



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Prestasjonspress og ungdoms psykiske helse

Performance pressure and the mental health
of adolescents

Kaja Gullhaug

Bachelor i barnevern

Fakultetet for helse- og sosialvitenskap

Institutt for velferd og deltaking

20.05.2020

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, §12-1*

Abstract

This study examines how adolescents in Norway experience performance pressure in relation to school, body and appearance and social media, as stressful and how it can be linked to increased mental health problems. Along with the changes in society that has happened over the last decades, self-realization and individualization hit the youths generation. Terms such as “generational achievement” and “good girl syndrome” have become denominations of youth who are struggling to perform high in many areas at the same time, especially in school. Is performance pressure and stress youth experience in these areas a source of why self-report of mental health problems, especially in girl, is increasing? In this study I have tried to discuss this by using relevant literature.

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	4
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA	4
1.2 PROBLEMSTILLING OG AVGRENSING	5
1.3 OPPGAVENS STRUKTUR	5
2.0 METODISK TILNÆRMING	6
2.1 SØKEPROSESS OG LITTERATURVALG	6
2.2 KILDEKRITIKK	8
3.0 TEORI	8
3.1 «GENERASJON PRESTASJON» - ET SAMTIDSFENOMEN	9
3.1.1 <i>Flink pike-syndromet</i>	9
3.2 INDIVIDUALISERING OG SAMTIDSDIAGNOSE	10
3.3 KORT OMPRESSBEGREPETS UTVIKLING	10
3.4 FORSTÅELSE AV BEGREPET STRESS	11
3.4.1 <i>Psykologisk forskning: Stress og kognisjon</i>	12
3.4.2 <i>Sosiologisk forskning: Stress og sosial kontekst</i>	12
3.5 UNGDOMSÅRENE: «IDENTITET VERSUS FORVIRRING»	13
3.5.1 <i>Identitet og selvbilde</i>	14
4.0 DRØFTING	15
4.1 ULIKE OMRÅDER UNGDOM OPPLEVER PRESTASJONSPRESS OG STRESS	15
4.1.1 <i>Skole- og utdanningspress</i>	15
4.1.2 <i>Kropp- og utseendepress</i>	17
4.1.3 <i>Sosiale medier og press</i>	17
4.2 ULIKHETER BLANT JENTER OG GUTTER I OPPLEVELSEN AV PRESS OG STRESS	18
4.2.1 <i>Kognitive kjønnsforskjeller i opplevelsen av press og stress</i>	19
4.2.2 <i>Sosiale kjønnsforskjeller i opplevelsen av press og stress</i>	19
4.2.3 <i>Biologiske kjønnsforskjeller i opplevelsen av press og stress</i>	21
4.2.4 <i>Kjønnsforskjeller i opplevelsen av psykiske helseplager</i>	22
4.3 SOSIAL KONTEKST OG BAKGRUNN	23
4.3.1 <i>Sosioøkonomiske forskjeller på opplevelsen av press i Oslo</i>	24
4.3.2 <i>Sosioøkonomiske forskjeller og psykisk helse</i>	25
5.0 AVSLUTNING	27
6.0 LITTERATURLISTE	29

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Tema prestasjonspress og psykisk helse er et tema som har stått høyt oppe på dagsorden i flere år nå. Vi har sett overskriftene «generasjon prestasjon», «generasjon perfektjon» og «generasjon depresjon». På TV har det rullet TV-serier som heter «Sykt perfekt» og «Generasjon Z», der vi får se ungdom takle ytre og indre press i sin stressende hverdag. Det handler liksom ikke om å være god nok lenger, det handler om å være best! Jeg tror vi alle har kjent på det presset om å prestere godt nok, og fra en tid til annen har vi alle kjent på å mislykkes, ikke å være tilstrekkelig nok. Vi er ikke bra nok slik vi er, og vi streber alltid etter å bli bedre, bli den beste utgaven av oss selv. Dette er jo egentlig et fint mål i livet; å bli den beste utgaven av oss selv, men hva skjer når den beste utgaven av oss selv blir så uoppnåelig? Ungdata, en spørreundersøkelse som tilbys til alle kommuner, har siden 2010 kartlagt forekomsten av selvrappporterende psykiske plager blant ungdom. Selv om helsen på norsk ungdom er generelt bra, er det likevel stigende tall for selvrappporterende psykiske plager som depressive og angstlignende symptom, og særlig hos jenter (Madsen, 2018, s.10). En av årsakene som har fått mye oppmerksomhet de siste årene er at prestasjonspresset, særlig i skolen, henger sammen med en økt individualisering. Følgende antas å være en stressutløsende faktor som får flere unge til å føle seg slitne eller bekymret (Madsen, 2018, s. 11). Skole, venner og fritidsaktiviteter, samt tid på sosiale medier kan høres ut som en normal hverdag, men i mange ungdommers liv er dette en travel hverdag. Kong Harald sa i sin nyttårstale i 2016: «*Mange opplever at det stilles så store krav til dem at de blir psykisk og fysisk utslitte. Men mitt inntrykk er at mange av kravene også stilles av oss selv*» (Kong Harald, 2016).

Som fremtidig barnevernspedagog ønsker jeg å få en dypere forståelse for hvordan ungdom opplever dette prestasjonspresset og stresset som vi snakker om, og hvordan dette kan utvikle seg til psykiske helseplager. Gjennom studieforløpet har jeg hatt en del om psykisk helse, men lite om hvordan dette er knytt til press og stress hos ungdom. Dette er også et relativt nytt forskningsområde, blant annet var «Stress og press» først en egen underkategori hos Ungdata sin nasjonale rapport fra 2018 (Ungdata, 2018). Fra høsten 2020 er det ment at folkehelse og livsmestring skal inn som et tverrfaglig tema i skolen der elevene gis kompetanse som skal fremme god psykisk og fysisk helse (Utdanningsdirektoratet, 2017). Dette er et viktig og aktuelt tema som jeg tror jeg vil dra nytte av i min yrkesprofesjon.

1.2 Problemstilling og avgrensing

Problemstillingen for denne oppgaven er:

«På hvilken måte er prestasjonspress en kilde til psykiske helseplager hos ungdom?»

Prestasjonspress kan omhandle mye, og ettersom dette er et relativt nytt forskningsfelt og problem i samfunnet, har jeg derfor valgt tre underproblemstillinger for å få en bedre forståelse for hva prestasjonspress er. Jeg vil ta i bruk psykologiske og sosiologiske teorier om stress, for å forstå hvordan dette kan føre til psykiske helseplager.

- På hvilke områder opplever ungdom press og stress?
- Er det ulikheter blant jenter og gutter i hvordan de opplever press og stress?
- Har sosial bakgrunn noe å si for prestasjonspress?

Jeg har avgrenset utvalget til elever i den norske ungdomsskolen og videregående skolen, hovedsakelig 13-19 år, fordi skolen antas å være en viktig kilde til stress, og er obligatorisk for denne gruppen. Ungdata tar også utgangspunkt i denne aldersgruppen for sine målinger. Denne aldersgruppen er også i en fase i livet med store forandringer, fysiologisk og sosialt i identitetsutviklingen. Dette gjør dem sårbare, og kan gjøre dem lettere mottagelig for stress (Håkonsen, 2015, s. 59).

1.3 Oppgavens struktur

Oppgaven består av fem deler. Etter det innledende kapittelet har jeg et metodekapittel der jeg begrunner min metodiske tilnærming og gjør rede for litteratursøk og kildekritikk.

I den tredje delen tar jeg for meg litteratur, der jeg presenterer ulike begrep for å få en kort innføring i hvordan samfunnet har sammenheng med problemstillingen. Jeg vil også ta for meg psykologisk og sosiologisk forskning på stress, og blant annet ta for meg Erik H. Erikson (1902-1994) sin psykososiale teori om ungdom og identitet.

En teoretisk drøfting av hovedproblemstillingen kommer i fjerde del. Gjennom bruk av ulik litteratur vil jeg gjøre rede for ulik statistikk og sammenligne funnene i artiklene/rapportene

jeg bruker. Jeg vil prøve å drøfte funnene i artiklene/rapportene opp mot teorien jeg la frem i teoridelen, og skape en diskusjon.

I den siste og femte delen kommer avslutningen og en oppsummering av oppgaven. Her trekker jeg inn hovedfunnene og egne vurderinger når det kommer til problemstillingen.

2.0 Metodisk tilnærming

Sosiologen Vilhelm Aubert kaller metode: «... en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder» (Aubert, 1985, s. 196 i Dalland, 2017, s. 51). Da jeg skulle velge metode, gjorde jeg det på bakgrunn av hva jeg mente var den beste metoden for å belyse problemstillingen min, på en god og kvalitetsrik måte (Dalland, 2017, s. 51). Jeg valgte litteraturstudie fordi det egner seg til å få en bedre faglig forståelse på et spesielt felt, der målsettingen er å få frem kunnskapen på feltet, sammenstille teorier og funn, og etterpå gjøre et forsøk på å fastslå hva man vet (Jacobsen, 2015, s. 54). Min målsetting var å få en bedre og dypere faglig forståelse av prestasjonspress, både ut i fra psykologisk og sosiologisk teori om stress. Og som et trekk ved vår spesielle samtid, finne ut hvordan prestasjonspress oppleves av ulike grupper ungdom.

For å best belyse min problemstilling har jeg valgt kvantitativ kombinert med kvalitativ litteraturstudie. Ved å bruke blant annet Ungdata sin statistikk bruker jeg et kvantitativt litteraturstudie, mens flere artikler jeg bruker baserer seg på en kombinasjon av statistikk og fokusgruppeintervju som er en kvalitativ metode. En kombinasjon av disse to metodene vil utfylle oppgaven og gi en bedre forståelse av tema (Jacobsen, 2015, s. 81).

2.1 Søkeprosess og litteraturvalg

Jeg har brukt søkemotorer og databaser som Oria og Google Scholar for å gjennomføre et bredt søk for å finne relevant litteratur og data. Jeg brukte språk som et inklusjons- og eksklusjonskriterium for å finne norsk og engelsk forskning med data fra Skandinavia, hovedsakelig fra Norge. Jeg var også ute etter litteratur som var fersk og aktuell, og derfor så jeg etter artikler som ikke var mer enn ti år gamle.

I søkemotoren Oria, brukte jeg først søkeordene «ungdom» OR «teenagers» og «psykisk helse» OR «mental health» og fikk over 45 000 treff, noe som jeg vurderte som lite hensiktsmessig å lete seg gjennom. For å få et mer spesifikk søk, og begrenset utvalg, benyttet jeg bindeordet AND mellom «press» og «stress» og fikk over 9000 treff, som igjen var altfor mange å gå igjennom. Jeg la derfor til enda et søkeord; «prestasjon», og fikk opp 3 treff. På dette søket fikk jeg opp boken «*Generasjon prestasjon: hva er det som feiler oss?*» av psykolog og professor Ole Jacob Madsen utgitt av Universitetsforlaget i 2018. Jeg har valgt å bruke boken i teoridelen min.

Med søkeordene «ungdom» OR «unge», og «generasjon» AND «prestasjon» fikk jeg 12 treff. I dette søket fant jeg en fagfelleverdert artikkel kalt «*Generasjon prestasjon? ; ungdoms opplevelse av stress og press*», skrevet av NOVA-forskere Anders Bakken, Mira A. Sletten og Ingunn M. Eriksen, publisert for Tidsskrift for ungdomsforskning i 2018. Artikkelen tar for seg ulike områder ungdom opplever press, ved hjelp av kvantitative data.

Ved å bruke søkeord som «skole» AND «press, «kropp» AND «press», «kjønn» og «stress», fant jeg en fagfelleverdert artikkel kalt «*Karakterpress, kroppspress og gjengpress – Fokusgruppeintervju av jenter i 9.klassetrinn etter funn fra Ungdata-undersøkelsen*» av Anita Øgård-Repål, Tor-Ivar Karlsen og Ståle Arvill Strand, publisert i Tidsskrift for psykisk helsearbeid i 2017. Jeg valgte denne på grunnlag av en kvantitativ og kvalitativ studie av jenter i 8. og 9. trinn, og deres tanker og følelser rundt karakterpress, kroppspress og gjengpress.

Da jeg brukte søkeordene «kjønnsforskjeller», «prestasjoner» «skoleprestasjoner» og «utvikling» kom det opp 9 treff, og her valgte jeg artikkel nr. 1, en fagfelleverdert artikkel med navn «*Kjønnsforskjeller i skoleprestasjoner: Ulik modning?*» av professor Jens B. Grøgaard og Clara Å. Arnesen, publisert i Tidsskrift for ungdomsforskning i 2016. Artikkelen tar for seg kjønnsforskjeller i skoleprestasjoner knytt til kognitiv utvikling. Den tar også for seg et annet datagrunnlag enn Ungdata, noe jeg så på som en styrke for min oppgave.

Med søkemotoren Google Scholar brukte jeg «Stress», «press», «ungdom», «kjønn» og «psykiske plager» der jeg fikk ca. 844 resultater. Det andre treffet fanget min interesse med tittelen «*Stress og press blant ungdom – erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*» av NOVA-forskere Ingunn M. Eriksen, Mira A. Sletten, Anders Bakken og

Tilman von Soest. Rapporten bruker en kvantitativ metode med statistikk fra Ungdata, samt kvalitativ metode i fokusgruppeintervju med ungdom.

I tillegg til disse artiklene har jeg brukt statistikk fra Ungdata sine nasjonale rapporter, som tar for seg ungdoms liv og omfatter et bredt spekter av temaområder.

2.2 Kildekritikk

Når en skal velge ut litteratur, er det viktig å være kritisk til kildene en henter litteraturen fra (Dalland, 2017, s. 158). Det var en utfordring å velge ut riktig litteratur til mitt tema, ettersom jeg har hatt lite om tema gjennom studiet. Jeg måtte også vurdere hvor aktuell litteraturen var i forhold til når den var utgitt, ettersom dette er et relativt nytt forskningsfelt. Derfor har jeg valgt litteratur som er gitt ut det siste tiåret. Ved bruk av sekundærlitteratur må en også huske på at litteraturen allerede er blitt bearbeidet og presentert av en annen enn den opprinnelige forfatteren (Dalland, 2017, s. 158).

Mye av litteraturen jeg fant var fra NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst og atferd) -forskere og/eller basert på Ungdataundersøkelser. Her vurderte jeg validiteten og reliabiliteten for oppgaven. Jeg vurderte dette som gyldige, relevante og pålitelige kilder ettersom NOVA er et av de fremste forskningsinstituttene på sitt felt. Ungdataundersøkelser er gratis spørreundersøkelser som tilbys til alle landets kommuner og fylkeskommuner, de har utført spørreundersøkelser siden 1980-tallet. Selv om oppgaven kan ha blitt farget av forfatterens forståelser, perspektiver og tolkninger, har jeg forsøkt å være kritisk og få frem flere aspekter i oppgaven, og ikke la mine synspunkter komme i veien (Dalland, 2017, s. 40).

3.0 Teori

I dette kapitlet vil jeg forsøke å få en bedre faglig forståelse for uttrykket «generasjon prestasjon» og prestasjonspress teoretisk. Videre bruker jeg psykologi og sosiologi for å forstå dette som et samtidsfenomen og samtidsdiagnose. Deretter undersøker jeg begrepet stress ut fra kognitiv psykologi, sosiologi og til slutt tar jeg for meg utviklingspsykologi.

3.1 «Generasjon Prestasjon» - et samtidsfenomen

Generasjon prestasjon er et begrep først brukt i Morgenbladet av en lege i 2011, om en trend der studenter, akademikere og nattarbeidere bruker prestasjonsfremmende legemidler for å prestere bedre (Madsen, 2018, s.118). Begrepet «Generasjon prestasjon» er også tittelen på den mye siterte boken til Madsen, en psykologiprofessor med samtidsdiagnoser som forskningsfelt, kanskje Norges fremste fagekspert på området. I følge Madsen er generasjon prestasjon nå et samtidsbegrep på forventningene, enten innbilte eller reelle, til barn og unge, som kan resultere i utmattelse, stress og depresjon. (Madsen, 2018, s. 119). Det nye samtidsbegrepet omhandler ikke bare ungdom som har problemer med rus, kriminalitet eller vanskelige familieforhold, nå snakker vi også om de flinke og vellykkede ungdommer som sliter psykisk (Madsen, 2018, s. 120). Psykologen Lars Halse Kneppe skriver at den mest utbredte psykiske lidelsen blant begge kjønn er angst, på andreplass kommer depresjon (Kneppe, 2019, s. 56). Strømø, tidligere leder for Oppvekststyre i Haugesund Kommune, skrev at tallene for barn og unge som sliter psykisk er usikre, men myndighetene mener om lag 20 av 100 barn og unge sliter psykisk. Psykiske plager som angst og depresjon er nevnt som mest utbredte plager som en konsekvens av «generasjon prestasjon» (Strømø 2014, s. 13 i Madsen, 2018, s. 123). Drugli, fra regionalt kunnskapssenter for barn og unge ved NTNU, hevder at samfunnet er i ferd med å skape et «prestasjonsbarn», der definisjonen er at «barn og unge tror de må være flinke til alt hele tiden» (Madsen, 2018, s. 119).

3.1.1 Flink pike-syndromet

Det har lenge vært flest jenter som rapporterer om psykiske helseplager, og hver fjerde jente bruker reseptfrie smertestillende medikamenter grunnet kroppslige plager som hodepine og magesmerter (Madsen, 2014, s. 10). Uttrykket *Flink pike-syndromet* har blitt en psykologisering av unge jenters prestasjonspress, eller rollen som altfor plikttoppfyllende ung jente (Madsen, 2018, s. 130). Kvinner har lenge strevd med balansegang mellom å være husmor og å gjøre karriere, bryte de tradisjonelle kjønnsrollemønstrene, og kjempe for feminismen. Selv om kvinner er mye mer frie, kan det se ut som at prisen kvinner må betale er økt risiko for fysiske og psykiske helseplager (Madsen, 2018, s. 146-147).

Kneppe (2019) skriver at jenter og gutter har som regel forskjellige strategier og måter å uttrykke de psykiske plagene på (Kneppe, 2019, s. 57). Ofte blir jenter mer lei seg og tar de vonde tankene og følelsene innover seg, mens guttene ofte blir mer sinte og utagerer. Jenter

blir kanskje også møtt med mer forståelse for sine psykiske plager, mens gutter som utagerer blir bedt om å roe seg. Dette kan også føre til at flere gutter synes det er vanskelig å oppsøke hjelp, samtidig som de ofte finner det vanskeligere enn jenter å dele vanskelige tanker og følelser (Kneppe, 2019, s. 57).

3.2 Individualisering og samtidsdiagnose

I følge Madsen er en sannsynlig årsak til den jevne økningen i selvrapporing av psykiske plager de siste ti årene, presset om å individualiseres og lykkes i bl.a. skolen (Madsen, 2018, s. 10-11). Madsen ser samtidens psykiske lidelser i sammenheng med senkapitalismen, nyliberalismen eller den nye individualismen som har gitt opphav til flere samtidsdiagnoser som *konkurransesstaten* og *prestasjonssamfunnet*, og *generasjon prestasjon*. Madsen bygger på sosiologen Ulrich Becks forståelse av individualisering i senmoderniteten, der industrisamfunnets sosiale fellesskap og sosiale former som klasse, familie og kjønnsroller mister sin betydning, og sosiale kriser og problemer oppfattes som personlige nederlag (Beck, 1992 i Madsen, 2018, s. 41). Allerede lenge før påpekte sosiologen Émile Durkheim (1858-1917) problemer knyttet til økende individualisering i en teori om at løsrivelsen fra et mer kollektivt og religiøst samfunn til et individualistisk og sekulært samfunn, ville skape en høyere selvmordsrate, fordi individet ville oppleve å tape noe større som ga livet mening (Durkheim, 1978 i Madsen, 2018, s. 27). Individualismen kommer i dag fram i sammenheng med fenomenet «generasjon prestasjon» som et press i samtiden (Madsen, 2018). Gjennom foreldre og forskjellige medier har barn blitt fortalt at alt er mulig, alle kan få til det de selv vil, om de bare vil det nok (Skartveit, 2014 i Madsen, 2018, s. 120). For de som ikke klarer å nå de satte målene, eller som ikke klarer å velge ut sine mål, eller har for mange mål, kan budskapet skape negative følelser og tanker. Dersom de ikke lykkes, er det ingen andre å skyld på enn dem selv (Skartveit, 2014, i Madsen, 2018).

3.3 Kort om pressbegrepets utvikling

Pressbegrepet har gått gjennom en endring i måten det har vært forsket og brukt på siden 1980- og 1990-tallet, som også avspeiler en økende individualisering (Bakken, Sletten & Eriksen, 2018, s. 50). På 1980- 90- tallet var press knyttet opp mot forebyggende arbeid rettet mot ungdom for å bremse brudd på etablerte kollektive normer og motvirke press blant jevnaldrende. De siste tiårene har pressbegrepet endret innhold, og brukes i sammenheng med prestasjoner, særlig innenfor skole og utdanning, kropp- og utseende, trening og idrett og

sosiale medier. På disse områdene opplever ungdom forventninger om å prestere, og belastningen av å prestere på ulike områder samtidig (Bakken et al. 2018, s. 50). Før i tiden ble begrepet press brukt som en trussel mot «voksensamfunnets» kollektive sosialiseringssprosjekt, mens i dag brukes begrepet press mer som en fare mot enkeltindividet (Illeris mfl. 2009, Hegna mfl. 2017 i Bakken et al. 2018, s. 50). Ungdom som vokser opp i dag opplever kanskje et større ansvar for sin egen suksess og selvrealisering, samtidig som risikoen for personlige nederlag og skam også individualiseres. Press i ungdomstiden erkjennes mer som en fare for individuelle farer for psykiske helseplager enn kollektive opprør og motstand (Bakken et al. 2018, s. 50).

3.4 Forståelse av begrepet stress

Stress er et kjent begrep som brukes i hverdagen, og mange har nok også kjent på de helsemessige konsekvensene av stress. Hans Selye (1979) beskrev stress slik: «Den uspesifiserte reaksjonen fra kroppen på enhver påkjenning» (Selye, 1979 i Håkonsen, 2014, s. 233). Psykologen Knepe (2019) skriver at ungdom gjerne bruker formuleringen «sykt stresset» når de skal fortelle hvordan de har det i dag (Knepe, 2019, s. 61). Han sier også at det tidvis kan oppleves som at stressbegrepet er blitt brukt som en samlebetegnelse for negative følelser hos ungdom (Knepe, 2019, s. 61). Selve følelsen av stress kan være en blanding av både positive og negative følelser (Håkonsen, 2014, s. 134). I psykologien skilles det mellom stress-stimuli (stressorer), som er menneskets kognitive fortolkning av situasjonen, og stressreaksjoner (Ursin og Eriksen 2004, Byrne, Davenport og Mazanov 2007 i Eriksen, Sletten, Bakken & Soest, 2017, s. 19). Menneskets stressreaksjon er helt nødvendig for å mobilisere energien i kroppen. Når mennesket møter på en krevende eller utfordrende situasjon, vil kroppen reagere med å mobilisere energi, som f.eks. økt puls. Denne prosessen kalles også «fight og flight-responsen». Denne type stress kan sammenlignes med spenningen i kroppen når vi kjører berg og dalbane, eller er forelsket, og er sjeldent farlig. Dette er godt eller sunt stress (Samdal, Wold, Harris et al. 2017 i Eriksen et al. 2017, s. 19). Negativt stress er den type stress som kan bli helsefarlig. Når individet føler på et gap mellom tilgjengelige, personlige og sosiale ressurser i omgivelsene og forventninger eller utfordringer de utsettes for, kjennetegnes det som negativt stress (Caltabiano et al. 2008 i Moksnes, Moljord, Espnes et al. 2010 i Eriksen et al. 2017, s. 20). Dagens studier av stress omfatter i større grad betydningen av mindre, men mer gjentakende belastninger i hverdagen, og det presset av krav og forventninger som er satt i dagens samfunn (Eriksen et al. 2017, s. 20).

3.4.1 Psykologisk forskning: Stress og kognisjon

Et fokus i den psykologiske forskningen er den kognitive dimensjonen av stress som er i fokus. Individets egne evne til å håndtere stressorer og vurdere situasjoner det blir utsatt for, spiller en rolle for om stress blir negativt eller kronisk (Lazarus og Folkman 1984 i Eriksen, Sletten, Bakken & Soest, 2017, s. 21). Kronisk stress kan defineres som negativt stress som foregår over lengre tid (Samdal, Wold et al. 2017 i Eriksen et al. 2017, s. 20). I Lazarus og Folkman (1984) sin transaksjonelle stressmodell, vektlegges mestringsrollens rolle for hvorvidt stress får en negativ eller positiv helseeffekt. I korte trekk går modellen ut på individets fortolkning og reaksjon på stressorer, og den deles inn i tre faser. Den første fasen tar for seg individets bedømmelse av trusselnivået. Den andre fasen handler om individets vurdering av tilgjengelige ressurser i omgivelsene og en vurdering av sin egen evne til å mestre trusselen. Den siste fasen handler om individets stressrespons og alternative mestringsstrategier. Fasene trenger ikke utspille seg i en ubrutt lineær sekvens (Carver, Scheier og Weintraub 1989 i Bakken, Sletten & Eriksen, 2018, s. 51).

Mestringstro handler om troen på egen evne til å håndtere utfordrende oppgaver, gjennomføre handlinger og å foreta kontroll over situasjoner (jf. Bandura 1997, Bandura 2006, Pinquart, Juang og Silbereisen i Eriksen et al. 2017, s. 22). En ungdom med tro på egen mestring vil takle forventninger og utfordringer bedre, og oppleve situasjonen mindre stressende enn en ungdom som har lav tro på sin egen mestring (Eriksen et al. 2017, s. 22). Denne stressmodellen tar også utgangspunkt i at kognitive vurderinger skjer ut fra vurdering av ressurser i omgivelsene, og hva en har erfart tidligere i livet (Eriksen et al. 2017, s. 22).

3.4.2 Sosiologisk forskning: Stress og sosial kontekst

I sosiologisk forskning på stress, er et hovedfokus den sosiale kontekstens betydning for stressorer og stressreaksjoner hos individet, og hvordan ulike sosiale grupper er ulikt eksponert for negativt stress eller kronisk stress (Eriksen, Sletten, Bakken & Soest, 2017, s. 21 & 26). Antagelsen er at ungdom som kommer fra lavere sosiale miljø ofte har et mindre sikkerhetsnett og ikke like mange sosiale ressurser i omgivelsene. Dermed kan stress også formidles til en viss grad på tvers av generasjonene. For eksempel foreldre som opplever store belastninger i hverdagen ikke har like mye overskudd til å følge og støtte opp barnas utvikling (Eriksen et al. 2017, s. 27).

Stressorer innebærer ikke bare de store negative hendelsene i livet, men kan også forårsakes av pågående hendelser (Wheaton 1994, Turner et al. 1995, i Thoits 2010, i Eriksen et al. 2017, s. 27). Typen og mengden stressorer ungdom utsettes for, farges av sosiale strukturer, og stressfortolkningene ungdom gjør er også sosialt definerte verdier og normer (Eriksen et al. 2017, s. 27). Verdiene preger det som skjer i første fase av den transaksjonelle stressmodellen, hva individet ser på som nytteverdi er farget av de verdiene vi har fra før, og er med på å påvirke mestringsstrategien individet velger (Lazaraus og Folkman 1984, Ursin og Eriksen 2004 i Eriksen et al. 2017, s. 28). En gutt fra arbeiderklassen kan verdsette prestasjoner på fotballbanen mer enn skoleprestasjonene, mens en gutt fra middelklassen opplever forventningspress fra begge områder, grunnet verdiene og normene fra foreldrene og i omgivelsene. Individ blir tildelt ulike roller, og opptrer i ulike roller i ulike kontekster i ulike relasjoner. Betydningen av stressorer omfatter krav og forventninger, som kan være vanskelig å forstå uavhengig av situasjon eller kontekst og den kombinasjonen av sosiale roller hvert enkelt innehar (Eriksen et al. 2017, s. 29).

3.5 Ungdomsårene: «Identitet versus forvirring»

I ungdomsårene går individet fra å være barn til å bli voksen, og det skjer en rekke endringer biologisk og fysiologisk, men også med identitet og personlighet. Frem til ungdomsårene er identiteten til individet knyttet til foreldre eller omsorgspersoner, men i ungdomsårene opplever individet et behov for løsrivelse, og et behov for å utvikle sin egen identitet (Tetzchner, 2012 i Håkonsen, 2014, s. 59). Psykolog Kjell Magne Håkonsen (2014) definerer identitet som noe grunnleggende og en relativt varig forståelse av seg selv (Håkonsen, 2014, s. 429). Det skiller mellom sosial identitet som ofte er knyttet til hvilke mennesker individet assosierer seg med og ønsker å være sammen med, og den personlige forståelsen individet har av seg selv. I ungdomsårene vil begge aspektene av identitet bli prøvd ut og utviklet i sammenheng med løsrivelse fra familien, og de søkende tilhørigheten hos andre grupper mennesker (Håkonsen, 2014, s. 59).

I den tysk-amerikanske psykologen Erik H. Eriksons (1902-1994) kjente teori om utviklingsfaser, kaller han ungdomsfasen for «Identitet versus forvirring», en utfordrende fase i identitetsutviklingens psykososiale stadier (Erikson, 1950 i Madsen, 2018, s. 35). Denne perioden i livet til et menneske er preget av biologiske forandringer, som hormonelle og fysiske forandringer, samt den sosiale utviklingen til mennesket. Ungdom kan kjenne på store

spenninger eller følelsesmessige opplevelser i forbindelse med den seksuelle modningen som skjer i denne livsfasen. Endringene og mange store livsvalg kan skape en særlig usikkerhet rundt egen identitet, og mestringsfølelse og forutsigbarhet blir viktige verktøy i utviklingen av individets egoidentitet. Egoidentiteten er basert på konsekvenser fra tidligere livskriser. De krisene som derimot kan oppstå i denne fasen kan være spesielt bundet til forvirring rundt hvem man er og hvem man vil være. Det er også i denne fasen at unge lett knytter bånd i vennegjengen eller andre grupper som kan tilby en spesifikk identitet (Håkonsen, 2014, s. 57).

3.5.1 Identitet og selvbylde

I identitetsutviklingen er det viktig å utvikle en god selvfølelse, samt aksept for både positive og negative følelser, og å kunne håndtere disse følelsene (Håkonsen, 2014, s. 71). For å utvikle en god selvfølelse, er man avhengig av positiv respons fra omgivelsene, og aksept fra omgivelsene (Håkonsen, 2014, s. 71). Ungdoms psykiske helseplager kan knyttes til selvbylde og selvfølelse, og samspillet med omgivelsene (Håkonsen, 2014, s. 184). Hvordan vi ser på oss selv blir formet av hvordan vi tenker andre ser på oss, og hvordan vi ser på andre. Selvet er et begrep som blir brukt for å forklare den subjektive forestillingen et individ har om sitt forhold til omgivelsene rundt og seg selv. I interaksjon med andre mennesker oppfatter vi vår egen atferd, samt de andre menneskene sin atferd. Slik får mennesket tilbakemelding på sin egen atferd, fra andre og seg selv. Selvforståelsen blir påvirket hele livet, men å ha utviklet en god selvfølelse vil gi et godt grunnlag for utviklingen (Håkonsen, 2014, s. 73).

Psykologen Carl Rogers (1902-1987) mente at mennesket har to type selv, selvet, som beskrevet over, og idealselvet, som er en tanke om hvordan vi ønsker å være. Sammenhengen mellom idealselvet og selvet kan i stor grad være overlappende, det kalles for kongruens, mens inkongruens er når selvet og idealselvet er mindre overlappende (Håkonsen, 2014, s. 73). Inkongruens kan skape en negativ selvforståelse som kan gi angst eller depressive tanker og følelser. Når dette oppstår må en prøve å tilpasse de ideelle forestillingene til det som er realistisk (Håkonsen, 2014, s. 74).

4.0 Drøfting

I dette kapitlet skal jeg bruke funnene i artiklene/rapportene jeg valgte meg, og drøfte hovedproblemstillingen «På hvilken måte er prestasjonspress en kilde til psykiske helseplager hos ungdom?» For å drøfte dette vil jeg besvare de tre underproblemstillingene:

- På hvilke områder opplever ungdom press og stress?
- Er det ulikheter blant jenter og gutter i hvordan de opplever press og stress?
- Har sosial bakgrunn noe å si for prestasjonspress?

4.1 Ulike områder ungdom opplever prestasjonspress og stress

I følge Bakken et al. (2018) sine kvantitative data i artikkelen *Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress*, er det tydelig at ungdom føler seg presset på flere områder samtidig (figur 1) (Bakken, Sletten & Eriksen, 2018, s. 61).

Figur 1: Opplevd press på ulike områder, kjønnsfordelt. Prosent og gjennomsnitt. Kilde: Bakken et al. 2018.

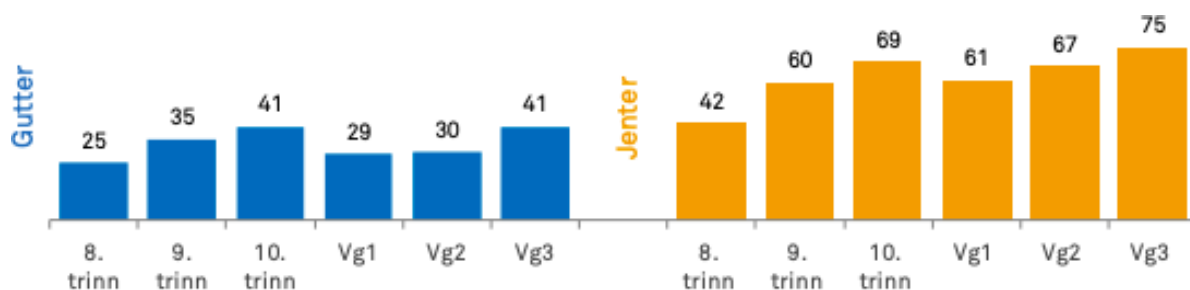
	Press om å gjøre det bra på skolen	Press om å se bra ut eller ha en fin kropp	Press om å gjøre det bra i idrett	Press om å ha mange følgere og likes på sosiale medier
Gutter				
Ikke noe press	20	43	42	74
Litt press	29	33	25	16
En del press	26	13	17	6
Mye press	16	6	10	2
Svært mye press	9	4	6	2
Totalt gutter	100	100	100	100
N=	77714	77952	77607	77650
Jenter				
Ikke noe press	7	16	30	44
Litt press	21	29	26	27
En del press	25	20	19	14
Mye press	25	16	14	8
Svært mye press	22	19	11	7
Totalt jenter	100	100	100	100
N=	81136	81307	80947	81049

4.1.1 Skole- og utdanningspress

I figur 1 kommer det fram at press relatert til skole og utdanning er betraktelig størst hos ungdom (Bakken et al. 2018, s. 61). Dette støttes av Eriksen et al. (2017) sin rapport *Stress og*

press blant ungdom – erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager, i en kvalitativ undersøkelse der det kom frem at skole er den viktigste grunnen til opplevd stress (Eriksen, Sletten, Bakken & Soest (2017, s. 62). Videre deler ungdommene skolepresset i to hovedkategorier, det daglige presset som skyldes antallet arbeidsoppgaver og høyt arbeidspress, og stress om fremtiden og alle muligheter og valg som skal tas. Ungdommene bekymrer seg mye over fremtidige valg, som hvilke videregående de skal velge, og hvordan det påvirker fremtiden deres (Eriksen et al. 2017, s. 62). Et resultat i Bakken et al. (2017) sin studie er at skolepresset har den tydeligste sammenhengen med ungdommers utfordring med å håndtere press, og kan lettere skape stress hos ungdom, enn på andre områder (Bakken et al. 2018, s. 63). I følge Øgård-Repål et al. (2017) sin studie i *Karakterpress, kroppspress og gjengpress, fokusgruppeintervju av jenter i 9.klassetrinn etter funn fra Ungdata-undersøkelsen*, øker skolepresset fra 8. trinn til 9. trinn. (Øgård-Repål, Strand & Karlsen, 2017, s. 115). Dette begrunner jentene med at noen av karakterene i 9. trinn er avsluttende, og at de trenger en indikator på hvordan de ligger an før det avgjørende året i 10.trinn. Jentene sier også at de føler viktige livsvalg vil bli påvirket av karakterene fra ungdomsskolen, som valg av videregående skole, og fremtidige jobbmuligheter (Øgård-Repål et al. 2017, s. 115). Eriksen et al. (2017) sin studie støtter oppunder at ungdom føler de har for store valg å ta så unge, og at særlig jenter stresser med hvilken videregående skole de skal velge. Gutter mener også at det er store valg som skal tas, og valg av riktig linje kan påvirke hele livet (Eriksen et al. 2017, s. 63-64). Ut fra Ungdatas (2019) nasjonale rapport (figur 2) er det særlig de avsluttende årene som er preget av mest stress, og dette kan kanskje knyttes til de store livsvalgene ungdom står ovenfor.

Figur 2: Prosentandel som ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet – etter kjønn og klassetrinn. Kilde: Ungdata, 2019.



4.1.2 Kropp- og utseendepress

Press rundt kropp og utseende er det området med størst kjønnsforskjeller, i følge Bakken et al. (2018). Jenter opplever press rundt kropp og utseende som nest størst, etter skolepress, mens blant gutter er det betraktelig færre som opplever svært mye press rundt kroppsbilde, som vist i figur 1 (Bakken et al. 2018, s. 61). I følge Eriksen et al. (2017) blir presset rundt kropp og utseende sett på som et «jenteproblem» hos guttene, og at de ikke merker noe spesielt til presset (Eriksen et al. 2017, s. 68). I Øgård-Repåls et al. (2017) studie kom det frem at jentene opplevde at kroppspresset kom fra flere kanter, og at det bidro til mer usikkerhet rundt egen kropp (Øgård-Repål et al. 2017, s. 115). De opplever også at kroppspresset øker fra 8.trinn til 9.trinn, og de får flere kommentarer relatert til utseende i 9.trinn. Kommentarene kommer fra jevnaldrende, og gjerne med medelever til stede (Øgård-Repål et al. 2017, s. 116).

Kroppspresset blir omtalt forskjellig av jentene fra vestkanten i Oslo kontra østkanten i Oslo, i følge Eriksen et al. (2017). Jentene på vestkanten er mer opptatte av hvordan de ser ut, og mener at idealet er langt hår, sminke, tynn og passe brun som er godkjent (Eriksen et al. 2017, s. 68). De drar også inn andre områder som de knytter sammen med kroppspresset, blant annet å spise sunt og riktig mengde, der de mener de bør få bedre kunnskap om sunt kosthold i forhold til aktivitetsnivået deres. De mener også at kroppspresset har økt grunnet offentliggjøring av bilder gjennom sosiale medier, både fordi de kan få sitt eget bilde offentliggjort, og fordi andre offentliggjør sine bilder (Eriksen et al. 2017, s. 70). Mange av jentene følger instagramkontoer der det legges ut bilder av vakre jenter, fine ting, mat, reiser og lignende. Dette er i utgangspunktet ment å være til inspirasjon, men de er klar over påvirkningskraften det har (Eriksen et al. 2017, s. 72). Jentene fra østkanten forteller at de ikke opplever så stort press rundt hvordan de ser ut, men at presset heller handler om å ha de riktige tingene (Eriksen et al. 2017, s 69).

4.1.3 Sosiale medier og press

I delrapporten til Medietilsynet «*Barn og Medier 2020 – om sosiale medier og skadelig innhold på nett*», kom det frem at 90 prosent av 9-18 åringer er på ett eller flere sosiale medier (Medietilsynet, 2020). Eriksen et al. (2017) legger frem at jenter bruker tid på å se på bilder av hvordan de ønsker å se ut, eller ting de ønsker å ha, og at det skapes et press rundt

det. Øgård-Repål et al. (2017) skriver at flere av jentene hadde oppsøkt sider knytt til spiseforstyrrelser, fordi jentene får kommentarer som senker selvtilliten og skaper en sosial tilbaketrekning (Øgård-Repål et al. 2017, s. 116). Jenter bruker mer tid på sosiale medier, og Bakken et al. (2018) skriver at jo mer tid som er brukt på sosiale medier, jo mer kan det knyttes til prestasjonspress og stress på andre områder. Ungdom anerkjenner at sosiale medier skaper et press for å vise frem «et perfekt liv», men det handler også om å ikke gå glipp av informasjon, og å være tilgjengelig. Spesielt er det jentene som snakker om at de er redde for å gå glipp av ting, eller å bli utestengt om de ikke er tilgjengelige på sosiale medier. De uttrykker likevel et ønske om å bruke mindre tid på sosiale medier, og kjenner på skam når de innser hvor mye tid de bruker på sosiale medier. Mange forteller at det også fungerer som avkobling (Eriksen et al. 2017, s. 73-74).

4.2 Ulikheter blant jenter og gutter i opplevelsen av press og stress

Bakken et al. (2018) viser til at kjønnsforskjellene er tydelige for opplevd press og stress blant ungdom, og jenter opplever mer press på alle de nevnte områdene over (Bakken et al. 2018, s. 68). Andelen jenter er tre ganger så høy som blant gutter når det kommer til problemer med å håndtere mengden press de er utsatt for, og sammenhengen mellom press og stress er mest betydelig for jenter (Bakken et al. 2017, s. 68). Eriksen et al. (2017) hevder at jenter snakker om stress som noe emosjonelt, kognitivt og somatisk (Eriksen et al. 2017, s. 53). Jentene snakker om at stress kan få dem til å føle seg triste eller sure, og klandrer seg selv for det. De kan også forbinde stress med negative tanker om seg selv og dårlig samvittighet. Samtidig snakker de om smerter i kroppen som er grunnet stress (Eriksen et al. 2017, s. 54-55). Guttene snakker om stress som noe somatisk, en urolighet i kroppen (Eriksen et al. 2017, s. 55). Dette kan muligens stemme med at jenter og gutter har forskjellig måte å uttrykke psykiske plager på (Kneppe, 2019, s. 57). I sammenheng med dette kan det være at jenter og gutter har forskjellig måte å håndtere stress på også, jenters stress går innover, mens gutters stress er mer rettet utover.

I sammenheng med dette kan det være at jenter og gutter har forskjellig måte å takle stress på også, og som Eriksen et al. (2017) sin studie viser, går stresset innover og på bekostning av jenters tankegang og følelser, særlig om seg selv (Eriksen et al. 2017). Ungdata (2019) sine nasjonale resultater viste at det er større prosentandel jenter både på ungdomsskolen og VGS som også har flere psykiske plager (Bakken, 2019, s. 61).

4.2.1 Kognitive kjønnsforskjeller i opplevelsen av press og stress

I studien til Grøgaard og Arnesens (2016) *Kjønnsforskjeller i skoleprestasjoner: ulik modning?* undersøkte de om kjønnsforskjeller i skoleprestasjon har noe med ulik kognitiv modning å gjøre. Funnene her var at de kognitive forskjellene i modning var for små til å kunne brukes som en forklaring på hvorfor jenter presterer bedre generelt i skolen (Grøgaard & Arnesen, 2016, s. 59). Derimot viste studien at disse kjønnsforskjellene jevner seg ut på videregående. Dette forklarer Grøgaard og Arnesen (2016) med at jenter og gutter har ulike preferanser når det kommer til skolevalg (Grøgaard & Arnesen, 2016, s. 60). For jenter handler presset mye om valg rundt videregående skole, og det oppleves som et nederlag å ikke komme inn på riktig videregående skole, «man blir deprimert om man ikke kommer inn» (Eriksen et al. 2017, s. 64). Jenter tar negative følelser og tanker lettere innover seg enn gutter, og nederlag kan kanskje derfor føles vondere eller større for jenter enn gutter (Kneppe, 2019, s. 57). Kneppe (2019) skriver at jenter er mer internaliserende enn gutter, og gutter får heller frustrasjonen ut av kroppen, og ikke tar den innover i kroppen (Kneppe, 2019, s. 58). På spørsmål om hvordan stress oppleves, assosierer jentene det med negative følelser og tanker overfor seg selv, og smerter i kroppen, mens guttene beskriver mer uroen i kroppen, og velger mestringsstrategi som trening (Eriksen et al. 2017, s. 55). Det kan også tenkes at gutter i Eriksens et al. (2017) studie har sterkere mestringsstro, og derfor ikke kjenner på presset og stresset slik jentene gjør. Jentene kan oppleve ulike situasjoner mer stressende, grunnet f.eks. lavere selvbilde og derfor ta press og stress mer innover seg.

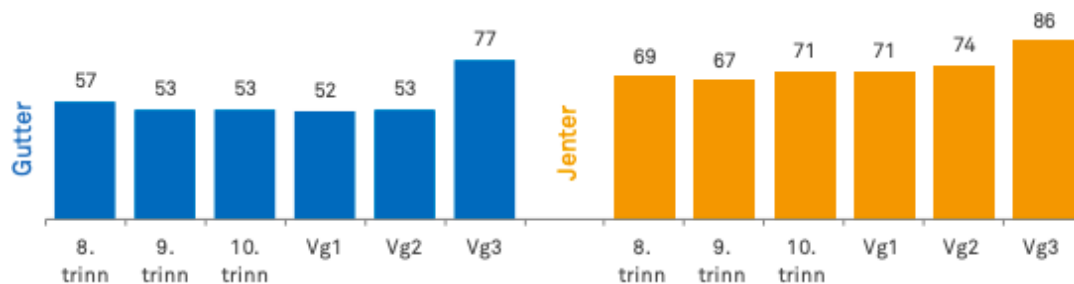
4.2.2 Sosiale kjønnsforskjeller i opplevelsen av press og stress

I følge Bakken et al. (2018) er jenter mer mottagelige for stress enn gutter (Bakken et al. 2018, s. 62), dette kan ha sammenheng med at jenter også opplever et større press fra flere områder samtidig, som figur 1 illustrerer. Et mulig argument er at jenter opplever større forventninger fra seg selv og fra andre, enn gutter. Dette kan være en årsak til hvorfor valg av riktig skole er mer betydningsfullt for jenter, enn for gutter, og hvorfor det føles som et sosialt nederlag dersom de ikke kommer inn (Eriksen et al. 2017, s. 64). En kan jo også spørre seg hvorfor det ikke er et uttrykk som kalles flink gutt-syndromet? I utviklingen av generasjon prestasjon snakker en om vellykkede ungdom som sliter psykisk fordi de opplever å ikke prestere godt nok (Madsen, 2018, s. 119). Flink pike-syndromet kan tolkes som en underkategori av generasjon prestasjon. Er dette fordi samfunnet forventer at jenter er mer pliktoppfyllende og flinke enn gutter? Det kan også ha noe å gjøre med at jenter strever mer

med å finne de sosiale ressursene i omgivelsene, og derfor ikke finner en mestringsstrategi de er fornøyd med.

Ungdata (2019) viser at betraktelig flere jenter enn gutter tror de skal ta høyere utdanning, allerede fra 8.trinn (figur 3) (Bakken, 2019, s. 41).

Figur 3. Prosentandel som tror de vil ta høyere utdanning – etter kjønn og klassetrinn. Kilde: Ungdata, 2019.



Ut fra figur 3 kan det se ut som flere gutter først i Vg3 bestemmer seg for å ta høyere utdanning, mens det er en ganske jevn prosentandel jenter som tror de vil ta høyere utdanning allerede i 8.trinn (Bakken, 2019). Stressorer forårsakes også av pågående hendelser (Wheaton 1994, Turner et al. 1995, i Thoits 2010, i Eriksen et al. 2017, s. 27). Øgård-Repål et al. (2017) hevder at karakterpress øker fra 8. trinn til 9.trinn, fordi det nærmer seg det avgjørende året. Ut fra dette kan det tenkes at jenter er tidligere utsatt for negativt stress, som kan være årsaken til at flere jenter rapporterer om psykiske plager. Hvorfor flere jenter velger høyere utdanning enn gutter, kan sees i sammenheng med de kollektive kjønnsrollene. Det kan forstås slik at gutter skal gjøre fysisk arbeid, ha fysiske yrker som f.eks. tømmer eller rørlegger, og derfor søker flere gutter på yrkesfag. Av jenter forventes det å ha en jobb som passer til et senere familieliv, og gjerne et mindre fysisk yrke, som krever høyere utdanning nå i dag. En annen måte å forstå det på er i lys av den økende individualiseringen, som kan være med på å skape et større behov for jenter å f.eks. forsørge seg selv, og også ha alle valgmulighetene åpne. Ei jente i Eriksen et al. (2017) fortalte at hun hadde sett på 23 skoler og masse linjer helt siden 9.trinn (Eriksen et al. 2017, s. 62).

Øgård-Repål et al. (2017) skriver at kroppspresset også øker fra 8.trinn til 9.trinn, og ser det i sammenheng med at jenter opplever mer kommentering avgående kropp og utseende i 9.trinn (Øgård-Repål et al. 2017, s. 115). I utviklingen av et godt selvbilde er mennesket avhengig av

aksept av omgivelsene, og jenter som opplever støtende kommentarer kan oppleve dette som lite anerkjennende av omgivelsene, og derfor utvikle et dårlig selvbilde. Eriksen et al. (2017) viser at sammenhengen mellom misnøye rundt eget utseende og depressive symptom er betydelig, og sterkest for jenter (Eriksen et al. 2017, s. 87). En årsak til dette kan være at gutter finner det vanskeligere, eller mindre sosialt akseptabelt å snakke om negative følelser og tanker, enn jenter (Kneppe, 2019). Ungdomsårene er en sårbar fase, og et dårlig selvbilde kan øke behovet for ønsket tilhørighet hos vennegjengen eller jevnaldrende (Håkonsen, 2014, s. 59). Dette kan også være en mulig årsak til hvorfor jenter bruker tid på blogger og «inspo-kontoer», der de kan sammenligne seg selv med vakre jenter og et spennende liv (Eriksen et al. 2017, s. 72). Har jenter et større behov for bekreftelse av omgivelsene enn gutter? Det kan tenkes at jenter har et større behov for å vise frem sin individualisering og at de er i stand til å lykkes på flere områder. Eriksen et al. (2017) kan vise til at jenter føler på presset om å alltid dokumentere de «kule» tingene de gjør, og de «fine» tingene de ser, de opplever et press om å by på seg selv, som gutter ikke anerkjenner (Eriksen, 2017, s. 74). En annen årsak til at jenter opplever et større press og mer stress kan ha noe hvilke verdier de har, kontra gutter (Lazarus og Folkman 1984, Ursin og Eriksen 2004 i Eriksen et al. 2017, s. 28). Flere jenter bekymrer seg også over klimaet og samfunnet (Eriksen et al. 2017, s. 78). De kan se ut til at jenter ikke bare opplever en plikt overfor seg selv, men også overfor samfunnet, klima og miljø.

4.2.3 Biologiske kjønnsforskjeller i opplevelsen av press og stress

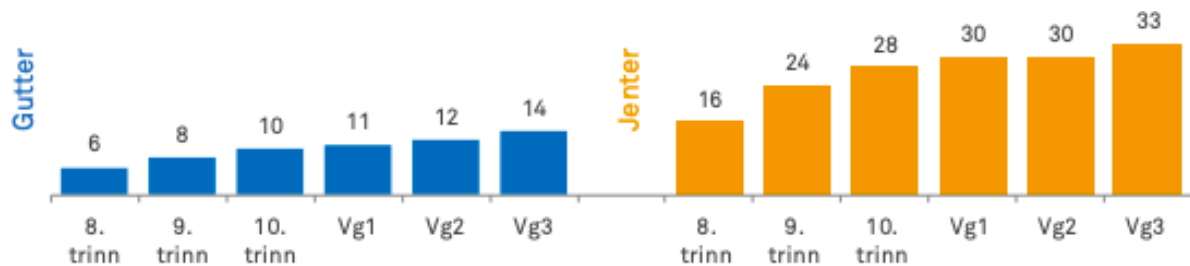
I ungdomsårene er jenter og gutter i en biologisk endring, der blant annet kropp og seksuell modning utvikles (Håkonsen, 2014, s. 57). Dette kan mulig ses i sammenheng med hvorfor jenter opplever et større press rundt kropp og utseende enn gutter. Jentekroppen utvikles mer visuelt, og prosessen starter ofte før enn blant gutter. Kommentarer som jenter får angående kropp og utseende kan derfor øke etterhvert når jenter utvikles mer. Som Øgård-Repål et al. (2017) skriver, oppleves det et økt kroppsfokus fra 8.trinn til 9.trinn. Jentenes forklaring på dette er at de er mer integrerte i ungdomsskolen i 9.trinn enn 8.trinn, og derfor mer eksponert for kommentarer som gjaldt kropp og utseende (Øgård-Repål et al. 2017, s. 116). Det kan også kobles til at flere jenter er lenger i sin biologiske utvikling. Jentene sier ikke noe om hvem som kommenterer, men tolkes det som at det er gutter som kommenterer, kan en årsak også være gutters seksuelle modning. Guttene i Eriksen et al. (2017) sier kroppspress er et jenteproblem, og at jentene konkurrerer de imellom om hvem som er finest (Eriksen et al. 2017, s. 68). Jenter i den alderen er tilsynelatende opptatte av hva det motsatte kjønn, og

Eriksen et al. (2017) hevder at flere jenter kjenner på presset om å snakke med en gutt på sosiale medier (Eriksen et al. 2017, s. 73).

4.2.4 Kjønnforskjeller i opplevelsen av psykiske helseplager

I følge Bakken et al. (2018) er ungdom i dag flinke til å bruke ressurser de har tilgjengelig for å mestre presset på de forskjellige områdene (Bakken et al. 2018, s. 67). Folkehelseinstituttet opplyser om at ungdom i dag har det generelt bra, og har en god psykisk helse (Folkehelseinstituttet, 2018). Så hvorfor øker selvrappotereringen av psykisk plager? Bakken et al. (2018) viser til områdene skolepress og kropp- og utseendepress som sterkest kobles med opplevelsen av å ikke håndtere presset (Bakken et al. 2018, s. 63). Når det kommer til sosiale medier er det en tydelig sammenheng mellom press på dette området og kroppspress (Bakken et al. 2018, s. 64). Dette kan støttes av funnene i Eriksen et al (2017) sine funn om hvordan sosiale medier er en aktør bak kropp- og utseende press (Eriksen et al. 2017). Ettersom jenter opplever mer press på flere områder enn gutter, er det ikke så rart at andelen som har problemer med å takle den totale mengden press er tre ganger så høy blant jenter, som blant gutter. Sammenhengen mellom press og stress er også tydeligere for jenter enn for gutter (Bakken et al. 2017, s. 66). I Eriksen et al. (2017) sin studie snakker gutter om press i en kontekst der vi kan forstå at dette er ikke noe de kjenner på hele tiden, men rett før en viktig avgjørelse eller før de skal prestere på en prøve (Eriksen et al. 2017, s. 63). Jenter opplever presset som noe som henger over de, dette kan forstås i sammenheng med at jenter opplever press fra flere områder (Eriksen et al. 2017). Forskjellene kan forklares med hvordan gutter og jenter vurderer trusselen for press, der gutters vurdering medvirker med til et «sunt» stress, mens jenters vurdering medvirker til negativt stress (Eriksen et al. 2017). Stresset som oppstår blir også opplevd forskjellig, der jenter opplever stress emosjonelt, kognitivt og somatisk. Dette henger naturligvis sammen, men det kan være vanskeligere å velge en mestringsstrategi der stresset blir helt borte. Guttene som beskriver stresset som noe somatisk, forteller at trening er en fin avkobling og god mestringsstrategi til å bli kvitt stresset. Jenter er gjerne mer internaliserende enn gutter, og kan oppleve større vanskeligheter med å skille det «gode eller sunne» stresset fra det som blir negativt stress, og fører til psykiske helseplager (Eriksen et al. 2017). I følge Ungdata (2019) er det jenter som er mest utsatt for psykiske plager (figur 4) (Bakken, 2019, s. 81).

Figur 4. Prosentandel som har mange psykiske plager – etter kjønn og klassetrinn. Kilde: Ungdata, 2019.



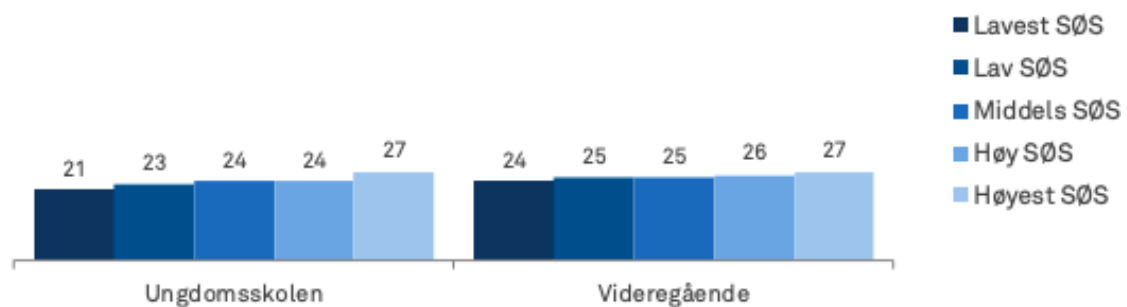
Ungdomsårene er en sårbar fase for begge kjønn, men det kan tyde på at jenter sammenligner seg selv mer, eller indirekte konkurrerer på ulike områder. Som tidligere nevnt ser jenter på inspirerende bilder på Instagram og lager seg opp en idealjente eller et idealliv. Selv om jentene er klar over påvirkningen av et større kropp- og utseendepress gjennom slike bilder, virker det som et umulig valg å kutte ut sosiale medier (Eriksen et al. 2017, s. 73). Når jenter skaper seg et idealselv som er urealistisk, kan det skape en stor distanse til selve selvet, og for stor inkongruens kan være årsak til psykiske helseplager (Håkonsen, 2014, s. 74). Å skulle minne jentene på at idealselvet må holdes realistisk og oppnåelig kan være vanskelig, særlig med en aktør som sosiale medier. Som Knepe (2019) nevner, har gutter ofte en annen måte å reagere på enn jenter, og de snakker eller funderer ikke like mye over følelser og tanker. Ungdata (2019) la fram at gutter bruker mer tid på spill enn sosiale medier (Bakken, 2019, s. 61). Dette kan også være en årsak til at gutter ikke bruker like mye tid på sammenligne seg selv som jenter gjør, når det kommer til kropp og utseende. Likevel kan det være vanskeligere å fange opp gutters psykiske helseplager, og det kan være større mørketall en antatt.

4.3 Sosial kontekst og bakgrunn

Sosial kontekst og bakgrunn kan ha betydning for opplevelsen av press og stress. I Lazarus og Folkman (1984) sin transaksjonelle stressmodell er tilgjengelige ressurser i omgivelsene rundt individet en betydelig faktor når det kommer til hvordan individet mestrer stresset (Carver, Scheier og Weintraub 1989 i Bakken et al. 2018, s. 51). Ut fra dette kan en tenke ut en teori om at ungdommer med lavere sosioøkonomisk bakgrunn har mindre ressurser tilgjengelig i omgivelsene sine til å håndtere press og stress. En ungdom som har vokst opp i gode sosioøkonomiske tilstander kan i teorien ha gode forutsetninger for mestringsstro, kontra en som har vokst opp i lave sosioøkonomiske tilstander. Fra et sosiologisk ståsted i forskningen

på stress handler det også om hvilke verdier og normer individet har i ryggsekken når det kommer til å velge mestringsstrategi (Lazarus og Folkman 1984, Ursin og Eriksen 2014 i Eriksen et al. 2017, s. 28). I Ungdata (2019) sin nasjonale resultater kommer det fram at ungdom med høy sosioøkonomisk status er de som opplever mest press på flere områder (figur 5) (Bakken, 2019, s. 74).

Figur 5. Prosentandel som opplever mye press på minst to områder – etter skoleslag og sosioøkonomisk status (SØS). Kilde: Ungdata, 2019.



4.3.1 Sosioøkonomiske forskjeller på opplevelsen av press i Oslo

I Eriksen et al. (2017) sin studie kan en finne noen forskjeller i hvordan ungdom fra vestkanten og østkanten i Oslo opplever prestasjonspresset relatert til skole og utdanning. Når det er snakk om valgmuligheter for fremtiden er det stort sett jentene fra vestkanten som opplever stress rundt presset om å velge riktig videregående skole. De opplever det som håpløst å velge ut riktig skole fordi det er så mange valgalternativ, og fordi dette påvirker mye av framtiden deres (Eriksen et al. 2017, s. 62). Noe jentene fra vestkanten og østkanten er enige om, er stresset forårsaket av læreren. Dette kan det virke som guttene fra øst- og vestkant i Oslo også er enige i, der de som mener de aldri har opplevd press, mener at det er for mye lekser (Eriksen et al. 2017, s. 64).

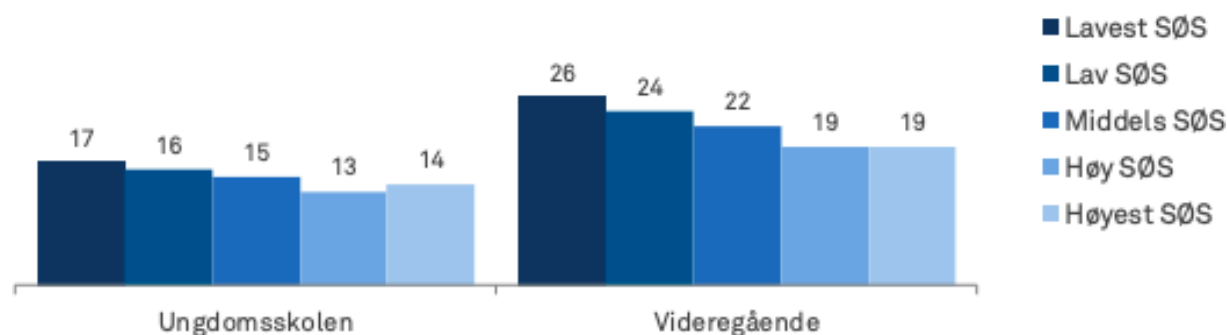
I området kropp og utseende finner en kanskje de største forskjellene mellom vest- og østkant i Oslo. Kroppspresset er betraktelig sterkere hos vestkantjentene, der de forteller om hvilket utseendeideal som er godkjent. Noen av jentene fra vestkanten påpeker at de heller vil være veltrente og muskuløse, en kun tynne, dette er også jenter som er aktive i en idrett (Eriksen et al. 2017, s. 68). Merkepress plasseres også på vestkanten, og ei jente fra østkanten legger til «Jeg bodde på østkanten før og følte at jeg passet bedre der. Da jeg kom hit så ble det større

merkepress, og utseendepress» (Eriksen et al. 2017, s. 69). Jentene fra østkanten sier seg enig, de opplever mer press om å ha de riktige tingene, fremfor kroppspress. Guttene fra begge kanter legger presset over til jentene (Eriksen et al. 2017). Vestkantjentene legger ved at de opplever et press om å spise riktig og sunt, være klimavennlige og prestere bra i sport, «...Stress fra alle sider. Bra karakterer, se bra ut, må prestere, og i tillegg er hele verden i krise, IS, Trump, Brexit, miljøet – man får ikke akkurat så mange gladnyheter» (Eriksen et al. 2017, s. 78).

4.3.2 Sosioøkonomiske forskjeller og psykisk helse

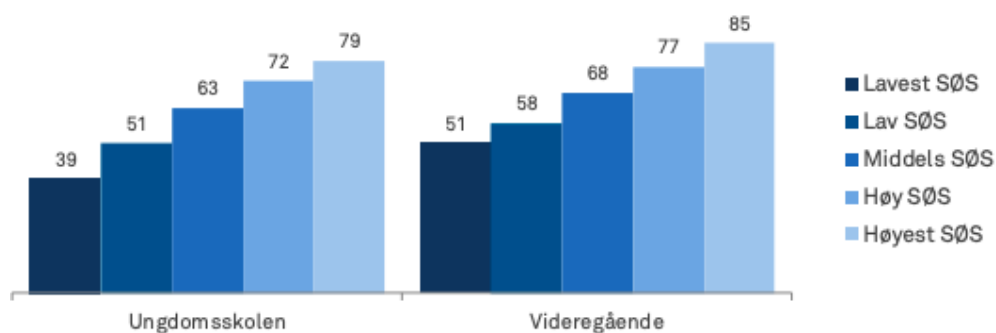
Ungdata (2019) viser tall der ungdom fra lavere sosioøkonomisk status har flere psykiske plager enn ungdom med høyere sosioøkonomisk status (figur 6) (Bakkane, 2019, s. 82).

Figur 6. Prosentandel som har mange psykiske plager – etter skoleslag og sosioøkonomisk status (SØS). Kilde: Ungdata, 2019



Med utgangspunkt i at ungdom fra vestkanten har en relativt god sosioøkonomisk status, og ungdom fra østkanten har en lavere sosioøkonomisk status, kan det være flere synspunkt som er verdt å nevne. Ungdom fra vestkanten kan ha vokst opp med flere ressurser tilgjengelige i omgivelsene (Eriksen et al. 2017, s. 22) Selv om det kan tolkes at jenter fra vestkanten opplever press på fra flere områder, kan en forklaring være at de opplever at det er realistisk å prestere på de ulike områdene samtidig og oppnå suksess. I følge Ungdata (2019) tror flere ungdom fra god sosioøkonomisk status at de vil ta høyere utdanning (figur 7) (Bakken, 2019, s. 42).

Figur 7. Prosentandel som tror de vil ta høyere utdanning – etter skoleslag og sosioøkonomisk status (SØS). Kilde: Ungdata, 2019.



Jentene fra østkanten med en antatt lavere sosioøkonomisk status, kan oppleve at skolen er det området som er betydningsfullt å prestere på, og derfor oppleve større nederlag dersom de ikke lykkes. Ei jente fra østkanten i Oslo la til at etnisk norske foreldre ikke stresser like mye, fordi de vet at det går bra, kontra hennes foreldre som kun tror det er noen få gode jobber for henne, og dermed stresser henne mer (Eriksen et al. 2017, s. 67). Sikkerhetsnettet til ungdom med lavere sosioøkonomisk status kan være mindre, enn for ungdom med høyere sosioøkonomisk status (Wheaton 1994, Turner et al. 1995, i Thoits 2010 i Eriksen et al. 2017, s. 27).

Kropp- og utseendepresset er tydelig sterkest blant jentene fra vestkanten (Eriksen et al. 2017). Her kan det tenkes at jentene fra vestkanten har andre verdier og normer enn jentene fra østkanten, som hevder at kropp- og utseendepress er sterkere i andre miljøer (Eriksen et al. 2017, s. 69). Hvorfor jentene fra vestkanten er mer opptatte av kropp og utseende kan også handle om omgivelsene og miljøet de er i. I ungdomsårene er den sosiale identiteten særlig i utvikling, og ungdom opplever det som viktig å tilhøre i en annen sosial gruppe en familien (Håkonsen, 2014, s. 59). Det kan også tyde på at jenter fra vestkanten opplever mer inkongruens, ettersom de snakker mer om kropp- og utseendepress, som kan føre til psykiske helseplager. Selv om jentene fra østkanten kanskje opplever mindre press relatert til kropp- og utseende, kan inkongruens oppstå likevel, dette kommer an på hvilket forhold de har til sitt selvbylde. Når jenter fra østkanten som opplever at kropp- og utseendepress er mer utbredt i

andre miljøer, kan en mulig tanke være at de føler seg mindre godtatt i disse miljøene. Jenta fra østkanten som flyttet til vestkanten, mente hun passet bedre inn på østkanten og det kan tenkes at hun opplevde mindre aksept i omgivelsene hun flyttet til. Hvorfor ungdom med lavere sosioøkonomisk status opplever flere psykiske helseplager kan også ha helt andre grunner, som ikke er knytt til press og stress på disse områdene.

5.0 Avslutning

Jeg har funnet arbeidet med oppgaven både lærerik og spennende, og jeg tror dette er kunnskap jeg vil få bruk for som nyutdannet barnevernspedagog. Tema er aktuelt og jeg tror det er lett for flere aldersgrupper å relatere seg til prestasjonspresset og stresset det fører med seg.

For å besvare hovedproblemstillingen «*På hvilken måte er prestasjonspress en kilde til psykiske helseplager hos ungdom?*» hadde jeg arbeidet frem tre underproblemstillinger.

Den første underproblemstillingen var «*På hvilke områder opplever ungdom press og stress?*» Her kom det frem ved hjelp av Eriksen et al. (2017) sin studie, at ungdommer opplever press på områdene skole, kropp og utseende og sosiale medier. Med støtte fra Bakken et al. (2018) kom det frem at skole er det området begge kjønn opplever mest press, og det området med sterkest sammenheng til stress (Bakken et al. 2018, s. 61) Stresset som ungdommene kjenner på er knytt til press om gode nok karakterer for å komme inn på riktig videregående skole, eller riktig linje (Eriksen et al, 2017). Press og stress relatert til området kropp og utseende var nest størst hos jenter, men presset her kunne knyttes til andre områder, som blant annet sosiale medier. Sosiale medier viste seg å være en aktør bak kropp- og utseendepress, men fungerte også som en avkobling for mange ungdom (Eriksen et al. 2017, s. 75). Den andre underproblemstillingen var «*Er det ulikheter blant jenter og gutter i hvordan de opplever press og stress?*». I følge Eriksen et al (2017) snakker jenter og gutter om press og stress på ulike måter. Jenter snakker mer om det emosjonelle og kognitive rundt stress, og at de kan ofte få negative følelser og tanker grunnet stress. Gutter snakker mer om stress som noe kroppslig, og det kan tyde på at gutter har en god mestringsstrategi i å koble av med trening eller elektroniske spill (Eriksen et al. 2017). Noen store kognitive forskjeller er ikke dokumentert i følge Grøgaard og Arnesen (2016). De største ulikhetene i følge Kjønnforskjellene kan forklares med at jenter oftere oppsøker informasjon eller bilder på

sosiale media, og dermed er mer utsatt for et sterkere press fra dette området (Eriksen et al. 2017). Den siste underproblemstillingen var «*Har sosial bakgrunn noe å si for prestasjonspress?*» Det er en viss forskjell i hvordan spesielt jentene fra vestkanten og jentene fra østkanten i Oslo snakker om spesielt kroppspress, men jeg finner litteraturen min for svak til å kunne konkludere med noe her.

Ut fra dette kan det tyde på prestasjonspress kan være en kilde til stress og psykiske helseplager, og spesielt hos jenter. Samtidsbegrepet generasjon prestasjon har noe for seg, og selv om ungdom opplever en økende individualisering, oppleves det et økende prestasjonspress på ulike områder, som igjen skaper stress hos ungdom. Selvrapporing av psykiske helseplager, spesielt hos jenter kan ses i sammenheng med hvordan de beskriver opplevelsen av stress. Det er det hverdagslige stresset og stress knytt til bekymring rundt fremtiden som gjør ungdom slitne og utvikler psykiske plager, knytt til emosjonelle, kognitive og somatiske plager (Eriksen et al. 2017).

Dette er et relativt nytt forskningsområde, men mye kan tyde på at press og stress rundt disse områdene kan knyttes opp mot den økte selvrapporingen av psykiske helseplager. *Generasjon prestasjon* er et samtidsfenomen som det fortsatt kan forskes mye på, og kanskje det i fremtiden vil være mer forskning på hvordan gutter opplever denne samtidsdiagnosen. Ungdata som fra 2018 lagde *Stress og press* som en egen kategori vil over tid være en kilde til å finne ut mer om hvordan norsk ungdom utvikler opplevelsen av stress og press knytt til ulike områder. Som Kong Harald sa, er mange av kravene stilt av oss selv (Kong Harald, 2016). Derfor klandrer ungdom også seg selv for å ikke prestere godt nok. Selv om flertallet av dagens ungdom har det bra og trives i skolen, er det den mindre gruppen som er verdt å legge merke til.

6.0 Litteraturliste

- Bakken, A. (2019). *Ungdata. Nasjonale Resultater 2019* (NOVA Rapport 9/2019). Oslo: NOVA, OsloMet. Hentet fra:
<https://fagarkivet.oslomet.no/en/item/asset/dspace:15946/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf>
- Bakken, A., Sletten, A. M. & Eriksen I. M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2), 46-76.
<https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151/3083>
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving (6.utg)*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & Soest, T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom – Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. (NOVA rapport 6/2017). Hentet fra: [file:///Users/kajagullhaug/Downloads/Nettutg-Stress-og-press-blant-ungdom-NOVA-Rapport-6-17-bokmerk%20\(2\).pdf](file:///Users/kajagullhaug/Downloads/Nettutg-Stress-og-press-blant-ungdom-NOVA-Rapport-6-17-bokmerk%20(2).pdf) / <http://www.hioa.no/OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>
- Folkehelseinstituttet. (2018, 27. februar). Folkehelse rapporten – Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge). Hentet fra:
<https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Grøgaard, J. B & Arnesen, C. Å. (2016). Kjønnforskjeller i skoleprestasjoner: ulik modning?. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 2016. (2). (42-68).
<https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1893/1708>
- Håkonsen, K. M. (2015). *Psykologi og psykiske lidelser (5.utg)*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Jacobsen, D.I. (2015). *Forståelse, beskrivelse og forklaring – innføring i metode for helse- og sosialfagene (2utg)*. Kristiansand: Høyskoleforlaget

Kneppe, L. H. (2019). *I hodet på en tenåring. Hva trenger ungdom fra foreldrene?* Oslo: Cappelen Damm

Kong Harald, H. M. (2016, 31. desember). Nyttårsalen 2016. Hentet fra:
<https://www.kongehuset.no/nyhet.html?tid=139780&sek=26939>

Madsen, O. J. (2018). *Generasjon prestasjon – hva er det som feiler oss?*. Oslo: Universitetsforlaget

Medietilsynet. (2020). *Barn og medier 2020 – om sosiale medier og skadelig innhold på nett*. (Delrapport 1/2020). Hentet fra
https://medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200211-barn-og-medier-2020-delrapport-1_-februar.pdf

Skartveit, H. (2014, 21. september). Det tause opprøret. *Verdens Gang*. Hentet fra
<https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/LK09P/det-tause-opproeret>

Utdanningsdirektoratet. (2017, 1. september). Overordnet del – Folkehelse og livsmestring. Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>

Øgård-Repål, A., Strand, S. A. & Karlsen, T. (2017). Karakterpress, kroppspress og gjengpress: Fokusgruppeintervju av jenter i 9.klassetrinn etter funn fra Ungdataundersøkelsen. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 2017(2.), 109-120. https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/tph/2017/02/karakterpress_kroppspress_og_gjengpress_-_fokusgruppeinter



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgåve

BSV5-300 Bacheloroppgåve

Predefinert informasjon

Startdato:	13-05-2020 13:17	Termin:	2020 VÅR
Slutt dato:	20-05-2020 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgåve	Studiepoeng:	15
SIS-kode:	203 BSV5-300 1 BO 2020 VÅR		
Intern sensor:	Merete Tunestveit		

Deltaker

Navn:	Kaja Gullhaug
Kandidatnr.:	391
HVL-id:	573590@hvl.no

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	1007	Inneholder besvarelsen	Nei
Egenerklæring *:	Ja	konfidentielt	
		materiale?:	

Jeg bekrefter at jeg har ja registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei