eller andre personer i livet som vier dem oppmerksomhet og som de ser opp til. Atferden kan bli imitert når som helst uavhengig av om atferden er positiv eller negativ. Sannsynligheten for at atferden blir gjentatt, avhenger av responsen som blir gitt av rollemodellen. En positiv respons øker sannsynligheten for at atferden blir gjentatt på nytt. Hvis et barn deler på eksempelvis mat, kan dette være ytre motivert kun for å få annerkjennelse av dens rollemodell. Verbale, positive tilbakemeldinger kan en økt følelse av velbehag hos barnet og snu det om til indre motivasjon,

noe som øker sannsynligheten for at dette blir en varig atferdsendring (McLeod, 2016). En rollemodell kan på mange måter være et forbilde og bakgrunnen i denne teorien viser oss at lærere bærer et stort ansvar og har potensiell stor påvirkningskraft på elevene. Lærerne ved LFHS har blitt gitt muligheten til å være en rollemodell for elevene over et helt år fylt av utfordringer og fysisk aktivitet og i disse stundene er elevene mottakelige og åpne for endring.

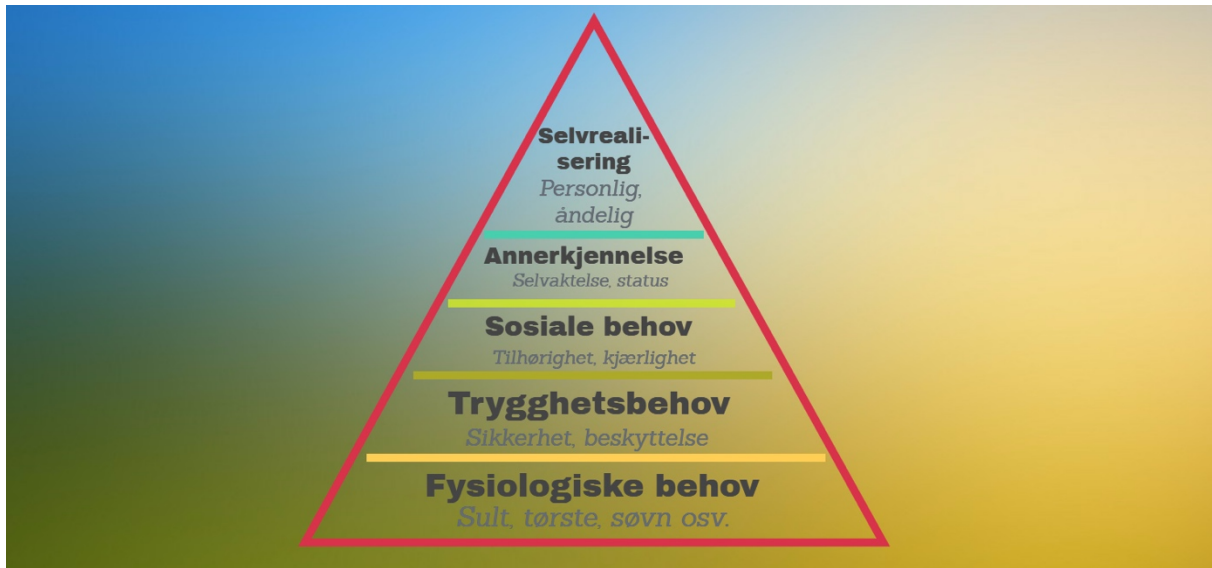
## 2.6 Baumeister og Leary – Tilhørighet

Baumeister og Leary omtaler tilhørighet som et grunnleggende behov for mennesket og er en livsviktig egenskap for mennesket for å kunne knytte seg til familie, venner, kollegaer eller religion. Tilhørighet må oppleves med personer man har nær tilknytning til og møter ofte, effekten blir også sterkere i kjente og stabile omgivelser (Baumeister & Leary, 1995). Det å tilhøre en gruppe, slik elevene på LFHS kan påvirke trygghetsfølelse, kognitive ferdigheter og den fundamentale motivasjonen til å ta kloke valg.

Helsenorge nevner at det å trene sammen med andre vil øke sannsynligheten for å få inn regelmessig fysisk aktivitet, det gir også sosialt fellesskap og flere muligheter for å delta i andre aktiviteter. Det å være i fysisk aktivitet sammen med andre gir personen en gylden mulighet til å knytte kontakt med bekjente, kognitiv utfoldelse og føle på mestring. Det gir også økt glede og en følelse av tilhørighet til den gruppen du trener med (Helsedirektoratet, 2017).

## 2.7 Abraham Maslow – Behovspyramide

Abraham Maslow er en amerikansk personlighetspsykolog som for mange er kjent for sitt arbeid med behovspyramiden. Behovspyramiden ble etterhvert utviklet til fem nivå hvor Abraham selv mente at de øverste nivåene ikke var viktige før de grunnleggende behovene var tilfredsstilt (Mørch, 2019).



Figur 1: Maslows behovspyramide (Pauline, Irene 2013).

Nivå 1 er fysiologiske behov og omfavner sult, tørste, sex og søvn. Neste nivå er behovet for trygghet, stabilitet og beskyttelse, dette kan innebære å ha nær familie og et hjem å komme til. Sosiale behov er behovet for venner, familie og følelsen av tilhørighet til en gruppe og det er først når disse behovene er dekt man kan utvikle seg og gyve løs på de øverste nivåene som er annerkjennelse for det man gjør, selvtillit og tilslutt behovet for selvrealisering og vekst (Mørch, 2019). Elever ved for eksempel LFHS befinner seg på det øverste nivået i Maslows behovspyramide ved å studere, møte nye mennesker, prøve nye aktiviteter og utfordre seg selv fysisk, psykisk og sosialt.

### 3.0 Metode

Begrepet metode kommer fra det greske ordet *methodos*, som betyr å følge en spesifikk vei mot et mål. Dette skal fungere som en strategi for å hente fram gyldig og troverdig kunnskap om virkeligheten (Christoffersen & Johannesen, juni, 2012). Med dette menes det hvordan vi kan innhente empiri på en mest mulig hensiktsmessig måte og besvare de spørsmålene som er gitt.

#### 3.1 Valg av metode

I den vitenskapelige metodelitteraturen befinner det seg et skille mellom kvantitative og kvalitative metoder. Kvantitativ forskningsmetode er en metode som inkluderer færre variabler og en stor mengde deltakere. Denne metoden samler inn data som er kvantifiserbare og kan føres inn i statistikk for å eventuelt si noe om hel befolkning og teste en hypotese. (S. T.

Dahlum, Andreas, 2019). Det vil ikke bli brukt kvantitativ datainnsamlingsmetode i denne oppgaven, men analysen og statistikken av innsamlet data vil bære preg av kvantitativ metode. På motsatt side finner man kvalitative forskningsmetoder som i hovedsak benyttes i denne oppgaven. Den metoden skiller seg fra kvantitativ forskning med flere variabler og færre informanter (deltakere) i forskningen. Denne studietypen består av mye data fra hver informant som kan samles ved intervju, spørreskjema eller observasjon hvor hensikten er å skape en dyp forståelse av omfanget og spørsmålene rundt hypotesen/problemstillingen (Grønmo, 2020).

Med bakgrunn i problemstillingen som er valgt, anses det som hensiktsmessig å bruke kvalitativ metode. Grunnlaget for dette er at denne metoden vil gi en bredere forståelse av temaet og gi en mulighet til å hente inn mer informasjon fra informantene. Informantene vil sitte på informasjon av høy relevans som kan anvendes i oppgaven og ha erfaringer og kunnskaper som kun denne målgruppen sitter på. Informantene har søkt opptak og betalt avgift for å delta ved LFHS. Dette viser en indre motivasjon for å delta ved skolen og det vil med bakgrunn i dette være interessant å dykke dypere inn i forståelsen av hvorfor de har valgt denne retningen og hvordan det påvirker dem. For å kunne hente inn den nødvendige informasjonen for å besvare hypotesen kreves det en målgruppe som er motivert for å svare og sette seg inn i spørsmålene underveis i undersøkelsen. Det vil som beskrevet bli brukt både kvantitativ og kvalitativ metode i denne undersøkelsen. Flere av spørsmålene vil bli besvart og analysert ved hjelp og tall, dermed kvantitativ metode. Analysen og tolkningen av disse svarene og designet av undersøkelsen kommer fra kvalitativ metode.

### 3.2 Forskningsdesign

For denne oppgaven er det valgt en fenomenologisk tilnærming, hvilket betyr at datainnsamlingen består av tekst og tolkningen av denne (Lindseth & Norberg, 2004). Denne typen kvalitativ forskning er tidkrevende da den krever en forståelse for etikken i teksten og hente ut informasjon som har relevans for oppgaven og gi forskeren en dypere forståelse i det informantene ønsker å dele (Lindseth & Norberg, 2004). Enkelte spørsmål vil også besvares med tall og analysen av disse vil kreve en kvantitativ tilnærming. Det er flere valg som skal tas når det velges design for undersøkelse som må sees i sammenheng med hvem og hva som skal undersøkes. Denne undersøkelsen omfavner ungdom i en hektisk skolehverdag. Det ble dermed valgt en spørreundersøkelse som kunne deles og besvares over internett, med konkrete spørsmål som skulle være enkle og rask å besvare.

Utvalget består totalt av 17 informanter som har besvart 100% av spørsmålene, en 18-informant fullførte ikke spørreundersøkelsen. Utvalget ble samlet gjennom en av informantene jeg viste var elev ved LFHS. Det ble opprettet en spørreundersøkelse etter samtale med han. Undersøkelsen ble tilslutt delt gjennom et klasseforum slik at alle elevene i den respektive klassen fikk tilgang til den anonyme undersøkelsen.

Klassen bestod totalt av 14 elever. Etter 7 dager med tilgang til undersøkelsen mottok jeg en melding av min kontaktperson om han skulle dele undersøkelsen i en Facebook gruppe med flere medlemmer for å motta flere besvarelser. Dette førte til totalt 87 mottakere av undersøkelsen, noe som gir en svarprosent på 20,69 %. Dette tiltaket førte til 3 nye informanter til undersøkelsen som går på samme linje som den opprinnelige klassen. Svarprosenten fra den opprinnelige klassen er 100%.

### 3.2.1 Datainnsamling

Med bakgrunn i problemstillingen som er valgt og for å gi muligheten til å innhente gode empiriske data anses det som hensiktsmessig å bruke et spørreskjema med både åpne og lukkede spørsmål som datainnsamlings metode. Dette innebærer både spørsmål med svaralternativer og spørsmål som krever et mer utfyllende svar. Spørreskjemaet vil inneholde spørsmål rundt tematikken psykisk helse, skolehverdagen og egne ferdigheter. Det vil befinne seg en blanding av spørsmål hvor de både må krysse av på skåringsverktøy og forklare svarene som er gitt. Grunnlaget for dette valget ligger i at det er ønskelig å se hvordan en skolehverdag med høyt innhold av fysisk aktivitet påvirker den psykiske helsen hos ungdommene. Fremgangsmåten som er valgt er også intuitiv og enkel å anvende for informantene. Spørreskjemaet blir levert som en lenke, noe som gjør at informantene kan besvare undersøkelsen via mobil, nettbrett eller pc. Dette er en god strategi både for forsker og informant da tilgangen på data er stor og undersøkelsen blir 100% anonym.

### 3.2.2 Validitet og reliabilitet

Validitet, oversatt til gyldighet handler om i hvilken grad man kan hente ut gyldige beslutninger fra resultatene forskningen har gitt og linke disse opp mot formålet (S. Dahlum, 2018). Det skiller videre mellom indre og ytre validitet hvor ytre validitet omhandler hvorvidt resultatene fra studien kan generaliseres og gjelde et større omfang av befolkningen enn det studien



inkluderte. Indre validitet er et verktøy som brukes for å vurdere i hvor stor grad en indikator måler det forskeren ønsker å måle (S. Dahlum, 2018). Omfanget i denne oppgaven er ikke stort nok til å svare for en hel befolkning og konkludere med at dette er veien å gå, det skal heller fungere som en pekepinn i riktig retning og gi en indikasjon på om det kan være et tiltak som fungerer eller ikke. Et faktum som kan påvirke validiteten er hvorvidt kunnskapen om temaet informantene sitter med er til å stole på eller ikke. Indre validitet vil være høy da spørsmålene i undersøkelsen er rettet mot informantens egne meninger rundt fysisk aktivitet i skolen og hvordan det påvirker dem personlig og ikke en gruppe generelt.

Reliabilitet eller pålitelighet er et viktig instrument for å sjekke om målingene som blir gjort er riktige og ikke avviker. Dette betyr at om en test eller måling blir gjennomført på nytt under samme betingelser så skal det være lite avvik i resultatene. Eksempelvis med denne forskningen ønsker vi å måle en effekt av fysisk aktivitet. Det blir målt en sammenheng eller forskjell opp mot problemstillingen og om denne er variasjonen er stor, vil det tyde på at reliabiliteten er høy og sannsynligheten for å oppnå samme resultat med et annet utvalg er høy (Svartdal, 2018b). Under samarbeidet med LFHS er det ønskelig å måle om denne undervisningsformen øker mestringstro blant elevene, blir det en signifikant økning i mestringstro med dette utvalget må også flere skoler kunne vise til samme resultater for å kunne si at fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning øker mestringstro blant ungdom som velger denne studieretningen.

Vedlagt i denne oppgaven ligger det spørreskjema som er brukt i undersøkelsen noe som gir innsikt i hvordan analysene og tolkningene er tatt. Det må også nevnes at ulike forhold kan påvirke reliabiliteten i oppgaven: informant er under tidspress, trøtt, utydeligheter i tekst og retningslinjer eller andre forhold som kan påvirke hvorvidt informanten får utdypet det han/hun ønsker.

#### 4.0 Resultat av innhentede data

Dette kapittelet vil gi en sammenfatning av resultatene innhentet i spørreundersøkelsen. Relevante grafer og sitat vil bli presentert for å understøtte problemstillingen om at et alternativt studieprogram kan påvirke psykisk helse. Grafene under vil vise hva de 17 informantene har svart i undersøkelsen og gir en generell forståelse av hvordan de er som personer og hvordan skolegangen har påvirket dem.

Målet ved studien er å lære mer om informantene og se hvordan 7 måneder med en skolehverdag sammen med likesinnede og høyt innhold av fysisk aktivitet har påvirket dem.

#### 4.1 Statistikk

Grafene under er tatt fra spørreundersøkelsen i vedlegg 1, og vil bli presentert med en kort beskrivelse før analysen i neste kapittel.

##### 4.1.1 Valg av skole

*Spørsmål: Hvorfor valgte du å gå på Lofoten folkehøgskole og hva er målet ditt med dette året?*

«(...) målet med året er å videre utvikle kunnskap innen interessene mine og gjøre noe jeg liker framfor videre skole». (Informant, spørreundersøkelse vedlegg 1).

«Jeg valgte å gå på folkehøgskole fordi jeg ønsker meg et friår, et år hvor jeg kunne senke skuldrene litt og rett og slett ha det gøy. Målet var å bli kjent med mange nye mennesker og bli mer utadvendt (...). (Informant, spørreundersøkelse vedlegg 1).

«(...) et mål jeg har hatt er å være med utadvendt og mindre sjenert i møte med nye mennesker – det syns jeg har gått over all forventning og det er lett å snakke med andre med samme interesser!» (Informant, spørreundersøkelse vedlegg 1).

«Jeg ønsket et år uten karakter og prestasjonspress (...).» (Informant, spørreundersøkelse vedlegg 1).

«(...) målet er et år uten stress, bare gøy» (Informant, spørreundersøkelse vedlegg 1).

«(...) jeg ville oppleve å ha skikkelig vennen som en har valgt selv, og som man blir ekstremt godt kjent med. Målet mitt med dette året er å utfordre meg selv så mye som mulig, prøve mye nytt, nyte hvert minutt med frihet og ikke ta noe forgitt» (Informant, spørreundersøkelse vedlegg 1).

«(...) jeg trengte en pause fra stress, og ønsket å gjøre noe jeg synes er artig. Målet mitt med dette året er å bli litt mer erfaren når det kommer til friluftsliv, og kose meg masse på tur og bli kjent med nye folk som også trives i fjellet. Jeg ønsket også å koble litt ut fra en stressende hverdag og ta meg et fortjent pauseår etter hardt arbeid på videregående» (Informant, spørreundersøkelse vedlegg 1).

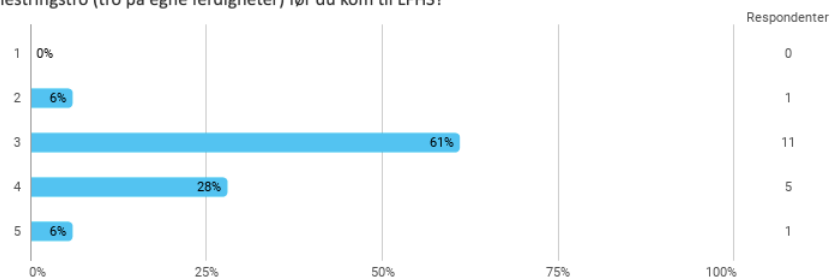
Disse svarene ble valgt da de var de mest relevante og utfyllende blant svarene som ble gitt. Her ønsker jeg å vise fram de ulike grunnene til hvorfor elevene har valgt deltakelse på LFHS.

#### 4.1.2 Mestringstro

##### **Tabell 2: Mestringstro på en skala fra 1-5 før LFHS (fra vedlegg 1, 2020)**

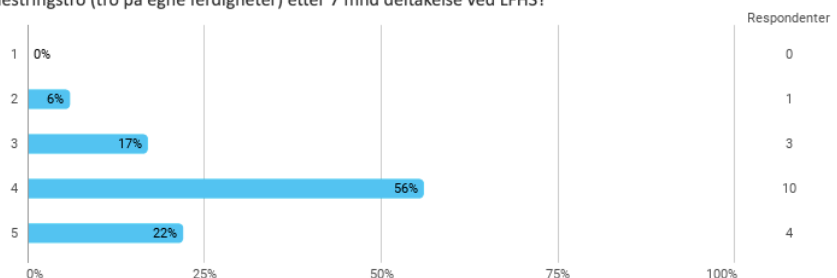
Resultatene i tabell 2 og 3 er hentet fra samme undersøkelse. Informantene har besvart spørsmålene om opplevd mestringstro før og etter deltakelse ved LFHS på samme tidspunkt.

På en skala fra 1-5 hvordan vil du beskrive din mestringstro (tro på egne ferdigheter) før du kom til LFHS?



##### **Tabell 3: Mestringstro på en skala fra 1-5 etter deltakelse ved LFHS (fra vedlegg 1,2020)**

På en skala fra 1-5 hvordan vil du beskrive din mestringstro (tro på egne ferdigheter) etter 7 mnd deltakelse ved LFHS?



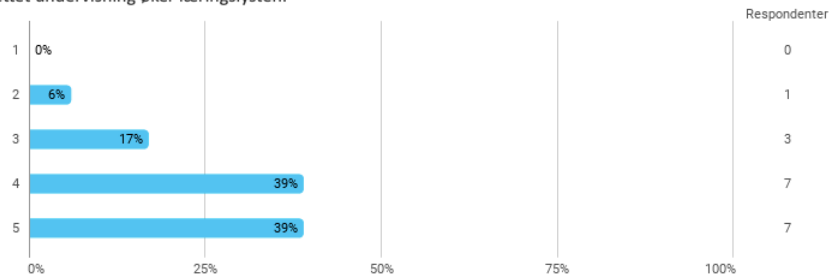
Resultatene over viser en markant økning i tro på egne evner. Før deltakelse ved LFHS plasserer 61% av informantene seg midt på skalaen (3 av 5) når det kommer til opplevd mestringstro.

Etter 7 måneder deltakelse ved LFHS plasserer henholdsvis 56 % av informantene seg på 4 av 5 og 22 % gir seg full score 5 av 5 (skala fra 1 – 5 hvor 5 er høyest).

#### 4.1.3 Læringslyst

##### Tabell 4: Fysisk aktivitet og læringslyst (fra vedlegg 1, 2020).

På en skala fra 1-5: Fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning øker læringslysten.

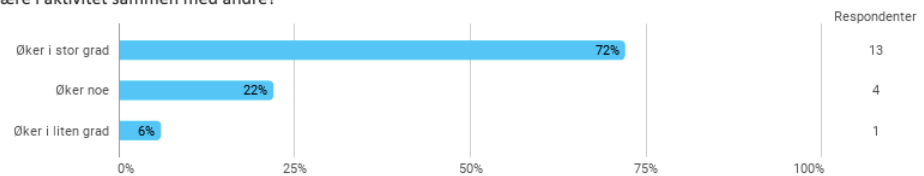


Tabell 4 viser en forståelse av at fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning øker læringslysten. Totalt 78% av informantene har svart 4 av 5 eller 5 av 5 på denne påstanden.

#### 4.1.4 Aktiv med andre

##### Tabell 5: Øker lysten til fysisk aktivitet i fellesskap (fra vedlegg 1, 2020).

Øker lysten til fysisk aktivitet ved å være i aktivitet sammen med andre?



I tabell 5 ser vi at lysten til fysisk aktivitet øker ved å dele den med andre. Hele 72% av informantene svarer at lysten til fysisk aktivitet øker i stor grad ved å dele den med andre.

#### 4.1.5 Tilhørighet

##### Tabell 6: Tilhørighet i klassen (fra vedlegg 1, 2020).

Føler du tilhørighet i klassen?

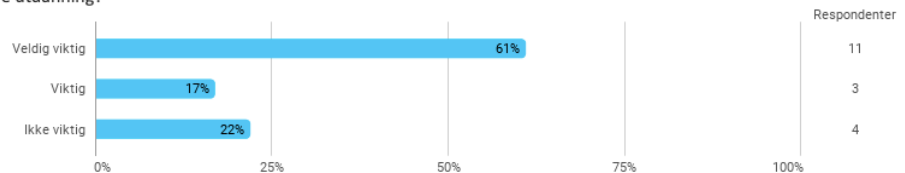


Tabell 6 viser at 89% av informantene fra LFHS føler tilhørighet i klassen. 11 % av informantene føler ingen tilhørighet til klassen.

#### 4.1.6 Høyere utdanning

##### Tabell 7: Viktigheten av høyere utdanning (fra vedlegg 1, 2020).

Hvor viktig er det for deg å starte høyere utdanning?



I tabell 7 blir det belyst hvor viktig det er for informantene å starte høyere utdanning. For 61% av informantene er det veldig viktig å starte høyere utdanning.

#### 4.1.7 Press mot høyere utdanning

4.1.7 viser transkriberte svar som er gitt på spørsmålet om i hvor stor grad informantene føler seg presset til å starte høyere utdanning.

«Jeg føler meg ikke presset til å starte videre utdannelse ...»

«I stor grad, fordi jeg har foreldre, søsken og venner som gjør det og da blir det en slags forventning til at også skal gjøre det»

«Føler det er forventet av meg med høyere utdanning. Både med tanke på at jeg er jente med gode karakterer og generelt at jeg har muligheten til å ta høyere utdanning»

«Jeg føler meg ikke veldig presset fordi det er noe jeg selv har lyst til»

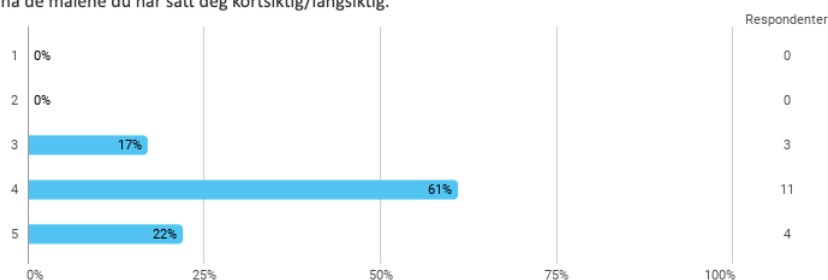
«Veldig liten. Folk er veldig på at man skal gjøre de valgene man ønsker selv i livet»

«I veldig stor grad. Man føler presset av familie, venner, samfunnet og de rundt seg. Det er forventet at man skal en høyere utdanning og så få seg jobb.

#### 4.1.8 Målsetting

**Tabell 8: Opplevd evne til å nå målsettinger (fra vedlegg 1, 2020).**

På en skala fra 1-5: Føler du at du er i stand til å nå de målene du har satt deg kortsiktig/langsiktig.

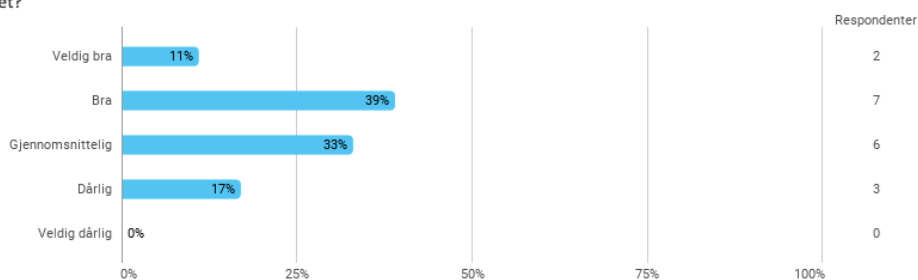


I tabell 8 ser vi at en svært høy prosentandel av informantene evner å nå de målene de har satt seg både kortsiktig og langsiktig.

#### 4.1.9 Søvnkvalitet

**Tabell 9: Opplevd søvnkvalitet (fra vedlegg 1, 2020).**

Hvordan opplever du din søvnkvalitet?

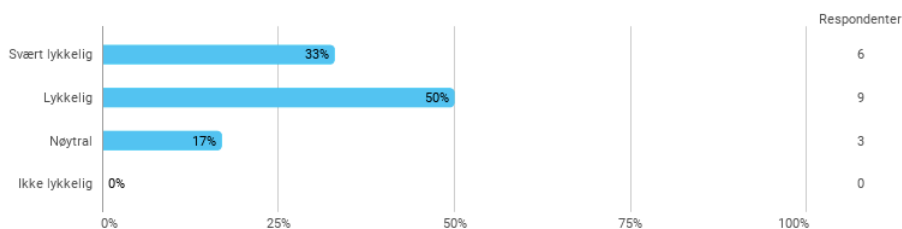


Tabell 9 viser opplevd søvnkvalitet blant informantene på det tidspunktet de svarte på undersøkelsen. Største delen av informantene svarer at de sover gjennomsnittlig eller bra.

#### 4.1.10 Lykkebarometer

**Tabell 10: Opplevd lykke (fra vedlegg 1, 2020).**

Ditt opplevde lykkebarometer :



Tabell 10 viser opplevd lykke fra ikke lykkelig til svært lykkelig. Største andelen (50 %) av informantene svarer lykkelig, videre svarer 33 % svært lykkelig og 0% av informantene svarer ikke lykkelig.

## 5.0 Analyse av innhentede data

Det vil i dette kapittelet bli presentert empiri fra den kvalitative spørreundersøkelsen. Bakgrunn for kategorisering av datamaterielt er å avdekke fellestrekk, utsagn, sammenhenger og avvik blant svarene informantene har gitt. Dette anses som hensiktsmessig for å belyse problemstillingen og svare på denne så godt som mulig.

I fenomenologiske designere er det vanlig å analysere meningsinnhold. Målet med dette er å forstå informantene og innholdet i datamaterialet. Identifiserte mønstre vil vurderes med bakgrunn i eksisterende teori (Christoffersen & Johannesen, 2012)

### 5.1 Psykisk helse og mestring

LFHS er en folkehøgskole med fokus på personlig og faglig utvikling på tvers av linjene skolen tilbyr. De ønsker å bygge elever som tar ansvar for seg selv, samfunnet og miljøet. Dette representerer kjerneverdiene til LFHS og gjenspeiles i resultatene fra spørreundersøkelsen. Mestringstro er en avgjørende faktor for å utvikle seg, lære nye ting og ta tak i nye utfordringer som hverdagen bringer (Svartdal, 2018a). Tidligere mestringsopplevelser viser seg å ha en synergieffekt over på andre arenaer og viser viktigheten av kunne tilby arenaer for mestring i skolen. Følelsen av å mestre friluftsliv vil kunne påvirke skolegangen og visa versa (Jensen, 2010).

Resultatene fra spørreundersøkelsen viser en stor økning i tro på egne evner. I forkant av LFHS plasserte 61% av informantene seg på 3 på en skala til 5 når det kom til mestringstro. Etter 7 måneder skolegang svarer 56% av informantene 4 av 5 og 22% av informantene gir seg selv full score (5 av 5) på spørsmålet om mestringstro (ref. 4.1.2 Mestringstro). Dette er betryggende tall og viser at en aktiv skolehverdag kan ha en betydning for hvordan elevene føler seg og angriper nye utfordringer. Dette bekrefter også teorien til Bandura om påvirkningskraften til en god rollemodell i ung alder. Imitere, mestre og få positiv bekreftelse på dette vil kunne påvirke vaner, atferd og indre motivasjon blant elevene (McLeod, 2016). Her må det tas i betraktning

at dette er en skole som implementerer fysisk aktivitet som en del av undervisningen og som egne aktiviteter i mye større grad enn en vanlig videregående skole eller ved høyere utdanning. Det faktum at det er økning i mestringstro etter deltagelse ved skolen viser likevel at det har en effekt. Et av formålene ved å bruke fysisk aktivitet som en del av skolehverdagen er å påvirke læringslysten blant elevene, øke gleden ved læring og utvikle skolen som en mestringsarena. På spørsmålet om dette legger 78 % av deltakerne seg i øvre del av skalaen (ref. 4.1.3 Læringslyst). Dette viser en forståelse av at fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning påvirker læringslysten blant elevene. Settingen rundt praktisk undervisning er en ypperlig arena for å utvikle de tre psykologiske behovene tilhørighet, kompetanse og autonomi. Mestre, lære og muligheten til å ta egne avgjørelser underveis i prosessen er med på bygge initiativ, mestringstro og indre motivasjon (Courtney E. Ackerman, 2019). Det må her tas i betraktning at alle spørsmålene i undersøkelsen er besvart på samme tidspunkt (etter 7mnd deltagelse ved skolen) og det kan være utfordrende for informantene å tenke tilbake til skolestart og bedømme sin egen mestringstro på det tidspunktet. Ved gjentakelse av et lignende prosjekt bør undersøkelsen bli delt inn i to deler slik at man besvarer spørsmålene i det tidsrommet hvor man ønsker å hente ut informasjonen. Eksempelvis et spørreskjema før skolestart, et underveis og et ved endt skolegang.

## 5.2 Grunnleggende behov dekt gjennom fysisk aktivitet

Vi har alle grunnleggende behov som må bli oppfylt for å kunne leve et fullkomment liv og ha overskudd til å kunne utvikle personlige egenskaper og utnytte de ressursene man har. Abraham Maslow forklarer dette gjennom sin behovspyramide hvor de fundamentale elementene må være på plass før en kan ta fatt på de neste (Mørch, 2019). Behovet for vekst og selvrealisering er for mange et privilegium og det er her elevene ved LFHS befinner seg. Muligheten til å delta på et år fullt av aktiviteter og utfordringer. Et år som dette ved LFHS har potensialet til å gi økt livskvalitet gjennom aktiviteter som gir livet verdi og mening. Knytte bånd, være i aktivitet, oppmerksom og gi til andre er alle faktorer for et godt liv (Helsedirektoratet, 2019).

Tilhørighet er et grunnleggende behov for mennesket og er en livsviktig egenskap for mennesket for å kunne knytte seg til andre. Opplevd tilhørighet i kjente og trygge omgivelser vil gi trygghetsfølelse, kognitive ferdigheter og økt motivasjon (Baumeister & Leary, 1995). Med bakgrunn i denne informasjonen bør det rettes fokus mot å skape et trygt skolemiljø. En skolehverdag åpen for utfoldelse og fysisk aktivitet sammen med andre bør vies mer



oppmerksomhet. På spørsmålet om tilhørighet svarer hele 89% av informantene at de føler en tilhørighet til klassen (ref. 4.1.5 Tilhørighet). Dette er etter 7 måneder skolegang og viser potensialet i en skolehverdag hvor fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning er utnyttet til det fulle. Tilhørighet er sammen med kompetanse og autonomi grunnleggende psykologiske behov for å oppnå indre motivasjon (Courtney E. Ackerman, 2019). Vi vet også at å være i fysisk aktivitet sammen med andre øker sannsynligheten for gjentakelse, utforske nye aktiviteter, kognitiv utfoldelse, sosialisering og mestring (Helsedirektoratet, 2017). Flere av informantene nevner at de velger denne studieretningen grunnet selvutvikling, nye utfordringer, møte nye mennesker og gjøre dette gjennom nye aktiviteter i nytt terreng. Dette vil kunne være med på å styrke de psykologiske behovene som kompetanse, autonomi og føre til økt deltakelse i den fysiske aktiviteten. Resultatene gjenspeiler også dette da hele 72% av informantene svarer lysten til fysisk aktivitet øker ved å gjøre det sammen med andre (ref. 4.1.4 Aktiv med andre).

Blant informantene svarer 61% 4 på en skala til 5 og 22 % svarer 5 av 5 på spørsmålet om de evner å nå de målene de har satt seg. Dette er lovende tall som også kan vise en fordel ved denne typen skolehverdag med fysisk utfoldelse, mestring og gode rollemodeller. Dette gjelder både kortsiktige og langsiktige mål og kan indikere en økning i indre motivasjon og dedikasjon blant informantene. Mestringstro og tidligere mestringsopplevelser vil også kunne påvirke evnen til å tørre å sette seg disse målene. Mestring på en arena vil kunne påvirke en annen, og da kunne sette seg et mål for hvordan du skal takle denne arenaen vil da bli enklere (Jensen, 2010).

### 5.3 Frafall i skolen

Frafall i videregående skole er blitt et stort samfunnsproblem. Dette er både kostbart og setter elever i risikogrupper for å falle fra i videre utdanning og arbeidslivet som igjen bærer med seg flere risikofaktorer (Sølvi Lillejord & Ole Johan Eikeland, 2015). Frafall i skolen er et komplekst bilde og det er mange variabler som må sees i sammenheng for å kunne danne seg et bilde av situasjonen. Undersøkelsene til NIFU viser at psykisk helse faktisk er en grunn til frafall og bekrefter viktigheten og relevansen til hvorfor dette temaet må forskes mer på for å danne et bilde av hvordan og hva man kan gjøre for å minimere frafall ved å endre tiltak og aktiviteter i skolen (Markussen, 2012). Helse og psykisk helse er på mange måter et subjektivt mål og handler om opplevd velvære en persons egne evner og muligheter for å utrette noe ovenfor seg selv og samfunnet (Stenius, 2007). Opplevd lykke og søvnkvalitet er blant

variablene som ble inkludert i spørreundersøkelsen. Resultatene på spørsmålet om hvordan informantene opplever sin egen søvnkvalitet svarer største delen at de sover gjennomsnittlig eller bra (ref. 4.1.9 Søvnkvalitet). Lykke er i denne sammenheng ikke definert for informantene og er igjen et subjektivt mål. Så mye som 50 % av informantene svarer at de er lykkelig, mens 33 % svarer at de er svært lykkelig (ref. 4.1.10 Lykkebarometer). Dett er to variabler med subjektive mål, det gjør at de er vanskelige å kvantifisere og direkte linke de til deres deltakelse ved LFHS, men det gir oss nyttig informasjon om informantene.

#### 5.4 Opplevd endring og veien videre

For mange er målet ved å gå på folkehøgskole å lære nye ting, treffe nye mennesker og bare leve i en litt annen hverdag enn den vi kjenner til. Informantene fikk dette spørsmålet i slutten av undersøkelsen: Opplever du noen andre endringer etter deltakelse ved LFHS? (Vedlegg 1, 2020). Mer sosial, mer utadventt, økt selvtillit og mindre opplevd stress er en gjenganger blant svarene. Det er også 2 av informantene som svarer blankt nei på dette spørsmålet. Denne dataen viser at variasjon er viktig og at en studiehverdag med store mengder fysisk aktivitet kanskje ikke er noe for alle. Det faktum at det befinner seg store mengder positive svar rundt dette spørsmålet bekrefter Helsedirektoratets link mellom fysisk aktivitet og psykisk helse (Helsedirektoratet, 2019) og viktigheten av gode rollemodeller og utnytte skolen som en mestringsarena (McLeod, 2016).

Flere bruker også folkehøgskole som et år for å bestemme seg for en retning i livet og eventuelt veien inn mot høyere utdanning. Blant informantene i undersøkelsen er det hele 61% som krysser av for veldig viktig når det kommer til å starte høyere utdanning, 17% på viktig og 22% på ikke viktig (ref. 4.1.6 Høyere utdanning). Med bakgrunn i denne dataen er det også interessant å se på i hvilken grad de føler seg presset av miljøet rundt seg til å starte høyere utdanning og også her er det positive svar. Hele 11 stk av informantene skriver at de føler lite til ingen press fra omgivelsene rundt seg til å starte høyere utdanning. Noen informanter skriver at de føler seg svært presset til å ta høyere utdanning samtidig som de nevner at begge foreldre har høyere utdanning. En av informantene nevner at det er et merkbart press fra omgivelsene og samfunnet, men at LFHS er en institusjon som oppfordrer til friår om det skulle være behov for det. LFHS er en arena som tillater elevene og utvikle sine øverste nivåer i Maslows behovspyramide. Elevene mottar anerkjennelse fra gode rollemodeller, studerer, møter nye mennesker og kan teste ut nye utfordringer både fysisk, psykisk og sosialt (Mørch, 2019). Sett

i sammenheng med formålet i denne oppgaven så er det ønskelig å lede ungdom inn på riktig vei og dette må ikke nødvendigvis være høyere utdanning. Målet er at de skal utfordre seg, utvikle seg og velge en bærekraftig retning i livet som de er fornøyd med.

## 6.0 Diskusjon

Samarbeidet med LFHS har kommet fram med lovende resultater som kan bekrefte problemstillingen, satt i forkant av denne undersøkelsen. Mestringstro er en grunnpilar for å kunne utvikle seg og ta fatt på nye utfordringer både i hverdagen, skolen og arbeidslivet (Svartdal, 2018a). Resultatene fra undersøkelsen viser en markant økning i tro på egne evner etter 7mnd deltakelse ved LFHS. Tallene bekrefter her en av variablene for psykisk helse og at en alternativ studiehverdag har potensiale til å påvirke dette. Det må tas i betraktning at disse elevene gjennomfører mye mer fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning enn ved vanlige studieretninger og at spørsmålet om opplevd mestringstro før og etter studiet ble besvart på samme tidspunkt. Resultatet hadde vært mer valid om det hadde vært gjennomført en spørreundersøkelse i forkant av studiet og en etter. Resultatene er positive både på mestringstro, læringslyst, tilhørighet i klassen, økt lyst til aktivitet sammen med andre og oppnåelse av mål som er satt og viser viktigheten og påvirkningskraften av en studieretning med en stor dose fysisk aktivitet.

Det er også andre positive aspekter med en slik studiehverdag som kan være vanskelig å måle. Det være seg påvirkning fra gode rollemodeller, kognitiv utfoldelse, sosialisering og økt kompetanse og autonomi sammenlignet med vanlig skolegang er noen faktorer som er med på å styrke den psykiske helsen blant elevene.

Utvalget i denne oppgaven er valgt for å kunne hjelpe å besvare en problemstilling om sammenhengen mellom utdanning og psykisk helse. Utvalget er nødvendigvis ikke elever med psykiske problemer eller lidelser, eller elever som er i faresonen for å falle utenfor skolesystemet. Ved en gjentakelse av en slik undersøkelse ville det være interessant å undersøke samme problemstilling nettopp ved et utvalg som står i fare for å falle utfor og/eller har psykisk sykdom/problem for å kunne gi en enda sterkere bekræftelse av hypotesen.

## 7.0 Konklusjon

Som det fremgår av både teori og empiri er tematikken psykisk helse komplekst, da det foreligger flere variabler som må tas hensyn til og det kan være vanskelig å få en overordnet konklusjon som dekker alle. Problemstillingen som ble presentert innledningsvis er: **Kan et alternativt studieår påvirke psykisk helse blant ungdom?**

Basert på resultatene som kommer fram i analysen er det flere ulike variabler som vektlegges i positiv favør og som kan bekrefte en positiv påvirkningskraft når det kommer til en alternativ studiehverdag. Spørreundersøkelsen tok for seg flere variabler som vil være med på å påvirke den psykiske helsen og her var resultatene gode.

Psykisk helse handler om opplevd velvære og en persons muligheter for å utrette noe ovenfor seg selv og samfunnet. Det inkluderer fravær fra sykdom og plager, men og evnen til å kunne takle normale stressituasjoner og være produktiv (Stenius, 2007). Undersøkelsen viser til stor framgang på mestringstro blant informantene. Dette er en avgjørende egenskap å tilknytte seg for å lære nye ting og ta fatt på nye utfordringer som videre arbeid/utdanning. Med bakgrunn i at mestringstro har synergieffekter langt utover den konteksten de oppstår i, viser det viktigheten av å utvikle skolen som mestringsarena for eleven som går der.

Resultatene viser videre at læringslyst er noe som i stor grad øker ved innslag av fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning. Lysten til å trene øker også ved å gjennomføre den sammen med medelever, noe som igjen øker tilhørigheten til klassen. Dette er et stort psykologisk behov som kan dekkes gjennom fysisk aktivitet og et sunt klassemiljø. Informantene evner også å nå kortsiktige/langsiktige mål og scorer høyt på lykkebarometeret.

Et alternativt studieår med store innslag av fysisk aktivitet og praktisk rettet undervisning har helt klart en påvirkningskraft på elevene og en mulighet til å gi dem en dytt i riktig retning. Et slikt studieår vil skape samhold, mestring, kognitiv og fysisk utvikling og en gyllen mulighet til å bli kjent med seg selv og hva de vil videre. Opplevde endringer ved et slikt år kan med all sannsynlighet ha synergieffekter å hjelpe dem mot bærekraftige valg i årene som kommer.

## Referanser:

- Andersen, A. J. W. (2012). I ALL FORTROLIGHET: En undersøkelse av meldinger om psykisk helse på internett i Norge og Sverige. In: Nordic School of Public Health NHV Göteborg, Sweden.
- Andersen, A. J. W. (2018). Psykisk Helse. Retrieved from [https://sml.snl.no/psykisk\\_helse](https://sml.snl.no/psykisk_helse)
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Brekke, I., Reisel, Liza. (2016). Psykisk helse avgjørende for om du dropper ut av skolen. Retrieved from <https://forskning.no/psykiske-lidelser-oslomet-partner/psykisk-helse-avgjorende-for-om-du-dropper-ut-av-skolen/446766>
- Christoffersen, L., & Johannesen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*: Abstrakt.
- Christoffersen, L., & Johannesen, A. (juni, 2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*: Abstrakt.
- Courtney E. Ackerman, M. (2019). Self-determination theory of motivation - why intrinsic motivation matters. Retrieved from <https://positivepsychology.com/self-determination-theory/>
- Dahlum, S. (2018). Validitet. Retrieved from <https://snl.no/validitet>
- Dahlum, S. T., Andreas. (2019). Kvantitativ metode. Retrieved from [https://snl.no/kvantitativ\\_metode](https://snl.no/kvantitativ_metode)
- Deci, R. M. R. a. E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. Retrieved from [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- Falch, T., Borge, L.-E., Lujala, P., Nyhus, O. H. & Strøm, B. (2010). Årsaker til og konsekvenser av manglende fullføring av videregående opplæring,. In (pp. s. 2): senter for økonomisk forskning AS.
- Grønmo, S. (2020). Kvalitativ metode - Store norske leksikon. Retrieved from [https://snl.no/kvalitativ\\_metode](https://snl.no/kvalitativ_metode)
- Helsedirektoratet. (2017). Psykisk helse og fysisk aktivitet. Retrieved from <https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>
- Helsedirektoratet. (2018). Psykisk helse integrert i folkehelsearbeidet. Retrieved from <https://www.helsedirektoratet.no/tema/livskvalitet-trivsel-og-folkehelsearbeid/psykisk-helse-integrert-i-folkehelsearbeidet>
- Helsedirektoratet. (2019). Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse. Retrieved from <https://helsenorge.no/psykisk-helse/fem-rad-for-sterkere-psykisk-helse>
- Jensen, M. (2010). Friluftsliv som arena for sosial læring og mestring i alternative skoletiltak. In: Høgskolen i Telemark.
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 145-153. doi:10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x
- Markussen, E. (2012). *Å redusere bortvalg - bare skolenes ansvar? : en undersøkelse av bortvalg ved de videregående skolene i Akershus fylkeskommune skoleåret 2010-2011*(Vol. 6/2012).
- McLeod, S. (2016). Bandura - Social Learning Theory. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/bandura.html>
- McLeod, S. (2016). Bandura - Social learning theory Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/bandura.html>

- Mørch, W. T. (2019). Abraham Maslow. Retrieved from [https://snl.no/Abraham\\_Maslow](https://snl.no/Abraham_Maslow)
- Regjeringen. (2014). Psykisk sykdom en viktig årsak til frafall. Retrieved from [https://www.regjeringen.no/no/dokument/dep/kd/rapporter\\_planer/aktuelle-analyser/aktuelle-analyser-om-andre-tema/psykisk-sykdom-en-viktig-arsak-til-frafa/id696384/](https://www.regjeringen.no/no/dokument/dep/kd/rapporter_planer/aktuelle-analyser/aktuelle-analyser-om-andre-tema/psykisk-sykdom-en-viktig-arsak-til-frafa/id696384/)
- SSB. (2019). Gjennomføring i videregående opplæring. Retrieved from <https://www.ssb.no/vgogjen>
- Stenius, K. (2007). PROMOTING MENTAL HEALTH. CONCEPTS, EMERGING EVIDENCE, PRACTICE. In (Vol. 102, pp. 1991-1991). Oxford, UK.
- Svartdal, F. (2018a). Mestring. Retrieved from <https://snl.no/mestring>
- Svartdal, F. (2018b). Reliabilitet. In: Store norske leksikon.
- Sølvi Lillejord, K. H., Erik Ruud, Konrad Morgan, Tor Freyr, Peder Fischer-Griffiths,, & Ole Johan Eikeland, T. E. H., Anne Dåsvatn Homme og Terje Manger. (2015). FRAFALL I VIDEREGÅENDE OPPLÆRING. Retrieved from [https://www.regjeringen.no/contentassets/1e632f4a6e434af2b67950dc45aa2ffe/frafall\\_rapport\\_ksu\\_e.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/1e632f4a6e434af2b67950dc45aa2ffe/frafall_rapport_ksu_e.pdf)
- Utdanningsdirektoratet. (2019). Fag- og timefordeling og tilbudsstruktur for kunnskapsløftet Udir-1-2019. Retrieved from <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-opplaringen/udir-1-2019/vedlegg-1/3vgo/#3.3.2studiespesialisering>

URL 1: <https://www.lofotenfolkehogskole.no/linjefag/klating-topptur/> (2020)

Vedlegg:

Spørreundersøkelse:

<https://www.survey-xact.dk/LinkCollector?key=HSUY4V76JJ96>