MASTEROPPGAVE

Emnekode: SO330S

Navn på kandidat: Tonje Langnes

«Stress er et nøkkelord i livet mitt»

En kvalitativ studie av unge jenter i videregående skole sine opplevelser av hverdagslivet i «generasjon prestasjons» tidsalder

Dato: 15.05.18

Totalt antall sider: 90

NORD universitet

www.nord.no

Forord

Denne masteroppgaven er skrevet i forbindelse med avsluttende utdanning for studieretningen Master i sosialt arbeid ved Nord universitet.

Jeg vil først og fremst takke min veileder Hilde Berit Moen for gode retningslinjer, veiledning og høy tilgjengelighet under oppgaveskrivingen. Jeg vil også takke alle mine informanter for å ha tatt seg tid til å gi meg innsikt i deres livsverden, og for å ha delt sine meninger og erfaringer om temaet jeg tar for meg. Forskningsprosjektet hadde ikke blitt til uten dere.

Det har vært svært lærerikt å utforme denne oppgaven og jeg håper den blir like lærerik for den som leser.

Alle disse dagene som kom og gikk,

ikke visste jeg at det var selve livet.

- Stig Johansson

Innholdsfortegnelse Side

1.0 Innledning **1**
1.1 Fenomenet «generasjon prestasjon» 1
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål 2
1.3 Sosialt arbeids perspektiv 3
1.4 Oppgavens oppbygging 4
1.5 Kunnskapsstatus **5**
1.5.1 Prestasjonspress - et internasjonalt fenomen 7
1.5.2 Kjønnsforskjeller 8
1.5.3 «Flink pike»-syndromet 9

2.0 Teori **10**
2.1 Det posttradisjonelle samfunn **10**
2.1.1 Identitet 12
2.1.2 Hvordan påvirker samfunnet identiteten? 13
2.1.3 Refleksive valg 14
2.1.4 Livsstil – å skape sin egen identitet 16
2.2 Stress **18**
2.2.1 Definisjon 18
2.2.2 Hva er stress? 19
2.2.3 Sentrale stressteorier 19
2.2.4 Positivt og negativt stress 21
2.2.5 Forholdet mellom prestasjoner og stress 22
2.2.6 Dette gjør stress med kroppen 23
2.2.7 Strategier for å mestre stress 25
2.2.8 Oppsummering av teori 26

3.0 Metode **27**
3.1 Valg av forskningsdesign **27**
3.1.1 Vitenskapsteoretisk perspektiv 27
3.1.2 Avgrensning av oppgaven 28
3.2 Utvalg **28**
3.2.1 Utvalgskriterier 28
3.2.2 Rekruttering av informanter 29
3.3 Planlegging og gjennomføring av intervju **31**
3.3.1 Semistrukturert intervju 31
3.3.2 Utforming av intervjuguide 32
3.3.3 Datainnsamling 33
3.4 Analyse og bearbeiding av datamateriale **36**
3.4.1 Transkribering 37
3.4.2 Analyse 38

3.5 Vurderinger av studiens kvalitet **40**
3.5.1 Troverdighet og bekreftbarhet 40
3.5.2 Etiske betraktninger 42
3.5.3 Forskerrollen og forforståelse 44
3.5.4 Metodekritikk 46

4.0 Presentasjon av funn og analyse **47**
4.1 Hvordan opplever unge jenter det å være ung i dag? **47**
4.1.1 Full timeplan: «fritiden blir liksom et ukjent konsept i lengden» 48
4.1.2 Mange områder å prestere på: «det blir veldig mye» 49
4.1.3 Stressmomenter: «har ti andre ting jeg skulle ha gjort i tillegg» 49
4.1.4 Press fra alle kanter: «best mulig karakterer, utseende og holdning» 53
4.1.5 Høye ambisjoner: «har egentlig hele planen satt» 55
4.1.6 Legger lista selv: «litt press fra meg selv egentlig» 56
4.1.7 Kjønnsforskjeller: «en mørk sky» vs. «chill vibe» 58
4.1.8 «Flink pike»-syndrom: «stress er et nøkkelord i livet mitt» 60
4.1.9 Oppsummering av funn 64
4.2 Kan samfunnsendringer bidra til å forklare prestasjonspresset? **65**
4.2.1 Faktorer for press: «hvorfor ikke sikte på det høyeste?» 65
4.2.2 Konkurransesamfunn: «karakterer, kalorier og likes» 70
4.2.3 Viktig med status og å skille seg ut: «man vil helst vise sin beste side» 72
4.2.4 Falsk virkelighet i sosiale medier: «skikkelig filter for alt» 73
4.2.5 Media setter dagsorden: «det du skal være interessert i og sånn» 74
4.2.6 Online 24/7 – nesten uunnværlig?: «føler meg så borte» 74
4.2.7 Oppsummering av funn 75
4.3 Hva gjør prestasjonspresset med de unge jentene? **76**
4.3.1 Skrives ut antidepressiva som aldri før: «du føler deg ubrukelig» 76
4.3.2 Maske/fasade: «bedre å bare skjule alt» 77
4.3.3 Sammenligner seg selv med andre: «ganske mange inntrykk» 78
4.3.4 Sosiale medier og psykisk helse: «ikke sjalu, men misunnelig» 79
4.3.5 Aldri på topp: «det er jo alltid noen hinder i veien» 81
4.3.6 Tap av kontroll: «balansere» og «sjonglere» 83
4.3.7 Oppsummering av funn 85

5.0 Avslutning **86**
5.1 Oppsummering **86**
5.1.1 Hvordan opplever unge jenter det å være ung i dag? 86
5.1.2 Kan samfunnsforhold bidra til å forklare prestasjonspresset? 87
5.1.3 Hva gjør prestasjonspresset med de unge jentene? 88
5.2 Refleksjoner i ettertid **88**
5.2.1 Videre forskning 90

Litteraturliste

Vedlegg
Godkjenning fra NSD
Informasjonsskriv m/samtykkeerklæring
Intervjuguide

1.0 Innledning

Merkelappene som har blitt satt på dagens unge er mange. Blant disse finner vi generasjon perfekt, generasjon alvorlig, generasjon lydig, generasjon meg og CV-generasjonen for å nevne noen (Skaugen, 2015). Forskningen har vært særlig opptatt av «generasjon Z». Dette er ungdommer som er født etter 1995, og har fått inn sosiale medier «med morsmelka». De beskrives som «digitale innfødte»; de vokste opp med datamaskinen. I motsetning til generasjonene før dem som vokste opp med begrenset tilgang til TV-kanaler, mobil og internett, så er denne generasjonen overeksponert for innhold i alle kanaler og på alle plattformer (Lorås, 2017). Denne oppgaven benytter seg av begrepet generasjon prestasjon, da mye dreier rundt nettopp prestasjonspress.

1.1 Fenomenet «generasjon prestasjon»

Betegnelsen «generasjon prestasjon» er ment å fange opp dagens unge, som både skal se bra ut, ha de beste karakterene, den kuleste jobben og peneste kjæresten (Avseth, 2015). Mange ungdommer synes å oppleve et konstant jag etter å oppnå det beste, og ikke bare på ett område; de skal være best i det meste (Sletten & Bakken, 2016). De ser dessuten ut til å fokusere mer på det de *ikke* har fått til framfor det de har fått til (Rødevand, 2015). Dersom de lykkes på et område, gir det kun en kortvarig glede som raskt avløses av det neste som skal utrettes. Da blir det liten tid til å stoppe opp, reflektere over meningen med og glede seg over det en gjør. Det viktige er å yte mest mulig for å oppnå best mulige resultater. Disse resultatene skal være målbare – for eksempel i form av karakterer, antall kilometer på tredemølla og antall «likes» på Facebook. Her er vi ved kjernen av problemet: ikke alt som er verdifullt er mulig å måle (Rødevand, 2015). For noen av de viktigste målene eller verdiene i livet er kanskje nettopp de som ikke like lett kan telles eller måles.

En stadig økende andel av den unge befolkningen i dag tar høyere utdannelse (Statistisk sentralbyrå, 2013, s. 11). Arbeidsmarkedet i Norge følger, og ligger på noen områder foran, en internasjonal trend i vesten hvor høyere utdanning blir stadig viktigere for å sikre seg en attraktiv og «stabil» jobb (Baker, 2009). Dette skyldes at digitalisering og automatisering gjør at stadig færre deler av samfunnslivet har behov for menneskelig arbeidskraft (Falch & Nyhus, 2011), og at innholdet i mange av de gjenværende jobbene i økende grad krever et høyere kunnskapsnivå og/eller sosial kompetanse enn tidligere (Kunnskapsdepartementet, 2009, s. 6).

Tidspunktet en er født på vil bestemme hvilken kultur en vokser opp i. Og det kan dermed være rimelig å anta at ulike generasjoner viser ulike tendenser i sin atferd og oppfattelse av seg selv og verden rundt dem, på grunnlag av politiske, økonomiske og kulturelle endringer og trender (Skaugen, 2015). For 20 år siden var vi bekymret for de late ungdommene (Hegna, Ødegård & Strandbu, 2013). Nå er vi bekymret fordi de jobber for hardt. For ungdommen nå til dags er ikke hva ungdommen en gang var, og nye problemer overtar stadig vekk for gamle (Bakken, 2016).

Hegna et al. (2013) beskriver at dagens unge ruser seg mindre, er mindre kriminelle, gjør det bedre på skolen og røyker mindre. Ved 2011-valget stemte 46 prosent av førstegangsvelgerne, den høyeste deltagelsen i denne aldersgruppen målt ved et lokalvalg i nyere tid. Dagens ungdomsgenerasjon kan beskrives som mer skikkelig, mer hardtarbeidende og mer pliktoppfyllende enn før. Mindre avstand mellom generasjonene, ny teknologi, et bedre behandlingstilbud til barn og unge, og økende atferdsmedisinering kan, sammen med utdanningssamfunnets strenge krav til individuell mestring, tenkes å bidra til en slik utvikling. Dette nye alvoret kan ha sin pris i form av økt psykisk stress blant unge (Hegna, Ødegård & Strandbu, 2013, s. 374).

Norges ungdom er mer edru og altså mer ordentlige enn sine forgjengere. De er privilegerte i den forstand at alle har lik rett til å utdanne seg til akkurat hva de vil. Men det kan tenkes at det også finnes en bakside. Den samlede vekten av utdanningskrav og fremtidsdisiplinering kan være så sterk at det bidrar til økt psykisk stress (Hegna, Ødegård & Strandbu, 2013, s. 375). En visshet om at man kan bli hva man vil, kan medføre mange forventninger. Og med forventninger er det nærliggende å anta at et visst press medfølger. De har alle muligheter foran seg, og dermed er det en sterk forventning om at de skal «bli noe», dvs. utrette noe.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

«Generasjon prestasjon», som beskrevet over, handler om hvordan samfunnet er utformet, og hvordan samfunnsstrukturer preger ungdomslivet. Er det rett at ungdom skal gå rundt og være slitne? Jeg mener dette er et økende problem. Dagens ungdom skal være best i alt og nesten for flink. Vi har hørt om «flink pike»-syndromet, og det lages flere TV-programmer og skrives flere og flere artikler om stress, angst og utfordringer knyttet til psykisk helse. Etter å ha lest om temaet, har jeg funnet ut at dette fenomenet rammer for det meste jenter (Sletten & Bakken, 2016). Derfor ønsker jeg å finne ut av hvorfor stress er en risikofaktor for unge jenter i dag, og hvordan det kan påvirke den psykiske helsen. Min problemstilling er:

Hvordan opplever unge jenter i videregående opplæring hverdagslivet i «generasjon prestasjons» tidsalder?

Dette er et interessant og aktuelt tema – både dagsaktuelt som samfunnsfenomen og aktuelt for sosialt arbeid. Problemstillingen er forklarende, jeg er interessert i årsaken til at noe skjer. De fleste vil kanskje tenke at de vet hvorfor de stresser; de vil være flinke på skolen, se bra ut og ha en «perfekt» kropp. Jeg vil undersøke hvordan de selv beskriver sin situasjon, og hvorfor de eventuelt opplever en stresset tilværelse.

I tillegg til den overordnede problemstillingen har jeg utformet tre underliggende forskningsspørsmål. Hensikten med disse er å klargjøre innholdet og avgrense omfanget av studien. På mange måter er *forskningsspørsmål selve utgangspunktet i utarbeidelsen av et forskningsdesign* (Blaikie, 2009). Jeg vil komme tilbake til forskningsspørsmålene i analysekapittelet, hvor målet er å besvare disse. Spørsmålene er som følger:

- Hvordan opplever unge jenter det å være ung i dag? (Fokus på utfordringer)
- Kan samfunnsforhold bidra til å forklare prestasjonspresset?
- Hva gjør prestasjonspresset med de unge jentene?

1.3 Sosialt arbeids perspektiv

Kunnskap har en sentral plass i dagens samfunn – en så sentral plass at vi snakker om at industrisamfunnet er erstattet av kunnskapssamfunnet (Kleppe, 2015). Det er kunnskap som skal løse problemer og utfordringer vi står overfor og det er kunnskap som skal legge grunnlaget for en trygg fremtid. Vi kan høre politikere si at kunnskap er et middel for å utjevne ulikheter og bidra til mer velferd og mer velstand. Tanken er at hvis vi bare har nok og riktig kunnskap, kan vi løse dagens problemer og redusere risikoen for fremtidige problemer. Kunnskap er opptatt av fremtiden, ved at den både hjelper oss til å forstå og til en viss grad forutsi hva som kommer til å skje basert på en hypotese om hvordan fenomener henger sammen (Kleppe, 2015).

Teori er bare én form for kunnskap som sosialarbeidere bruker når de gjør sosialt arbeid. Sosialt arbeid er kunnskapsarbeid, men det er også relasjonsarbeid (Kleppe, 2015). Disse ulike kunnskapselementene utgjør en helhetlig praktisk syntese som skal sette sosialarbeideren i stand til å utøve sosialt arbeid. Uansett hvordan vi velger å klassifisere kunnskap, er det viktig å understreke at dette er konstruksjoner og tankemodeller som skal hjelpe oss til å forklare og forstå ulike fenomener (Kleppe, 2015).

Sosialarbeidere er opptatt av temaer som har med verdier, livserfaringer og det subjektive og individuelle å gjøre. Greta Marie Skau ser profesjonalitet som en sammensatt helhet og fremstiller den samlede profesjonelle kompetansen i teoretisk kunnskap, yrkesspesifikke ferdigheter og personlig kompetanse (Skau, referert i Kleppe, 2015). Denne studien skal produsere ny, teoretisk kunnskap om fagfeltet ungdoms hverdagsliv og generasjon prestasjon i særdeleshet. Kunnskapen er en viktig del av den teoretiske kompetansen i sosialt arbeid med ungdom, og nødvendig for å gi sosialarbeidere i sine jobber et bedre rammeverk for å forstå ungdom som sliter. Denne teoretiske kunnskapen bruker de så når de tar i bruk sine yrkesspesifikke ferdigheter og sin personlige kompetanse for å bistå ungdom.

1.4 Oppgavens oppbygging

Jeg har så langt gjort rede for fenomenet «generasjon prestasjon», problemstilling og forskningsspørsmål, og sosialt arbeids perspektiv. Videre i dette kapittelet vil jeg presentere relevant forskning på feltet. Her tar jeg spesielt utgangspunkt i NOVA sin Ungdata-rapport (Sletten & Bakken 2016), før jeg videre ser på lignende funn fra andre land, kjønnsforskjeller, samt «flink pike»-syndromet.

I kapittel 2 vil studiens teoretiske rammeverk presenteres. Den teoretiske rammen består i hovedsak av to separate teorier, som begge anses som relevant for å belyse studiens overordnede problemstilling. Anthony Giddens, og hans bidrag til forståelsen av *identitet og samfunnsteori* vil bli benyttet. Når det gjelder *stress* vil kapittelet ta utgangspunkt i blant annet Yerkes & Dodson, samt Lazarus & Folkman sine stressteorier.

I kapittel 3 følger avhandlingens metodekapittel. Metodiske valg, utvalg av informanter, gjennomføring av undersøkelsen og bearbeiding av datamaterialet vil belyses og drøftes. Kapittelet tar videre for seg oppgavens troverdighet og bekreftbarhet, etiske overveielser og refleksjoner over min forskerrolle og forforståelse. Kapittelet avslutter med at jeg setter et kritisk blikk på eget arbeid.

I kapittel 4 følger studiens funn, og analyse av funnene. Her vil undersøkelsens resultater drøftes i lys av relevant teori. Målet med analysekapitlet er å besvare studiens forskningsspørsmål og overordnede problemstilling.

I kapittel 5 vil jeg presentere en oppsummering av studien, før jeg avslutningsvis reflekterer over forskningsprosessen og oppgavens resultater. Her peker jeg også på behov for videre forskning.

1.5 Kunnskapsstatus

Hva finnes av kunnskap om temaet fra før? Jeg har funnet nyttige data i NOVA sine ferske Ungdata-rapporter (Sletten & Bakken, 2016), som viser noen oppsiktsvekkende forskningstall; Norske jenter har bedre karakterer enn noensinne, bruker mindre rus og er mer pliktoppfyllende enn før, men aldri har de slitt mer med prestasjonspress, stress og psykiske plager. Ungdata-rapporten viser relativt god dokumentasjon for at det har vært en økning i psykiske vansker i løpet av de siste 30 årene, særlig blant unge jenter; «Det argumenteres for at jentene opplever et særlig dobbeltpress. De skal være både skoleflinke, og de skal leve opp til en tradisjonell kvinnerolle – være feminine og attraktive» (Sletten & Bakken, 2016). Økningen har vært størst det siste tiåret, her har det vært betydelige endringer. Rapporten viser at i løpet av perioden fra 2006 til 2015 har omfanget av jenter i alderen 14 til 17 år i Oslo, som har et høyt nivå av depressive symptomer, økt fra 17 til 26 prosent.

Norske ungdommer har aldri gjort det bedre på skolen, og de har aldri brukt mindre rus enn nå (Sletten & Bakken, 2016). Samtidig er det slik at tre av ti jenter i videregående skole har symptomer på stress, og 24 prosent av jentene har depressive symptomer (Sletten & Bakken, 2016). I de siste syv årene så har bruk av antidepressiva hos jenter i samme alder økt med 53 prosent. Ungdata-rapporten viser at unge drikker mindre alkohol enn for femten år siden. Forskere knytter det at unge drikker mindre til idealene hos «generasjon prestasjon» (Drefvelin, 2016). Idealene sier at de skal være veltrente og flinke på skolen, og det passer dårlig inn med «fylla». Parallelt med dette har psykisk helse blant ungdom fått stor oppmerksomhet i media i den seneste tiden. Enkeltpersoner har stått fram med sine plager i TV-programmer som «Sykt perfekt» på TV2 og «Jeg mot meg» på NRK1.

I Oppvekstrapporten 2017 hevder Mira Aaboen Sletten at vi fødes med et visst nivå av sårbarhet som påvirker mestringskapasiteten når vi utsettes for miljømessige forhold i form av utfordringer eller stress (Sletten, 2017). Ifølge henne er det grunn til å tro at mønsteret for hvordan gutter og jenter svarer på spørsmål i studier er påvirket av kjønnsspesifikke forventninger til hvordan jenter og gutter skal oppføre seg. Blant annet tillater «jenterollen» i større grad enn «gutterollen» det å være trist eller bekymre seg. Samtidig kan det også være forskjeller i jenter og gutters liv og i forventninger som stilles til dem på ulike arenaer, som gjør at de faktisk opplever større belastninger og flere bekymringer i hverdagen.

Det er vanlig å hevde at vi i dag lever i en samtid preget av økende individualisering (Sletten, 2017). For ungdom kan trykket på individuelle valg, frihet og personlig ansvar bli særlig stort.

Dette er en situasjon som har skapt bekymring for ungdoms psykiske helse. Selv om individualiserte krav til prestasjoner på mange arenaer kanskje utgjør en «ny type helserisiko», antyder analysene i Oppvekstrapporten 2017 – i tråd med tidligere forskning – fremdeles en sosial gradient i psykiske plager blant ungdom (Sletten, 2017). Ungdom i familier med dårlig råd der foreldrene har lav utdanning oppgir oftere ulike psykiske plager i hverdagen enn ungdom fra familier med god økonomi der begge foreldrene har høy utdanning. Dette gjelder både for jenter og gutter.

Selv om individualiserte krav til prestasjoner på skole- og fritidsarenaen sannsynligvis utgjør en ny type helserisiko for unge – og kanskje for flere i dag enn tidligere – tyder analysen i rapporten altså på at materielle og strukturelle forhold fortsatt har betydning for ungdoms helse (Sletten, 2017). I en annen analyse basert på en studie av tidstrender i problematferd argumenterer Frøyland og Sletten (2012) videre for at ungdommen har blitt «snillere» og «flinkere» de siste 20 årene. Analysen viser at omfanget av norm- og regelbrudd har gått ned. Forfatterne beskriver hvordan «færre deltar i ulike typer skoleopposisjon og normbrytende eller kriminelle handlinger, og færre ruser seg» (Frøyland & Sletten, 2012).

Er vår generasjon unge så mye flinkere enn tidligere generasjoner av unge? Ljøkjell (2015) peker på at ungdom til alle tider har slitt med et dårlig rykte og har ofte blitt definert som en utfordrende og brysom del av befolkningen (Ljøkjell, 2015, s. 36-38). Mange av de unge har blitt oppfattet som provoserende med sin opposisjonelle og utagerende atferd. Grupper av unge er ofte blitt definert som problemungdom i kraft av hvordan de oppfører seg. I mindre grad er den samme atferden blitt sett som et naturlig trekk ved ungdomstiden. Medias fremstilling av ungdom er med på å prege vår virkelighetsoppfatning (Ljøkjell, 2015, s. 36-38).

Beskrivelsen av ungdom som en plagsom del av befolkningen står i skarp kontrast til det bildet nye studier gir av dagens unge (Ljøkjell, 2015, s. 36-38). I siste nasjonale Ungdata-rapport karakteriseres dagens unge som:

> «veltilpasset, hjemmekjær, men kanskje litt stressa. Skoletrivselen er høy, de aller fleste har gode venner og er svært fornøyde med foreldrene sine. Omfanget av ungdomskriminalitet, rus og vold blir stadig mindre, færre unge skulker skolen og flere er fornøyde med foreldrene sine. Ett område gir derimot særlig grunn til bekymring. For et økende antall ungdommer – og da først og fremst jenter – rapporterer om psykiske helseplager i hverdagen» (Ljøkjell, 2015, s. 36-38).

Ungdata er, sammen med andre kunnskapskilder om unge, med på å danne kunnskapsgrunnlag for en mer utdypet forståelse av situasjonen for dagens unge. Ut fra Ungdata-undersøkelsene ser det ut til at de fleste ungdommene har det svært bra. De er flinkere, flittigere, fredeligere og mer fremtidsrettet sammenlignet med tidligere ungdomsundersøkelser. Er det virkelig slutt på den tiden da det å være ung er for jævlig?, spør Ljøkjell (2015, s. 36-38).

Flere rapporterer altså at unge av i dag er stressa, og at særlig unge jenter sliter med psykiske helseplager i hverdagen. Tilværelsen oppleves av mange som et slit, noe som fører til ulike bekymringer. Det er altså en økning i psykiske helseplager for jentenes del i Ungdata-kartleggingene, mens guttenes psykiske helse har vært forholdsvis stabil. Kravet om å være konform, det å ikke skille seg ut eller bli oppfattet som for ulik de andre jevnaldrende unge, er kanskje viktigere enn noen gang (Ljøkjell, 2015, s. 36-38). Hva er årsaken til at dagens unge har det sykt bra, er så snille og vellykkede? Og når mange unge i dag er så «sykt vellykket» – kan det da tenkes at det oppleves som et ekstra stigmatiserende nederlag å ikke lykkes, for siden å havne utenfor det gode fellesskap? Kunnskap om unges levekår slik vi har sett gjennom Ungdata, nyanserer beskrivelsene av ungdoms liv og utfoldelse (Ljøkjell, 2015, s. 36-38). Men «forskningen gir ikke et klart svar på nøyaktig hvordan prestasjonspresset spiller inn» (Kvittingen, 2017).

1.5.1 Prestasjonspress - et internasjonalt fenomen

Hvis det er slik at ungdommen opplever andre vansker nå enn tidligere, er dette et særnorsk fenomen, eller kan vi se lignende funn fra andre land? Øia & Vestel (2014) hevder at det er mange likhetstrekk mellom den norske og amerikanske kulturen når det gjelder økende prestasjonsfokus. Dette fordi begge tilhører den vestlige kulturkrets og fordi amerikansk kultur er og har vært sterkt tilstede i det norske medielandskapet siden etterkrigstiden.

I 2016 skrev CNN en artikkel om at det har vært en signifikant økning av depresjon blant ungdom og unge voksne de siste årene, og at den bekymrende trenden kan være sterkest hos tenåringer (Howard, 2016). En ny undersøkelse publisert i *The journal Pediatrics* fremhever at de fleste ungdommer med depresjon ikke får behandling for deres symptomer og understreker behovet for økt oppmerksomhet til denne tilstanden (Howard, 2016). Studien inkluderte data om depresjon og depresjonsbehandling fra 2005 til 2014 blant flere ungdommer og unge voksne over hele USA. Etter å ha analysert dataene oppdaget forskerne at forekomsten av depresjon økte blant jenter, fra 13 prosent i 2005 til 17 prosent i 2014.

Økningen var lavere blant gutter, og steg fra ca. 4 prosent i 2005 til ca. 6 prosent i 2014. Ungdomsjenter kan møte på mer personlig stress enn gutter, noe som setter dem i større risiko for depresjon (Howard, 2016).

1.5.2 Kjønnsforskjeller

Ifølge Nordtug og Engelsrud (2016) viser norsk forskning at jenters stress og psykiske problemer har økt dramatisk de siste årene. Forfatterne peker på at det i medienes omtale av forskningen har vært fokus på de flinke jentene. Videre har mediene i samvirke med eksperter og politikere etterlyst tiltak som kan snu utviklingen. Jenter som gis merkelappen flink, og som også sliter med psykiske lidelser, har altså fått en del allmenn oppmerksomhet i de senere årene.

Spørreundersøkelser som har til hensikt å måle forekomsten av psykiske plager hos ungdom har påvist en klar økning i plager hos jenter (Nordtug & Engelsrud, 2016, s. 3-19). Folkehelseinstituttet har rapportert om en betydelig økning i psykiske plager hos jenter og unge kvinner fra 13 prosent i 1998 til 23 prosent i 2012 (Folkehelseinstituttet, 2014). De nasjonale Ungdata-undersøkelsene bekreftet tallene. Ung i Oslo-undersøkelsene har meldt om høyere forekomst, beskriver Nordtug & Engelsrud (2016, s. 3-19). Mediene, i samvirke med bekymrede eksperter, har bidratt med påstander og resultater som skulle indikere at ungdom i dag utsettes for et enormt kroppspress og et stort press på å være vellykket. Det har blitt argumentert for at dette skaper psykiske lidelser hos mange – spesielt hos de flinke jentene fordi de er «sykelig» opptatt av å leve opp til idealene (Nordtug & Engelsrud, 2016, s. 3-19). Sammenstillingen av «jente», «flink» og «psykisk syk», har fått leve i mediene uten begrepskritiske kommentarer.

De ferske Ungdata-funnene knyttet til jenter og depressive symptomer er oppsiktsvekkende (Lindholm, 2014). **Den generelle nedgangen i atferdsproblemer fortsetter, samtidig som det forekommer en økning i særlig depressive symptomer blant jenter.** Disse funnene strider mot hva man vanligvis har tenkt på som årsaker til ungdomsdepresjon. Rusmisbruk er på vei ned, nivået på mobbing øker ikke, ungdom er stadig mer fornøyde med familiene sine og det forekommer ikke flere familiebrudd enn tidligere. Dette er alle elementer man tradisjonelt har tenkt har vært utslagsgivende for depresjon blant ungdom. Vi trenger mer forskning på dette. Og vi kan ikke snakke om dette uten å snakke om kjønn; jenter er mer plaget (Lindholm, 2014).

En undersøkelse fra Sverige (Schraml, 2013) viser også til slike kjønnsforskjeller, som tyder på at jenter er mer deprimerte og oppfører seg «bedre» enn gutter. I WHO-undersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever» (HBSC) rapporterte jentene skolerelatert stress i betydelig større grad enn guttene. Mens 38 prosent av guttene på første årstrinn på videregående skole rapporterte at de ble stresset av skolearbeidet, var det tilsvarende tallet for jentene 58 prosent for samme aldersgruppe. I HEMIL-rapporten viser Samdal (et al., 2009) videre at det også har vært en betydelig økning i elevers skolerapporterte stress fra 1993 til 2005. Et visst nivå av stress og utfordring er bra for å stimulere yteevnen til elevene. Men et konstant opplevd høyt press kan bidra til å øke subjektive helseplager. Det er derfor grunn til å være oppmerksom på sammenhenger mellom elevenes høye nivå av skolerelatert stress og deres betydelige omfang av rapporterte helseplager (Samdal et al., 2009).

1.5.3 «Flink pike»-syndromet

Jenter som presterer høyt, har ambisjoner og får psykiske problemer, kategoriseres gjerne som *for flinke* (Mæland, 2016). Flink pike-syndromet er for lengst gått inn i dagligtale, men det er verken en diagnose eller et veletablert faglig begrep. Likevel er det hevet over tvil at «flink pike»-syndrom er et reelt problem for en god del personer (HelpLink psykologsenter, 2015). Harriet Bjerrum Nielsen er skoleforsker og professor ved Senter for tverrfaglig kjønnsforskning ved Universitetet i Oslo, og hevder at begrepet kom i bruk i Norge omtrent samtidig med at jentene ble majoriteten av de som fullførte videregående skole og tok høyere utdanning. Dette var omkring 1990. Bjerrum Nielsen understreker at «flink pike»-syndromet egentlig er et uttrykk for at jenter opplever at de må være noe ekstra for å få anerkjennelse. Mæland (2016) beskriver disse som «Det er en gruppe jenter som presser seg selv for hardt. De har altfor harde krav til seg selv om å være perfekte i alt. De vil være perfekte på skolen og når det kommer til utseende, slankhet og popularitet» (Mæland, 2016).

Kjennetegnene til «flink pike»-syndrom er blant annet en overdreven pliktoppfyllende atferd og at en er opptatt av å imøtekomme andres forventninger (HelpLink psykologsenter, 2015). Man anstrenger seg hardt for å fremstå som kompetent, eller til og med best. Hverdagen er svært travel og fylt med gjøremål, og en har vanskelig for å prioritere. Man anstrenger seg alltid for å fremstå som positiv og i godt humør. En har vanskelig for å slappe av og sterk trang til å hele tiden bruke tiden på noe konkret. Flink pike-syndrom kan forårsake angst, depresjon og utbrenthet. Personer med flink pike-syndrom prøver å unngå vonde følelser, men på lengre sikt ender de opp med å få det enda verre. Tilstanden går dermed i en ond sirkel, påpeker psykologsenteret.

2.0 Teori

Etter at kunnskapsgrunnlaget nå er lagt, vil det teoretiske rammeverket presenteres i dette påfølgende kapittelet. I sosialt arbeid kan teorier forstås å si noe om virkeligheten ved å gi et abstrakt, strukturert og forenklet bilde av denne, som forklarer sammenhenger mellom fenomener, for eksempel mellom hverdagsliv og stress. En teori er en antakelse om virkeligheten som hjelper oss til å forstå den samme virkeligheten. Sosialarbeidere trenger ideer som sier noe om årsakene til sosiale problemer og ideer om hvordan vi kan forstå forholdet mellom individ og samfunn (Kleppe, 2015).

2.1 Det posttradisjonelle samfunn

Det posttradisjonelle samfunnet er et samfunn hvor informasjons- og tjenesteyrker har erstattet industriarbeid som grunnlag for økonomi, samfunn og kultur. Samfunnet er ikke lenger bestemt av én dominerende mekanisme eller institusjonell forandring. Anthony Giddens er en av de viktigste og mest innflytelsesrike teoretikerne i den nye generasjonen sosiologiske samtidsdiagnostikere (Aakvaag, 2008). Han blir kalt dette fordi han videreutvikler og reformulerer samtidsdiagnoser i dialog med andre sosiologer. Giddens hevder at vi har forlatt den «gamle» moderniteten og nå befinner oss i eller er i ferd med å ta steget inn i en «ny» modernitet (Aakvaag, 2008, s. 262). Dette nye samfunnet kaller han «det posttradisjonelle samfunnet» (Giddens, 1996).

I *tradisjonelle* samfunn ble fremtiden primært oppfattet som noe utenfor menneskets kontroll, styrt av forsynet, skjebnen, gud, magiske krefter eller lignende (Aakvaag, 2008). Dette kom gjerne til uttrykk i en tradisjonalistisk livsholdning hvor man oppfattet fremtiden som *styrt av fortiden:* «Slik har vi alltid gjort det her» (Aakvaag, 2008, s. 264). Opplysningstiden medførte et radikalt nytt syn på fremtiden og menneskets mulighet til å bli herre over sin egen historie. Nå ble det en vanlig oppfatning at mennesket, særlig gjennom vitenskap og teknologi, kunne frigjøre seg ikke bare fra naturens, men også fra tradisjonens og religionens lenker og ta fremtiden i sine egne hender. Industrisamfunnet er derfor *fremskrittstroens* epoke (Aakvaag, 2008).

Moderniteten er en risikokultur (Giddens, 1996). Med dette mener ikke Giddens at det sosiale liv i seg selv er mer risikofylt i dag enn tidligere. Det tenkes alltid i «risikobaner» når det skal vurderes i hvor stor utstrekning det er sannsynlig at prosjekter vil avvike fra de forventede

resultatene. Aakvaag (2008) beskriver videre at i risikosamfunnet videreføres industrisamfunnets tro på at fremtiden er et resultat av menneskelige *beslutninger,* men samtidig innebærer risikosamfunnet et brudd med fremskrittsoptimismen og troen på at fremtiden lar seg forutsi og kontrollere fullt ut (Aakvaag, 2008). Vi har aldri full informasjon og kontrollerer aldri alle kausalt relevante faktorer når vi handler, men samtidig er vi *tvunget* til å handle – under usikkerhet. Altså innebærer handling *risiko:* Vi må ta en sjanse, og det kan hende at vi lykkes, men også at vi mislykkes (Aakvaag, 2008).

Ifølge samtidsdiagnostikeren Giddens gjennomlever vi for tiden intet mindre enn en «sosial revolusjon» preget av et massivt oppbrudd fra den industrielle ordens «enkle modernisering» til fordel for en senmodernitet, hvis fremste kjennetegn er «refleksiv modernisering» (Giddens, 1996). «Refleksiv» skal hos Giddens ikke primært forstås slik at moderniteten vender seg mot seg selv og «moderniserer seg selv», men som det forhold at refleksivitet – altså *aktive beslutninger basert på bevisst informasjonsbearbeiding* – i større grad preger samfunnslivet og inngår som et konstituerende element i alle former for sosial aktivitet. Med dette mener Giddens at fortiden ikke lenger kan forbindes med rutinemessig handling – det er den kunnskapsbaserte tanken som må vurdere de alternative løsningene. Det som ifølge Giddens driver frem denne refleksiviteten, er modernitetens voldsomme dynamikk og høye endringstakt. Moderne samfunn *forandrer seg* nemlig både med en hastighet og med en intensitet som er helt ukjent fra tidligere epoker i historien (Aakvaag, 2008, s. 271-272).

Giddens mener at førmoderne samfunn primært var regulert gjennom tradisjoner – herav betegnelsen *«tradisjonelle» samfunn*. Industrisamfunnet erstattet gamle tradisjoner med nye. I den nye moderniteten derimot, altså fra omkring 1970 og fremover, utfordres tradisjonenes evne til å regulere sosialt liv – i hvert fall på en «tradisjonell» (uproblematisk og «naturlig») måte. Resultatet er at tradisjoner mister sin gitte, uproblematiske karakter og naturlige autoritet. «Sånn gjør vi det her» er ikke lenger tilstrekkelig som begrunnelse og legitimering i en tid hvor refleksive valg og aktive beslutninger i lys av stadig ny informasjon sprer seg til stadig nye sosiale arenaer. Og Giddens bruker altså som nevnt innledningsvis betegnelsen *det posttradisjonelle samfunn* for å betegne det samfunnet som dermed vokser frem og hvor *valg og refleksivitet har erstattet tradisjon*. Det posttradisjonelle samfunn er rett nok ikke et samfunn uten tradisjoner, men et samfunn hvor endring, refleksivitet og overskuddet på tradisjoner gjør at vi tvinges til å forholde oss stadig mer aktivt og refleksivt til hvorvidt vi vil videreføre dem, og i så fall hvordan (Aakvaag, 2008).

Giddens beskriver at vi i dag vitner en tendens til å forsøke å gjenetablere tapte tradisjoner eller til og med konstruere nye. Tradisjonen mister sitt fotfeste jo dypere refleksiviteten og ekspertsystemene trenger inn i hverdagslivets kjerne. Giddens (1996) hevder at senmoderniteten grunnleggende er en overgangsperiode – ikke bare en fortsettelse av modernitetens endeløse dynamikk, men et forvarsel om dyptgående strukturelle forandringer. Både på det kollektive plan og i hverdagslivet, blir moralske/eksistensielle spørsmål tvunget tilbake i forgrunnen. Slike tendenser fokuserer på selvrealiseringsprosesser, men påvirker også utviklingen av globalisering og krever omstilling av sosiale institusjoner. Dette reiser spørsmål av ikke bare sosiologisk, men også politisk karakter, påstår Giddens (1996).

I tradisjonelle samfunn fant kvinners liv fant sted primært innenfor privatsfæren, mens den offentlige sfære (økonomi, politikk, vitenskap, rett, kunst, organisasjonsliv osv.) var forbeholdt menn. Dette resulterte i ulike kjønnsroller (kvinner er «empatiske» og «omsorgsrasjonelle», menn er «affektnøytrale» og «formålsrasjonelle») og at kvinner ikke fikk samme muligheter som menn til å øve innflytelse på samfunnsutviklingen (Aakvaag, 2008, s. 264). «Kvinner som ønsker mer enn bare et familieliv, gjør det personlige til noe politisk, for hvert skritt de beveger seg bort fra hjemmet» (Giddens, 1996, s. 250). For ved å frigjøre seg selv fra hjemmet og fra familielivet kom kvinnene til å befinne seg i et isolert sosialt miljø. Det virkelige spørsmålet viser seg å være «hvem ønsker jeg å være?» (Giddens, 1996).

2.1.1 Identitet

Det er betydelig likheter mellom begrepene «selv» og «identitet» (Tetzchner, 2012). Begge dreier seg om individets oppfatning av hvem det er, om opplevelsen av sammenheng over tid, om verdier og mål, og likheter og forskjeller fra andre mennesker. Det er likevel en viktig forskjell: *Selvet* er en erkjennelse av å være et selvstendig, helhetlig og tidsmessig sammenhengende individ, en erkjennelse som begynner tidlig i livet. *Identitet* er en opplevelse av å inngå i en større sosial sammenheng, og identitetsdannelsen hører til ungdomsalderen og de begynnende voksenårene. Det betyr ikke at denne identiteten er den endelige, den fortsetter å utvikle seg gjennom livsløpet. *Identiteten integrerer selvet og samfunnet.* Begrepene blir dessuten til en viss grad brukt om hverandre. *Ego-identitet* eller *personlig identitet* er begrepsmessig nærmere selvet enn *sosial identitet* (Tetzchner, 2012).

Robert Kegan (referert i Tetzchner, 2012, s. 682) hevder at gjennom identitetsdannelsen skal individet utforske og velge mellom ulike verdier og holdninger og finne sin framtidige plass

som voksen og selvstendig i samfunnet. Det handler om hvilke roller og posisjoner det voksne individet skal ha, og hvilke grupperinger i samfunnet det skal eller vil høre sammen med. Det omfatter forhold som kjønn, seksuell legning, livssyn, yrke, etnisk eller språklig gruppe, klasse og tilhørighet til et lokalområde. Forståelsen av hvordan samfunnet fungerer, øker betydelig i ungdomsalderen. De nye sammenhengene ungdommer tar del i, gjør at de må utvikle til da ukjente sider av seg selv og gjøre valg mellom ulike muligheter og forpliktelser som de ikke kan overskue rekkevidden av. Ungdomsalderen er derfor ofte preget av usikkerhet knyttet til personlige og sosiale skifter, og ungdommer stiller spørsmål om innholdet i og meningen med livet sitt på en måte man ikke finner i barnealderen (Tetzchner, 2012).

Oppnådd identitet er en opplevelse av å være hjemme i sin egen kropp og av å vite hva man beveger seg mot, og en indre sikkerhet på at man kommer til å bli anerkjent av dem som er betydningsfulle for en. Det er ikke en statisk følelse, men heller en fornemmelse av å være inne i en dynamisk prosess som gir en riktig retning til det framtidige livet. For noen ungdommer vil en gitt posisjon være det endelige utviklingsmessige resultatet, for andre representerer den samme posisjonen bare et skritt på veien mot å oppnå identitet. Gjennom livsløpet vil individet møte utfordringer og muligheter som fordrer beslutninger og valg, som ved fullføring av studier, skifte av jobb, fødsel av barn og så videre. De fører til ny identitetsutforskning og perioder der identiteten vil framstå som å være under bearbeiding og i endring (Tetzchner, 2012, s. 682-684).

2.1.2 Hvordan påvirker samfunnet identiteten?

Nasjon, klasse og kjønn utgjør ikke lenger klare orienteringer for livsløp og identitet. Resultatet er *individualisering:* Den enkelte må i fraværet av «tilskrevne» sosiale posisjoner og klare forventninger fra sine sosiale omgivelser *selv* ta ansvaret for å regulere sitt livsløp og etablere en rimelig solid og sammenhengende identitet. Vi er ifølge Ulrich Beck *dømt* til å velge (Aakvaag, 2008, s. 267-270).

Under senmoderniteten gjennomgår selvet en enorm forandring, hevder Giddens (1996). Selvet regnes som et refleksivt prosjekt som den enkelte er ansvarlig for; Hva individet er, er avhengig av innsatsen han eller hun gjør. Selvforståelse er det underordnete målet om å bygge opp en sammenhengende identitetsfølelse. Selvet danner en utviklingsbane fra fortiden til overskuelig fremtid, og selvets refleksivitet er både varig og altomfattende. Det legges vekt på at selvidentitet som et sammenhengende fenomen *krever en fortelling*, og selvrealisering

innebærer kontroll over tid. Selvets refleksivitet *strekker seg til kroppen,* og kroppen er en del av et handlingssystem. Kroppsbevissthet vil si å oppleve kroppen på en måte som skaper selvet som en sammenhengende helhet der individet kan si «det er her jeg bor» (Giddens, 1996, s. 96). Med dette mener Giddens at den moderne refleksiviteten gjelder ikke bare selvet, men også kroppen. Vi har lært oss til å reflektere over hvordan kroppen fungerer, kjennes og hvordan den bør se ut. Denne refleksive holdningen til kroppen inkluderer også vurderinger av livsstil, og den moderne opptattheten av kroppen er i stor grad knyttet til ønsket om å fremstille oss som særegne individer.

Selvrealisering må ifølge Giddens forstås på grunnlag av en *balanse mellom mulighet og risiko,* hvor verden blir fylt med et mangfold av muligheter for potensielle være- og handlemåter. Videre hviler selvrealisering på det å være oppriktig overfor seg selv. Dette innebærer at man er i stand til å løsrive det sanne fra det falske selvet. Å være oppriktig mot seg selv betyr å finne seg selv. Et livsforløp betraktes som en serie av «passasjer» (Giddens, 1996, s. 98). Å passere en viktig overgang i livet innebærer en bevisst vurdert risiko for å gripe nye muligheter. Disse idéene er som Giddens påpeker «uttrykk for noe reelt i relasjon til selvet og selvidentiteten i den nåtidige verden, senmoderniteten» (Giddens, 1996, s. 99). Som vi ser anvender Giddens her begrepet «senmodernitet» om det samfunnet som han også benevner «posttradisjonelt».

Det sen-moderne samfunnet gir store mengder alternativer og nye former for frihet for utvikling av identitet, påpeker Giddens (1996). Individets bakgrunn både familiemessig og geografisk er ikke lenger den hjelpen som den tidligere var, og familiens bakgrunn er ikke lenger noen sikker mal for ungdommens egen fremtid. Disse sidene av livet er ikke lenger en skjebne, men noe som kan endres, og det som kan endres har individet også selv ansvar for, og dette skaper et prestasjonspress.

2.1.3 Refleksive valg

Ifølge Giddens (1996) endrer moderniteten det daglige sosiale liv radikalt, og påvirker de mest personlige aspektene av erfaringen vår. Den forvandlingen som det moderne samfunnet fører med seg, blander seg imidlertid sammen med individets tilværelse og derfor med selvet. Det refleksive selvet må imidlertid skapes midt i et forvirrende virvar av muligheter og tilbud. Under vilkår med usikkerhet og mange valgmuligheter får begrepene *tillit* og risiko en særlig betydning. Giddens hevder at tillit er et grunnleggende fenomen for personlighetens utvikling.

Tillit, som etableres mellom et spedbarn og dets omsorgsgivere, skjermer mot alle trusler og farer som selv de mest trivielle hverdagsaktiviteter inneholder.

Ansvaret for å etablere og vedlikeholde en helhetlig identitet – svare på spørsmålet «hvem er jeg?» - faller på den enkelte. Dette er kjernen i Giddens' teori om det *refleksive selvet:* Identitet er ikke lenger et resultat av tradisjon og sosiale forventninger, men av refleksive valg og aktive beslutninger. Ifølge Giddens (1996) foregår det posttradisjonelle individets identitetsdannelse på «narrativt» vis. Selvfortellingen handler om hvor man kommer fra og hvor man er på vei – og følgelig om hvem man er. Den store verdens hendelser integreres i individets livsfortelling og den offentlige verden kretser rundt den private, ikke omvendt. Gjennom dietter, trening, yoga, plastisk kirurgi, arbeid med kroppsholdning, frisyre, hudpleie, parfyme, klesstil osv. underlegges kroppen og dens fremtoning i stadig større omfang valg og refleksivitet i form av såkalte kroppsregimer. Man må velge en livsstil som gjenspeiler «hvem man er». Det gjelder å finne seg selv og være seg selv på ferden gjennom livsløpet (Aakvaag, 2008).

Giddens påstar at modernitetens refleksivitet strekker seg helt inn i den innerste delen av selvet. I en post-tradisjonell orden blir selvet med andre ord et *refleksivt prosjekt.* I moderniteten skal det forandrede selvet utforskes og konstrueres som en del av en refleksiv prosess, som forbinder personlig og sosial endring. Mobilisering av selvidentiteten er ikke begrenset til kriser i livet, men er tvert imot et generelt trekk ved moderne sosial aktivitet i forhold til psykisk organisering. Modernitet bryter ned beskyttelsesrammen for det lille samfunnet eller tradisjonen, og disse erstattes av langt større og upersonlige organisasjoner. Den enkelte føler seg etterlatt og alene i en verden hvor han eller hun mangler den psykologiske støtten eller følelsen av sikkerhet som et mer tradisjonelt rammeverk gir. I moderniteten blir selvidentitet problematisk, på en måte som står i kontrast til forholdet mellom selv og samfunn i tradisjonelle sammenhenger (Giddens, 1996).

Selvets «identitet» forutsetter ifølge Giddens, i motsetning til selvet som generelt fenomen, refleksiv bevissthet. Selvidentitet er det som individet er bevisst «om» med utgangspunkt i begrepet «selvbevissthet». Selvidentitet er med andre ord ikke noe som bare er gitt som et resultat av kontinuiteten i individets handlingssystem, men derimot noe som rutinemessig må skapes og opprettholdes i individets refleksive aktiviteter. Selvidentitet er ikke et spesielt trekk eller en samling av trekk som individet besitter. Det er *selvet som det refleksivt forstås av personen på bakgrunn av vedkommende sin biografi.* Dette inkluderer det kognitive

elementet av det å være en person. Å være en «person» er ikke bare å være en refleksiv aktør, men å besitte et personbegrep som kan anvendes både i forhold til selvet og andre. Hva som menes med en «person» varierer fra kultur til kultur, selv om elementer av en slik forestilling går igjen i alle kulturer. Karakteristisk for alle kjente kulturer er at kapasiteten til å kunne anvende «jeg» i forskjellige sammenhenger, utgjør det mest fundamentale trekket ved refleksive forestillinger om det å være en person (Giddens, 1996).

Videre argumenterer Giddens for at en person med en relativt stabil følelse av selvidentitet har en fornemmelse av biografisk kontinuitet, som han eller hun er i stand til å begripe refleksivt og i større eller mindre grad kommunisere til andre mennesker. En persons identitet skal verken finnes i atferd eller i andres reaksjoner, uansett hvor viktige disse er – men i evnen til å *holde en spesiell fortelling i gang.* Vi må «ha en forestilling om hvordan vi er blitt som vi er, og hvor vi kommer fra» for å kunne ha en fornemmelse av hvem vi er (Taylor, referert i Giddens, 1996, s. 70).

2.1.4 Livsstil – å skape sin egen identitet

I kontrast til den før-moderne tids faste normer, roller og funksjoner, er det moderne selvet mindre avgjort på forhånd, mindre avhengig av ytre betingelser og mere aktivt. Med dette mener Giddens at identiteten vår må skapes og gjenskapes kontinuerlig. Individene tvinges til å velge mellom et stort antall ulike livsstiler. *Livs-politikken,* som ifølge Giddens rettes mot livsstil snarere enn personlig frigjøring, følger av de mange valgmulighetene. Individene må både skape en identitet som svar på spørsmålet om «hvem er jeg» og en etikk som svar på spørsmålet om «hvordan bør jeg leve?» (Giddens, 1996, s. 26).

Videre mener Giddens at selvets refleksive prosjekt, som består i å opprettholde sammenhengende, men konstant reviderte biografiske fortellinger, finner sted i en kontekst av mangfoldige valgmuligheter. I det moderne sosiale livet får begrepet livsstil en særlig betydning. Jo mer tradisjonen mister sitt tak, desto mer tvinges individene til å ta valg om livsstil blant mange forskjellige muligheter. Valg av livsstil blir stadig viktigere i konstitueringen av selvidentitet og daglig aktivitet. «Refleksivt organisert livsplanlegging», altså at vi tenker gjennom hva vi ønsker, blir et sentralt trekk ved organiseringen av selvidentiteten (Giddens, 1996, s. 14).

Uttrykket livsstil forbindes ofte med overfladisk forbrukskultur som presenteres i bilder i ukeblader og reklamer, forklarer Giddens (1996). Uttrykket dekker imidlertid over noe langt mer fundamentalt: Under senmodernitetens betingelser følger vi ikke alene bestemte livsstiler,

men er i vesentlig forstand også tvunget til det – vi har ikke annet valg enn å velge, også livsstil (Giddens, 1996). Valg eller etablering av livsstil påvirkes av gruppepress, rollemodellers synlighet og sosioøkonomiske forhold, dvs. utdanning, yrke og lønn.

Forbruk underlagt massemarkedenes dominans er snarere et helt nytt fenomen, som direkte tar del i de prosessene som konstant omformer betingelsene for hverdagslivet. Giddens hevder at den formidlende erfaringen har en sentral rolle i denne sammenhengen. Massemediene viser hele tiden livsformer, som – antydes det – alle burde strebe etter. Livsstilene til de velstående gjøres i en eller annen form synlige og fremstilles som ettertraktelsesverdige. Et markedssystem genererer nesten per definisjon en rekke valgmuligheter i forhold til varer og tjenester. Valgenes mangfoldighet er på sett og vis selve resultatet av tingliggjørelsesprosessene (Giddens, 1996).

Å dyrke kroppen gjennom overveielser rundt kosthold, antrekk, ansiktsuttrykk og andre faktorer er et vanlig trekk ved aktivitetene knyttet til livsstil i samfunnet under senmoderniteten. Kroppen kan ikke lengre bare «aksepteres», oppfostres og pyntes i samsvar med tradisjonelle ritualer. Giddens (1996, s. 121) mener at den har blitt en sentral del av selvets refleksive prosjekt. Kontinuerlig oppmerksomhet mot kroppens utvikling i forhold til en risikokultur er derfor en helt grunnleggende del av moderne sosial atferd. Selv om de forskjellige måtene å utnytte kroppen på har blitt utviklet på grunnlag av et mangfold av livsstilsalternativ, er valget mellom alternativ ikke en mulighet i seg selv, men et grunnleggende element i etableringen av selvidentiteten (Giddens, 1996). Kroppen i seg selv – slik den mobiliseres gjennom praksis – blir mer umiddelbart relevant for den identiteten som individet forsøker å oppbygge. *Hva* en kan bli handler om «ytre prestasjoner» som jobb, familieliv og utseende. *Hvem* en kan bli er i større grad relatert til identitet.

Giddens hevder at moderniteten først og fremst handler om kontroll – at verden er underlagt den menneskelige dominans. Kontroll betyr blant annet at naturen underordnes av menneskelige formål, via organiseringen av fremtiden. I den moderne tidsperioden gir begrepet «generasjon» kun mening på bakgrunn av tiden. Denne tidsmessige rekkefølgen har få trekk til felles med overgangsprosessene, som var karakteristiske for tidligere tidsperioder. I tradisjonelle samfunn inneholder livssyklusen et element av gjentakelse, da hver generasjon i vesentlig omfang gjenoppdager og gjenopplever livsformen til sine forgjengere. Gjentagelsen mister det meste av sin mening under senmoderniteten, når praksiser kun gjentas dersom de kan rettferdiggjøres refleksivt (Giddens, 1996).

2.2 Stress

I dette delkapittelet vil det bli gjort rede for stressteori, da det anses som relevant for å belyse studiens problemstilling. Mogstad (2015) påpeker at WHO har rangert stress som det tredje største helseproblemet i verden. En ting er stress blant voksne, noe annet og virkelig bekymringsfullt er det store antallet ungdommer som kjenner på stress, utilstrekkelighet og lavt selvbilde. Ved å løfte frem temaet og studere det kan vi få økt bevisstheten rundt hva det er som påvirker voksne og ungdommen til å kjenne på at vi aldri blir perfekte, vakre eller vellykkede nok (Mogstad, 2015).

2.2.1 Definisjon

Stress er vanskelig å definere, vanskelig å måle og følgelig vanskelig å forske på (Lillejord et al., 2017). Dels skyldes det at stress er noe den enkelte *opplever,* og dels at de fysiologiske utslagene stress gir både kan skyldes stress og andre forhold. Forskjellige mennesker opplever stress på ulike måter og hver enkelt av oss har individuelle strategier for å takle stress. Dermed kan situasjoner som én person opplever som stressende virke mindre stressende for andre. Stress er også noe som kan bygge seg opp *i* den enkelte (indre stress) og noe som skjer *utenfor* og påvirker individer (ytre stress). I tillegg er det stor individuell variasjon i hvordan enkeltpersoner reagerer på ytre forhold og hvordan samspillet er mellom eksterne påvirkninger og mentale prosesser. En ytterligere kilde til uklarhet er at begreper ikke defineres og brukes konsistent. Dermed kan det danne seg et inntrykk av at det finnes en årsakssammenheng mellom stress og psykiske helseproblemer og at prestasjonspress er det samme som stress (Lillejord et al., 2017).

Barn og unge tilbringer mye tid på skolen, og ifølge Lillejord (et al., 2017) har det som skjer der betydning for hvordan de utvikler selvbilde, selvtillit og følelse av kontroll over eget liv. Klassekameraters holdninger, atferd og erfaringer er en viktig kilde til påvirkning i barne- og ungdomsårene og det er sannsynlig at hvordan elever i en klasse opplever krav fra skolen kan påvirke hvordan den enkelte elev vurderer sitt stressnivå. Individer i det samme sosiale miljøet påvirker og påvirkes av hverandre og av de samme kontekstuelle faktorene, men enkeltelever kan oppleve disse påvirkningene forskjellig. Når man studerer prosesser i skolemiljø er det viktig å ta hensyn til kontekstuelle faktorer. Ungdomstiden er en brytningstid, og problemer som oppstår da kan vedvare langt inn i voksenlivet. Derfor har det stor betydning hvordan skolen ivaretar elevenes psykiske og fysiske helse. For eksempel er

det påvist at gode relasjoner mellom klassekamerater kan fungere som en stressbuffer (Lillejord et al., 2017, s. 6).

2.2.2 Hva er stress?

Lillejord beskriver stress som *en ubalanse mellom de ytre kravene man opplever, og de ressursene man opplever at man har for å møte dem* (Lillejord et al., 2017, s. 2, min utheving). Det er en utbredt oppfatning at trekk ved moderne samfunn stresser mennesker i alle aldre og samfunnslag. Interessen for stress kan imidlertid spores til tidlig 1990-tall da forskere begynte å undersøke hvordan dyr reagerer og tilpasser seg når de blir skremt eller påført smerte. I tillegg til å observere dyrenes reaksjoner, målte de fysiologiske stressutslag som økt adrenalinproduksjon (Lillejord et al., 2017, s. 7).

I arbeidet med å utvikle teoretiske modeller for å beskrive hvordan stress påvirker menneskers mentale og fysiske reaksjonsmønstre står lege og biokjemiker Hans Selye sentralt. Basert på dyreforsøk beskrev han i *Nature* 4. juli 1936 hvordan eksterne påvirkninger kan sette kroppen i en form for alarmtilstand. Denne teksten refereres ofte til som en tidlig definisjon av stress. Selye antok at alle stressfaktorer ga samme fysiologiske respons, en antakelse som senere er moderert. Han ble også kritisert for å ha en svært bred definisjon av stress, og i 1950 publiserte en forsker ved Cambridge University en tekst i *British Medical Journal,* som påpeker at Selyes forsøk på å definere stress gjør at stress, «i tillegg til å være stress og et resultat av stress også forårsaker stress» (Roberts, referert i Lillejord et al., 2017, s. 7). I spørsmål om stress kan det altså være vanskelig å fastslå hva som er årsak og virkning.

Forskere er enige om at stress kan forstås som krav og forventninger knyttet til vanlige forhold i menneskers liv som kan gi fysiske eller psykiske reaksjoner. Selv om stress ofte omtales som noe negativt, er imidlertid ikke all stress uheldig. Det finnes positivt stress, noe Selye senere kalte *eustress,* og negativt stress, som Selye kalte *distress.* Å være stresset over lang tid kan ha svært alvorlige helsekonsekvenser, og det er viktig å motvirke negativt langtidsstress. Samtidig er det viktig å huske at litt stress er nødvendig for å kunne prestere (Lillejord et al., 2017, s. 7).

2.2.3 Sentrale stressteorier

I 1908 presenterte Yerkes & Dodson en lov som bygger på en antakelse om at mennesker presterer best under passe store (optimale) prestasjonsforventninger (Yerkes & Dodson, referert i Lillejord et al., 2017, s. 7). Mens for lave forventninger kan føre til passivitet og

kjedsomhet, kan utbrenthet bli en konsekvens av å oppleve at forventningene overskrider det man har av tilgjengelige ressurser.

Det blå feltet av grafen viser situasjoner der folk er understimulert. Her ser man ingen grunn til å jobbe hardt for en oppgave, eller man er i fare for å gjøre arbeidet på en slurvete, umotivert måte. Midt på grafen viser situasjoner hvor man jobber med høy effektivitet. Man er tilstrekkelig motivert til å jobbe hardt, men man er ikke så overbelastet at man begynner å slite. Her kan man komme inn i en hyggelig og svært produktiv tilstand der man kan gjøre sitt beste arbeid. Det røde feltet av grafen viser situasjoner hvor man begynner å slite seg ut under press. Man er overveldet av omfanget av konkurrerende krav til oppmerksomheten, og man kan begynne å få panikk.

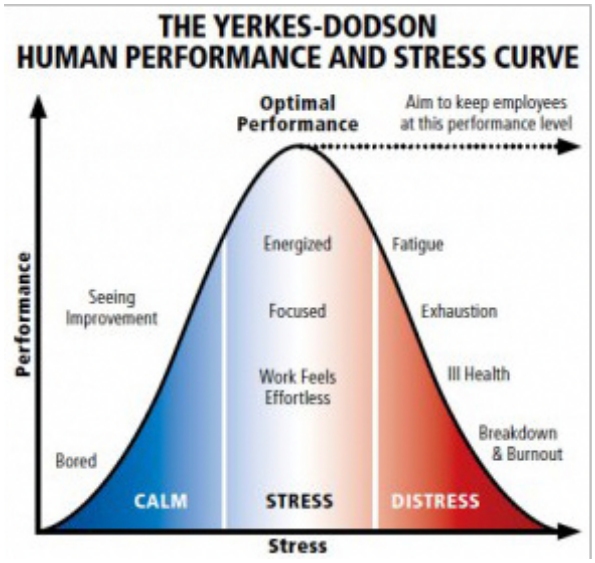

Fig. 2.1 Eksempel på The Yerkes-Dodson human performance and stress curve

Samtidig identifiserte en forskergruppe ved Harvard University under ledelse av Walter B. Cannon, stress som et sett av symptomer som ble (direkte eller indirekte) påvirket av stimuli fra omgivelsene, av den enkeltes følelser eller intellektuelle kapasitet (Cannon, referert i Lillejord et al., 2017, s. 8). Symptomene ble identifisert som depresjon eller generell vantrivsel, engstelse og opphisselse, humørsvingninger, irritabilitet eller sinne, opplevelse av å være overveldet, ensomhet og isolasjon.

Den klassiske Yerkes-Dodson-modellen har blitt justert og forandret, blant annet fordi nyere forskning viser at stressnivåer ikke er faste størrelser, men varierer med oppgave, situasjon og til og med når samme individ utfører samme oppgave i ulike sammenhenger. I nyere tid har

Lazarus & Folkman (1980, referert i Lillejord et al., 2017, s. 8) utviklet en modell hvor stress betraktes som en tilstand som oppstår når en person opplever diskrepans eller *spenning* mellom krav vedkommende møter i en situasjon og tilgjengelige personlige og sosiale ressurser. Fordi mennesker hele tiden forsøker å tilpasse seg endringer i omgivelsene må stress forstås som en prosess (Lillejord et al., 2017, s. 8).

Det foregår altså hele tiden *transaksjoner* (forhandlinger) mellom individet og dets omgivelser. Det er likheter mellom Lazarus-Folkmans transaksjonsteori, Heiders teori om atferdsendringer, og Festingers teori fra 1962 om kognitiv dissonans. Festinger tar utgangspunkt i at en person som opplever inkonsistens, tenderer mot å bli psykologisk i ubalanse, noe som motiverer vedkommende til å redusere den kognitive dissonansen som oppstår, enten ved å gjøre noe aktivt for å forbedre situasjonen, eller ved å unngå situasjonen, personer eller informasjon som kan bidra til å øke det psykologiske ubehaget (Festinger, referert i Lillejord et al., 2017, s. 8). Når personen ikke klarer å identifisere en velegnet handlingsstrategi, er det vanskelig å takle stress. Det kan skyldes at situasjonen oppleves som *usikker* (uklart hva som skjer), *uforutsigbar* (vet ikke hva som kommer til å skje) eller *ukontrollerbar* (vet ikke hva som kan eller bør gjøres). Transaksjonsmodellen legger til grunn at mennesker kan læres opp til å endre atferd og dermed takle problemet. Det er også utviklet svært mange tiltak, metoder og programmer for stressmestring. Nyere eksempler her er positiv psykologi og mindfulness.

2.2.4 Positivt og negativt stress

Det er viktig å utdype hva det innebærer for utdanningspraksis at stress både er positivt og negativt (Lillejord et al., 2017, s. 8). Hvordan disse to formene for stress påvirker menneskers prestasjoner har Nixon illustrert i en figur som kalles «the human function curve» (Nixon, referert i Lillejord et al., 2017, s. 8) som viser at det finnes et vippepunkt mellom godt og negativt stress (distress) og at det å oppleve negativt stress over lang tid kan gi dårlig helse. Et eksempel på denne kurven illustreres i figuren under.

Figuren viser balansen mellom positivt og negativt stress. I figuren kan man se at positivt stress kan forbedre prestasjoner, men når stressnivået når toppen («The Hump») begynner tretthet og negativt stress, etterfulgt av utmattelse og dårlig helse. Vedvarende overbelastning forårsaker tretthet etterfulgt av utmattelse og dårlig helse som følge av redusert motstand. Et sammenbrudd er uunngåelig dersom strevet fortsetter. Dette kan illustreres med en formet prestasjons- og stresskurve.

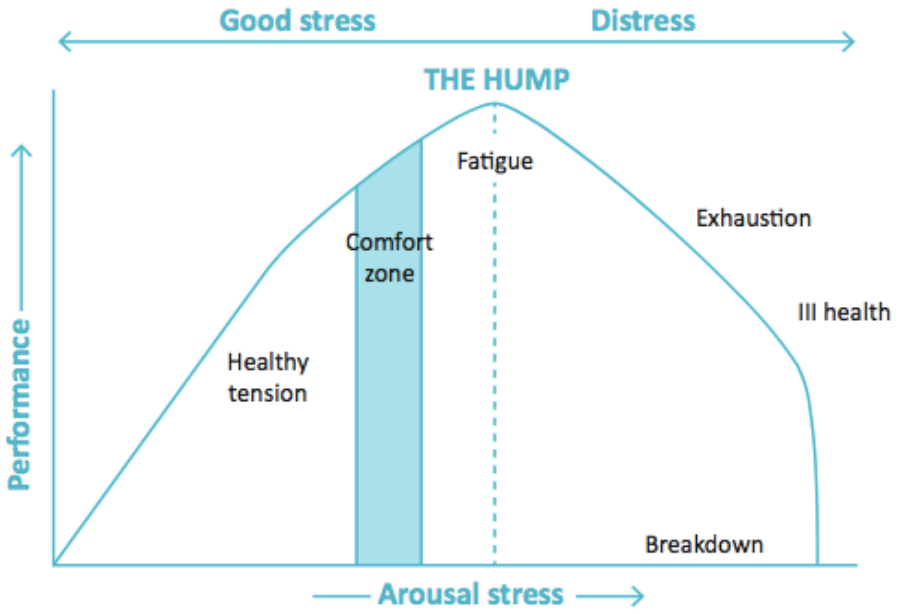

Fig. 2.2 The human function curve (etter Nixon, 1979)

Fordi mennesker opplever stress forskjellig og har ulike forutsetninger for å takle stressoser, viser kurven mulige *tendenser,* ikke en absolutt utvikling. For noen kan overgangen fra positivt til negativt stress skje hurtig, for andre kan det være en mer langvarig prosess. Andre kan komme i komfortsonen og bli der – eller de kan oppleve trøtthet (fatigue), men ha strategier som hjelper dem til å ta seg inn igjen (Lillejord, et al., 2017, s. 9).

2.2.5 Forholdet mellom prestasjoner og stress

Forskningen skiller altså, som vist over, mellom positivt og negativt stress og påpeker at det er nødvendig å være stresset for å kunne prestere (Visjø, 2015). Stress kan være positivt og nødvendig i en passende mengde, da det øker vår evne til å løse problemer. Men det kan sette helseskadelige spor dersom det blir for mye av det (Visjø, 2015). Studier finner at også kjedsomhet kan ha negative konsekvenser. Derfor er det vanskelig å se for seg en helt stressfri skole. Ettersom det er godt dokumentert at langvarig negativt stress kan ha svært alvorlige helsekonsekvenser, er det imidlertid viktig at lærere og skoleledere har oppmerksomhet om den gruppen elever som både rapporterer om mye stress og mange psykiske helseproblemer (Visjø, 2015).

Forskerne påpeker at høye skolekrav kan gjøre elevene engasjerte i skolearbeidet eller føre til utbrenthet og depresjon, og at kvaliteten på undervisningen og elevenes læringsmiljø har mye å si for utfallet. Tendenser til utbrenthet henger sammen med manglende glede ved arbeidet og kan både skyldes kjedsomhet, opplevelse av meningsløshet eller for stort arbeidspress over

tid. Det ser ut som om en opplevelse av selvkontroll og engasjement i skolearbeidet kan virke beskyttende mot stress og utbrenthet. Samtidig er det en klar sammenheng mellom langvarig negativt stress og alvorlige helseproblemer, og skolen må ta helseklager på alvor. Også elever som har høye forventninger til seg selv, lav selvfølelse og en generell følelse av å ikke strekke til, rapporterer om at de føler seg stresset. Det kan være vanskelig å skille klart mellom skolens forventninger, samfunnsforventninger, foreldrenes forventninger, jevnaldrende sine forventninger og egne forventninger (Lillejord et al., 2017, s. 2, 7).

Stress i skolen kan tilskrives opplevd ubalanse mellom krav og forventninger. Det handler både om forventninger elevene har til seg selv og forventninger de føler kommer fra skolen, lærerne, foreldrene, og samfunnet hvor de senere skal få en jobb og lykkes. Kort oppsummert handler de identifiserte spenningene om at elevene rapporterer om stress når: de har høye forventninger til egne prestasjoner, men presterer dårligere enn de forventer; skolen har høyere forventninger til hva de skal prestere enn det de føler at de makter; de forventer støttende og oppmuntrende lærere og opplever å møte slitne, lite motiverte eller overarbeidede lærere; de forventer gode relasjoner til klassekameratene og i stedet opplever konflikter og krangel; de forventer støtte hjemmefra og opplever liten forståelse fra foreldrene; de forventer tid til sosiale aktiviteter og i stedet må bruke tiden på skolearbeid og lekser (Lillejord et al., 2017, s. 3).

2.2.6 Dette gjør stress med kroppen

VG har ved hjelp av en av landets fremste stressforskere og en psykolog, kartlagt ulike effekter stress har på kroppen både fysisk og psykisk (Visjø, 2015). Når du stresser påvirkes hele kroppen:

Kroppen	**Reaksjon**	**Konsekvens**
Binyrer	Signaler fra hypofysen gjør at binyrene produserer adrenalin og kortisol	Kroppen får energi til å kjempe eller løpe fra farer
Hjerte	Bringer raskere ut blodsukker og oksygen til vevet, hvor det trengs til kamp og flukt	Kan føre til blodpropper over tid, som kan gi opphav til hjerteinfarkt
Lunger	Puster tyngre, slik at mer oksygen kan fraktes til vevet	For de fleste er ikke dette et problem, men det kan være uheldig for de med astma eller lungesykdom
Lever	Slipper ut mer glukose, et blodsukker som kan gi deg energi for å kjempe eller komme fra farer	For mennesker som er utsatt for type 2 diabetes, kan det ekstra blodsukkeret på lengre sikt bety diabetes

Mage	Hjernen blir oppmerksom på følelser i magen. Magen kan reagere med sommerfugler eller kvalme og smerte	Du kan kaste opp hvis stress blir alvorlig nok. Blir stresset kronisk, kan du utvikle magesår
Tarm	Kan påvirke fordøyelse og hvordan kroppen tar opp næringsstoffer. I noen tilfeller svekkes evnen til å fordøye maten	Kan også påvirke hvor raskt mat går gjennom kroppen. Man kan oppleve både diaré og forstoppelse
Kvinnelige kjønnsorganer	Kan gjøre menstruasjonen uregelmessig, fraværende eller mer smertefull	Premenstruelle symptomer kan bli verre eller vanskeligere å håndtere
Mannlige kjønnsorganer	Kan påvirke testosteronproduksjon og modning	Stress kan også legge en stor demper på sexlysten
Muskler/ledd	Spente muskler gjør at kroppen kan reagere raskere i kamp eller flukt	Når musklene er spente over lengre tid, kan dette føre til hodepine, migrene, og smerter i nakke, skuldre, knær og andre deler
Svette	Stress fører ofte til at man svetter i ansikt, under armer og på hender og føtter	Det er svette fra stress som lukter verst
Hode	Stress er en betydelig årsak til hodepine, særlig hodepinen som kommer av spenninger	Migrene rammer ca. 10-15 prosent av befolkningen, langt flere kvinner enn menn
Depresjon	Når man er kronisk stresset over tid, krymper en del av hjernen, og følelser og kognitive evner blir svekket	Kan både forlenge og forverre en depresjon, men også utløse den
Øyne	Pupillene blir større slik at man kan se bedre i mørket hvor farer kan true	Man kan raskere oppfatte truende bevegelser i omgivelsene
Munn	Aktiviteten i trakten gjennom hele kroppen fra munn til endetarm dempes ned ved stress	Munnen blir tørrere
Tenner	Stress kan utløse bruxisme – å skjære tenner	Kan medføre skader på tennene, muskelspenninger i kjevene, skader på leddene og hodepine
Hals	Når man er stresset, spiser man ofte mer eller mindre mat enn man pleier	Kan oppleve halsbrann og sure oppstøt
Søvn	Lageret av serotonin blir lavt, og dette påvirker søvnhormonet melatonin	Man sliter med å sove. Søvn og stress påvirker hverandre, og man havner fort i en ond spiral
Hud	Økte kortisolnivåer	Utarter seg ofte i uren hud og kviser. Kan også forverre og forlenge allergi
Immunsystemet generelt	Høyt kortisolnivå over tid svekker aktivitet hos de hvite blodcellene	Svekket immunforsvar. Lettere mottakelig for sykdom. Kan forsterke sykdommer man allerede har

Tab. 2.1 Slik endrer stress kroppen

Tabellen viser at stress gir over 300 forandringer i kroppen vår, og blir det langvarig, risikerer man å utvikle en rekke helseplager og sykdommer. De mest alvorlige fysiske endringene er svekket immunforsvar og økt belastning på hjerte-kar systemet, med større tendens til sykdom i dets aktuelle organer. En rekke psykologiske effekter settes også i sammenheng med stress. Generelt vil man kunne se en forverring av allerede eksisterende psykiske belastninger og lidelser om man stresser mye (Visjø, 2015).

2.2.7 Strategier for å mestre stress

Lillejord påpeker at de som forsker på stress ofte er opptatt av de negative og potensielt helseskadelige sidene ved stress. Stressmestring handler om å finne balansen mellom positivt og negativt stress, og måten elever håndterer stress på har stor betydning for deres faglige prestasjoner og trivsel. Derfor er det viktig at de lærer å utvikle gode og sosialt akseptable strategier de kan bruke til å takle stress. Det å ha strategier for å håndtere stress skaper forutsetninger for å ivareta de positive sidene ved stress, samtidig som de beskytter individet mot de negative. For unge er det særlig viktig å oppleve støttende relasjoner. Skolen kan unngå at det utvikler seg en «stresskultur» ved å sørge for en variert skoledag med god undervisning, ta elevene på alvor, sikre at de blir hørt og hjelpe de elevene som trenger det med å mestre stress (Lillejord et al., 2017, s. 23).

Kjønnsforskjeller ser ut til å handle om jenters holdninger til egne prestasjoner, opplevd forventningspress og ubalanse mellom innsats og belønning. Stress som skyldes skolekrav kan også virke inn på elevers prestasjoner og søvnkvalitet. Jenter generelt opplever stress oftere og i større grad enn det gutter gjør. I tillegg rapporterer jenter om flere fysiske og psykiske helseplager enn gutter og høyere nivå av skolerelatert utbrenthet. Det ser ut som om jenter er mer avhengige enn gutter av å ha gode sosiale relasjoner i og utenfor skolen. Samtidig kan det virke som om jenter stresser hverandre.

Et interessant funn, som imidlertid ikke er entydig, er at gutter og jenter takler stress ulikt. Det er indikasjoner på at gutter i større grad responderer på stress gjennom utadrettet atferd og/eller inntar en kynisk holdning til skolen, mens jenter får innadvendte symptomer som depresjon, utmattelse og en følelse av utilstrekkelighet. Både for gutter og jenter fungerer støttende relasjoner som en buffer mot stress, men det kan se ut som om jenter er mer avhengige av støttende relasjoner enn gutter er (Lillejord et al., 2017, s. 3).

Ifølge Tetzchner (2012, s. 484) regulerer førskolebarn stort sett emosjoner gjennom handling eller ved å søke hjelp av andre, for eksempel ved å trekke seg vekk fra en stressende situasjon

eller be en voksen om trøst. Det er betydelige individuelle forskjeller i utviklingen av emosjonsregulering, og noen av forskjellene har sammenheng med påvirkning fra omgivelsene. Barn varierer med hvor mye støtte og hjelp de søker. *Jevnaldrende* er viktige når barn lærer når og hvordan emosjoner blir uttrykt, fordi jevnaldrende deler mange opplevelser, normer, utfordringer og perspektiver. Barns emosjonelle stil påvirker hvordan jevnaldrende møter dem. Evnen til å regulere emosjoner og håndtere uro og stress selv og sammen med jevnaldrende er dessuten viktig for utviklingen av selvstendighet i barne- og ungdomsalderen (Tetzchner, 2012, s. 495-496).

Når ungdommer viser økt emosjonalitet, har det sammenheng med pubertet og de fysiske forandringene som skjer med kroppen, men også usikkerhet er en viktig faktor. Mange ungdommer opplever stress i forbindelse med skifte av skole, usikkerhet rundt en rolle som veksler mellom å være voksen og barn, og endrede krav både i utdanningen og i sosiale relasjoner generelt. Det kan være det opplevde stresset som gjør ungdommer emosjonelt labile (Tetzchner, 2012, s. 681-682). Ungdommer opplever altså flere hendelser som *emosjonelt negative* enn noe yngre barn gjør. Det har sammenheng med pubertet og fysiske forandringer, men også med usikkerhet og stress knyttet til skifte av skole, nye roller og endrede krav i utdanningen og i sosiale relasjoner generelt (Tetzchner, 2012, s. 697).

2.2.8 Oppsummering av teori

Giddens bruker *det posttradisjonelle samfunn* for å betegne det samfunnet som vokser frem og hvor *valg og refleksivitet har erstattet tradisjon*. Menneskelig identitet framstår som flytende og i stadig endring. I det førmoderne var det derimot mer avklart, avgrenset, forhåndsbestemt og uforanderlig. Identiteten er dermed noe som skapes av individet for fremtiden, og er ikke et ferdig produkt, skapt på forhånd på grunnlag av fortiden. Og det å knytte sammen fortid, nåtid og fremtid i en sammenhengende fortelling om selvet, gir et særegent ansvar på hvert enkelt individ (Giddens, 1996).

Lillejord beskriver stress som *en ubalanse mellom de ytre kravene man opplever, og de ressursene man opplever at man har for å møte dem.* Forskningen skiller mellom positivt og negativt stress og påpeker at det er nødvendig å være stresset for å kunne prestere. Men det kan sette helseskadelige spor dersom det blir for mye av det. Stressmestring handler om å finne balansen mellom positivt og negativt stress, og for unge er det særlig viktig å oppleve støttende relasjoner (Lillejord et al., 2017). Vi skal nå bevege oss fra det teoretiske rammeverket og over til avhandlingens metodekapittel.

3.0 Metode

I dette kapittelet presenteres avhandlingens metodekapittel. Først vil metodiske valg, utvalg av informanter, gjennomføring av undersøkelsen og bearbeiding av datamaterialet belyses og drøftes. Videre tar kapittelet for seg oppgavens troverdighet og bekreftbarhet, etiske overveielser og refleksjoner over min forskerrolle og forforståelse. Kapittelet avslutter med at jeg setter et kritisk blikk på eget arbeid. Samfunnsvitenskapelig metode forteller oss hvordan vi kan gå frem når vi skal samle informasjon om det vi ønsker å forske på (Ringdal, 2001).

3.1 Valg av forskningsdesign

Valg av forskningsdesign og hvilken metode man skal benytte i en studie vil først og fremst avhenge av studiens forskningsspørsmål, samt forskerens avgjørelse av hvilken tilnærming som er mest fruktbar for å besvare den aktuelle problemstillingen (Grønmo, 1996). Dette forskningsprosjektet har et mål om å få et innblikk i hvordan informantene selv opplever å være ung i dagens samfunn. Studien er interessert i unge jenters opplevelse av hvordan fokus på prestasjoner i dagens kunnskapssamfunn kan være en medvirkende faktor til utvikling av stress og psykiske plager blant jenter i videregående opplæring.

3.1.1 Vitenskapsteoretisk perspektiv

Denne studien har utgangspunkt i en fenomenologisk tilnærming. Informantenes subjektive opplevelse av et fenomen er grunnlaget for et slikt vitenskapsteoretisk perspektiv – og målet mitt i denne studien er å få en forståelse av meningen i de unge jentenes erfaringer (Thagaard, 2013). Fenomenologion har sine røtter i Edmund Husserls (1859-1938) filosofiske perspektiver. Husserls utgangspunkt var at den objektive virkelighet ikke vil kunne eksistere, fordi den objektive virkelighet alltid vil være avhengig av et subjekt (Postholm, 2005). Mening og forståelse skapes i en interaksjon mellom personen og verden personen eksisterer i. Thagaard (2013) fremhever i tråd med dette at i fenomenologien vil interessen primært være fokusert rundt verden slik den oppleves for personene som studeres. Den ytre verden kommer således i bakgrunnen. Gjennom å anvende en fenomenologisk tilnærming vil derfor denne studien ha fokus på verden eller fenomenet slik det oppleves av elevene. Den underliggende antakelsen er at den virkelige verden er den informantene selv oppfatter. Med et slikt utgangspunkt vil informantenes uttalelser om fenomenet betraktes som sannhet og deres oppfatning av virkeligheten blir det sentrale for forskningen (Kvale & Brinkmann, 2009).

3.1.2 Avgrensning av oppgaven

Jeg ønsker altså å belyse temaet gjennom en kvalitativ studie hvor jeg intervjuer ungdommene selv. For å avgrense oppgaven vil jeg konsentrere meg om jenter. Hva kan de unge jentene fortelle meg? Det er de som har svaret. Her virker det mest hensiktsmessig å benytte seg av en kvalitativ tilnærming. Dette for å gi oppgaven et inntrykk av «stemmen» til generasjon prestasjon selv.

Dagens ungdom og unge voksne utgjør *på ingen måte* en heterogen gruppe, og enhver øvelse i å forsøke å si noe om karakteristikker ved en hel generasjon vil nødvendigvis medføre brede og til dels grove generaliseringer. Med denne studien er ikke hovedhensikten å danne et generelt bilde av hvordan «alle» jenter i videregående skole opplever hverdagslivet i «generasjon prestasjons» tidsalder. Studien går dypere inn i deltakernes opplevelser, tanker og følelser rundt deres nåværende livssituasjon. Men det er likevel grunn til å tro at disse informantene berører noe som er generelt for gruppen i samme alder og kjønn.

3.2 Utvalg

Utvalget i denne kvalitative intervjustudien er informanter som uttaler seg på en reflektert måte om temaet. Et slikt utvalg kalles for strategisk eller teoretisk (Tjora, 2013). Informantene er ikke tilfeldig utplukket for å representere en populasjon. De vil representere først og fremst seg selv, men vil også i analysen kunne stå som en representant for et syn eller en posisjon.

3.2.1 Utvalgskriterier

Det foreligger ulike meninger om hvor mange forskningsdeltakere som bør intervjues i et kvalitativt forskningsarbeid. Alt fra 3 til 25 deltakere blir av Postholm (2005) trukket frem som foreslåtte antall. I mindre forskningsprosjekter, slik som dette, anbefaler dog Postholm å velge lavest anbefalt antall personer. Med et lavt antall forskningsdeltakere vil man ved intervju i større grad ha mulighet til å gå i dybden på de ulike opplevelsene deltakerne har. Samtidig vil jeg som intervjuer lettere kunne klare å finne en felles essens eller fellestrekk av de ulike erfaringene og opplevelsene som kommer frem i datamaterialet.

Ifølge Dalen (2011) bør man tidlig i forskningsprosessen ta stilling til hvilke informanter som kan inngå i den aktuelle forskningsstudien. Denne studien tar utgangspunkt i kriteriebasert utvalg. Denne form for utvalg innebærer at man som forsker foretar noen avgrensninger og avgjør noen kriterier som bør være oppfylt for at informantene skal kunne inngå i den aktuelle

studien. Med bakgrunn i denne utvelgelsesmetoden, er det formulert følgende kriterier for studiets utvalg: De må være jenter og elev på videregående skole (16-19 år).

Et annet aspekt ved valg av deltakere er at antallet ikke kan være for stort, da både gjennomføring av intervjuene og bearbeiding av dem er en tidkrevende prosess. Samtidig må intervjumaterialet være av en slik karakter og kvalitet at det gir tilstrekkelig grunnlag for tolkning og analyse. Det er derfor nødvendig å gjøre vurderinger relatert til avgrensninger i antall intervjuer som skal gjennomføres, samtidig som fokuset må være på å få dekket det fenomenet som undersøkes. I samråd med veileder ble det besluttet at det var ønskelig med 8 informanter for å få et fyldigst mulig datamateriale til i størst mulig grad å «mette» emnet, innen den tidsrammen som var til rådighet.

3.2.2 Rekruttering av informanter

For å komme i kontakt med elever som passet mitt forskningsprosjekt, tok jeg per telefon kontakt med administrasjonen ved en videregående skole. Prosessen skulle vise seg å ta lang tid, noe som førte til at jeg ble stresset med tanke på rekruttering av informanter. Jeg ble satt over fra person til person, jeg purret på og sendte mail. Ventetiden er forståelig da de har veldig mye å gjøre og helt sikkert får flere henvendelser angående undersøkelser. Etterhvert så jeg meg nødt til å ta kontakt med en annen videregående skole, men fikk ikke positivt svar derfra. Videre ringte jeg til videregående skole i hjemkommunen min, men fikk aldri noe tilbakemelding derfra heller. Dermed avtalte jeg et møte med veilederen min for å få råd til hva jeg skulle gjøre. Hun anbefalte meg å ta kontakt med en bekjent som jobbet på den videregående skolen jeg først tok kontakt med. Da fikk jeg svar umiddelbart.

Skolen var opptatt av å beskytte elevene sine, noe som er bra og viktig. Jeg betrygget dem med at jeg også er opptatt av ivaretakelsen av informantene, og at det er klare krav til denne type studie som jeg har fått godkjent. Rektor ble informert, og vi avtalte at jeg skulle komme i kantina i lunsjpausen dagen etter for å dele ut informasjonsskriv til alle jentene jeg traff. På denne måten fikk jeg selv presentert prosjektet og informert om at deltakelse skulle skje ved selvutvelgelse.

På skolen gikk jeg fra bord til bord i kantina og presenterte meg selv og prosjektet både muntlig og skriftlig. I tillegg benyttet jeg meg av oppslagstavler og la bunker med informasjonsskriv på lett tilgjengelige steder. Elevene var engasjerte, smilte og stilte spørsmål angående studien. Dessverre var det bare en informant som tok kontakt og meldte seg. Dette var rett før jul, så grunnen til det var nok at elevene var midt i førjulstresset og hadde mer enn

nok å gjøre på skolen. Dermed måtte jeg benytte meg av plan B som var Facebook og snøballmetoden. Dette var noe jeg hadde god erfaring med fra bacheloroppgaven.

Valg av deltakere er et viktig tema innenfor kvalitativ intervjuforskning, og må gjøres med omtanke. Dette forutsetter at forskeren både har innsikt og en god kompetanse om det fenomenet som skal utforskes, for å kunne ta i bruk kunnskapen og bidra til å videreutvikle forskningen. *En strategisk utvelgelse* gjennomføres med tanke på å få tak i deltakere som har mye å bidra med om feltet og problemstillingen(e) som er valgt. Denne strategien kan fungere som klargjøring av de utvelgelsesmekanismene som iverksettes og være av betydning for leserens vurdering av gyldigheten av de funnene som presenteres. Jeg tar ungdommens perspektiv, og lar dem selv komme til orde, og får med det tilgang til de unge jentenes forståelse av og erfaring med hverdagsliv og eventuelt prestasjonspress.

«Snøballmetoden» går ut på å spørre folk om de vet noen som vil være med (Lie, 2014). Det vil si at kontaktpersoner blir bedt om å rekruttere andre deltakere, og at informanter selv bidrar til at en kommer i kontakt med andre informanter. Snøballen vokser når flere deltakere blir med. På nyåret publiserte jeg et innlegg på Facebook hvor jeg inviterte til deltakelse i studien. Jeg fikk familie og venner og den første informanten min til å dele innlegget videre. Dette ble gjort på en fredag og mandagen etter hadde jeg alle informantene mine klare. Jeg måtte til og med si nei til et Skype-intervju med en jente på andre siden av landet, da jeg helst ville prioritere ansikt-til-ansikt-intervju. Dette er en metode jeg vil anbefale til andre som har utfordringer med å få tak i informanter til eventuelle studier. Samtidig kan dette belyse noe av oppgavens tematikk; ungdommene leser ikke ark som henger på oppslagstavle på en vegg de går forbi – de ser ned i mobiltelefonen og leser det som er av interesse mens de «scroller».

Etterhvert som jeg fikk informanter sendte jeg ut informasjonsskrivet med samtykkeerklæring som skulle sikre informantene i forhold til deltakelse. Jeg endte opp med 8 jenter som er elever ved tre forskjellige videregående skoler, i to forskjellige byer. To av dem er på sitt første utdanningsår og seks av dem er på sitt andre utdanningsår. Fire av dem går studiespesialisering og fire av dem går studiespesialisering med media og kommunikasjon.

Jeg har gitt informantene fiktive navn, som vil fremgå av sitatene i analysedelen, og på denne måten blir de anonymisert. Navnene de har fått er Kamilla (18 år), Sandra (16 år), Emilie (16 år), Frida (17 år), Ingvild (17 år), Charlotte (17 år), Pernille (17 år) og Marthe (17 år). Utvalget kan ikke hevdes å være representativt eller generaliserbart til hele populasjonen «generasjon prestasjon», men dette er heller ikke hensikten. Hensikten med intervjuene er å

lytte til ungdommer om hvordan de opplever hverdagen med skole og andre aktiviteter, og gjennom vitenskapelig analyse sette funnene inn i en større sammenheng.

3.3 Planlegging og gjennomføring av intervju

Den vanligste metoden innenfor kvalitativ forskning er ulike former for intervjuing. Såkalte *semistrukturerte* eller *dybdeintervjuer* er særlig populære, påpeker Tjora (2013). Dybdeintervjuer betraktes som intervjuer som skjer ansikt-til-ansikt mellom informant og intervjuer. Forskeren bestemmer noen spesifikke temaer på forhånd, og målet med dybdeintervjuer er å skape en situasjon for en relativt fri samtale rundt dette. Dybdeintervjuer brukes der man vil studere meninger, holdninger og erfaringer. Vi er ute etter *livsverdenen* til informanten, eller verden sett fra informantens ståsted. Tillit, konfidensialitet, respekt og gjensidighet vil prege kontakten med informantene. Dybdeintervjuet som metode er basert på et fenomenologisk perspektiv, hvor forskeren ønsker å forstå informantens opplevelser og informantens refleksjoner over disse (Tjora, 2013).

3.3.1 Semistrukturert intervju

Det kvalitative forskningsintervjuet skiller seg fra dagliglivets samtaler ved at det er en profesjonell samtale som går dypere inn i fenomener enn samtaler man gjerne har i hverdagen. Dette medfører også at samtalen ikke er bestående av likeverdige parter, da det er forskeren som i stor grad kontrollerer og definerer samtalen (Kvale & Brinkmann, 2009). Som forsker ønsker man gjennom intervjuet å få belyst temaet og problemstillingen man har valgt ut for sitt forskningsprosjekt.

Innenfor det kvalitative forskningsintervjuet finnes det flere måter å samtale på (Postholm, 2005). I dette forskningsprosjektet gjennomføres intervjuene i en *semistrukturert* form, som ifølge Dalen (2011) er den mest benyttede formen for intervju. Jeg valgte å benytte denne, da samtaleformen innehar struktur, samtidig som det er rom for åpenhet. Denne åpenheten bidrar til at samtalen i større grad vil bære preg av en form for flyt og frihet. Samtidig gir fleksibiliteten i denne intervjuformen mulighet for å ta opp ulike forhold som fremtrer som relevante underveis i intervjuet. For eksempel var det en jente under intervjuene som uttrykte: *«Jeg kan jo si det kort og enkelt, jeg går nå til psykolog».* Videre gir fleksibiliteten anledning til å omformulere spørsmål og endre på rekkefølgen underveis. På denne måten vil fruktbare utsagn kunne følges opp, for å best mulig besvare oppgavens problemstilling.

3.3.2 Utforming av intervjuguide

Før jeg rekrutterte informanter og gikk i gang med intervjuene, måtte jeg lage en intervjuguide. Jeg startet med å skrive et informasjonsskriv til intervjuguiden. Her informerte jeg om hvem jeg er, hva studien handler om, og hva spørsmålene ville dreie seg om. Videre informerte jeg om bruk av lydopptaker, om anonymitet og frivillighet, og om at all data vil bli slettet når studien er ferdig.

Under utarbeidelse av første utkast til intervjuguiden skrev jeg ned alle spørsmålene jeg lurte på rundt oppgavens tematikk. Disse spørsmålene var dog formulert mer som forskningsspørsmål. I samarbeid med veileder ble det fokusert på at spørsmålene i andre utkast skulle være lett forståelige, forholdsvis korte og frie for akademisk språk. Kvale & Brinkmann (2009, s. 145) påpeker at «*intervjuspørsmålene bør være uttrykt i intervjupersonens dagligspråk.»* Om spørsmålene er frie for teoretisk og akademisk språk, vil intervjusituasjonen lettere åpne for at intervjupersonen kan komme med spontane og fyldige svar. Dette vil også kunne bidra til en god og spontan samtale mellom intervjuer og intervjuperson (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjupersonen vil på denne måten også lettere kunne fortelle om sine egne opplevelser med sine egne ord, for eksempel: *«i guttemiljøet så er det litt mer sånn chill, en litt mer 'chill vibe' over det hele, her skal de bare ta chill på livet».*

Intervjuguiden starter med at jeg leser opp et sitat som inneholder resultater fra Ungdata-undersøkelser;

> Ungdata-undersøkelser viser at norske ungdommer aldri har gjort det bedre på skolen, og de har aldri brukt mindre rus enn nå. Samtidig er det slik at tre av ti jenter i videregående skole har symptomer på stress, og 24 % av jentene har depressive symptomer. I de siste syv årene så har bruk av antidepressiva hos jenter i samme alder økt med 53 %.

Dette var for å få informantene på gli og «varm i trøya» og for å sette intervjuet inn i en kontekst. De generelle spørsmålene ble fulgt opp gjennom planlagte, mer avgrensede spørsmål, og ved improvisert oppfølging. Siden spillerommet for improvisasjonen er større, blir også muligheten større for at intervjueren påvirker informanten. Det er derfor å anbefale at en henter oppfølgingsspørsmål fra en forberedt liste. Oppfølgingsspørsmål fyller også en annen funksjon, de gir informanten tilbakemelding om at intervjueren følger interessert med. «Kan du si mer om dette?» er et eksempel på denne typen oppfølging (Ringdal, 2001).

Jeg laget ferdig formulerte, fullstendige spørsmål med stikkordspregede hjelpespørsmål eller tilleggstemaer (Tjora, 2013). Jeg bestemte meg for å ikke følge denne ordrett, men jeg syns likevel det var veldig greit å ha det slik da jeg ikke har mye erfaring med intervju fra før. Ferdig formulerte spørsmål gir spesielt nybegynneren en trygghet som kan være god å ha i intervjusituasjonen (Ringdal, 2001). Noen av informantene var vant med intervjusituasjonen da de gikk linjen media og kommunikasjon. De andre var ikke vant med å stille til intervju, og dermed forventet de kanskje forhåndsoppsatte spørsmål.

Jeg utformet spørsmålene så nøytrale som mulig, for å prøve å unngå å lede informantene til å svare på en spesiell måte. Totalt fikk jeg 20 spørsmål som ville ta ca. en time å besvare, naturligvis avhengig av informantenes pratsomhet og refleksjoner. «Gode» informanter kan fortelle lange historier, uten at det er behov for å gripe inn for intervjueren, mens intervjueren nærmest må hale svarene ut av «dårlige» informanter ved hjelp av oppfølgingsspørsmål (Ringdal, 2001).

3.3.3 Datainnsamling

Datainnsamlingen ble gjennomført med samtaleintervju som teknikk. Intervjuguiden var allerede laget så det var bare å sette i gang med intervjuene med én gang jeg hadde fått rekruttert informanter. Jeg avtalte tid og sted med informantene mine. To av intervjuene ble gjennomført på et grupperom på universitetet, et intervju ble gjennomført hjemme, og fem intervju ble gjennomført på et lånt kontor. Et intervju ble gjort i desember, og resten i januar. Alle intervjuene ble utført på ettermiddag/kveldstid, da det var viktig at jeg ikke skulle ta av skoletimene til elevene. En av informantene spurte om vi kunne flytte det avtalte tidspunktet en time, noe som ikke var noe problem for meg, og som bare belyser oppgavens tematikk; de har så mye de skal gjøre at de har utfordringer med å få tiden til å strekke til. En annen informant kom på intervjuet og sa at hun bare hadde en time og femten minutter til rådighet, men jeg opplevde ikke at vi stresset under intervjuet, annet enn å følge med på tiden et par ganger.

Jeg startet med å takke informantene for at de ga av sin tid for å hjelpe meg med gjennomføring av studien. Så presenterte jeg meg og forklarte igjen kort formålet med intervjuet. Jeg informerte igjen om anonymitet, konfidensialitet, samt retten til å trekke seg underveis om de ønsket dette. Det falt seg naturlig med en kjapp gjennomgang av dette før selve intervjuet startet. Videre ble det poengtert at det finnes ingen riktige svar, alle svar er like gode. Det ble vektlagt at det var *deres* opplevelse som var det interessante, de er eksperter

på sitt eget liv. Og at de bestemte selv om det var noen spørsmål de ikke ville svare på. Jeg informerte om opptaksutstyr og notering underveis, og spurte om de hadde noen spørsmål før vi satte i gang. Til slutt ble samtykkeerklæringen som tok utgangspunkt i informasjonsskrivet de hadde fått utdelt, undertegnet.

Før selve intervjuet noterte jeg ned alder, hvilket år av den videregående utdanningen de er på, samt hvilket utdanningsprogram. Så satte jeg på lydopptakeren og startet å intervjue. Under intervjuene hadde jeg intervjuguiden foran meg. Jeg forholdte meg til intervjuguiden i den grad det var naturlig. Dersom informantene allerede hadde kommet inn på et spørsmål jeg skulle stille, så hoppet jeg over det. Jeg prøvde å stille åpne spørsmål slik at det skulle gi informantene mulighet til å gå i dybden der hvor de hadde mye å fortelle.

Jeg la merke til at en av informantene hang over bordet under hele samtalen. Grunnen til dette var at hun var veldig sliten, noe hun fortalte meg i forkant av intervjuet. En annen informant var nervøs i forkant av intervjuet, men jeg prøvde å berolige henne med at jeg også var litt nervøs siden dette var nytt for meg, og at jeg ønsket at vi skulle ta det mer som en samtale. Dette ble gjort med et ønske om å skape en så rolig og avslappende atmosfære som mulig. Samtidig kan en slik presisering bidra til å unngå en form for avstand mellom meg og elevene (Thagaard, 2013). Alle informantene fremsto som svært imøtekommende og flere uttalte at de var engasjerte i oppgavens tematikk. Jeg ble virkelig imponert og fasinert over hvor flinke alle jentene var ut ifra det de fortalte. Samtidig syns jeg synd på dem når de fortalte om stress og psykiske plager, og jeg fikk mer lyst til å ta vare på dem heller enn å intervjue dem.

Jeg var inne på alle spørsmålene i intervjuguiden, men ikke nødvendigvis i den rekkefølgen den er skrevet. I stedet for prøvde jeg å følge opp informantene sine svar og nøste meg frem til temaene, hele tiden lydhør for at også andre temaer som jeg ikke har tenkt på kunne dukke opp og være relevant og forfølge (Album, Hansen & Widerberg, 2011). Samtidig forsøkte jeg å lytte aktivt for å fange opp og tolke ikke-verbal kommunikasjon, høre hva som ikke er eksplisitt uttalt, men antydet eller innbefattet, det som ligger bakom (Nilssen, 2014).

Formålet med de kvalitative intervjuene var å fremskaffe beskrivelser av temaer i intervjupersonens livsverden som relaterer seg først og fremst til opplevelser av prestasjonspress. For å kunne ha muligheten til å belyse forskningsspørsmålene var det viktig at intervjuspørsmålene kretset rundt dette, og intervjuguiden måtte fungere som et hjelpemiddel som fremmet dialog rundt de temaene jeg ønsket empiri om. Under alle intervjuene ble det gjennomgående nedtegnet notater av informantenes uttalelser. Dette ble

brukt som en hjelp til å stille oppfølgingsspørsmål underveis. Samtidig ble det brukt som en støtte til å oppsummere det elevene hadde fortalt underveis, som en form for forsikring om at jeg hadde forstått dem rett.

Under intervjuene opplevde jeg at informantene hadde mye de ville dele med meg. De kom med fyldige beskrivelser og fremsto som trygge og åpne. At elevene allerede var engasjert i temaet kan være en årsak til dette. Samtidig kan det være et tegn på at jeg under intervjusituasjonen klarte å skape en avslappende atmosfære, og etablerte god kontakt med alle elevene (Thagaard, 2013). Underveis forsøkte jeg å være lyttende og oppmuntret elevene til å fortelle mer ved hjelp av et lite nikk, «mm», eller «vil du fortelle mer om det?», med et mål om å opprettholde en form for flyt i samtalen (Thagaard, 2013).

På slutten spurte jeg informantene om det var noe mer de ønsket å si eller spørre om før vi avsluttet intervjuet. Så slo jeg av lydopptakeren, og spurte hvordan det var å snakke om dette. Jeg takket informantene for innsatsen, og sa at hvis de kommer på noe mer eller om det skulle dukke opp flere spørsmål i etterkant av intervjuet så skulle de bare ta kontakt med meg. Intervjuene varierte fra 40 minutter til 1 time og 17 minutter, alt etter hvor pratsomme og reflekterte jentene var. Jeg syns det gikk bedre og bedre for hvert intervju, etterhvert som jeg fikk mer erfaring med situasjonen. For personlige ferdigheter, kunnskap og personlige vurderinger er nødvendig for å gjennomføre et intervju av høy kvalitet (Kvale & Brinkmann, 2009).

I tråd med Dalen (2011) sine anbefalinger ble umiddelbare tanker og refleksjoner notert i etterkant av hvert intervju. I tillegg ble det også nedskrevet memos, som blant annet inneholdt inntrykk, nonverbal kommunikasjon, samt refleksjoner rundt forskerrollen. En slik refleksjon underveis i intervjuprosessen var til stor hjelp for egen utvikling, samtidig som det vil kunne være relevant for min senere analyse av datamaterialet (Kvale & Brinkmann, 2009).

Hva kan disse personene fortelle meg om hvordan samfunnet ser ut eller oppleves fra deres ståsted? Hvordan forstår informanten sin person og sine handlingsmuligheter og hva kan det fortelle oss om sosiale mønstre, relasjoner og diskurser når det gjelder prestasjonspress? For å kunne se det, må informantens utsagn tolkes, ikke bare ved hjelp av teori og begreper, men også ved å sammenlignes med andre informanter. Forskjellige stemmer gjør det mulig å se både likheter og ulikheter og å se hver informant i lys av de andre. Og når man har lest alle intervjuutskriftene, så tolkes den enkeltes utsagn i lys av det helhetsinntrykket man sitter igjen med (Album, Hansen & Widerberg, 2011).

Å gjøre seg lik de som hjelper meg, eller de jeg har forsket på, var en strategi for å oppnå tilgang. Dette ble gjort for eksempel ved å benytte seg av et ungdommelig hverdagsspråk istedenfor et akademisk språk. Også i denne type relasjoner må man forsøke å finne en balanse mellom det å oppnå tillit og tilgang, på den ene siden, og det å ivareta egen integritet på den andre. Når man forsker på grupper som er tilsynelatende like en selv, er fremmedheten tilslørt, og den kan oppleves som et visst ubehag, eller som datablindhet. Ved bevisst å gjøre seg selv til fremmed, eller ved å prøve å identifisere det som er likt og det som er ulikt mellom seg selv og de man studerer, kan man tvinge fram nye perspektiver og bruke dette som en ressurs som gjør det trivielle men betydningsfulle i hverdagslivet tydeligere (Album, Hansen & Widerberg, 2011).

Som forsker er jeg også alltid fremmed for informantene mine, om enn i ulik grad på ulik måte. Hvor nær og lik jeg er, og hvor ulik og distansert jeg er, vil virke inn på den informasjonen jeg får, fra informantene. Denne problematikken med nærhet og distanse vil vi alltid stå overfor til det vi forsker på. Vår egen fremmedhet vil vi alltid måtte ta stilling til og håndtere i de relasjonene vi inngår i. Og vi vil alltid måtte tenke over og redegjøre for hvordan vi opparbeider oss tillitt og fortrolighet, samtidig som vi beholder avstanden til den innforståtte vanetenkningen som må til for å kunne se det som ikke er åpenbart (Album, Hansen & Widerberg, 2011).

Kvalitativ forskning innebærer å utforske menneskelige prosesser i en virkelig situasjon («setting»). All forskning hviler på tillit mellom forsker og «den det forskes på». Gjennom kvalitative intervjustudier får forskeren tak i menneskers livsverden og opplevelser, og hvilke tanker og meninger de har om en bestemt sak. Respondenten sees på som en informant som sitter inne med kunnskap og livserfaringer som forskeren ønsker innsikt i. Kvalitativ forskning nærmer seg verden der ute for å forstå, beskrive og noen ganger forklare sosiale fenomener fra innsiden, fra forskningsdeltakernes perspektiv. Som kvalitative forskere kan vi finne noen svar, men ikke svaret (Nilssen, 2014; Ringdal, 2001; Tjora, 2013).

3.4 Analyse og bearbeiding av datamateriale

Jeg benyttet lydopptak for å registrere svarene. Informantene ble spurt og godkjente dette under intervjuene. Etter at intervjuene var slutt, ble lydopptakene skrevet ut som tekstdata. Først da ble det tilgjengelig for systematisk analyse (Ringdal, 2001). Den kvalitative analysen som mål å gjøre det mulig for en leser av forskningen å få økt kunnskap om saksområdet, uten selv å måtte gå gjennom de data som er generert i løpet av prosjektet (Tjora, 2013).

3.4.1 Transkribering

Organiseringen og bearbeidingen av det innsamlede datamaterialet starter etter at intervjuene er gjennomført. For at intervjuene skal klargjøres for analyse, anbefales det at de transkriberes; altså omgjøres fra muntlig til skriftlig form (Kvale & Brinkmann, 2009). Etter intervjuene startet jobben med å transkribere dem inn i Word. Under intervjuene brukte jeg appen «Taleopptak» som er vedlagt på iPhone. Jeg brukte øreproppper for å høre lyden best mulig. Men jeg klarte ikke å skrive like fort som vi snakket på opptaket, så jeg måtte pause noen ganger og skrive litt og litt.

Dalen (2011) anbefaler at intervjuene transkriberes umiddelbart etter at de er gjennomført. Da noen av intervjuene var nær hverandre i tid, var ikke dette gjennomførbart med alle intervjuene. Ulempen med dette kan være at intervjusituasjonen ikke er like friskt i minne, og at gjengivelse av hva informantene faktisk har uttalt, reduseres. Avstanden fra intervjuene ble gjennomført, til transkriberingene begynte var likevel ikke stor. Dermed opplevdes det ikke som noen form for hinder. Allerede utarbeidede memos ble også benyttet der hvor det trengtes støtte for å gjenoppfriske intervjusituasjonen.

Jeg transkriberte absolutt alt som ble sagt ordrett, inkludert latter, ja og nei, «mm» og «eh». Dette for å bevare essensen og meningen i det jentene formidlet. Av den grunn ble ingen av uttalelsene omformulert. Ifølge Nilssen (2014) kan «eh» indikere at informanten er usikker på hva han eller hun skal svare. Jeg tror ikke dette hadde noen betydning under mine intervju. Mer at informantene var usikre på hvordan de skulle formulere seg eller at de måtte tenke seg om før de svarte. Nilssen (2014) hevder også at det er lurt å transkribere selv fordi da blir du «satt tilbake i situasjonen», og kroppsspråk og kontekst høres ikke på opptaket. Jeg merket under transkriberingen at jeg fikk mer oversikt og at jeg allerede da fikk ideer til analysen.

Under transkriberingen opplevde jeg også å få nærhet til egne data, noe som ifølge Dalen (2011) kan styrke den senere analyseprosessen. Under transkriberingen ble det også utviklet en ny og utvidet mening i svarene informantene avla, en innsikt som ikke var til stede i like stor grad da selve intervjuet ble gjennomført. Transkriberingen var en krevende jobb og tok lang tid. Jeg brukte ca. 53 timer på til sammen ca. 8 timer med intervju, og til slutt satt jeg igjen med 106 sider materiale. Da jeg var ferdig med transkriberingen hørte jeg gjennom opptakene en gang til mens jeg leste det jeg hadde skrevet, slik at jeg var sikker at jeg hadde fått med meg alt og det var riktig. Til slutt skrev jeg det ut, slik at jeg kunne bruke det skriftlig og markere for hånd under analysen.

3.4.2 Analyse

Etter at datamaterialet er ferdig transkribert, må det struktureres på en måte slik at det egner seg til analyse. I kvalitative studier starter analysen med en gang og pågår gjennom hele forskningsprosessen. Den analytiske tilnærmingen vil være unik ettersom hver kvalitativ studie er unik. Målet er å få tak i andre menneskers handlinger, meninger, tanker, kunnskap, følelser og opplevelser. Vi vil ha tak i og tilgang til livsverden til forskningsdeltakeren. I kvalitativ forskning er forskeren selv det viktigste instrumentet (Nilssen, 2014).

Første steg i analysen var å danne seg et helhetsinntrykk av intervjumaterialet. Dette kaller Miles, Huberman & Saldana (2014) for første syklus koding. En sammenfatning av sentrale elementer og utdrag fra intervjuene ble nedskrevet de nærmeste dagene etter det aktuelle intervjuet. Sentrale beskrivelser ble skrevet ned eksplisitt, dernest ble ulike meningsinnhold forsøkt sortert. Dette handler om å skape enheter av mening og å få frem de intervjuedes beskrivelser. En meningsfremstilling av intervjumaterialet består av å trekke ut sentrale og naturlige enheter av mening. Disse utsagnene eller deler av dialogen mellom intervjuer og ungdommen vil betegne elementer som vekker spesiell interesse hos meg som forsker.

Hva er det umiddelbart jeg ser? Eller hører? Er det spesielle (ulike) kjennetegn ved situasjoner i mitt datamateriale? (Tjora, 2013). Jeg startet med det første intervjuet og opprettet ord og uttrykk for å beskrive avsnittene eller mindre utsnitt av datamaterialet. Eksempler på dette var *stress, påvirkning, valg, følelser, lykkes/mislykkes, fritid, søvnmangel, karakterer, uro, lekser, venner og hodepine*. På denne måten fikk jeg mer og mer oversikt over materialet jeg hadde. Etterpå gikk jeg gjennom de andre intervjuene og gjorde akkurat det samme. Koding er første steg i prosessen med å redusere en stor mengde datamateriale til noen få temaer, dimensjoner eller kategorier som fanger essensen i materialet (Nilssen, 2014).

Datareduksjon er en viktig del av analysen. Datareduksjon er alt fra å lage oppsummeringer til å plukke ut interessante svar eller relevant materiale sett ut fra forskningsspørsmålene. Koding av materialet i kategorier etter variabler er også en viktig form for datareduksjon. Utgangspunktet for kodingen kan ifølge Ringdal (2001) være likheter mellom svarene (induktiv), eller kodingen kan skje ut fra en teoretisk klassifisering (deduktiv).

Det andre steget i analyseprosessen besto av å identifisere og kategorisere sentrale hovedtemaer og undertemaer fra intervjuet. Dette betraktes som andre syklus koding (Miles, Huberman & Saldana, 2014). Inndelingen av intervjuteksten og sentrale uttrykk og sitater ble gjort med utgangspunkt i intervjuguidens inndeling. Her ble temaer kategorisert både innen

det enkelte intervju og innenfor alle intervjuene. Det var utsagnene og deler av dialoger som ble trukket frem under kategoriseringen som ble analysert videre. Den kvalitative forskningsprosessen er en systematisk og strukturert prosess som krever disiplin av forskeren. Koding og kategorisering av datamaterialet er kjerneaktiviteter i den kvalitative analyseprosessen (Tjora, 2013).

Det ble benyttet markeringstusj for å tydeliggjøre interessante funn, samt fremheve datamateriale som fremsto som sentralt for å belyse studiens overordnede problemstilling. I jakten på temaer støttet jeg meg noe til sentrale temaer i studiens forskningsspørsmål. Disse forhåndsutvalgte temaene som jeg jaktet etter i sorteringen av dataene var blant annet *utfordringer, prestasjoner, forventninger, press, sosiale medier og psykisk helse.*

Neste steg var en tverrgående analyse, for gjennom det å samle komponenter på tvers av intervjumaterialet. Utvikling av et kart, modell eller en matrise som viser mønster i deltakernes erfaringer over tid, eller endringer relatert til ulike kontekster, kan være et resultat av en slik analysefase (Miles, Huberman & Saldana, 2014). Gjennom å studere dette ble det mulig å definere ulike felles meningskategorier og se etter mønster på tvers av intervjuene. Disse meningsstrukturene med temaer og undertemaer ble samlet i en oversikt relatert til forskningsspørsmålene, ved å lage et tankekart over hvem av informantene som hadde sagt det samme.

Analysen består i å abstrahere fra utsagn som gir mening for informantene, til utsagn som gir mening for forskeren (Ringdal, 2001). Denne analysemetoden fremsto som best egnet for dette forskningsprosjektet. Begrensninger ved en slik analytisk fremgangsmåte, er utfordringer relatert til å ivareta et helhetlig perspektiv på intervjuene. For å ivareta et helhetlig perspektiv har jeg derfor forsøkt å plassere informasjon fra hver enkelt informant inn i den sammenhengen som utsnittet av teksten var en del av. Svarene i intervjuene ble gruppert etter flere variabler, og episoder ble klassifisert i kategorier. I neste trinn forsøkte jeg å knytte teoretiske begreper sammen og se dem i forhold til generelle teoretiske perspektiver (Ringdal, 2001).

Tolkningsarbeidet utgjør neste fase og anses som siste del i analyseprosessen, men også som en egen arbeidsprosess som følger analysen. Her var intensjonen å gå utover det som direkte er sagt i intervjuene og arbeide med strukturer, relasjoner av meninger og å fremme sentrale analytiske begreper eller historier fra det enkelte intervju eller intervjuene imellom. Eksempler på disse empiribaserte temaene var *full timeplan, mange områder, høye*

ambisjoner, konkurranseinstinkt, status, falsk virkelighet, sammenligning og maske/fasade. Min oppgave var å tillegge fortellingen mening, å tolke den. Med analyseprosessen kom jeg fram til funn, mens tolkningsprosessen hjalp meg med å skape mening i funnene (Nilssen, 2014). Hvordan deler ble fortolket var avhengig av hvordan helheten ble fortolket og omvendt. På denne måten bidro jeg til å gjøre det usynlige synlig og det ubevisste bevisst (Nilssen, 2014). Selve skriveprosessen er helt nøytral i tolkningen gjennom å gi økt innsikt i og forståelse av de ulike nivåene i analysen. Fortolkningene av materialet kunne slik sett ikke sies å være avsluttet før resultatdelen forelå i sin helhet.

3.5 Vurderinger av studiens kvalitet

Samfunnsvitenskapene fremmer kritisk forståelse, både ved å tegne bilder av virkeligheten, og ved å vise hvordan vår forståelse av den er bygget opp. Et sentralt begrep i denne sammenheng er transparens, gjennomsiktighet. Analyser må presenteres slik at alle ser hva som faktisk ligger bak begrepene. Data må problematiseres i forhold til validitet og reliabilitet, hva er det vi måler? (Album, Hansen & Widerberg, 2011)

3.5.1 Troverdighet og bekreftbarhet

Kvaliteten av tolkningene i analysen knyttes til bekreftbarhet, og om forståelsen av forskningsprosjektet støttes av annen forskning (Ringdal, 2001; Thagaard, 2013). Jeg har tatt utgangspunkt i teori som kan være med på å belyse dette temaet, og knyttet dette opp mot det informantene hevder. Troverdighet forteller oss om forskningen utføres på en tillitsvekkende måte. Det knyttes også til kvaliteten av den informasjonen forskningsprosjektet baserer seg på, og hvordan forskeren videreutvikler informasjon fra feltet. Siden jeg benytter meg av kvalitativ metode, skapes datamaterialet under intervjuet i samhandling mellom intervjuer og informant (Thagaard, 2013). Etter mitt syn er kravet til troverdighet oppfylt. Jeg har både redegjort for datainnsamlingen, og oppfatter alle mine informanter som troverdige.

Troverdighet og bekreftbarhet sikret jeg meg gjennom at jeg i intervjuene sørget for å snakke med personer som selv tilhører «generasjon prestasjon», og som har god erfaring med det jeg ønsket å undersøke. Alle intervjuene er gjennomført ansikt til ansikt, og jeg benyttet meg av lydopptak under alle intervjuene. Dette for å sikre at informantenes uttalelser ble fanget opp på en nøyaktig måte. Lydopptakene fremstår av god kvalitet, av den grunn var det heller ikke utfordrende å oppfatte hva informantene meddelte. Dermed hadde jeg alle intervjuene skriftlig, og fikk på den måten et grunnlag for å utvikle data som er pålitelig med at jeg kunne bruke sitater fra intervjuene (Thagaard, 2013).

I denne studien har det blitt arbeidet grundig med intervjuguiden i forkant av intervjuene. Det at det tok lang tid med å rekruttere informanter gjorde at jeg fikk god tid til å forberede meg, samt sette meg godt inn i ulike teorier i tillegg til tidligere forskning. At det foreligger tykke og rike beskrivelser fra informantene, er en viktig forutsetning for senere tolkning av datamateriale. Hva angår tolkning av informantenes utsagn, blir det viktig å fremheve et sentralt dilemma. Det fremstår som relevant å reflektere rundt det faktum at det alltid finnes flere måter å tolke et utsagn på. Min forforståelse vil her være sentral. Har jeg egentlig tolket informanten rett? Under intervjuene forsøkte jeg å få klarhet i hva informantene uttalte ved å oppsummere hva de hadde formidlet, samt at det ble avsluttet med spørsmål av typen: *«Har jeg forstått deg rett når ...?»* Dette vil kunne bidra til å styrke troverdigheten i oppgaven.

Denne studien har forsøkt å ivareta studiens bekreftbarhet ved å gjøre oppgavens metodekapittel så transparent som mulig. Dette har blitt gjort ved å redegjøre grundig for forskningsprosessen fra start til slutt. Videre har det blitt redegjort for de valg som er tatt underveis i prosessen, samt forsøkt å løfte frem eventuelle problemer som har oppstått. En slik trinnvis gjennomgang av forskningsprosessen, vil kunne bidra til at de samme «forskerbrillene» som jeg har hatt, kan anvendes i en eventuell lignende studie.

Ville resultatene ha blitt de samme dersom en annen forsker gjorde den samme jobben? (Tjora, 2013). Avhengig av teoretisk innfallsvinkel til studien vil vi som forskere stille ulike spørsmål, og vi ser derfor heller ikke det samme. Det er det teoretiske rammeverket som gjør at du ser det du ser når du observerer. Både paradigmer og teoretiske modeller gir uttrykk for hvordan vi forstår verden og hvordan kunnskap blir skapt, og er eksempler på teorier som ledsager studien, brillene vi ser verden gjennom (Nilssen, 2014).

Kvalitativ forskning vil alltid være påvirket av forskerens bakgrunn og forforståelse. Studiens resultater vil kunne være påvirket av nettopp dette. Det vil kunne argumenteres for at dette er å betrakte som en trussel mot studiens bekreftbarhet. Det sentrale vil være at forskeren synliggjør sin forforståelse for leseren, slik at leseren selv kan vurdere forskerens subjektivitet kritisk (Postholm, 2005). Tross min forforståelse (presenteres i kapittel 3.5.3) har jeg forsøkt å ivareta studiens bekreftbarhet ved å fremheve den for leseren, samtidig som jeg selv er den bevisst. Samtidig er jeg i møte med informantene åpen for å bekrefte eller avkrefte min forutinntatthet.

Refleksivitet er en erkjennelse av at all forskning er verdiladet og påvirket av forskerens subjektive, individuelle teorier (Nilssen, 2014). Jeg som forsker er altså ikke en nøytral person

som står utenfor og ser på forskningskonteksten med et objektivt blikk. Tvert imot, som forsker er jeg i interaksjon med forskningsdeltakerne og påvirker gjennom det både forskningskonteksten og datamaterialet. Fordi forforståelsen påvirker analyse- og tolkningsprosessen må jeg alltid være den bevisst.

Innenfor all type samfunnsforskning vil forskeren ha et eller annet engasjement i temaet det forskes på. I større eller mindre grad påvirker alltid forskeren situasjonen på en eller annen måte. Min jobb er å bevise for leseren at funnene er troverdige og konsistent med datamaterialet som ble samlet inn i forskningskonteksten. Jeg både anerkjenner og er oppmerksom på min subjektivitet og det faktum at jeg bringer en forforståelse med meg inn i studien. Både erfaringer, bakgrunn, kunnskaper og det teoretiske rammeverket ledsager prosessen med å forstå og å skape mening i datamaterialet (Tjora, 2013; Nilssen, 2014).

Overførbarhet innebærer at resultatet av forskningsprosjektet også kan være relevant i andre situasjoner, og dermed bidra til en mer generell teoretisk forståelse (Thagaard, 2013). Denne studien har videreutviklet kunnskap og utforsket forhold som kan være av betydning for ungdommer som tilhører «generasjon prestasjon» og deres opplevelse av press i samfunnet. Videre kan studien stimulere til diskusjon om hva som kan bedre forebygging av stress og psykisk helse på viktige livsområder for unge jenter i videregående opplæring.

3.5.2 Etiske betraktninger

Etikk dreier seg om prinsipper, regler og retningslinjer for vurdering av om handlinger er riktige eller gale (Hanssen & Richardsen, 2014). Etiske retningslinjer innenfor forskersamfunnet er de samme for kvalitative prosjekter, som for andre prosjekter. Innenfor vitenskapelig virksomhet kreves det at forskeren forholder seg til de etiske prinsippene som gjelder innen forskningsmiljøet, så vel som relasjonen til omgivelsene. Etiske regler knyttet til forholdet mellom forskere, krever at forskeren utviser redelighet og nøyaktighet i presentasjonen av forskningsresultatet og i vurderingen av andre forskeres arbeid.

Forskningsetikk er de grunnleggende moralnormene for vitenskapelig praksis. De etiske vurderingene forskeren må ta forut ethvert prosjekt, må både knyttes til hva det er etisk forsvarlig å forske på, og til spørsmål om hvordan forskningen kan legges opp for å unngå uheldige konsekvenser for de impliserte partene. Aspekter som tillitt, konfidensialitet, respekt og gjensidighet vil prege kontakten jeg har med mine informanter.

I studier der det innebærer at man har nær kontakt med de personene man forsker på, får forskeren data som kan knyttes til de personer som deltar i prosjektet. Thagaard (2013) definerer personopplysninger som «opplysninger som direkte eller indirekte kan knyttes til en enkeltperson.» En person vil kunne være identifiserbar via navn, personnummer, eller andre personentydige kjennetegn. Den nære kontakten som kan oppstå mellom forsker og personer, gjør at det stilles store krav til forskerens etiske ansvar. Dette handler om informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av å delta i forskningsprosjektet.

Som forsker er jeg avhengig av at informantene slipper meg inn i livet deres, gir meg av deres tid og også gir meg tilgang til tankene deres gjennom intervju. Jeg er gjest i det private rom, oppførselen skal derfor være god og de etiske kodene strenge. Som ved alle aspekter i kvalitativ forskning er det etiske hensyn, dilemmaer og betraktninger gjennom hele prosessen. Informert samtykke skal sikre at deltakerne deltar frivillig og er så godt informert som overhodet mulig om hensikten med forskningen (Nilssen, 2014). Det var viktig at jeg forsikret meg om at deltakerne hadde forstått hva undersøkelsen skulle brukes til og hva deres bidrag var. Undersøkelsen er en del av en masteroppgave i forbindelse med avsluttende Masterutdanning. Forskere krysser grensen først når de enten bruker sin kunnskap om metode til å produsere spesielle resultater, eller unnlater å bruke sin metodiske kunnskap for å forhindre at undersøkelser skaper spesielle og ønskede resultater.

Dette forskningsprosjektet er regulert av overordnede etiske prinsipper, regler og retningslinjer. Det er meldeplikt for prosjekter som inneholder personopplysninger og som benytter seg av elektroniske hjelpemiddel, slik som båndopptaker. I dette prosjektet ble det derfor vurdert som nødvendig å søke godkjennelse for gjennomføring av studien til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Utgangspunktet for ethvert forskningsprosjekt er prinsippet om at forskeren må ha deltakernes informerte samtykke. Dette handler om at informantene blir opplyst om hvordan undersøkelsen skal gjennomføres, og at de har rett til å kunne avbryte sin deltakelse. En eventuell avbrytelse skjer uten at informantene trenger å begrunne dette noe nærmere, og uten at det får negative konsekvenser for dem.

Konsekvenser av å delta i forskningsprosjektet handler om at forskeren har et ansvar for å unngå at de som intervjues utsettes for skade eller andre alvorlige belastninger. Videre handler det om at en skal ha respekt for menneskeverdet. Som forsker bør man tenke gjennom de konsekvensene som kan oppstå av å gjennomføre undersøkelsen. Forskeren har et etisk

ansvar som innebærer å beskytte integriteten til deltakerne, dette ved å søke å unngå at forskningen medfører negative konsekvenser for informantene.

I intervjuet ble temaer som stress og psykiske plager berørt. Under intervjusituasjonen anså jeg det dermed som viktig at jeg som intervjuer var bevisst at dette kunne oppleves som noe sårbart og nært for enkelte av deltakerne. I intervjusituasjonen forsøkte jeg derfor som forsker å vise at jeg var åpen, anerkjennende og ydmyk ovenfor deltakerne og fortellingene de valgte å dele med meg (Dalen, 2011).

Det er grunn til å vurdere om forskningen kan oppleves som belastende for noen deltakere, eller om forskningen berører sårbare livsområder. Det er viktig å være klar over de psykiske belastningene som ulike typer intervju medfører, og at deltakerne blir behandlet med omtanke og respekt. Den aktuelle studien er delvis innenfor en helsefaglig kontekst, men innebærer ikke noen fysiske eller medisinske belastninger. Jeg ser denne studien som et ledd i å la unge jenter få delta som aktive bidragsytere i empiriutviklingen, i en studie med forskningsspørsmål som ikke primært handler om deres psykiske helse.

3.5.3 Forskerrollen og forforståelse

Nilssen (2014) fremhever forskeren selv som det viktigste instrumentet innenfor kvalitativ forskning. Derfor er det viktig at forskerens forforståelse legges frem. Samtidig blir det viktig at jeg tydeliggjør min rolle som forsker, samt reflekterer over min relasjon til deltakerne. På denne måten vil jeg selv gjøre meg bevisst min egen forforståelse, samtidig som leseren blir gitt muligheten til å reflektere kritisk rundt mitt ståsted og min posisjon som forsker. Videre vil jeg, i tråd med Dalen (2011), i møte med deltakerne forsøke å bruke min forforståelse på en slik måte at den åpner for størst mulig forståelse av deres opplevelser og uttalelser.

Gjennom studier i sosialt arbeid har fagområdet psykisk helse vekket min interesse. På bakgrunn av studier og lesning av teori har jeg derfor på forhånd gjort meg noen meninger og oppfatninger om masteroppgavens tematikk. I tillegg har jeg erfaring av hvordan det er å være elev, etter mange år som elev i grunn- og universitetssystemet. Min interesse og nysgjerrighet for temaet ble særlig forsterket da resultatene fra Ungdata-undersøkelsen ble offentliggjort av NOVA (Sletten & Bakken, 2016), hvor de fastslo en sterk økning av psykiske plager og stress blant jenter i tenåringsalder. Det slo meg som en bekymringsfull utvikling som jeg ønsket å vite mer om.

I forkant av møtet med deltakerne i studien hadde jeg på bakgrunn av lesning av teori og dagsaktuelle artikler allerede gjort meg noen antakelser om årsaksforklaringene til økningen av stress og psykiske plager. Min antakelse innebar følgende: Et økende fokus på prestasjoner i dagens samfunn resulterer i et press som oppleves som utfordrende for enkelte ungdommer. En konsekvens av dette presset vil kunne være en forklarende faktor til økning av stress og siden psykiske plager. Min forforståelse ved oppstart av prosjektet vil av den grunn kunne være preget av at jeg hadde et noe kritisk blikk på samfunnet, og presset som her eksisterer. Samtidig som jeg innehar en forforståelse, blir det viktig å fremheve at jeg møter fenomenet jeg studerer med nysgjerrighet, et åpent sinn og med en interesse av å utvide min forståelse. I møte med deltakerne er jeg åpen for og ønsker å bekrefte eller avkrefte min forforståelse.

Videre synes det relevant å reflektere rundt min rolle som forsker, samt hvordan min forskerrolle kan ha preget min relasjon til deltakerne i studien (Thagaard, 2013). Deltakerne i studien er mellom 16 og 18 år og elever i sine første år i den videregående utdanningen. Jeg er 25 år og student ved Nord universitet. Min unge alder resulterer i at deltakerne og jeg befinner oss relativt nært hverandre aldersmessig. Samtidig har vi en annen ting til felles: Vi er av samme kjønn og vi befinner oss alle i de samme rollene, de er elever og jeg er student.

I tillegg til at jeg på flere måter fremdeles er i samme posisjon som deltakerne i studien, er det ikke mange år tilbake at jeg selv gikk videregående opplæring. Dette, i kombinasjon med at jeg fremdeles er student, kan vise seg som en fordel ved at jeg lettere vil kunne sette meg inn i deres fortellinger og problemstillinger i forhold til skole og utdanning. Videre vil det tenkelig kunne påvirket deres åpenhet ovenfor meg. Kan det ha opplevdes som lettere å prate med en som er i samme posisjon, av samme kjønn, og nær deltakerne i alder? (Thagaard, 2013).

Samtidig som jeg vurderer det som en fordel at vi er av samme kjønn, i samme rolle og relativt nær hverandre i alder, blir det også viktig å reflektere rundt hvordan min rolle som forsker kan sette begrensninger. Thagaard (2013) fremhever at min relasjon til deltakerne, også vil avhenge av hvordan deltakerne plasserer meg. Selv om jeg gjennom intervjuene følte jeg skapte en god relasjon med alle deltakerne, blir det vanskelig å komme utenom det faktum at jeg fremdeles kan oppleves som noe «fremmed» for deltakerne. Det faktum at jeg kommer og skal intervjue deltakerne i forbindelse med mitt masterprosjekt, kan også ha påvirket relasjonene mellom meg og deltakerne. Særlig relevant vil denne refleksjonen være omkring spørsmålene relatert til stress og psykiske plager, temaer som kan oppleves som flaut og vanskelig å snakke om med en person deltakeren på forhånd ikke hadde noe relasjon til.

3.5.4 Metodekritikk

Et homogent utvalg kan muligens kritiseres for å være noe «smalt». Hvis informantene som er representert i utvalget ikke hadde vært en like «homogen» gruppe, ville jeg tenkelig kunne ha fått mer ulike svar. Datamaterialet ville også kunne fremstått som mer variert eller uensartet, hvis jeg hadde intervjuet personer som hadde en annen innfallsvinkel til fenomenet jeg studerte. En mulighet ville derfor vært å komplettere utvalget med for eksempel en helsesøster, en lærer eller en rådgiver som har kjennskap til fenomenet. På en måte ville dette gitt studien mer «tyngde» ved at jeg hadde fått belyst et fenomen fra flere sider.

Samtidig blir det viktig å fremheve at mitt ønske ikke er å generalisere. Mitt ønske med studien var å rette søkelyset mot den bekymringsverdige utviklingen av stress og psykiske plager, med fokus på skole og samfunnet som mulig årsaksforklaring. Jeg ønsket derfor, med et fenomenologisk perspektiv som utgangspunkt, å få frem jentenes stemme, da jeg primært var interessert i å få et innblikk i deres personlige erfaringer av fenomenet. Det blir opp til leseren å bedømme om resultatene fra denne undersøkelsen har nytteverdi for dem. Jeg håper dog at studien har bidratt til å rette oppmerksomhet mot hvordan et prestasjonsorientert samfunn kan stå i fare for å ha en uheldig påvirkning på unge jenters psykiske helse.

Fra metode og fremgangsmåte skal vi nå bevege oss over til presentasjon av funn og analyse.

4.0 Presentasjon av funn og analyse

I dette kapittelet presenteres studiens sentrale funn. Studien hadde som formål å belyse hvordan unge jenter i videregående opplæring opplever hverdagslivet i «generasjon prestasjons» tidsalder. Analysekapittelet er inndelt i tre delkapitler. Disse er 4.1 Hvordan opplever unge jenter det å være ung i dag?, 4.2 Kan samfunnsforhold bidra til å forklare prestasjonspresset? og 4.3 Hva gjør prestasjonspresset med de unge jentene?

4.1 Hvordan opplever unge jenter det å være ung i dag?

Dette underkapittelet er delt inn i følgende kategorier; Full timeplan: «fritiden blir liksom et ukjent konsept i lengden», Mange områder å prestere på: «det blir veldig mye», Stressmomenter: «har ti andre ting jeg skulle ha gjort i tillegg», Press fra alle kanter: «best mulig karakterer, utseende og holdning», Høye ambisjoner: «har egentlig hele planen satt», Legger lista selv: «litt press fra meg selv egentlig», Kjønnsforskjeller: «en mørk sky» vs. «chill vibe», «Flink pike»-syndrom: «stress er et nøkkelord i livet mitt» og til slutt oppsummering av funn. Titlene gjenspeiler informantenes uttalelser.

Representantene for Generasjon prestasjon, som jeg har vært i kontakt med, opplever sine utfordringer som vanskelige å sette ord på. De er flinke på utsiden, men beskriver at de er stresset, bekymret og misunnelige på innsiden. Ungdommen lever under et enormt stress. De opplever skyhøye forventninger, de er bekymret for prestasjoner på ulike arenaer, for eget utseende, og for å bli stående utenfor fellesskapet med jevnaldrende. For skolen, som skal levere varene, utgjør «generasjon prestasjon» utgjør en «gavepakke» i så måte. Men det koster å skulle leve opp til å være perfekt. Vi står tilbake med en hel generasjon som ikke aner hvordan de skal takle seg selv når prestasjonene ikke innfris. Charlotte forteller:

> *Det er kanskje litt stereotypisk hvordan man skal være og man sier jo «det er typisk norsk å være god», og allerede der så legger man jo lista om at man skal være god. Så jeg tror det er veldig forventet også ... jeg tror hvert fall sånn, hele verden ser på Norge som vi er det lykkeligste landet, vi er rikt og da ser også Norge som at, ja vi må fylle de her forventningene som resten av verden har til oss, så derfor må vi få elevene og egentlig alle sammen til å prestere mer enn det de egentlig kanskje ellers ville trengt og gjort.*
>
> *Charlotte*

Charlotte (17 år) refererer her til det velkjente slagordet «det er typisk norsk å være god» av tidligere statsminister Gro Harlem Brundtland. Slagordet ble brukt i en nyttårstale hvor hun viste til hva Norge har fått til internasjonalt. Charlotte beskriver at det er stereotypisk for Norge at vi er et rikt og lykkelig land, og at dette er forventninger som nordmenn ikke bare har til seg selv men som også hele verden har til oss. Dermed blir det, ifølge Charlotte, viktig at elevene presterer sitt aller beste.

4.1.1 Full timeplan: «fritiden blir liksom et ukjent konsept i lengden»

Ungdommene beskriver at de kjenner på et karakterpress på skolen. De vil få best mulig karakterer fordi de vil ha alle muligheter åpne. For å kunne ta de valgene de vil setter de et press på seg selv. Det virker som at unge jenter i dag befinner seg i en slags spagat mellom forskjellig identiteter. Kamilla (18 år) utrykker at «Det er veldig mye press, vi har veldig mye å gjøre» og at «fritiden blir liksom et ukjent konsept i lengden». Sandra (16 år) og Frida (17 år) beskriver hvordan alt hoper seg opp og baller på seg:

> *Ofte så er det sånn, helgene blir på en måte en dag for meg å prøve å ta igjen ting, også få gjort det som ... alt som skal gjøres, men ofte så får jeg bare gjort noe også baller det på seg.*
>
> *Frida*

> *De fleste er veldig god på skolen nå. Og det er blitt mer et karakterpress, fordi det er ganske populært å være god på skolen samtidig som du er ... skal være en god person ellers. Trening er kanskje litt nedprioritert, men det er mer på grunn av at jeg ikke har tid eller kapasitet, når jeg kommer hjem så er jeg så sliten. Press sånn som jeg har opplevd det, oppstår av de andre rundt. Jeg har aldri følt på noe press før andre har kommentert et eller annet, også tenker jeg: «oi, det må jeg kanskje også bli bedre til» og «det må jeg gjøre» også baller det på seg.*
>
> *Sandra*

Informantene forklarer her at de kjenner på et karakterpress på skolen fordi det er *in* å være flink. Samtidig skal de være «en god person». Timeplanen er full; de har hele tiden noe de skulle ha gjort og de føler ikke at de har fritid, ikke engang i helgene. Sandra nedprioriterer trening fordi hun har mer enn nok med skolearbeid, mens Frida prøver å få til begge deler. For Sandra kommer presset fra andre mennesker hun har rundt seg når de kommenterer noe. Konsekvensen av dette er at hun føler at det hoper seg opp med ting hun må bli bedre til. Informantene er, i tråd med Hegnas (et al., 2013) beskrivelse, hardtarbeidende og pliktoppfyllende. Det som er viktig er å yte mest mulig for å oppnå best mulige resultater (Rødevand, 2015).

4.1.2 Mange områder å prestere på: «det blir veldig mye»

Samtlige informanter forteller at de føler seg tvunget til å prestere sitt beste. Ikke bare på skolen, de skal helst prestere på flere ulike arenaer. Når de kommer hjem fra skolen så må de gjøre lekser, og dermed har de ikke fri selv om de har fri fra skolen. 5 av informantene har jobb ved siden av skolen, ikke bare av økonomiske årsaker men også fordi de føler at det «forventes» av samfunnet. Noen av informantene driver med trening for å være aktiv og holde seg i god form. I tillegg skal de ha tid til venner, familie, og ikke minst sosiale medier. Noen av informantene holder på med teater og noen er også politisk aktive.

> *Jeg har liksom enten jobb, skole eller håndball eller trening eller uansett, så jeg kan ikke huske sist jeg liksom sov helt ut. Mor sier hele tiden til meg at jeg må slappe mer av og at jeg må ikke stresse så mye. Jeg stresser mye om hva jeg egentlig vil gjøre videre i livet, jeg føler jeg må ha en plan.*
>
> *Pernille*

> *Jeg blir veldig lett stresset for typ ingenting. Men ja, det med skole og noen dager når, eller noen uker når vi har veldig mye å gjøre og sånn. Også forventninger samtidig som man skal være med venner og gjøre det, og gjøre det, også på jobb. Det blir veldig mye, også blir man liksom ... også kan det skje noe typ hjemme eller noe som bare snur, eller gjør sånn at det på skolen ikke går for at man er så lei seg på grunn av det som har skjedd hjemme liksom. Og da går ingenting liksom, da går bare alt ting i krasj.*
>
> *Ingvild*

Informantene forklarer i tråd med Sletten & Bakken (2016) at de synes å oppleve et konstant jag etter å oppnå det beste, og ikke bare på ett område; de skal være best i det meste. Det er om å gjøre å være overalt hele tiden og gjøre mest mulig. Timeplanen er full og det er konstant noe som skjer. De har mange områder å prestere på og det blir for mye totalt sett.

4.1.3 Stressmomenter: «har ti andre ting jeg skulle ha gjort i tillegg»

Stress er en ubalanse mellom de ytre kravene man opplever, og de ressursene man opplever at man har for å møte dem. Det er en utbredt oppfatning at trekk ved moderne samfunn stresser mennesker i alle aldre og samfunnslag (Lillejord et al., 2017). Informantene sier at de opplever mer stress enn noen gang før. De haster rundt i den daglige livsstilen, og på slutten av dagen faller de i seng utmattet og venter på at helgen skal komme. Når helgen kommer bruker de tiden på å jage klokken, stresset over det de ikke har oppnådd eller hva som er det neste på agendaen. Denne følelsen av å være overveldet gjør at målene blir vanskelig å oppnå.

Stressmestring

Forskjellige mennesker opplever stress på ulike måter og hver enkelt av oss har individuelle strategier for å takle stress. Fordi mennesker hele tiden forsøker å tilpasse seg endringer i omgivelsene må stress forstås som en prosess. Nivåer av stress varierer med oppgave, situasjon og til og med når samme individ utfører samme oppgave i ulike sammenhenger. Informantene forklarer at hvor stresset de er henger sammen med hvor full timeplanen er. Dette er sammenfallende med Lillejords teori om at det er sannsynlig at hvordan elever opplever krav fra skolen kan påvirke hvordan den enkelte elev vurderer sitt stressnivå.

> *Jeg føler meg egentlig veldig heldig fordi at jeg har aldri slitt med noe sånt sosialt eller noe angst eller noe sånn. Jeg har liksom alltid hatt en veldig fin gjeng og vært i, og alltid følt meg en del av veldig mange ting på en måte. Så jeg har hatt gode venninner og en fin familie, og både gutter og jentevenner, så jeg føler meg liksom veldig inkludert i sosiale ting.*
>
> *Pernille*

Flere informanter forklarer som Pernille er at de opplever en stresset hverdag men at det likevel ikke går utover den psykiske helsen, fordi de har gode sosiale relasjoner rundt seg både i og utenfor skolen. Dette støttes av forskningen; Gode relasjoner kan fungere som en stressbuffer. Individer i det samme sosiale miljøet påvirker og påvirkes av hverandre og av de samme kontekstuelle faktorene. Både for gutter og jenter fungerer støttende relasjoner som en buffer mot stress, men det kan se ut som om jenter er mer avhengige av støttende relasjoner enn gutter er (Lillejord et al., 2017). Mange ungdommer opplever stress i forbindelse med usikkerhet rundt en rolle som veksler mellom å være voksen og barn, og endrede krav både i utdanningen og i sosiale relasjoner generelt (Laugesen et al.; Paikoff & Brooks-Gunn, referert i Tetzchner, 2012). Evnen til å håndtere uro og stress selv og sammen med jevnaldrende er viktig for utviklingen av selvidentitet i ungdomsalderen. (Hanish, referert i Tetzchner, 2012).

Stressmestring handler om å finne balansen mellom positivt og negativt stress, og måten elever håndterer stress på har stor betydning for deres faglige prestasjoner og trivsel. Det å ha strategier for å håndtere stress skaper forutsetninger for å ivareta de positive sidene ved stress, samtidig som de beskytter individet mot de negative. For unge er det særlig viktig å oppleve støttende relasjoner, men en opplevelse av selvkontroll og engasjement kan også være beskyttende mot stress og utbrenthet (Lillejord et al, 2017). I tråd med Lillejords begrep «selvkontroll», hevder Kamilla (18 år) at man velger selv hva man skal bli stresset av:

> *Man velger jo selv hva man skal bli stresset av. Men selvfølgelig hvis man får en frist så ... tiden stopper jo ikke opp, den går jo bare, og det er ikke noe man kan gjøre med det.*
>
> *Kamilla*

Selv om Kamilla mener at man selv velger hva man skal bli stresset av, så sier hun også at tiden ikke stopper opp. «Den går jo bare, og det er ikke noe man kan gjøre med det». Dermed kan det være vanskelig å håndtere stresset dersom det settes en frist på å prestere.

Positivt og negativt stress

Selv om stress ofte omtales som noe negativt, er imidlertid ikke all stress uheldig (Selye, referert i Lillejord et al., 2017, s. 7). Det finnes et vippepunkt mellom positivt og negativt stress (Nixon, referert i Lillejord et al., 2017, s. 8). Samtidig er det viktig å huske på at litt stress er nødvendig for å kunne prestere. Derfor er det vanskelig å se for seg en helt stressfri skole. Modellen til Yerkes & Dodson bygger på en antakelse om at mennesker presterer best under passe store (optimale) prestasjonsforventninger. Sandra beskriver:

> *Hverdagen min var veldig stressende før når jeg fokuserte så mye på karakterer for det er det som går mest innpå meg, det er den der skolegreien. Så nå er det ... jeg har lært meg å slappe av litt, og nå er det mest hvis jeg har innleveringer eller prøver som jeg føler at jeg må få det bra til på, så er det det som skaper mest stress for meg. Ellers andre ting ... ja, av og til når jeg skal rekke bussen så kjenner jeg det. Jeg tror jeg har mest positivt stress i min hverdag, heldigvis. Men før, som sagt, så kunne det være veldig negativt for da var det så mye samtidig at det bare ... det ble ikke noe bedre karakterer av det.*
>
> *Sandra*

Sandra (16 år) er en av de som har «lært seg å slappe av litt», da hun tidligere har opplevd en veldig stressende hverdag. Hun forteller om prosessen fra negativt stress til positivt stress, og hvordan det negative stresset ikke førte til gode resultater fordi det ble for mye. I dag opplever hun å være stresset når det er nødvendig; «hvis jeg har innleveringer eller prøver» og «av og til når jeg skal rekke bussen». Forskningen skiller altså mellom positivt og negativt stress og påpeker at det er nødvendig å være stresset for å kunne prestere. Stress kan være positivt og nødvendig i en passende mengde, da det øker vår evne til å løse problemer. I tråd med Nixons (1979) modell har Sandra funnet en *strategi* for å takle stresset og kommet i *komfortsonen* og klart å bli der. Hun har funnet balansen mellom positivt og negativt stress, og opplever en følelse av selvkontroll og engasjement.

Emilie (16 år) forteller derimot at stresset gjør at hun aldri klarer å leve i nået og nyte øyeblikket, fordi målet hennes er alltid bare å bli ferdig med alt hun skulle ha gjort. Hun forteller hvordan hver uke bare er et hastverk mot helga:

> *Skolen hadde ikke stresset meg i seg selv, det er jo at jeg har ti andre ting jeg skulle ha gjort i tillegg. Det er hvert fall sånn med meg føler jeg, at ikke jeg ... aldri klarer å leve i nået, for jeg har alltid den tingen som skjer neste dag og da bare skynder jeg meg gjennom denne dagen sånn at jeg kan så bli ferdig med neste dag. Og hver skoleuke er jo bare et hastverk mot helga så du kan få to dager fri, også starter uka på nytt og samme greien foregår. Og du bare prøver så hardt du kan å komme deg gjennom uken.*
>
> *Emilie*

Ifølge Giddens (1996) innebærer selvrealisering nettopp, som Emilie er inne på, kontroll med tiden. Å «føre dialog med tiden» er selve fundamentet for selvrealisering, fordi denne dialogen er den grunnleggende betingelsen for å oppnå tilfredstillelse i et gitt øyeblikk – betingelsen for å kunne leve fullt ut. Hvert øyeblikk i livet er et «nytt øyeblikk» hvor individet kan spørre «hva ønsker jeg selv?». Å leve hvert øyeblikk reflekterende på denne måten innebærer økt bevissthet om tanker, følelser og kroppslige sansninger. Kunsten «å være tilstede i nået» generer en selvforståelse, som er nødvendig for å kunne konstruere en livsbane som stemmer overens med ens innerste ønsker, påpeker Giddens (1996).

Det skal sies at Emilie er en av de som har tatt på seg veldig mye arbeid og aktiviteter. I tillegg til å være elev, har hun jobb ved siden av skolen og engasjerer seg i frivillig organisasjonsvirksomhet og i kunst. Hun opplever press og forventninger hjemmefra, og egne bekymringer knyttet til fraværende kontakt med venner. Emilie har også vært usikker rundt egen person og egne følelser. Usikkerhet i forhold til ståsted er noe hun ikke føler er lett i dagens samfunn. Videre forteller hun om utfordringene ved å være ung i dag:

> *Jeg føler det er hardt å være ung i dag, jeg vet det er hardt å være ung i dag, også med det her prestasjonsproblemet, det er ikke bare at du skal være bra på skolen, du skal være pen og du skal være 'fit' og du skal være ... guttene skal like deg. Jeg føler jeg har funnet meg selv litt, men den veien hvor du skal finne deg selv, altså herlighet, det er så mye, det er så mye du skal ta stilling til og så mye du skal liksom mene. Hva mener jeg om det? Hva vil jeg med det? Ikke bare hva vi lærer med livet og hvordan utdanning man vil ha, men hvordan person vil jeg være? Hvordan kjønn vil jeg være? Hva er det jeg egentlig liker av kjønn? På den veien hvor du skal finne den identiteten din så møter du mye motgang, og hvert fall i dagens samfunn hvor det er et prestasjonshelvete, og uansett hva, hva jeg gjør eller hva ... Uansett hvor mange fantastiske forestillinger så er det på en måte aldri bra nok ... det er liksom ... det er*

> *greit mamma er stolt av meg, men herregud moren min er stolt av meg uansett hva jeg gjør men, jeg er aldri bra nok for meg.*
>
> *Emilie*

Emilie beskriver at det er «hardt» å være ung i dagens samfunn og at hun aldri føler seg bra nok. Hun knytter det til at det er mange beslutninger hun må ta i forhold til både hvem hun er og hvilket ståsted hun har i forhold til ulike ting, ergo peker hun på «det refleksive selvet» (Giddens, 1996, s. 94). Ungdommen skal ikke bare finne ut hva de skal gjøre men også hvem de skal være. Individet skal utforske og velge mellom ulike verdier og holdninger og finne sin framtidige plass som voksen og selvstendig i samfunnet gjennom identitetsdannelsen. Dette omfatter forhold som kjønn, seksuell legning, livssyn, yrke, etnisk eller språklig gruppe, klasse og tilhørighet til et lokalområde (Kroger; Schwartz, referert i Tetzchner, 2012, s. 682). Forståelsen av hvordan samfunnet fungerer, øker betydelig i ungdomsalderen. De nye sammenhengene ungdommer tar del i, gjør at de må utvikle til da ukjente sider av seg selv og gjøre valg mellom ulike muligheter og forpliktelser som de ikke kan overskue rekkevidden av. Derfor er ofte ungdomsalderen preget av usikkerhet knyttet til personlige og sosiale skifter, og ungdommene stiller spørsmål om innholdet i og meningen med livet sitt.

Giddens beskriver at den enkelte føler seg etterlatt og alene i en verden hvor han eller hun mangler den psykologiske støtten eller følelsen av sikkerhet som et mer tradisjonelt rammeverk gir. Selvidentitet må skapes og opprettholdes i individets refleksive aktiviteter, slik som Emilie gir uttrykk for.

4.1.4 Press fra alle kanter: «best mulig karakterer, utseende og holdning»

Under intervjuene ba jeg jentene forklare hva de legger i ordet press og hvordan det oppstår. Marthe (17 år) beskriver det som «følelsen av å måtte få noe gjort» og en «indre tvang» som har blitt påvirket av «ytre tvang»:

> *Press ... følelsen av å måtte få noe gjort, eller det er liksom en sånn indre tvang. Sånn, ikke nødvendigvis indre, det kan være ytre tvang også, det kan være noen som presser deg til noe. Men i mitt tilfelle så er det jo en indre tvang samtidig som ... eller jeg kan vel si det er en indre tvang som har blitt påvirket av det ytre. Så det er jo ingen som direkte presser meg til å gjøre noe, men min følelse for det ytre har på en måte ... gjør at jeg selv føler meg presset til å gjøre ting og til å være best mulig.*
>
> *Marthe*

Jentene beskriver som Marthe hvordan presset kommer fra alle kanter og forventningene blir for høye. Når veldig mange ting kommer samtidig så blir det et økende press og etter hvert så

kan det resultere i at ungdommen bare knekker helt sammen – de klarer rett og slett ikke mere:

> *Jeg tror presset gjør at etterhvert så kommer det til ... det kommer på en måte opp til den der grensa man har satt, så går det over den grensa og da, det er nesten som, jeg tror mange de bare kortslutter.*
>
> *Charlotte*

Forskning påpeker at høye krav kan gjøre ungdommen engasjerte i det de holder på med eller det kan føre til utbrenthet og depresjon (Lillejord et al., 2017). De får motivasjon av presset der og da; eksterne påvirkninger kan sette kroppen i en form for alarmtilstand (Selye, referert i Lillejord et al., 2017, s. 7), men i lengden bryter det dem ned også; utbrenthet kan bli en konsekvens av å oppleve at forventningene overskrider det man har av tilgjengelige ressurser (Yerkes & Dodson, referert i Lillejord et al., 2017, s. 7).

> *Det er sånn der ... et sånt glass, ikke sant, også bare kommer det en liten dråpe der og liten dråpe der og liten dråpe der, også bare blir det fylt på også når ... når man på en måte treffer veggen så renner det over, ikke sant. Jeg tror det er på en måte det som skjer, man blir bare mer og mer fylt opp også føler man, ja det går bra, også når det begynner å bli fullt så bare sånn: «ja jeg er egentlig ganske stresset men det går nok sikkert fint», også bare plutselig får man et sånn der mentalt breakdown også går det helt gærent.*
>
> *Marthe*

Marthe (17 år) snakker om et glass som blir fylt med dråper (press fra alle kanter), og når man møter veggen så renner det over. «Grensa» som Charlotte snakker om og Marthes uttrykk «breakdown» kan sammenlignes med grensa (når stressnivået når toppen) og «breakdown» i modellen til Nixon (1979). Generasjon prestasjon opplever daglig press for å lykkes, og er selvkritiske når de ikke gjør det. Det er ikke bare karakterpress og kroppspress informantene føler på – de kjenner også på et press om å «være en bra person». Det er viktig for dem å være hyggelig, snill og høflig, og å bli respektert. I følgende sitat beskriver Kamilla (18 år) hvordan hun kjenner på press fra ulike kanter:

> *Man skal ha best mulig karakterer, utseende, og holdning til alt, og man skal bare være en bra person og gjøre det bra. Da har du mestret livet. Jeg har jo andre venninner som har jobb og har masse vakter, også spør man jo: «ja, hva har du i timen?» eller «hvor mye fikk du i lønn?» Man ser at de har mye flere vakter enn det du har, at du kunne ha tjent like mye som de. Også har jeg ei venninne som trener hver dag, det er også et press. Jeg har jo søsken og da, det er også, jeg har en bror som har*

mastergrad i økonomi og jobber som noe sånn leder for et eller annet. Så det er jo også et press.

Kamilla

Kamilla beskriver at man skal ha best karakterer, tjene mest, ha flest vakter og være et godt menneske. «Å være en bra person» omfavner mer enn det tradisjonelle prestasjonsjaget, som hamler om å være flink, pen og 'fit'. Prestasjonspresset gjelder ikke lenger bare utseende og flinkhet – men hele mennesket – det er blitt mer helhetlig på et vis.

En må være tynnere, sterkere, sunnere, smartere, snillere – helst alt på en gang. Slike krav har de ikke til andre, bare til seg selv, men ofte smitter det. I dette samfunnet smitter vi hverandre, ikke bare med sladder og influensa, men med livssyn og hvordan vi behandler oss selv (Skaugen, 2015). Nå skal de finne ut hvem de er, skape sitt eget liv og ikke minst ta ansvar for seg selv. Det er altså ikke bare ytre krav ungdommen plages av som jobb, familie og utseende, men også drømmer og positivt ladede forventninger som viser seg vanskelig å innfri. Drømmer og ideer om en «opprørsk» og «fri» ungdomstid arvet etter foreldregenerasjonens modell forblir bare en drøm.

4.1.5 Høye ambisjoner: «har egentlig hele planen satt»

Elevene jeg har intervjuet er målbevisste og har store planer for fremtiden. De vil bli skuespillere og politikere, og de vil reise og studere utenlands. En jente drømmer om å bli politi og en annen ønsker å dra i militæret. Andre er fortsatt usikre, men desto viktigere er det for dem å gjøre det bra slik at de har alle muligheter åpne. Som Beck beskriver ble fremtiden i tradisjonelle samfunn primært oppfattet som noe utenfor menneskets kontroll (Beck, referert i Aakvaag, 2008). Opplysningstiden medførte et nytt syn på fremtiden og menneskets mulighet til å bli herre over sin egen historie. Nå kunne mennesket frigjøre seg og ta fremtiden i sine egne hender. Det posttradisjonelle samfunnet er et samfunn hvor informasjons- og tjenesteyrker har erstattet industriarbeid som grunnlag for økonomi, samfunn og kultur. Livsforløpet blir en bane, som først og fremst forholder seg til individets prosjekter og planer (Giddens, 1996). For jentene er det ikke nok å være bra, de må være best. Marthe (17 år) har hele planen klar og hun har til og med en plan B dersom hun ikke skulle lykkes:

Jeg har egentlig hele planen satt. Jeg har lyst til å satse på politikken, så jeg skal ta master i statsvitenskap og engelsk tenker jeg, også ... eller i hvert fall statsvitenskap. Også skal jeg ta pedagogikk på siden, så hvis jeg ikke lykkes som politiker ... altså, jeg

vil ikke være i et parti, sånn typ i et departement eller noe sånn det vil jeg. Men hvis jeg ikke lykkes så vil jeg bli lektor på videregående.

Marthe

Et interessant funn er at de jentene som klarer å stå imot (eller som de selv sier; «drite i») presset, er de som opplever minst stress i hverdagen. Dette er i grunnen logisk – jo mer du har å gjøre, jo mer stresset blir du. Med andre ord er problemet at noen av jentene har ambisjoner om å prestere bra på for mange arenaer. Et eksempel på dette er som tidligere nevnt Sandra som for det meste har positivt stress i sin hverdag. Hun har valgt å ikke bry seg om press knyttet til utseende eller trening, og har heller fullt fokus på skole. Forventningene hennes er nådd når stresset ikke «tar over»:

Jeg forventer av meg selv at jeg skal prøve mitt beste og jeg forventer at jeg skal få det til, og hvis jeg ikke får det til så forventer jeg at jeg skal finne en måte å få det til, jeg skal få hjelp av noen eller ... resultatene i de fleste fagene jeg har slitt i så er det å liksom søke på Youtube, og liksom finne ei vei rundt, og målet mitt er jo å bare få det til, men jeg forventer også, i hvert fall nå i det siste har jeg lært da at det er ikke verdens undergang om det ikke går sånn som jeg hadde planlagt så ... at stresset ikke skal ta over, at jeg faktisk skal klare å smile innimellom, så er mine forventninger nådd i hvert fall.

Sandra

Sandra sier her at hun forventer av seg selv at hun skal gjøre sitt beste på skolen og målet hennes er at hun skal få det til. Hvis hun ikke får det til så forventer hun at hun skal finne en måte å få det til på, gjennom å få hjelp av noen eller søke på nettet, «finne en vei rundt». Videre sier hun at hun har lært seg at det ikke er verdens undergang dersom ting ikke går etter planen. Forventningene hennes er nådd hvis hun klarer å smile litt av og til.

4.1.6 Legger lista selv: «litt press fra meg selv egentlig»

Selv om informantene erfarer prestasjonsforventninger fra flere kanter så har de alltid kommet hjem med gode karakterer, og da er det klart at det ligger et lite press der på forventninger om å gjøre det like bra neste gang.

Første gangen jeg kom hjem med så gode karakterer, for det er gode karakterer, så ble de så overrasket og tatt helt på senga og ... så det er blitt litt press fra meg selv egentlig, at her er det jeg gir til dere, ehm, så de forventer ikke sånn ... de forventer at jeg skal gjøre det så bra som mulig. Men det er jo alltids mye artigere å komme hjem med en 6er.

Sandra

> *Jeg gjør det jo for meg liksom fordi at jeg har lyst til å prestere mitt beste, jeg har lyst til å få gode karakterer, jeg har lyst å komme hjem til mamma og si at jeg fikk 6 på prøven.*
>
> *Marthe*

Jentene sier at de jobber ikke for å få gode karakterer fordi de *må,* de gjør det fordi de har *lyst.* Og de gjør det ikke for noen andre, de gjør det for sin egen del. Det er ingen som straffer dem hvis de får dårlige karakterer, andre enn de selv. Ifølge Lillejord (et al., 2017) kan stress tilskrives opplevd ubalanse mellom krav og forventninger. Det handler både om forventninger elevene har til seg selv og forventninger de føler kommer fra skolen, lærerne, foreldrene, og samfunnet hvor de senere skal få en jobb og lykkes. Det kan være vanskelig å skille klart mellom skolens forventninger, samfunnsforventninger, foreldrenes forventninger, jevnaldrende sine forventninger og egne forventninger. Ingvild (17 år) er en av de som forsøker å prestere sitt beste men når ikke de målene hun ønsker. Hun prøver å legge lista lengre ned men «det er lettere sagt enn gjort»:

> *Jeg blir ... ja, jeg blir typ skuffet på meg selv. Jeg blir sånn der, du kunne gjort det der mye bedre, men man kunne egentlig ikke ha gjort det for man har sittet hver dag etter skolen og øvet på en prøve. Også tenker man liksom at jeg kunne ha sittet til klokka tolv istedenfor elleve. Folk sier det hele tiden til meg at du må sette forventningene lengre ned liksom, men det er lettere sagt enn gjort. Det er vanskelig å liksom vite hva man skal gjøre, ehm, men jeg prøver å bare si til meg selv at det går bra og du må bare ta det som det kommer, og uansett så ... det går bra med 4 liksom, eller typ sånn, så jeg prøver å liksom legge lista lengere ned, sånn at jeg blir glad noen ganger.*
>
> *Ingvild*

Ingvild sier her at lista egentlig ligger så høyt at hun aldri blir glad – men når hun legger den ned så har hun mulighet for å bli glad noen ganger. Ungdomsårene er tiden der man skal bestemme seg for hva man vil bli, få seg en bra utdannelse, og påbegynne en strålende karriere. Eksamensnerver og innleveringsstress er en ting, en annen usikkerhetsfaktor er alt snakket om at det å ha en unik og spennende personlighet teller absolutt mest i ansettelsessammenheng. Dette skaper unektelig usikkerhet rundt egen person: Er jeg interessant nok? Samtidig er man gjerne usikker på seg selv, sin egen personlighet og egne behov. Man kjenner ikke seg selv så godt ennå, vet ikke hvordan en selv fungerer (Midtstigen, 2000).

4.1.7 Kjønnsforskjeller: «en mørk sky» vs. «chill vibe»

Informantene har ulike meninger hva angår kjønnsforskjeller i forhold til stress og press. Frida (17 år) forteller at hun har sine mål for fremtiden, hun vet hva som skal til for å komme seg dit og derfor anstrenger hun seg for å få det til. Hun mener gutter har en mer avslappet holdning:

> *Jeg føler at jenter har mer det presset på seg om å skal prestere godt, sånn, guttene de er ofte veldig mer sånn 'laid back' og kanskje bryr seg ikke like mye, så det er, jeg har hvert fall ... jeg bryr meg jo veldig mye om hvor bra karakterer jeg får og sånn der, mens gutter de er kanskje litt mer sånn, eller noen da, det er litt mer sånn, de bryr seg ikke så lenge de står. Jeg vet ikke om det er så viktig for dem, for noen har jo ikke funnet ut hva de skal gjøre, og sånn som jeg har jo mine mål for framtida, jeg har jo funnet ut hva jeg vil gjøre og jeg vet hva jeg må gjøre for å komme dit, og det er derfor jeg på en måte setter inn så mye, sånn «effort», som jeg klarer.*
>
> *Frida*

Frida sier her at gutter stresser mindre og blir lettere fornøyd med egne prestasjoner. Som vi husker har Folkehelseinstituttet (2014) rapportert om en økning i psykiske plager hos jenter og unge kvinner, noe som ble bekreftet av andre undersøkelser. I WHO-undersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever» (HBSC) rapporterte jentene i betydelig større grad skolerelatert stress enn guttene (Samdal et al., 2009). Emilie forklarer at i jentemiljøet så henger det «en mørk sky» over at man skal være perfekt:

> *I det jentemiljøet så henger det kanskje alltid en eller annen mørk sky over at man skal være perfekt, litt mer enn i guttemiljøet. Og det blir på en måte en norm, en norm om at man skal være perfekt, og i guttemiljøet så er det på en måte veldig mange andre ting som er viktig. I jentemiljøet så er det kanskje viktigere å se bra ut, ja kroppspress har flyttet seg litt over på guttene og, det har det, men ja, å gjøre det bra skolen, jobb, mens i guttemiljøet så er det litt mer sånn chill, en litt mer chill vibe over det hele, her skal de bare ta chill på livet, de trenger ikke å tenke på utdanninga si enda, herlighet, det ordner seg.*
>
> *Emilie*

Hvorfor er det kjønnsforskjeller som Emilie beskriver? «I jentemiljøet så henger det kanskje en eller annen mørk sky over at man skal være perfekt, mens i guttemiljøet så er det en litt mer chill vibe over det hele». Jeg spurte informantene om hvorfor de tror at prestasjonspresset rammer for det meste jenter. De svarte at gutter er også presset men at det er lettere for dem å stå imot, og at guttene kanskje har de samme problemene, men at de viser det ikke. «Gutter er kanskje ikke så opptatt av skole», «de bryr seg ikke like mye» og «tar det mer som det

kommer», mens jenter bryr seg mer og engasjerer seg i mer. Jentene har mer å gjøre fordi de tar på seg mer arbeid. I tillegg er det mer kroppspress enn karakterpress blant guttene:

> *Det er jo også veldig mye press der blant guttene, at de skal sette av så mye tid til å trene for at de skal bli så stor, og de skal 'bole', og de skal bli mye større enn alle andre. Guttene tar alt så lett og de tar ting mye lettere. Man kan liksom ikke ta alle under samme kam heller, det med å defineres som jenter og gutter, for vi er jo alle mennesker og vi jobber jo og fokuserer på forskjellige måter også. Ehm, men at vi, det kan også ha med at jenter blir mer ... at vi har mer å gjøre på en måte, vi engasjerer oss i mer. Vi vil oppnå veldig mye, mens veldig mange av de guttene jeg kjenner som går videregående kanskje drar hjem og så spiller de og så prioriterer de andre ting.*
>
> *Kamilla*

Ifølge Lillejord (et al., 2017) ser kjønnsforskjeller ut til å handle om jenters holdning til egne prestasjoner, opplevd forventningspress og ubalanse mellom innsats og belønning. Jenter generelt opplever stress oftere og i større grad enn det gutter gjør. I tillegg rapporterer jenter om flere fysiske og psykiske helseplager enn gutter. Lillejord argumenterer videre for at det samtidig kan virke som om jenter stresser hverandre, og at gutter og jenter takler stress ulikt. Derimot sier ikke teorien noe om, slik som mine funn viser, at jenter faktisk har mange flere aktiviteter enn gutter, og da blir det mer travelt og mer stress. Lillejord påpeker at det er indikasjoner på at gutter i større grad responderer på stress gjennom utadrettet atferd og/eller inntar en kynisk holdning til skolen, mens jenter får innadvendte symptomer som depresjon, utmattelse og en følelse av utilstrekkelighet (Lillejord et al., 2017). Charlotte beskriver:

> *Jenter legger veldig mye stress på seg selv om at de må være god på skolen. Det ligger jo på en måte nesten i vår kjønnsrolle nå at jenter skal være flink, og jenter får mer press på det om å være smart og om å prestere godt. Jeg tror egentlig at gutter, de bryr seg ikke like mye. Så jeg føler egentlig at det er kanskje der det ligger. Blant gutter så er det mer sånn, man forventer at de skal bry seg mindre, man forventer at de bryr seg mer om sport, og gjøre det bedre med trening eller gå på fotball, og de kan alltids få sånne typiske mannlige yrker der de alltid får en plass. Jeg tror mange jenter føler at de må jobbe mye hardere for å oppnå det samme som gutter lettere kan oppnå.*
>
> *Charlotte*

Charlotte sier her at hun tror det er lettere for guttene å oppnå ting, mens jentene føler at de må jobbe mye hardere for å oppnå det samme som dem. Informantene snakker også om kjønnsroller, og at det er en norm om at jenter skal være perfekt mens gutter kan ha en avslappet holdning. Jenter sier mer ifra om presset fordi de er «mer følsomme typer kanskje», sier Ingvild. Ifølge Sletten (2017) tillater «jenterollen» i større grad enn «gutterollen» det å være trist eller bekymre seg, og Steingard (2017) argumenterer for at jentene er langt mer

utsatt for angst og depresjon enn gutter i tenårene. Samtidig kan det også være forskjeller i jenter og gutters liv og i forventninger som stilles til dem på ulike arenaer, som gjør at jenter faktisk opplever større belastninger og flere bekymringer i hverdagen. Emilie (16 år) har en liten teori om hvorfor det er blitt sånn, og det er at kvinner vil bevise at de er like god som menn, minst:

> *Jeg tror det er veldig en kjønnsrollenorm, at gutter bare skal være 'chill' og de skal ikke bry seg, mens det er kvinner som har orden i huset, det er kvinner som bestemmer. Nå tenker jeg bare høyt her, men det er mulig det kanskje har litt med feministbølgen å gjøre, i og med at før så ... kvinner hadde ikke rettigheter, de hadde ikke stemmerett, de skulle bare være hjemme, mens nå har liksom kvinner opp igjennom årene fått veldig mange rettigheter, vi er smart og vi har lederroller, også skal vi kanskje bare bevise at vi kan det. Så i tillegg til den gamle kvinnerollen, at kvinner er et objekt som skal ses på, så skal vi i tillegg være smart og ha en bra jobb, bra inntekt.*
>
> *Emilie*

Emilie sier her at det eksisterer en dobbel kjønnsrollenorm og knytter den ene opp mot feministbølgen; kvinner vil bevise at de kan gjøre det i hvert fall like bra som menn. Så i tillegg til den gamle kvinnerollen som handler om å se bra ut så har vi fått en moderne kvinnerolle som handler om å være flink. Denne situasjonen som Emilie beskriver bekrefter Ungdata-rapportens utsagn sitert innledningsvis: «Det argumenteres for at jentene opplever et særlig dobbeltpress. De skal både være skoleflinke, og de skal leve opp til en tradisjonell kvinnerolle – være feminine og attraktive» (Sletten & Bakken, 2016).

I tradisjonelle samfunn utspilte kvinners liv seg primært innenfor privatsfæren. Dette resulterte i ulike kjønnsroller, og at kvinner ikke fikk samme muligheter som menn til å øve innflytelse på samfunnsutviklingen. «Kvinner som ønsker mer enn bare et familieliv, gjør det personlige til noe politisk, for hvert skritt de beveger seg bort fra hjemmet.» (Giddens, 1996, s. 250)

4.1.8 «Flink pike»-syndrom: «stress er et nøkkelord i livet mitt»

Marthe (17 år) forteller at hun «sliter» med at hun vil ha gode karakterer, og at dersom hun ikke lærer seg å ta pauser av og til så kan det bidra til hun får dårlig psykisk helse:

> *Jeg tror jenter har en tendens til å i mange tilfeller ta mer på seg, de føler et press for å gjøre det. Det er jo en grunn til at det for eksempel heter flink pike-syndrom, hvis man sliter med at man vil ha gode karakterer, fordi det er jenter dette i de fleste tilfellene skjer med. Sånn som jeg har veldig sterk flink pike-syndrom. Jeg liker ikke å*

si nei til folk, så jeg sliter veldig med det og jeg er redd for å på en måte skuffe folk. Det her stresset som jeg har bygd opp kan jo bidra til at jeg får dårlig psykisk helse. Det har ikke skjedd helt enda tror jeg, håper jeg, men det kan jo hende at det skjer hvis jeg ikke lærer å puste litt av og til.

Marthe

Det er vanskelig å sjonglere alle sine forventninger på en og samme gang, for det er så mange jeg må ta i betraktning så noen blir jo skuffet uansett hva jeg gjør. Noe går jo ut på det jeg selv ønsker og, men jeg føler også at hvis ikke folk hadde sagt til meg at jeg burde gjøre det bedre så hadde jeg nok vært litt mindre sånn, nødt til å gjøre alt. Altså sånn godkjent/ikke godkjent oppgaver som vi får, de er jo ikke så viktig men jeg tar dem jo som om det er på liv og død. Og jeg vet det jo selv men jeg klarer ikke å stoppe det på en måte. Det er litt sånn flink pike-syndrom.

Frida

Frida (17 år) uttrykker her at hun syns det er vanskelig å «sjonglere» alle sine forventninger på en og samme gang. Det er mange som har meninger om hva hun burde gjøre, og derfor er det noen som blir skuffet uansett hva hun velger. Hun føler seg også påvirket av at andre mener hun burde gjøre det bedre. Skoleoppgaver som er mindre viktige tar hun «som om det var på liv og død». Hun vet selv at disse ikke er så viktige men hun «klarer ikke å stoppe det».

Norsk forskning viser at jenters stress og psykiske problemer har økt dramatisk de siste årene. Jenter som gis merkelappen flink, og som også sliter med psykiske lidelser, har fått en del allmenn oppmerksomhet (Nordtug & Engelsrud, 2016). Et visst nivå av stress og utfordring er bra for å stimulere yteevnen til elevene. Men et konstant opplevd høyt press kan bidra til å øke subjektive helseplager (Samdal et al., 2009). Frida og Marthe utdyper:

Det er ikke sånn at doktorer har sagt at sånn og sånn er det, men det er jo ikke noe å legge skjul på at jeg har flink pike-syndrom, det vet jeg jo. Altså, for et år siden så kunne jeg ha funnet på å skrike hvis jeg hadde fått en 5+ liksom, fordi at jeg bare er så ... eller jeg er veldig på det her å må ha gode karakterer. Jeg har blitt mye flinkere på det, så nå er jeg litt mer sånn at det er greit å få en 4+ på en måte. Men jeg vil jo helst være oppe på høy måloppnåelse for jeg er veldig streng på meg selv der, og jeg vil være ... jeg vet at jeg har potensiale og jeg har muligheten til å kunne være så flink, så da blir jeg sur på meg selv hvis jeg ikke klarer å pushe meg selv til å være det.

Marthe

Jeg blir misfornøyd når jeg får 4 og det er jo ikke bra for 4 er jo ikke dårlig, men jeg blir ... jeg kan blir misfornøyd med en 5 minus hvis jeg sikter på 6 liksom så ... selvfølgelig når jeg sikter på 6 også får jeg 5 så blir jeg ... da blir jeg litt sånn, kunne ha gjort det bedre. Jeg har store mål og jeg vil veldig nå dem, selv om den ene prøven for to år siden har jo ikke noe å si egentlig, men det er det jeg føler om alt ... jeg føler

at hvis jeg ikke gjør det så blir det dårlig. Hvis jeg ikke presterer mitt aller beste så blir lærerne skuffet også blir foreldrene mine skuffet og jeg liker ikke å ha det på meg.

Frida

Marthe beskriver at hun *må* ha gode karakterer og at hun er streng med seg selv for å være oppe på høy måloppnåelse. Likevel har hun jobbet med seg selv og begynner ikke lenger å gråte dersom hun får 5 istedenfor 6. Hun forklarer at hun blir sur på seg selv hvis hun ikke klarer å «pushe» seg selv til å være så flink som hun vet at hun kan være. Frida sier på sin side at hun ikke blir fornøyd dersom hun får 5 istedenfor 6. Hun vet at 4 og 5 ikke er dårlige karakterer men likevel mener hun at hun burde ha gjort det bedre. Frida har et sterkt ønske om å nå målene sine, og dersom hun ikke presterer sitt aller beste så blir andre skuffet og det «liker hun ikke å ha på seg».

Jenter som presterer høyt, har ambisjoner og får psykiske problemer, kategoriseres gjerne som *for* flinke. De har en overdreven pliktoppfyllende atferd og opplever at de må være noe ekstra for å få anerkjennelse. Mæland (2016) påpeker at «Det er en gruppe jenter som presser seg selv for hardt. De har altfor harde krav til seg selv om å være perfekte i alt. De vil være perfekte på skolen og når det kommer til utseende, slankhet og popularitet» (Mæland, 2016). Frida og Marthe er opptatt av å imøtekomme andres forventninger, og anstrenger seg hardt for å fremstå som kompetent eller til og med best.

Jeg er veldig effektiv på skolen, fordi at jeg vet at når jeg kommer hjem så har jeg masse annet jeg må gjøre uansett. Så jeg bruker skoletiden, så derfor er det ikke ... jeg kan fort finne på å for eksempel sitte i lunsjen å gjøre skolearbeid istedenfor å dra ned i kantina å spise med vennene, men det er fordi at jeg vet at jeg bare vil få det unnagjort. Hvis jeg kommer hjem så kommer jeg ikke til å prioritere skolearbeidet, for jeg vet at jeg mye heller da vil gjøre det politiske.

Marthe

Både Marthe (17 år) og Frida (17 år) har selverklært «flink pike-syndrom». Dette er et begrep som er kjent i kulturen og blant ungdommer, og de bruker det om seg selv. (Det kan hende at noen av de andre informantene også tenker det om seg selv uten at de har nevnt det til meg.) Marthe og Frida er «ja-mennesker» og liker ikke å si nei til folk. De liker å gjøre andre stolt, og er redd for å skuffe seg selv og andre. Hvorfor er det så viktig å prestere? Hva skjer hvis man ikke presterer? «Det skjer jo sikkert ingenting» sier Frida (17 år), og jeg følger opp med: «hvorfor er det så viktig å prestere hvis det ikke skjer noe om man ikke gjør det?» Hun svarte:

Jeg vet jo at det ikke skjer noe men jeg er så redd for at det skal skje noe, og det er bare blitt en sånn ting der jeg ... hvis jeg ikke presterer så blir jeg livredd for at ...

«shit, gjør dette at jeg går ned i orden? Gjør dette at jeg går ned en karakter til halvårsvurderinga mi?» Men det gjør jo ikke det. Altså, jeg begynte med 3 i naturfag også endte jeg med 5 så det er jo ... det sier jo litt om at det kan endre seg.

Frida

Selv om det ikke skjer noe om man ikke presterer, og selv om Frida (17 år) er innforstått med dette, så er frykten for at det skal skje noe så stor at hun føler seg nødt til å prestere sitt aller beste. Dette har sine konsekvenser:

Jeg kan slite med å få søvn for at jeg føler at jeg har ikke gjort dette, jeg har ikke gjort dette og, ehm, jeg får liksom også mye mindre ... mye av mitt press kommer jo fra skolen da, og da får jeg mindre kontakt med vennene mine og det liksom ødelegger litt det sosiale livet mitt. Man blir liksom både fysisk og psykisk sliten, for jeg blir sliten i hodet av å liksom tenke på alt ... altså jeg stresser om ting før det er noe å stresse om, og det baller bare på seg mer og mer, også får du igjen det at jeg for eksempel gjør ting for andre når jeg egentlig har nok ... mer enn nok med å gjøre ting for meg selv.

Frida

Også for Marthe har det konsekvenser at hun presser seg selv så hardt:

For meg er det bare veldig i naturen å være pliktoppfyllende og jeg har alltid vokst opp til å være et sånt ja-menneske, og det har ikke gjort meg noe. Jeg har bare vært sånn: «jaja, så klart jeg kan hjelpe deg med leksene», «ja, jeg kan fikse» og «ja, det kan jeg gå og hente for deg», og jeg har alltid vært sånn behjelpelig. Altså, stress er et nøkkelord i livet mitt. Jeg skal ha de høye karakterene, jeg skal skrive et bra saks-innlegg, jeg skal være aktiv når de rådene jeg sitter i spør om hjelp, jeg skal være tilstede. Det er en standard jeg på en måte har satt meg selv litt sånn ufrivillig, noe jeg bare forventer av meg selv, og da skaper jeg et press rundt disse handlingene, for jeg vil få det gjort uansett hvor sliten jeg blir av det.

Marthe

Hverdagen er svært travel og fylt med gjøremål, og jentene forteller at de har vanskelig for å prioritere. De anstrenger seg alltid for å fremstå som positiv og i godt humør. De har vanskelig for å slappe av og sterk trang til å hele tiden bruke tiden på noe konkret.

Jeg er en veldig stresset person av natur, så jeg har en veldig sånn uro i kroppen. Dette handler bare om at det konstant skjer noe for det blir jo fort veldig mye å holde på med, det kjenner jeg litt på. Så jeg tror kanskje for min del så er jo det en faktor til at jeg kanskje sliter litt, fordi jeg får ikke den nødvendige fritiden som jeg nødvendigvis har bruk for og jeg får ikke hengt like mye med venner.

Marthe

Jeg tror det er skole som skaper mest stress i hverdagen min. Men det er der det kommer litt sånn inn på den mentale helsen for den kunne jo ha vært bedre, det vil jeg nå si. Det er det det går mest ut på, men det kommer jo også igjen i det at jeg vil jo gjøre alt ferdig. Jeg vil jo levere inn alt og jeg tror det er krise hvis jeg ikke leverer inn en oppgave i et fag. Jeg kan jo si det kort og enkelt, jeg går nå til psykolog.

Frida

4.1.9 Oppsummering av funn

Hvordan opplever unge jenter det å være ung i dag? Funnene i analysen tyder på at representantene for «generasjon prestasjon» er flinke, hardtarbeidende og pliktoppfyllende, men samtidig presset og stresset. De opplever karakterpress og høye forventninger på skolen, og de er bekymret for egne prestasjoner. Skolearbeid og ting de har å gjøre hoper seg opp og baller på seg, og «fritiden blir liksom et ukjent konsept i lengden». Det er *in* å være flink – ikke bare på skolen, de skal helst prioritere på flere områder. «Skolen hadde ikke stresset meg i seg selv, det er jo det at jeg har ti andre ting jeg skulle ha gjort i tillegg».

Fem av informantene har jobb ved siden av skolen, ikke bare av økonomiske årsaker men også fordi de føler at det «forventes» av samfunnet. I tillegg til lekser og skolekrav, holder noen av informantene på med trening for å være aktiv og holde seg i god form. Venner, familie, teater, politikk og ikke minst sosiale medier skal også inn på timeplanen. Jentene har høye ambisjoner og store planer for fremtiden. Det er viktig å prestere så bra som mulig for også de som ikke vet hva de vil gjøre etter videregående, slik at de har alle muligheter åpne. Det tradisjonelle prestasjonsjaget handler om å være flink, pen og 'fit'. Men for mine informanter handler presset også om å være en god person. «Man skal ha best mulig karakterer, utseende og holdning til alt». Prestasjonspresset gjelder altså ikke lenger bare utseende og flinkhet – men hele mennesket.

Videre tyder funnene på at stressnivå henger sammen med hvor full timeplanen er, og dette støttes av forskningen (Lillejord et al., 2017). Det er ulikt hvordan informantene håndterer presset og takler stresset. Å ha gode sosiale relasjoner rundt seg ser ut til å være en stressbuffer. Det hjelper også å «drite i» presset, noe guttene tilsynelatende ser ut til å klare. Hos jentene henger det «en mørk sky» over at de skal være perfekt mens hos guttene er det en mer «chill vibe». Det er også mer kroppspress enn karakterpress blant guttene. Et interessant funn er at jenter faktisk har mange flere aktiviteter enn gutter, og dette fører til at det blir mer travelt og mer stress. «Flink pike»-syndrom er et kjent begrep i kulturen og blant ungdommer, og to av informantene bruker dette om seg selv.

4.2 Kan samfunnsforhold bidra til å forklare prestasjonspresset?

Dette underkapittelet er delt inn i følgende kategorier; Faktorer for press: «hvorfor ikke sikte på det høyeste?», Konkurransesamfunn: «karakterer, kalorier og likes», Viktig med status og å skille seg ut: «man vil helst vise sin beste side», Falsk virkelighet i sosiale medier: «skikkelig filter for alt», Media setter dagsorden: «det du skal være interessert i og sånn», Online 24/7 – nesten uunnværlig?: «føler meg så borte» og til slutt oppsummering av funn.

> *Jeg føler at alle mener at du må prestere bra for å ha ei god fremtid. Hvis du ikke gjør det bra på skolen så kommer du deg ikke inn på universitet, gode universitet, også får du deg ikke jobb.*
>
> *Frida*

Generasjon prestasjon har vokst opp i en verden preget av raske endringer i miljøet, teknologien, og arbeidsmarkedet, med uklare og diffuse normer og krav, samt audiovisuell stimulering og informasjon i et omfang menneskeheten diskutabelt aldri har opplevd før (Skaugen, 2015). I en slik verden virker det som det kan være fornuftig å fokusere på prestasjonene sine. Ikke bare kan det fremstå som en dyd av nødvendighet, prestasjonene kan også virke som et av få faste holdepunkter i en flytende tilværelse.

4.2.1 Faktorer for press: «hvorfor ikke sikte på det høyeste?»

Informantene forklarer at etterhvert som tiden går utvikler de seg som personer og omstendighetene i livene deres forandrer seg. De er glade når ting går bra, men lykken varer sjelden lenge. Dette skyldes at alt er i stadig endring og når de er ferdige med en ting må de starte på det neste som skal utrettes. Gleden blir kortvarig og de får liten tid til å stoppe opp og reflektere over meningen med det de gjør.

> *Man utvikler seg jo som person og mye skjer, altså man vet jo ikke hva livet bringer på en måte, det høres litt rart ut å si det men man vet jo ikke. Så det kan jo hende at du ... sånn som mamma og pappa, dem har jo ikke utdanning etter videregående men dem har jo greie jobber, og pappa trives veldig godt der hvor han er, mamma gjør det samme, og dem jobber jo med det dem vil gjøre selv om dem ikke har noe sånn spesiell utdanning. Men nå er det jo sånn at du må ha ei utdanning, det var ikke sånn før faktisk.*
>
> *Pernille*

Ifølge Giddens (1996) er den verden vi lever i nå, som Pernille er inne på, veldig forskjellig fra den verden som be bebodd av mennesker i tidligere historiske perioder. Individets bakgrunn både familiemessig og geografisk er ikke lenger den hjelpen som den tidligere var

og heller ikke noen sikker mal for ungdommens egen fremtid. Disse sidene av livet er ikke lenger en skjebne, men noe som kan endres, og det som kan endres har individet også selv ansvar for, og dette skaper et prestasjonspress. Tradisjon blir dermed erstattet av valg og muligheter på bakgrunn av informasjon og kunnskap. Kamilla beskriver:

> *Jeg opplever veldig mye at folk stresser veldig mye over skolearbeidet, for det er jo grunnlaget til fremtiden vår. Ting er jo ikke nå som de var før heller. For vi lærer jo andre ting på andre måter, samfunnet har jo endret seg. Altså hvordan ting blir lagt opp på en måte, og at vi lærer andre ting, og andre forventninger nå enn før, for vi skal jo kunne så mye.*
>
> *Kamilla*

Informantene forklarer at samfunnet har forandret seg og at ting ikke er som de var før. «Vi skal jo kunne så mye» sier Kamilla og peker på at ungdommen i dag opplever andre forventninger enn foreldrene deres gjorde. Ifølge Giddens får begrepet livsstil en særlig betydning i det moderne sosiale livet. Jo mer tradisjonen mister tak, desto mer tvinges individene til å ta valg om livsstil blant mange forskjellige muligheter. Valg om livsstil blir stadig viktigere i konstitueringen av selvidentitet og daglig aktivitet. Selvidentiteten blir en refleksivt organisert streben. Selvets refleksive prosjekt finner sted i en kontekst av mangfoldige muligheter (Giddens, 1996). Emilie (17 år) stiller spørsmålstegn ved «hvorfor skal vi bli noe når vi allerede er noe?»:

> *Jeg så en sånn video for en liten stund siden hvor jeg bare fikk det innblikket i ... fordi at, altså, mamma hadde ikke i nærheten av det stresset jeg føler på meg, mamma sier jo til meg hele tiden ... altså, hva er det jeg har nå? 4,8 i snitt fikk jeg nettopp, også sier hun «men herregud Emilie, 3 er jo like bra», men det er på en måte ikke det, også, ja også så jeg den videoen som handler om at ungdom, vi skal bli noe, vi skal liksom bare bli noe, vi er framtida, men hvorfor skal vi bli noe når vi allerede er noe?*
>
> *Emilie*

I kontrast til den før-moderne tids faste normer, roller og funksjoner, er det moderne selvet mindre avgjort på forhånd, mindre avhengig av ytre betingelser og mere aktivt. Individene må velge mellom et stort antall ulike livsstiler. Selvidentitetens fortelling må utformes, endres, og refleksivt opprettholdes i relasjon til det sosiale livs hastig skiftende omstendigheter lokalt og globalt (Giddens, 1996). På spørsmål om det er noe med samfunnet som gjør at det blir et press, så svarer Pernille (17 år) at hun tror det er fordi vi får påvirkning fra resten av verden, spesielt gjennom sosiale medier:

Jeg tror egentlig det er for at vi har fått så mye påvirkning fra resten av verden, spesielt sosiale medier. Etter sosiale medier kom for da ... liksom når man har en profil på Instagram ... hvis jeg går inn på profilene på Instagram og jeg aldri har sett dem før, så får jeg jo ei oppfatning av hvordan bilder dem legger ut, og når dem da bare ... og bloggere og alt sånt der, bare liksom legger ut det perfekte så blir det jo det som man har ... eller det blir jo på en måte det inntrykket man har av at man må være selv, på en måte, for man blir jo påvirket uten at man vet det.

Pernille

Pernille sier at på sosiale medier så blir hun påvirket uten at hun vet det. Når andre legger ut det «perfekte» så føler hun selv at hun må være perfekt. Giddens (1996) hevder at forandringer i selvidentitet og globalisering utgjør to poler mellom det lokale og det globale under senmoderniteten. Mediene spiller tydeligvis en viktig rolle i dette tilfellet, og påvirker selvidentiteten. Kroppen blir et fenomen av valg og muligheter. Disse påvirker ikke individet alene: Det er tett sammenheng mellom personlige aspekter av kroppslig utvikling og globale faktorer. Marthe (17 år) sier også at sosiale medier fører til kroppspress:

Jeg vet jo liksom at det her med sosiale medier er jo kanskje det som spiller sterkest inn siden det har bidratt til et kroppspress og sånn, og det er liksom på en måte ... bryter ned det her selvbildet som mange jenter har, at de på en måte ... det er nesten som at folk er sånn her, de har kanskje et ok selvbilde også kommer sosiale medier og bare, dere må tro på dere selv og dere må være ditt og datt og alle er perfekt, også bare ... kan det nesten være en måte som ... det kan bryte litt ned, det får litt sånn der motsatt virkning. Jeg tror det er den største faktoren på grunn av at det har liksom endret samfunnet fullstendig. Altså vi lever på sosiale medier, det er jo ikke noe å legge skjul på.

Marthe

Marthe forklarer hvordan sosiale medier og kroppspress kan bryte ned selvbildet til unge jenter. Hun tror sosiale medier er den største faktoren for presset fordi det har endret samfunnet fullstendig. «Altså vi lever jo på sosiale medier, det er jo ikke noe å legge skjul på». Kjernen i Giddens' teori om det *refleksive selvet* er at identitet er et resultat av refleksive valg og aktive beslutninger; man må tenke igjennom hva man ønsker, og så ta ei beslutning. Emilie (17 år) tror prestasjonspresset skyldes flere faktorer:

Jeg tror ikke det er en hovedfaktor i det her, jeg tror det er mange. En ting er at, og generelt blant ungdom, ungdom skal bare bli noe, vi er ikke noe, vi skal bli ditt og datt, vi må ... ja, gjøre det bra, og en annen ting er jo kroppspress, altså, ja ... jeg tror det er veldig mange faktorer i det her, ikke bare en.

Emilie

Aktive beslutninger basert på bevisst bearbeiding av informasjon og kunnskap preger i større grad samfunnslivet og inngår i all aktivitet. Det er ifølge Giddens (1996) modernitetens voldsomme dynamikk og høye endringstakt som driver frem denne refleksiviteten. Moderne samfunn forandrer seg nemlig både med en hastighet og med en intensitet som er helt ukjent fra tidligere epoker i historien. Emilie utdyper:

> *Jeg tror alt henger i samfunnet. Samfunnet fremstiller det som at det er liksom ... advokat eller lege, så har du et fint liv. Vi skal liksom bli framtidens ledere, leger, advokater og så videre. Og vi har det presset på oss, for de som gjorde det før oss klarte det obviously ikke. Altså, verden, se på verden, og at ... der er jo derfor ... nei, vi får det enorme presset på oss om at vi på en måte skal gjøre det bedre enn den forrige generasjonen, også skal generasjonen etter oss gjøre det bedre enn oss, og hvor ender vi opp da?*
>
> *Emilie*

Emilie sier at hun tror prestasjonspresset har med samfunnet å gjøre. Grunnen til dette er at samfunnet fremstiller statusyrker som «det gode liv». Videre sier hun at ungdommen i dag har et press på seg til å prestere bedre enn deres foreldre. Hun stiller spørsmålstegn ved hvor vi ender opp dersom neste generasjon skal gjøre det enda bedre enn dagens ungdom. I tråd med dette beskriver Midtstigen (2000) at Hollywood og musikkbransjen er full av stadig yngre talenter, og antallet nyrike milliardærer under 30 eksploderer. Dette skaper et press på dagens unge. I ungdomsårene har man ofte mange, store drømmer og forhåpninger som skal virkeliggjøres. Hele livet er de blitt fortalt at disse årene er de beste i livet, de årene som voksne ser tilbake på med stor nostalgi. Ungdommen er ennå unge, vakre og oppegående. Dette er tiden da de virkelig skal leve – reise, oppleve, studere, feste, elske. Klarer de ikke følge med i utviklingen, blir de straks forbikjørt. Dette gjør ungdommelighet til noe svært attraktivt, med den følgen at de unge naturligvis skal være de lykkeligste. Marthe forklarer:

> *Jeg føler at samfunnet forventer at man skal være flinkest mulig, man skal gjøre sitt beste hele tiden, man skal ikke dabbe av, man skal ikke være lat. Vi er ungdom, vi er frisk og fin, vi må da kunne sitte og jobbe og lære oss å få gode karakterer. Det er jo stressende for min del også tror jeg det er ... det kan ikke sammenlignes med sånn som det var for de eldre generasjonene, foreldrene våre for eksempel, fordi samfunnet har forandret seg så mye. Sosiale medier, generell teknologi, alt er i konstant utvikling.*
>
> *Marthe*

Marthe (17 år) påpeker også at samfunnet i dag ikke kan sammenlignes med slik det var for de eldre generasjonene fordi det har utviklet seg så mye. Hun kjenner på forventninger fra samfunnet om at ungdom er frisk og fin og derfor har de all grunn til å være flinkest mulig.

Skaugen beskriver i tråd med dette at reklamer og mediebildet bombarderer ungdommen med stereotype og uoppnåelige standarder for hvordan en burde se ut, og hvor lykkelig vellykket en burde være. Mangelen på en vital ungdomskultur skaper få alternativer til den kommersielle og konservative fremstillingen av et lykkelig liv. Jobbene som gir status, stabilitet og muligheter for å leve «det gode liv» blir færre, og flere er med i den stadige hardere konkurransen om disse. Generasjon prestasjon blir opplært til å drømme og sette store krav til seg selv (Skaugen, 2015). Virkemidlene som forbedringsindustrien selger ungdom for å bli den beste utgaven av seg selv, skaper et stressnivå som ødelegger for mulighetene deres til å bli nettopp det. Charlotte uttrykker:

> *Gjør man det bra på skolen så lykkes man mest sannsynlig, eller man får bedre muligheter til å få en god jobb og mer lønn. Hvis man kan bli hva man vil, hvorfor ikke sikte på det høyeste?*
>
> *Charlotte*

Charlotte, som også er påvirket av prestasjonspresset, knytter det å lykkes til å få en god jobb med høy lønn. Hun stiller spørsmålstegn ved «Hvis man kan bli hva man vil, hvorfor ikke sikte på det høyeste?» Globalisering har kommet fra ingen steder til å være overalt (Wood & Hine, 2009). Bruken av ny medieteknologi har brakt de samme forbrukermarkedene til unge mennesker over hele verden (Wyn & White, 1997). Selvet blir et pågående prosjekt der ingenting er fast i mer enn et begrenset tidsrom. Studier, arbeid, bosted, relasjoner med venner og familie, og til og med personlighet og kroppsfasong blir gjenstand for spørsmål og endring. Globalisert kommunikasjon, hovedsakelig gjennom massemedia, gir mange mulige livsbiografier og valg for den enkelte, eller det gir i det minste et slikt inntrykk (Wall & Olofsson, 2008). Emilie uttrykker at det blir veldig mye, og «når du har så mye å holde på med så klarer du ikke å prestere på alle områdene»:

> *Jeg vet ikke hvorfor det er blitt sånn, sånn sammenlignet med mamma sin generasjon men ... det handler vel litt om at man skal være bedre enn vennene sine, noen skal, og ja, noen vil alltid ha det beste resultatet, og man skal prestere på så mange områder. Det blir veldig mye, og når du har så mye å holde på med så klarer du på en måte ikke å prestere på alle områdene. Også tenker jeg kanskje man får så mye ... for mye skryt når man gjør noe bra, det er sånn, om jeg får en bra karakter så får jeg masse skryt og det er sånn ... du vil ha det skrytet, du vil ha den mestringsfølelsen hele tiden, og når du har fått den så vil du gjøre det enda bedre, og det er kanskje det evige jaget på å gjøre det enda bedre.*
>
> *Emilie*

Ungdommen føler at foreldre, lærere, arbeidsgivere – alle voksne, hele generasjonen de har bak seg forventer at de skal gjøre det minst like bra som dem, og helst enda bedre. Generasjon prestasjon liker stort sett foreldrene sine (Skaugen, 2015). Det er vanskeligere å gjøre opprør mot en foreldrefigur når relasjonen mellom dem og ungdommen er preget av forhandlinger og nærhet. Stein Erik Ulvund er professor i pedagogikk ved Universitetet i Oslo, og har skrevet er rekke bøker om barneoppdragelse. Han hevder at «mange unge opplever et sterkt press om å prestere, selv om foreldre flest neppe vil innrømme det» (Bromark, 2014). Overgangen fra et industri- og jordbrukssamfunn til et utdanningssamfunn har gjort at mange foreldre ser på barna sine som prosjekt – de skal være vellykkede, lykkelige og uavhengige. Pernille snakker om hvor godt forhold hun har til foreldrene sine:

> *Jeg har et veldig åpent forhold med foreldrene mine, vi snakker om det aller meste. De spør meg hele tiden om jeg har det bra og hvordan det gikk på skolen i dag da, eller hvordan det gikk på den prøven. Men dem er ikke så mye i det der med lekser, om jeg har gjort det, om det er noen lekser til i morgen, har jeg prøve i morgen, Pernille skal du gjøre ditt og datt, sånn der, for det er sånn, dem forventer at jeg gjør det selv, at jeg tar det ansvaret for jeg må jo gjøre det. Jeg har veldig mye tillitt hos foreldrene mine og det er noe jeg er veldig takknemlig for.*
>
> *Pernille*

Generasjon prestasjon fremstår som et godt begrep på ungdom og unge voksne i det senmoderne Norge, da prestasjonene blir et fast holdepunkt i en ellers flytende tilværelse. Ethvert individ får ansvar for å finne vei og konstruere identitet. Og ethvert individ får ansvaret om det trår feil, i en verden hvor en blir fortalt at det ikke finnes noen begrensninger på hva en kan gjøre og bli. Det kan oppstå et gap mellom den en ser seg selv som og den en vil og «burde» være. Om gapet blir tilstrekkelig stort kan resultatet være skam. Ros for prestasjoner og flinkhet vil sjeldent nå frem, fordi dette gjerne oppfattes som en ros av den en «later som» en er, og ikke det «egentlige jeget» (Skaugen, 2015).

4.2.2 Konkurransesamfunn: «karakterer, kalorier og likes»

Informantene føler de lever i et konkurransesamfunn hvor «de som er best får best muligheter». Hvem du er som person måles i hvor bra du gjør det. Det er som om egenskaper har blitt byttet ut med prestasjoner. Hvorfor er det viktig å få best karakterer? Sandra forteller:

> *Jeg tror for noen handler det om konkurranseinstinktet, det der med at de er vant til å være best og kanskje har de søsken som var best, og jeg hører mange snakker om at, ja søstera mi fikk det der og det der i snitt og på familiemiddagen så var det nå det vi diskuterte og ja, så konkurranse og kanskje noen bare satser på ei god utdanning, at*

de har et mål med det, men ellers så tror jeg det er blitt en sånn status-ting. I en konkurranse så ville det vært kjempesmart for en person som har godt konkurranseinstinkt å bli presset, men dette er jo ikke noe konkurranse, så her, i det store vanlige livet, så syns jeg det funker ganske dårlig.

Sandra

Sandra sier her at hun tror konkurransen skyldes hva man er vant til, at man blir påvirket av andre, hvilket mål man har og at det er status med gode karakterer. I et samfunn hvor vi blir målt på alt blir prestasjonen tett forbundet med identiteten (Landro, 2017). Individene må både skape en identitet som svar på spørsmålet om «hvem er jeg?» og en etikk som svar på spørsmålet om «hvordan bør jeg leve?» (Nielsen, 2017; Giddens, 1996).

Jeg tror veldig mange sliter med ting som skjer privat også er det er bilde om hvordan man skal være perfekt, også er det at skolen hele tiden forventer at du skal gjøre mer lekser, du skal prestere godt, du skal bare fortsette å være en maskin omtrent, du skal ikke tenke på følelser eller noe sånt, du skal bare gjøre ting og du skal gjøre det rett. De er så opptatt av at vi må gjøre det bra at de egentlig ikke ser på hvordan vi har det.

Charlotte

Charlotte (17 år) beskriver hvordan lærerne forventer at de skal være en «maskin» og ikke tenke på følelser. Flere av informantene har konkurranseinstinkt – «det er kanskje det med at alle skal konkurrere nå» sier Sandra (16 år) med et smil om munnen. «Du blir på en måte litt sånn rangert av de her karakterene» uttrykker Pernille (17 år). De ønsker å gå litt bort fra at man blir målt i tall og heller fokusere på hvordan man har det.

Det med «likes» og kommentarer og følgere, jeg tror det går mer til hodet på folk enn det vi egentlig tror liksom. Det at du får få likes og ja, du sammenligner deg selv hele tiden med andre, og det er jo egentlig det som gjør at man føler på et press. Vi skal sammenligne oss med andre hele tiden og du skal være bedre enn den personen, så når du sammenligner dine likes med en annen sine likes så ja, føler du deg ikke god nok.

Emilie

På skolen blir prestasjonene målt i karakterer, på tredemølla blir prestasjonene målt av en kaloriteller, og som Emilie beskriver, på Instagram blir prestasjonene målt i form av følgere og likes. Alt blir målt i tall og det må helst være målbart. Jo høyere tall, jo bedre person er du. Det handler om å få 5ere og 6ere på skolen, og det handler om å «gå på tredemølla fordi at der står det en kaloriteller», også handler det om hvor mange følgere og likes man har på Instagram. Ungdommen er opptatt av 'likes'. Dette er tall, men for dem oppleves det og som en aksept:

> *Det er jo en slags bekreftelse da eller det er sånn ... hvis mange liker bildet ditt så betyr det at du har mange venner, at du har mange kontakter, mange kjenner deg, mange liker deg, mange syns du er fin, ehm, ja egentlig at du har et velig stort nettverk og at du ikke ... ikke en retard men at du ikke liksom er ... borte eller utenfor hvis du skjønner. Altså, hvis man har en dårlig dag og legger ut et bilde også får masse likes og kommentarer så får du jo bedre selvfølelse.*
>
> *Pernille*

I en konkurranse virker det som det er fort gjort å glemme mennesket bak prestasjonene, og som Sandra uttrykte; «dette er jo ikke noe konkurranse, så her, i det store vanlige livet, så syns jeg det funker ganske dårlig».

4.2.3 Viktig med status og å skille seg ut: «man vil helst vise sin beste side»

Informantene vil være spesiell og unik, og de vil ikke gå inn i mengden. Det er viktig for dem å få bli godtatt, og å få aksept, bekreftelse og oppmerksomhet. Samtidig er det viktig å bli godt likt og å bli lagt merke til.

> *Jeg vil skille meg ut, jeg vil være noe annet enn det alle andre er. Man vil at folk skal respektere deg, selvfølgelig av de gode grunnene, ehm, men man vil også at ... man vil på en måte at folk skal tro det beste om deg, så det er jo det jeg tror ligger litt i mennesker. Man vil helst vise sin beste side.*
>
> *Charlotte*

Det er prestisje og status knyttet til det å være ung og samtidig suksessfull. Man vil være noe som andre kan beundre og se opp til, noe imponerende og helst misunnelsesverdig. Det kan være vanskelig å skille mellom hva en gjør for sin egen del, og hva som gjøres for å imponere andre.

> *Jeg føler man må prestere litt sosialt på en måte. Altså, man må liksom alltid få med seg ting, være på de rette festene, prestere på den måten at du enda har sosial status.*
>
> *Pernille*

Hvorfor er hele den moderne verden *besatt* av det perfekte? Det er ikke bare en slank og veltrent kropp, vakkert ansikt, glansfullt hår og velstelte negler som står på listen, men penger, makt, berømmelse, et perfekt forhold, venner som er nesten like perfekte som deg selv, og et perfekt sted og bo. Alle informantene har store planer og forhåpninger knyttet til sin egen framtid. *På toppen* av det hele skal de være spesiell. Ha en unik og kreativ jobb, skille seg ut fra resten. Ifølge Midtstigen (2000) skal man alltid være oppdatert på de seneste trendene, men aldri *dilte blindt etter*. Det er en fin grense mellom «egen stil» og «håpløst

umoderne». Samtidig er det et stadig større jag for å finne på noe nytt, det spesielle blir jo ikke spesielt når alle gjør det.

4.2.4 Falsk virkelighet i sosiale medier: «skikkelig filter for alt»

På sosiale medier kan vi skape en usann profil hvor vi fremstiller kun det beste av livene våre ved hjelp av filter og redigering. Er det rett at ungdommen sammenligner seg selv med dette? Er det sunt at de fremstiller livet sitt som perfekt?

> *På en profil, så kan du jo skape det du vil selv på en måte. Du legger jo ut det du vil at andre skal se av deg, sånn at det gjør jo at ting blir bare helt feil eller unaturlig, eller liksom ikke sånn som det egentlig er, at det blir et sånt skikkelig filter for alt og det ... så ja, på en måte så blir det en helt annen verden hvor alt skal fremstilles så bra.*
>
> *Pernille*

Informantene beskriver sosiale medier som en litt annen virkelighet enn den vi lever i – en annen verden hvor alt er fint og flott og perfekt. De forteller at alle legger kun ut den fine siden av seg selv og livet sitt, og at det er ingen som ser noe til det negative i sosiale medier. Det er dette ungdommen strekker seg etter, men samtidig kjenner de på at alt er ikke fint og flott og perfekt her i den virkelige verden. Emilie (16 år) beskriver at det kan være både positivt og negativt med sosiale medier:

> *Det er jo en helt annen verden, den er jo ikke realistisk. Det er jo ingen som er ekte på sosiale medier. For noen av oss er det godt å ha en falsk virkelighet du bare kan forsvinne inni og late som at alt er perfekt, men det er jo ikke sunt heller å late som at alt er perfekt. Du tenker ikke på den her verden for du er bare inni der. Det er som å se på en film, det er litt samme greien. Du er inni en annen verden. Så skrur du av mobilen din også er du tilbake til virkeligheten, også sitter du der i pysjamas og spiser is mens du akkurat så noen som var på treningssenteret. Det er ikke noe gøy det.*
>
> *Emilie*

Ungdommen er åtte timer på skolen fem dager i uken, som jo i seg selv er en fulltidsjobb. Når de kommer hjem fra skolen så må de sitte gjerne flere timer, kanskje resten av dagen, med skolearbeid. I tillegg forventes det på andre områder at de skal trene, ha en deltidsjobb, være med venner og familie, og ikke minst på sosiale medier som jo i seg selv er «en annen verden». På denne måten må de følge med i to verdener samtidig. Hver og en av disse kravene i seg selv er overkommelige. Det er totaliteten av alle kravene som er problemet. Når alt skal håndteres og mestres på en gang må andre ting vike, som god selvfølelse, energioverskudd og spontanitet.

Det er forventninger og press uansett hvor vi snur oss. Denne perfeksjonismen eller totaliteten av mange ulike og komplekse krav, kan beskrives som en maske eller fasade. Når vi ikke tør å sette ord på våre egne tanker og følelser, er det heller ingen andre som gjør det. Vi ender opp med å sitte på hver vår kant med et usant og usunt bilde av hvor perfekte alle andres liv er. Vi lager en falsk virkelighet (Skaugen, 2015).

4.2.5 Media setter dagsorden: «det du skal være interessert i og sånn»

> *Media har jo blitt ekstremt stort og det er jo de som ... det er jo de som setter dagsorden, det er jo de som skal vise det du skal være interessert i og sånn.*
>
> *Charlotte*

Massemediene viser hele tiden livsformer, som – antydes det – alle burde strebe etter. Livsstilene til de velstående gjøres i en eller annen form synlige og fremstilles som ettertraktelsesverdig. Gjennom vareproduksjon og konkurrerende produktmarkeder blir ungdommen en millionindustri. Informantene forteller at sosiale medier viser en oppskrift på hvordan en skal være og hva man skal være interessert i. Sandra (16 år) sier til og med at «det påvirker også hvordan jeg spiser». Dette er dog sammenfallende med Giddens' teori: Spørsmålet «hvordan skal jeg leve?» må besvares gjennom daglige avgjørelser om blant annet hvordan man skal oppføre seg, hvilke klær man skal ta på seg, og hva man skal spise. Selvets prosjekt blir mer eller mindre omsatt til besittelse av ønskede varer og jakten på kunstig utformede livsstiler (Giddens, 1996).

4.2.6 Online 24/7 – nesten uunnværlig?: «føler meg så borte»

Informantene er tilgjengelig på smarttelefonen sin fra de våkner på morgenen til de legger seg om kvelden. Dette går utover tiden de trenger til viktige ting, slik som lekser og søvn. De er klar over det selv, men likevel opplever de at det er viktig å holde seg oppdatert. Det er ikke bare venner de har kontakt med på sosiale medier, men også lærere og arbeidsgivere. De beskriver at de føler seg «borte» eller «utenfor» dersom de ikke er tilgjengelig.

> *Det påvirker hvert fall søvn min så sykt, eller det er ikke sånn at jeg ikke greier å legge bort telefonen men jeg bruker så mye tid på den. Altså, hvis jeg skal svare på de snappene her så har jeg sikkert sittet her ei stund liksom, og da hadde jo den tiden som jeg har brukt på det gått utover den tiden jeg har med leksene. Så jeg vet jo hvis jeg bare ikke hadde ... hvis jeg hadde skrudd den telefonen der av en hel dag, hvor mye mer tid jeg hadde fått til ting. Og jeg er jo klar over det selv men jeg føler meg så borte hvis jeg ikke er på telefonen. Altså, jeg pleier alltid å si til pappa ... for pappa sier at jeg er skikkelig avhengig og jeg er jo det men det er jo han og. Og det er sånn, altså hvis ingen hadde hatt telefon så hadde det ikke vært noe problem, men hvis jeg er*

> *den eneste som liksom ikke er på gruppen og svarer, så føler man seg jo bare borte, det skjønner ikke pappa. Det er veldig viktig for å få med seg ting, både på skole, jobb og overalt går jo via den der telefonen nå.*
>
> *Pernille*

Tilgjengelighet har blitt en ny norm i nettverkssamfunnet. For mange oppleves smarttelefonen som en forlengelse av kroppen, og flere studier tyder på at avhengighet av disse er, i likhet med avhengighet av sosiale medier, et reelt fenomen. TV, radio, ID, kredittkort og banktjenester, postkasse, karttjenester og GPS, leksikon, foto-og filmkamera, bilderedigeringsprogrammer og andre kreative verktøy, avis, avtalebok, time-og forelesningsplaner, vekkerklokke og ikke minst gratis og umiddelbar tilgang til verdens desidert største samling av musikk, film og bøker (Campbell & Park, 2008).

4.2.7 Oppsummering av funn

Kan samfunnsforhold bidra til å forklare prestasjonspresset? Funnene i analysen tyder på at Generasjon prestasjon har hatt en annen oppvekst enn tidligere generasjoner. Moderne samfunn forandrer seg med en hastighet som er ukjent fra tidligere i historien. Individets bakgrunn familiemessig og geografisk er ikke lenger en sikker mal for ungdommens fremtid (Giddens, 1996). Disse sidene av livet er ikke lenger en skjebne, men noe som kan endres, og det som kan endres har individet også selv ansvar for, og dette skaper prestasjonspress.

Samfunnsforholdene som informantene mener bidrar til prestasjonspresset er globalisering, sosiale medier og generell teknologi. Samfunnet fremstiller statusyrker som «det gode liv». Men de jobbene som gir status, stabilitet og muligheter for å leve «det gode liv» blir færre, og flere er med i konkurransen om disse. Studier, arbeid, bosted, relasjoner med venner og familie, og til og med personlighet og kroppsfasong blir gjenstand for spørsmål og endring. Og «når du har så mye å holde på med så klarer du ikke å prestere på alle områdene».

Informantene føler de lever i et konkurransesamfunn hvor «de som er best får best muligheter». Prestasjonene blir målt i form av «karakterer, kalorier og likes». Og jo høyere tall, jo bedre person er du. Funnene viser nemlig at det er viktig med status og å skille seg ut: «man vil helst vise sin beste side». Videre viser funnene at ungdommene lever på sosiale medier som de selv beskriver som en falsk virkelighet hvor det er «et skikkelig filter for alt». Media viser en oppskrift på hvordan en skal være og hva man skal være interessert i – det setter dagsorden. Tilgjengeligheten fra morgen til kveld går utover andre viktige ting, men alternativet er å føle seg «borte» eller «utenfor».

4.3 Hva gjør prestasjonspresset med de unge jentene?

Dette underkapittelet er delt inn i følgende kategorier; Skrives ut antidepressiva som aldri før: «du føler deg ubrukelig», Maske/fasade: «bedre å bare skjule alt», Sammenligner seg selv med andre: «ganske mange inntrykk», Sosiale medier og psykisk helse: «ikke sjalu, men misunnelig», Aldri på topp: «det er jo alltids noen hinder i veien», Tap av kontroll: «balansere og sjonglere» og til slutt oppsummering av funn. Disse kategoriene anses som godt egnet for å beskrive hvilke konsekvenser prestasjonspresset har for de unge jentene.

> *Folk blir veldig påvirket og får dårlig selvtillit og samvittighet over at de ikke kunne prestert bedre. Det har vært dager der jeg har bare sovet når jeg har kommet hjem, også har jeg våknet opp dagen etterpå når jeg skal på skolen igjen. For at jeg har vært så sliten og gjort så mye og kanskje jeg har skreket på skolen. Jeg tror det var ei uke der vi hadde sånn tre medieinnleveringer, og alle bare boikottet hele dritten og bare: «det her er for mye» og jeg satt inne på do og bare (gråtelyder), det bare rant og rant og jeg klarte ikke ... jeg sa til lærerne at: «vet du hva? Enten så må jeg få utsatt fristen eller så bare blir det ikke noe innlevering liksom, for det kan ikke være sånn her.»*
>
> *Kamilla*

Kamilla (18 år) setter her ord på at hun blir påvirket av presset og at prestasjonspresset gjør at ungdom får dårlig selvtillit og dårlig samvittighet. Hun forteller at av og til sovner hun etter skolen og sover helt til dagen etter når hun skal på skolen igjen fordi hun er så sliten. Videre poengterer hun at hun har satt foten ned til lærerne og bedt om å få utsatt fristen på innleveringer fordi hun kjenner på at det blir for mye.

4.3.1 Skrives ut antidepressiva som aldri før: «du føler deg ubrukelig»

Informantene meddeler at prestasjonspresset går utover kroppen både fysisk og psykisk. De har nevnt symptomer som sliten, trøtt, irritert, sur, lei seg, urolig, tics, hodepine, kvalme og feber. Noen av dem sliter med søvnmangel, nakkeplager, stress, depresjon og selvmordstanker. De føler seg ubrukelig, håpløs og aldri god nok, og noen av dem går til psykolog. Alle føler seg stresset, om enn i ulik grad. Det er også forskjeller på om de takler stresset og hvordan de håndterer presset. Her forteller Emilie (16 år) om en opplevelse:

> *Jeg husker en kveld spesifikt når det ikke var sånn pisskaldt ute så syklet jeg til skolen, og da dro jeg jo som regel på jobb fra skolen, også syklet jeg fra byen og hjem igjen, og det var så mye vind, og den harde dagen på skolen, den drittdagen på jobb, også sykler du i motvind hjem, og fy faen, jeg kom hjem, jeg rev sykkelen ned, jeg fikk et kutt i ankelen fordi den datt på foten min, jeg gikk inn og jeg bare hylskrek, jeg var så lei av alt og ... lei av å aldri få den mestringsfølelsen, de komplimentene du vil ha, lei av å*

> *aldri få den oppmerksomheten du vil ha ... du føler deg ubrukelig, du føler deg ... nei, som om du ikke får til noe. Så det er absolutt ikke en bra følelse å ha for mye stress.*
>
> *Emilie*

Emilie beskriver her med aggresjon i stemmen om en hendelse hvor hun kjente på følelsen av å være for stresset. Hun hadde hatt en dårlig dag og var lei av å «aldri få mestringsfølelse», «aldri få komplimenter» og «aldri få oppmerksomhet». Dette førte til at hun følte seg ubrukelig og som om hun ikke fikk til noe. I tråd med dette betrakter Lazarus & Folkman (1980) stress som en tilstand som oppstår når en person opplever *spenning* mellom krav vedkommende møter i en situasjon og tilgjengelige personlige og sosiale ressurser. Forskere er enige om at stress kan forstås som krav og forventninger knyttet til vanlige forhold i menneskers liv som kan gi fysiske eller psykiske reaksjoner (Lillejord et al., 2017, s. 7). Dersom det blir for mye av det kan det sette helseskadelige spor.

Magen kan reagere med kvalme. Når musklene er spente over lengre tid, kan dette føre til hodepine og smerter i nakke. Stress er en betydelig årsak til hodepine, særlig hodepinen som kommer av spenninger. Når man er kronisk stresset over tid, krymper en del av hjernen, og følelser og kognitive evner blir svekket. Dette kan både forlenge og forverre en depresjon, men også utløse den. Lageret av serotonin blir lavt, og dette påvirker søvnhormonet melatonin – man sliter med å sove. Søvn og stress påvirker hverandre og man havner fort i en ond spiral (Visjø, 2015).

Det å oppleve negativt stress over tid kan gi dårlig helse. En kan oppleve trøtthet (Nixon, 1979) og tendere mot å bli psykologisk i ubalanse (Festinger, 1962). Cannon (1914) identifiserte stress som et sett av symptomer som ble (direkte eller indirekte) påvirket av stimuli fra omgivelsene, av den enkeltes følelser eller intellektuelle kapasitet. Symptomene ble identifisert som depresjon eller generell vantrivsel, engstelse og opphisselse, humørsvingninger, irritabilitet eller sinne, opplevelse av å være overveldet, ensomhet og isolasjon. Dette er overensstemmende med hvordan informantene forklarer at de har det.

4.3.2 Maske/fasade: «bedre å bare skjule alt»

To av informantene meddeler at de får behov får å ta på seg en slags maske når de har det vanskelig. Masken kan beskrives som en fasade for at andre skal tro at de har det bra. På spørsmål om hvordan hun vil beskrive seg selv som elev, svarer Charlotte (17 år):

> *Jeg tror jeg er veldig flink til å sette på ei maske sånn at lærerne ikke ser hvordan man egentlig har det. Jeg tror det er veldig mange som tar på seg ei maske. De ... det er*

ofte lettere å bare late som at alt er greit fordi at når man begynner å snakke om problemene så kan det hende at, jeg vet ikke, det er mange som ikke liker at noen syns synd på deg eller sånt, så da er det bedre å bare skjule alt istedenfor å si noe.

Charlotte

«Det er bedre å skjule alt istedenfor å si noe» sier Charlotte fordi hun vil ikke at andre skal synes synd på henne. Hun velger heller å «late som at alt er greit». Det virker som det er en pris å betale for dette høyhastighetssamfunnet hvor ungdommen hele tiden skal utvikle seg, forandre seg, oppnå noe. De føler seg aldri gode nok. Uansett hvor gode de er akkurat nå, vet de at neste år må de prestere mer, og kanskje også i forhold til andre parametere enn i dag.

Man må jo typ sette på seg den masken. Det er liksom sånn ... noen jenter setter på seg veldig mye sminke for å dekke over liksom, så det kan være at man er ... på innsiden så er man helt sånn knust og deprimert og vil bare skrike liksom, men så kommer man på skolen og da må man sitte og jobbe og være profesjonell, og da må man bare ta smilet på og late som at ingenting har skjedd liksom.

Ingvild

Når Ingvild (17 år) blir spurt om hvordan presset får de unge til å føle seg så forteller hun også at hun «må sette på seg masken». Hun sier at jenter gjør dette ved å sminke seg eller ved å være profesjonell. Inni seg kan hun være helt knust og deprimert og vil bare skrike, men på skolen må hun «ta smilet på og late som at ingenting har skjedd». Når ingen andre snakker om at de har det vanskelig så tør heller ikke de å gjøre det – spesielt ikke når normen tilsier at de skal fremstille seg selv som perfekt og samfunnet forventer at de skal prestere sitt beste.

4.3.3 Sammenligner seg selv med andre: «ganske mange inntrykk»

Informantene er *eksperter* på å sammenligne seg selv med andre som er bedre. «Vi har det jo rundt oss hele tiden», sier de. På Instagram oppmuntres alle til å fremstille livet sitt som helt fantastisk. Kropp er en måte å vise identitet på, kropp er en måte å oppnå suksess på. Grensen mellom hva som er ekte og ikke, er umulig å se – og dermed prøver de å strekke seg etter et ideal som ikke finnes. Det er rimelig å anta at dette kan ramme selvfølelsen hardt.

Jeg merker jo hvor mye jeg ser på Instagram og Snapchat, og bare det å stå å vente på bussen og du ser alt det som de andre legger ut, det tar jo ganske lang tid og det er ganske mange inntrykk som går innpå meg. Det er veldig mange bilder og man begynner å sammenligne, og da kan man få et veldig dårlig selvbilde og da merker jeg ... noen dager når du ser i speilet på badet også tenker du av og til «nei det her må du gjøre noe med» ... Det er ikke sånn det skal være.

Sandra

Sandra (16 år) uttrykker her at hun bruker mye tid på å se på bilder av andre på sosiale medier. Det er mange inntrykk som går inn på henne når hun ser alt det som andre legger ut. Hun sammenligner seg selv med andre og dette fører til at hun får dårlig selvbilde. Av og til kan hun tenke at hun må forandre noe på seg selv, men innerst inne vet hun at det ikke er sånn det skal være.

Midtstigen (2000) beskriver i tråd med dette at blant alle unge mennesker i dag foregår en *evinnelig* sammenlikning av seg selv med andre og de lider under den vonde følelsen av å ikke strekke til. Man skal finne seg selv, være fri, ha kjæreste, få en spennende utdannelse, en kreativ jobb og en rask karriere, eie statussymbol og ha utviklende utenlandsopphold. For noen blir det for mye. De har *rett og slett* ikke tid og krefter til alt. Så når man *attpåtil liksom* skal ha de beste årene av sitt liv, og foreldre, venner og kolleger forventer at man skal være lykkelig, glad og full av energi, sitter man igjen med følelsen av egen udugelighet, skam- og skyldfølelse – som igjen avler usikkerhet og rastløshet. Men når alle går rundt og tror at de andre bare er vellykkede, er det ingen som snakker om dette.

4.3.4 Sosiale medier og psykisk helse: «ikke sjalu, men misunnelig»

Sosiale medier er blitt en viktig del av de fleste sin hverdag, ikke minst tenåringene. De er på fra de våkner om morgenen til de legger seg om kvelden. Mobiltelefonen er gjerne med i sengen også (Mogstad, 2015). Når bruken av sosiale medier er så omfattende, betyr det at det kan ha sosiale kostnader i form av utforskap å ikke benytte seg av disse. Gjennom massemedia blir det servert en sterk kjendiskultur og prestasjonskultur (Skaugen, 2015). Gjennom Instagram, Snapchat, Facebook, blogger, Youtube og andre kanaler som foreldre bare kan drømme om å henge med på, får tenåringene målt seg selv med perfekte kropper, kritthvite glis og vellykkede liv som glinser mot dem, døgnet rundt (Mogstad, 2015).

> *Mange legger ut de beste sidene av seg selv på sosiale medier, og det er jo bare de beste sidene folk bryr seg om. Det er jo ikke sånn at man sitter og drøfter når man ser noe, man bare ser det også på en måte klistrer det seg. Jeg merker jo litt at jeg på en måte blir litt sånn ... ikke sjalu, men misunnelig, hvis jeg ser bilder av skikkelig fine jenter som er veldig veltrent og spiser veldig sunt, også får jeg litt sånn dårlig samvittighet for at jeg kanskje ikke spiser så sunt, at jeg ikke trener så mye. Jeg vet også det er veldig mange andre jenter på min alder på skolen min som trener, men jeg har liksom ikke tid til det også tenker jeg: «shit, kanskje jeg burde tatt meg tid til det», også føler jeg på en måte et press til å gjøre det, men det er også noe som jeg velger å drite i for jeg har ikke tid og jeg må prioritere ordentlig.*
>
> *Marthe*

En vanlig måte å tenke på i dag er at vi vil ha alt. Vi legger alt inn i livet akkurat her og nå. På Internett skriver folk: «YOLO – You Only Live Once». «Gjør det nå.» Eller «carpe diem», «grip dagen». «Just do it», sier Nike-reklamen. Vi bli bombardert med budskap som oppfordrer oss til å handle nå istedenfor å vente til i morgen. Selvsagt kan det være grunn til å handle og endre på noe i livet. Men hvis det skjer på bekostning av tryggheten, relasjonene man har, og forpliktelsene, er det ikke bra. Har man prestert for mye over lang tid, løpt raskere enn man makter, er det fornuftig å trappe litt ned. Da unngår man både stress og utbrenthet og depresjon (Lindmo, 2018). I det følgende sitatet så snakker Frida om at hun ikke tenker over at andre også kan ha det vanskelig fordi hun ser ikke noe til det i sosiale medier. Dette påvirker henne:

> *Jeg tror ikke det er noe jeg tenker over fordi jeg ikke ser noe av det. Jeg vet jo alle går gjennom sine ting og sånt, men siden man ikke ser det så blir det så ... det blir liksom litt fjernt. Det blir nesten som at «oi, de har det kun fint.» Jeg tror det påvirker hverdagen min generelt, for det trenger jo ikke å være kjendiser som legger ut ting, det kan jo bare være de som, ja er litt mer laid back av jentene da som, på skolen for eksempel, som jeg ikke har så god kontakt med men likevel vet hvem er liksom, når de driver og legger ut ting så, og, så føler jeg at jeg ikke er på likt nivå da, for jeg skjønner ikke hvordan dem klarer å ha et sosialt liv, og gå på skole, og liksom gjøre ... trene og alt det der som dem gjør. Så jeg føler jo det påvirker meg nesten hver dag da. Det gjør jo at jeg føler at, for eksempel det med at jeg ikke henger så mye med vennene mine. Det får meg til å føle at jeg, ja jeg strekker ikke til på den måten for at ... hvordan kan dem klare det også klarer ikke jeg det? Jeg burde jo og klare det.*
>
> *Frida*

Generasjon prestasjon har vokst opp med sosiale medier og det presset som medfølger. De vet ikke om noe annet, og dermed er det vanskelig for dem å se for seg et liv og en verden uten sosiale medier. Personlig vokste jeg selv opp uten sosiale medier. Min barndom bar preg av å være ute og leke, noe jeg er veldig glad for. Sosiale medier kom for fullt da jeg gikk på ungdomsskolen/videregående, så jeg har på mange måter vært med på denne overgangen. Slik som jeg ser det så har sosiale medier veldig mye å si for det presset som eksisterer i samfunnet nå. Det har hele tiden vært et press på at man skal ha gode karakterer, men når sosiale medier kom så eksploderte det.

Hvordan lever man? Hvordan vil man gjerne leve? Dette er et spørsmål som rører ved hele vår eksistens. Drives dette av teknologien? Spørsmålet var der også før Facebook, men så akselererer det. Vi får Internett og sosiale medier, spesielt Facebook – så intensiveres det helt ekstremt. Det pirrer noe fundamentalt ved oss mennesker. Vi er sosiale dyr som vil ha

anerkjennelse, og som vil bli sett – og teknologien gjør det mulig. Man fremstiller seg selv på en bestemt og riktig måte. Og så liker vi og scroller og sjekker og klikker – det er tilgjengelig døgnet rundt. Det er på telefonen, pc-en, iPad-en: Vi blir bombardert med informasjon og inntrykk og ser på det som noe positivt. Men i virkeligheten gjør det nærvær og relasjoner vanskeligere (Lindmo, 2018).

> *Blar du gjennom en feed på Instagram, altså, du får bilder av ferier, du får bilder av god mat, folk har vært på shopping, de har kjøpt ditt og de har kjøpt datt, og det er så fantastisk, og da tenker du jo selvfølgelig «herregud, hun der har et perfekt liv», sånn, hvert fall jeg tenker «åh, se på henne, hun har så fint liv, fy faen, sånn vil jeg og ha det» ... at det kan komme litt av det, og i tillegg selvfølgelig reklamer, medieaktører, ensidige modeller.*
>
> *Emilie*

Sosiale medier gir, som Emilie er inne på, alle de nye mulighetene for selveksponering og iscenesetting. Det er nærliggende å tro at det er slitsomt å måtte fremstå som perfekt på sosiale medier. I tillegg må det være slitsomt å se hvor perfekte andre er. Ungdommene kan komme til kort når de sammenligner seg med sine venner og bekjentes nøye redigerte fremstillinger av seg selv (Skaugen, 2015). Det har blitt forsket for lite på disse problemstillingene til å si noe sikkert om årsakssammenhenger mellom bruk av sosiale medier og psykisk helse. Vi klarer ikke fjerne sosiale medier, det er heller ikke det det er snakk om. Vi kan imidlertid bli mer bevisste på bruken, hva det gjør med oss og hva det er vi egentlig ser (Mogstad, 2015).

4.3.5 Aldri på topp: «det er jo alltids noen hinder i veien»

Flere av informantene gir uttrykk for at de «aldri når toppen». I sitatene nedenfor forteller Emilie (16 år) om hvordan hun sliter med å velge bort noe og Ingvild (17 år) om hvordan hun sliter med å få til det hun vil:

> *Jeg prøver å være sånn der, når man vil noe så skal jeg få det til liksom. Kanskje at du får en 4er på noe som du virkelig trodde at du hadde gjort det bra på og du trodde at du skulle få en 5er eller 6er, også får du 4 hver gang liksom eller en 3er, og det er bare ... du har forventningene også bare ... nei, og da blir det der presset kanskje at du må gjøre det bra men du er liksom ... du er aldri på topp.*
>
> *Ingvild*

> *Jeg har jo snakket med både helsesøstera på skolen, og mamma, og legen min for jeg har hatt nakkeproblemer og han sier det er på grunn av stress, ehm, men, også er det liksom, ja ok, velg bort de tingene ... nå må vi se på hva som gir deg noe Emilie, velg*

bort de tingene som ikke gir meg noe, jaja, men jeg har, jeg kan ikke velge bort noe og det ... åh, nei ... og jeg må jobbe fordi jeg må tjene penger til det her utvekslingsåret mitt for jeg skal på utveksling, åh nei, det føles liksom ikke som du kan kutte i noe ... ja, men jeg når aldri toppen uansett.

Emilie

Når mange unge i dag er så vellykket – kan det da tenkes at det oppleves som et ekstra stigmatiserende nederlag å ikke lykkes, for siden å havne utenfor det gode fellesskap? (Ljøkjell, 2015, s. 36-38). Vi er alle på denne konstante søken etter lykke. Det som så mange mennesker vil ha er så vanskelig å oppnå. Vi ser etter det alle slags steder; et godt hjem, en vellykket jobb, den perfekte partneren eller vekten. Men selv når vi oppnår alle disse tingene, søker vi fremdeles etter lykke. Grunnen til det? Vi er så opptatt med å lete etter det, prestasjoner og gleder, at vi glemmer det faktum at lykke faktisk kommer fra innsiden og ut.

Å ikke lykkes er vel det at du ikke oppnår forventningene og presset som ble satt rundt, målet du eller noen andre satt, og det kan jo være som oftest mangel på konsentrasjon, kanskje ville man ikke innerst inne like ... uansett hva det var for noe, om det var et hopp i slalåmbakken eller en 6er på geografiprøven. Det er jo alltids noen hinder i veien og av og til så får man det bare ikke til. Det kan føles ganske tungt og av og til trenger man jo bare en liten pause og litt luft, tenke over at ... det blir jo veldig voksent igjen å si at det går bra uansett, det er jo ikke alltid det føles sånn, men det går over kan man si.

Sandra

Informantene snakker om å oppnå noe, et nivå, en standard, et mål – da har de mestret livet. Problemet er bare at dette er et mål de aldri når fordi de når aldri toppen. Det er ikke nok å nå ett mål – når de har nådd ett mål så vil de bare nå flere. De får aldri nok og derfor kommer de ikke i mål. Det er konstant noe som skjer, de skal rekke å være alle steder hele tiden, og dermed sitter de igjen med en følelse av at de ikke strekker til. De sier at det kan være viktig med forventninger til en viss grad, men at det blir for mye av dem på for mange arenaer. Ifølge Lillejord (et al., 2017) er det en klar sammenheng mellom langvarig negativt stress og alvorlige helseproblemer. Elever som har høye forventninger til seg selv, lav selvfølelse og en generell følelse av å ikke strekke til, føler seg stresset. Pernille forklarer:

Må rekke å være på skolen, gjøre lekser, være sosial, være med familien og rekke å, ja, sjekke alle sosiale medier, herregud det tar mye tid, og bare den der oppdateringen hele tiden, det tar lang tid. Også må jeg rekke å jobbe, må rekke å tjene penger. Jeg føler ikke at tiden strekker til. Jeg føler alle sier dem ikke har tid. Også må jeg rekke alt sånn der skjønnhets-ting, ta vare på meg selv og det tar sin tid. Også må jeg rekke så klart å sove nok, altså jeg er jo sjeldent sovnet før 12, aldri. Så jeg får jo ... eller

sånn som i natt så la jeg meg halv to liksom men det var for jeg satt med en oppgave, men fordi om, det er jo alt for lite. Og da blir jeg jo litt irritert på meg selv for da måtte jeg ha prioritert og gjort det tidligere.

Pernille

4.3.6 Tap av kontroll: «balansere» og «sjonglere»

Den forvandlingen som det moderne samfunnet fører med seg, blander seg sammen med individets tilværelse og derfor med selvet. Oppgaven med å skape selvet refleksivt i senmoderniteten må imidlertid løses midt i et forvirrende virvar av muligheter og tilbud. Valget mellom alternativ er et grunnleggende element i etableringen av selvidentiteten. Vi er *tvunget* til å handle – under usikkerhet. Altså innebærer handling *risiko:* Vi må ta en sjanse, og det kan hende at vi lykkes, men også at vi mislykkes (Giddens, 1996; Aakvaag, 2008).

Jeg tror ikke det er så mange som vil innrømme at de på en måte er utsatt for det her presset uansett om det er generelt stress i hverdagen eller kroppspress mer spesifikt eller hva det er. Men på en eller annen måte så får det deg til å føle deg mislykket, og du blir sjalu på andre og ditt liv er aldri godt nok, og da blir du jo stresset og den stresshetsfølelsen er jo ikke bra, og til slutt så ... når du har så mange ting å gjøre så, til slutt så ligger du jo bare i sengen og du vet ikke hvor du skal starte, du vet ikke hvordan tråd du skal trekke i først liksom. Så det blir bare ... du føler ikke at du har kontroll plutselig, og jeg tror mange, hvert fall jeg, er veldig opptatt av å ha kontroll.

Emilie

Informantene snakker om at det er så mange valg som skal tas mellom så mange muligheter, at det blir vanskelig å «balansere» og «sjonglere» alt. Når en person ikke klarer å identifisere en velegnet handlingsstrategi, er det ifølge Lillejord (et al., 2017, s. 8) vanskelig å takle stress. Det kan skyldes at situasjonen oppleves som *usikker* (uklart hva som skjer), *uforutsigbar* (vet ikke hva som kommer til skje) eller *ukontrollerbar* (vet ikke hva som kan eller bør gjøres).

Globalisering, klassesamfunn på hell og den posttradisjonelle familien innebærer at industrisamfunns regulerte og stabile tilværelse er blitt erstattet av et mye mer utydelig og uforutsigbart sosialt landskap hvor nasjon, klasse og kjønn ikke lenger utgjør klare punkter for livsløp og identitet. Resultatet er *individualisering.* Den enkelte må *selv* ta ansvaret for å regulere sitt livsløp og etablere en solid identitet. Vi er *dømt* til å velge (Aakvaag, 2008), noe som gjenspeiler seg i Pernilles sitat:

Det er så mange valg som skal tas også blir du så usikker.

Pernille

Selv og kropp blir gjenstand for en mangfoldighet av nye livsstils-muligheter. *Hva* en kan bli handler om «ytre prestasjoner» som jobb, familieliv og utseende. *Hvem* en kan bli er i større grad relatert til identitet. Dyrkelsen av kroppen gjennom overveielser rundt kosthold, antrekk, ansiktsuttrykk og andre faktorer er et vanlig trekk ved aktivitetene knyttet til livsstil i samfunnet under senmoderniteten. Kroppen kan ikke lenger bare «aksepteres», oppfostres og pyntes i samsvar med tradisjonelle ritualer. Den har blitt en sentral del av selvets refleksive prosjekt. Den «nye identitetsfølelsen» er en radikal versjon av «å finne seg selv» (Giddens, 1996).

Selvfortellingen, slik Giddens beskriver den, handler om hvor man kommer fra og hvor man er på vei – og følgelig om hvem man er. Den store verdens hendelser integreres i individets livsfortelling og den offentlige verden kretser rundt den private. Gjennom dietter, trening, yoga, plastisk kirurgi, arbeid med kroppsholdning, frisyre, hudpleie, parfyme, klesstil osv. underlegges kroppen og dens fremtoning i stadig større omfang valg og refleksivitet i form av såkalte kroppsregimer. Man må velge en livsstil som gjenspeiler «hvem man er». Det gjelder å finne seg selv og være seg selv på ferden gjennom livsløpet. Frida beskriver:

> *Jeg tror jeg opplever hverdagen som veldig stressende med alt jeg må få gjort, spesielt med sjonglering av ... for meg blir det jo også kosthold, trening, prøve å ha litt kontakt med venner, lekser, skole, også prøve å ha litt kontakt med familien.*
>
> *Frida*

Moderniteten konfronterer individet med en kompleks mangfoldighet av valgmuligheter, og siden moderniteten ikke hviler på et entydig fundament, er det samtidig veldig liten hjelp å hente i den, med hensyn til hvilke muligheter som bør velges. Dette har en rekke konsekvenser. En av konsekvensene dreier seg om at det er uunngåelig for den enkelte å velge en *livsstil*. Uttrykket livsstil forbindes ofte med overfladisk forbrukskultur som presenteres i bilder i ukeblader og reklamer (Giddens, 1996). Under senmodernitetens betingelser følger vi ikke alene bestemte livsstiler, men er i vesentlig forstand også tvunget til det – vi har ikke annet valg enn å velge (Giddens, 1996).

> *Jeg husker det var en dag så begynte jeg å skrike for at jeg plutselig innså hvor sykt mye jeg har å gjøre, hvor mye jeg har på fatet liksom, at det begynte å bli litt vanskelig å balansere alt.*
>
> *Marthe*

4.3.7 Oppsummering av funn

Hva gjør prestasjonspresset med de unge jentene? Funnene i analysen tyder på at prestasjonspresset går utover kroppen både fysisk og psykisk. Symptomer som blir nevnt er sliten, trøtt, sur, lei seg, urolig, tics, hodepine, kvalme og feber. Noen av jentene sliter med søvnmangel, nakkeplager, stress, depresjon og selvmordstanker. De føler seg ubrukelig, håpløs og aldri god nok, og noen av dem går til psykolog. Dette er overensstemmende med symptomene som ble identifisert av Cannon i henhold til stress (Cannon, referert i Lillejord, 2017).

Noen av informantene uttrykker at de får behov for å ta på seg en maske når de har det vanskelig. Denne masken kan beskrives som en ytre fasade de tar på seg for å «late som at alt er greit». For når de tenker at andre bare er vellykkede, så tør de ikke å snakke om dette. Det ser ut til at det er vanlig blant ungdommen å sammenligne seg selv med andre som er bedre, noe som fører til en følelse av å ikke strekke til. De er pålogget på sosiale medier hele døgnet, hvor fremstillingen av perfeksjon bidrar til misunnelse og dårlig samvittighet: «hvordan kan dem klare det også klarer ikke jeg det?»

Videre tyder funnene på at jentene ikke når opp til det nivået de ønsker å være på; en standard for å mestre livet. Det virker som jakten på det perfekte livet blir viktigere enn å prioritere seg selv. Prestasjonspresset gjør imidlertid at målene blir vanskelig å oppnå – de når aldri toppen. I lys av informasjon og kunnskap er det mange valg og muligheter som skal tas, og det blir utfordrende å «balansere» og «sjonglere» alt. Denne usikkerheten innebærer *risiko:* det kan hende at de lykkes, men også at de mislykkes (Giddens, 1996).

5.0 Avslutning

I dette kapittelet presenteres en oppsummering av studien, før jeg avslutningsvis reflekterer over oppgavens resultater. Jeg vil også peke på behov for videre forskning.

5.1 Oppsummering

Målet med denne studien var å besvare problemstillingen:

Hvordan opplever unge jenter i videregående opplæring hverdagslivet i «generasjon prestasjons» tidsalder?

I dette delkapittelet presenteres studiens sentrale funn og svarene på problemstillingen. Oppsummeringen er inndelt i tre underkapitler. Disse er 5.1.1 Hvordan opplever unge jenter det å være ung i dag?, 5.1.2 Kan samfunnsforhold bidra til å forklare prestasjonspresset? og 5.1.3 Hva gjør prestasjonspresset med de unge jentene?

5.1.1 Hvordan opplever unge jenter det å være ung i dag?

Funnene i analysen tyder på at for ungdommen i dag så er det viktig å være overalt hele tiden og gjøre mest mulig. «Timeplanen er full» og det er konstant noe som skjer. Tenåringene har «mange områder å prestere på» og det blir for mye i lengden. De har «høye ambisjoner» og store planer knyttet til egen fremtid. Det er ikke bare karakterpress og kroppspress informantene føler på – de kjenner også på et press om å «være en god person». Mange av dem kjenner på forventninger fra «seg selv», fra andre og fra omstendighetene. Disse forventningene er for det meste et urealistisk mål som fører til frustrasjon, skuffelse og selvkritikk.

Et av funnene tyder på at stressnivå henger sammen med hvor mye jentene har å gjøre. Dette er sammenfallende med Lillejords teori om at det er sannsynlig at hvordan elever opplever krav fra skolen kan påvirke hvordan den enkelte elev vurderer sitt stressnivå. Alle informantene føler seg stresset, om enn i ulik grad. Det er også forskjeller på hvordan de takler stresset og hvordan de håndterer presset. Løsningen er å ikke la seg påvirke av presset, og å ha «gode og støttende sosiale relasjoner» rundt seg. Dette støttes av forskningen; gode relasjoner kan fungere som en stressbuffer (Lillejord et al., 2017). De jentene som klarer å ikke la seg påvirke av presset, er altså de som opplever minst stress i hverdagen.

Videre tyder funnene på at kjønnsforskjeller hva angår prestasjonspress handler om at jenter bryr seg mer og engasjerer seg i mer. Jentene har altså mer å gjøre fordi de tar på seg mer arbeid. Samtidig er det mer kroppspress enn karakterpress blant guttene. Informantene snakker også om kjønnsroller, og at det er «en norm om at jenter skal være perfekt» mens gutter kan ha en avslappet holdning. I tillegg til den gamle kvinnerollen som handler om å se bra ut har vi fått en moderne kvinnerolle som handler om å være flinke. Situasjonen understreker Ungdata-rapportens utsagn om at jenter opplever et dobbeltpress (Sletten & Bakken, 2016). To av informantene har selverklært «flink pike»-syndrom. De er «ja-mennesker» og liker ikke å si nei til folk. Jentene liker å gjøre andre stolt, og er redd for å skuffe seg selv og andre.

5.1.2 Kan samfunnsforhold bidra til å forklare prestasjonspresset?

Et av funnene viser at ungdommene er tilgjengelig hele døgnet på sosiale medier, som de selv beskriver som en «falsk virkelighet». Denne tilgjengeligheten går utover andre viktige ting, slik som lekser og søvn, men alternativet er å føle seg «borte» eller «utenfor». På sosiale medier måler seg selv med perfekte kropper, kritthvite smil og vellykkede liv. Massemediene viser hele tiden livsformer, som – antydes det – alle burde strebe etter (Giddens, 1996). Media setter dagsorden; det viser en oppskrift på hvordan en skal være og «hva man skal være interessert i». For informantene er det viktig med status og å skille seg ut: «Jeg vil være noe annet enn det alle andre er». De vil bli godtatt, få aksept, bekreftelse og oppmerksomhet.

Funnene tyder også på at «generasjon prestasjon» har hatt en annen oppvekst enn tidligere generasjoner. De har vokst opp i en verden preget av raske endringer i miljøet, teknologien, og arbeidsmarkedet, med uklare og diffuse normer og krav, samt audiovisuell stimulering og informasjon et i omfang menneskeheten diskutabelt aldri har opplevd før. Samfunnsforholdene som informantene mener bidrar til prestasjonspresset er altså globalisering, sosiale medier og generell teknologi. Områdene de skal prestere på er skole, jobb, trening, teater, politikk, sosiale medier, familie og venner. Og «når du har så mye å holde på med så klarer du ikke å prestere på alle områdene».

Prestasjonene skal helst være målbare i form av tall: «karakterer, kalorier og likes». Det er ikke nok å være bra, de vil være best – fordi i det konkurransepregete samfunnet er det de som er best som får de beste mulighetene. Individene må både skape en identitet som svar på spørsmålet om «hvem er jeg?» og en etikk som svar på spørsmålet om «hvordan bør jeg leve?» (Nielsen, 2017; Giddens, 1996). Ungdommen skal altså ikke bare finne ut hva de skal

gjøre men også hvem de skal være. Når en bruker så mye tid og fokus på prestasjoner virker det som det er fort gjort å glemme å ta vare på seg selv.

5.1.3 Hva gjør prestasjonspresset med de unge jentene?

I et høyhastighetssamfunn hvor sosiale medier og generell teknologi er i konstant utvikling, når ikke ungdommene opp til det nivået de ønsker å være på. Prestasjonspresset gjør at de blir sliten både fysisk og psykisk, og noen får symptomer på psykiske plager. Symptomene som ble nevnt er trøtt, sur, urolig, tics, hodepine, kvalme, feber, nakkeplager, stress og selvmordstanker. Dette er overensstemmende med symptomene som ble identifisert av Cannon (referert i Lillejord et al., 2017).

Funnene antyder at flere av jentene sliter, mangler motivasjon, har søvnproblemer, er triste – nær deprimerte, og de er misfornøyde med kroppen sin. De føler seg «ubrukelig», håpløs og aldri god nok, som gjør at de får et behov for å ta på seg en «maske» eller en fasade. Fremstillingen av perfeksjon på sosiale medier bidrar til «misunnelse» og dårlig samvittighet. Noen av informantene har vanskelig for å prioritere og føler at de mister «kontroll».

Til slutt antyder funnene at det er ikke nok å nå ett mål – når de har nådd ett mål så vil de bare nå flere, og dermed blir det et evig jag på å gjøre det enda bedre. Følelsen av å aldri være god nok gjør imidlertid at målene blir vanskelig å oppnå. De «sammenligner seg selv med andre», noe som fører til at de sitter igjen med en følelse av å «ikke strekke til». Det ser ut som at de får dårlig samvittighet hvis de slapper av. De har så mye ting de egentlig skulle ha gjort og disse tingene er viktigere enn å prioritere seg selv, fordi de skal prestere så bra hele tiden. Det er så mange muligheter at de blir sitt eget prosjekt. I en slik verden er det mye som skal skapes og mye som skal finnes ut av. Det er så mye de skal oppleve, så mye de skal erfare, og de har så mange muligheter for å få et spennende liv. Men det blir for mye totalt sett.

5.2 Refleksjoner i ettertid

I dette siste kapittelet vil jeg reflektere rundt resultatene, samt diskutere og presentere det jeg ser som behov for videre forskning.

Generasjon prestasjon er en karakteristikk som dagens unge er blitt tildelt. Er det kanskje slik at dagens ungdom blir syke av vellykketheten? Det gjelder å henge med, prestere på skolen, være flinke i idrett, ha mange venner og fikse det sosiale livet, ikke minst på alle sosiale medier. Hva hvis en da ikke opplever å strekke til, og hele tiden sliter med å innfri forventninger og strever for å mestre kravene til perfeksjon og prestasjon?

Når det kommer til resultatene så ser det ut til at ungdommene i det store helhetsbildet mestrer tilværelsen selv om de opplever stress og symptomer på psykiske plager. Til tross for dette antyder også funnene at tilværelsen informantene beskriver kan sees på som bekymringsverdig. For i tillegg til forventningspress hva angår skoleprestasjoner og forventninger om høyere utdanning, opplever også jentene krav til å prestere på andre arenaer enn skole, som jobb, sosiale medier, politikk, teater, trening og andre fritidsaktiviteter. Dette medfører mest sannsynlig at stresset oppleves sterkere, da det resulterer i en presset tilværelse, hvor krav tar overhånd, slik at de verken har tid eller kapasitet til å strekke til på alle områdene. Samtidig er det viktig å tenke langsiktige konsekvenser: Det bør sees på med alvor hvordan det kan påvirke unge jenters psykiske helse negativt, om de over en lengre tidsperiode opplever en tilværelse, preget av vedvarende forventningspress og stress. Jeg håper dette er kunnskap av interesse for andre.

Det som overrasket meg mest ved funnene er hvor viktig det var for jentene å ha gode og støttende sosiale relasjoner rundt seg for å takle stresset. Dette var også et av hovedfunnene på bacheloroppgaven vår som handlet om ettervernarbeid i barnevernet (Langnes, Solaas & Normann, 2016). «Betydningsfulle andre» kalte vi disse som man hadde støttende relasjoner til. Det er også et tema som har gått igjen i så og si alle pensumbøkene og forelesningene gjennom hele studiet. Denne faktoren synes å være svært viktig i arbeid med barn og unge. Jeg velger å ta dette med meg videre som en viktig og lærerik erfaring, som jeg får utbytte av når jeg selv begynner å jobbe med barn og unge.

Denne studien har belyst hvordan et prestasjonsorientert samfunn kan stå i fare for å ha en uheldig påvirkning på unge jenters psykiske helse. Funnene i studien tyder på at det trengs grunnleggende systematisk arbeid over tid med fokus på forebygging overfor ungdommer. Først og fremst må vi våge å snakke åpent med ungdom om tanker og følelser knyttet til selvfølelse og egenverdi. Hva er selvfølelse og hvordan påvirkes den? Vi må hjelpe dem å se at det er helt naturlig for mennesket å leve med store variasjoner i følelsesregisteret; at det faktisk er helt normalt for alle å kjenne på et register som kan spenne fra pur glede til dyp angst, til og med i løpet av en dag. Uten voksne som kan og tør, står ungdommen alene igjen med det eneste alternativet de vet om, glansbildet, pur lykke, hele tiden. Helt til det rakner. «Ungdommene er fremtiden sies det. Hvis de varer, sier vi. Å la være å satse på ungdommen, er som å bygge hus uten et solid fundament. På et tidspunkt ramler det sammen.» (Uthus, 2015)

Det kan virke som at norske ungdommer, og særlig jenter, sliter. Derimot hjelper det ikke å kunne ramse opp gangetabellen og vite når Napoleon ble drept, dersom man ikke klarer å ta vare på seg selv og helsen sin. For hvorfor skal man gå ut med toppkarakterer i alle fag hvis man ikke er rustet til å takle livets harde realiteter? (Hansen, 2017). Man skal jo stå på, men må også ta seg tid til å lytte til seg selv noen ganger. Det er en forutsetning for livskvalitet. «Det er i tilhørighetssystemet vi roer oss og finner fellesskap og mening. Det er der de virkelig viktige tingene i livet skjer. De handler sjelden om antall likes på Facebook, men skjer i nær relasjon med andre.» (Langset, 2016)

5.2.1 Videre forskning

Denne studien har gitt meg innblikk i åtte jenters opplevelse av prestasjonspress og påvirkningen dette har på deres psykiske helse. Jeg valgte å fokusere på jenter, da Ungdata-undersøkelsen viser til at det i hovedsak er jenter som de senere årene har vist en økning i stress og psykiske plager. Guttene ser ikke ut til å ha hatt en liknende økning hva angår symptomer på stress (Sletten & Bakken, 2016). Flere av informantene uttrykte også en oppfattelse av at gutter ikke stresset og bekymret seg over forventningspress på skole eller forventninger utenom skole i like stor grad som de selv gjør. Av den grunn kunne det vært interessant og gjennomført en liknende studie, der hvor informantene representert i utvalget var gutter. Hva er det som gjør at gutter ikke ser ut til å la seg påvirke negativt, der hvor jenter gjør det?

Utvalget i denne studien er «generasjon prestasjon» selv. Av den grunn kunne det vært av interesse å undersøke om man ville fått liknende svar om man gjennomførte studien med fagpersoner som informanter for å få et faglig syn rundt oppgavens tematikk. Lærere, helsesøstre og psykologer er profesjonelle fagfolk som har med ungdommen å gjøre i hverdagen. Er deres blikk på fenomenet annerledes? Hovedhensikten med denne studien har også vært å belyse et tema som den siste tiden har fremstått som svært aktuelt. Med et mål om å belyse, har denne studien derfor ikke hatt et forebyggende perspektiv. For videre forskning vil det derfor kunne synes relevant å tilnærme seg fenomenet, med mer fokus på tiltak.

Litteraturliste

Aakvaag, G. C. (2008) Nye sosiologiske samtidsdiagnoser: Ulrich Beck, Anthony Giddens og Zygmunt Bauman. I: *Moderne sosiologisk teori.* Oslo, Abstrakt forlag AS, s. 258-295.

Album, D., Hansen, M. N. & Widerberg, K. (2011) (red): *Metodene våre. Eksempler fra samfunnsvitenskapelig forskning.* Oslo, Universitetsforlaget

Avseth, H. (2015) Fra prestasjon til depresjon. *NRK,* 21. mai (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.nrk.no/ytring/fra-prestasjon-til-depresjon-1.12369440 (Lest: 18.04.18)

Baker, D. P. (2009) The educational transformation of work: towards a new synthesis. *Journal of Education and Work, 22*(3), 163-191.

Bakken, H. B. (2016) Myten om generasjon prestasjon. *Drammens Tidende,* 7. august (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.dt.no/meninger/politikk-og-samfunn/utdanning/myten-om-generasjon-prestasjon/o/5-57-415915 (Lest: 17.12.17)

Blaikie, N. (2009) *Designing Social Research.* London, Polity

Bromark, M. (2014) Barn oppfatter at det viktigste er å være flink. *Aftenposten,* 29. desember (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.aftenposten.no/norge/i/gPJG1/Barn-oppfatter-at-det-viktigste-er-a-vare-flink (Lest: 8.12.17)

Campbell, S. W. & Park, Y. J. (2008) Social implications of mobile telephony: The rise of personal communication society. *Sociology Compass, 2*(2), 371-387.

Dalen, M. (2011) *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming.* Oslo, Universitetsforlaget

Drefvelin, C. (2016) Skåler uten alkohol. *NRK,* 27. august (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.nrk.no/dokumentar/xl/derfor-drikker-unge-mindre-1.12991626 (Lest: 26.11.17)

Falch, T. & Nyhus, O. H. (2011) *Betydningen av fullført videregående opplæring for sysselsetting blant unge voksne.* SØF-rapport nr. 01/11. Trondheim, Senter for økonomisk forskning AS

Folkehelseinstituttet (2014) *Folkehelserapporten 2014: Helsetilstanden i Norge.* Rapport 2014:4. Oslo, Nasjonalt folkehelseinstitutt

Frøyland, L. R. & Sletten, M. A. (2012) Mindre problemer for de fleste, større problemer for de få? En studie av tidstrender i problematferd: 1992, 2002 og 2010. *Tidsskrift for ungdomsforskning, 12*(2), 43-66.

Giddens, A. (1996) *Modernitet og selvidentitet.* København, Hans Reitzels Forlag

Grønmo, S. (1996) Forholdet mellom kvalitative og kvantitative tilnærminger i samfunnsforskningen. I: Holter, H. & Kalleberg, R. red. *Kvalitative metoder i samfunnsforskning.* Oslo, Universitetsforlaget, s. 73-108.

Hansen, K. B. (2017) Jeg var en av mange som til slutt ga etter for presset. Psykisk helse må inn på timeplanen. *Aftenposten,* 27. september (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/bRmPg/Jeg-var-en-av-mange-som-til-slutt-ga-etter-for-presset-Psykisk-helse-ma-inn-pa-timeplanen--Karoline-Brastad-Hansen (Lest: 16.01.18)

Hanssen, M. T. & Richardsen, L-M. K. (2014) *«Her strides de lærde …»: en studie av arbeidsmetoder rettet mot ungdom som selvskader.* Bacheloravhandling, Universitetet i Nordland

Hegna, K., Ødegard, G. & Strandbu, Å. (2013) En «sykt seriøs» ungdomsgenerasjon? *Tidsskrift for norsk psykologforening, 13*(50), 374-377.

HelpLink psykologsenter (2015, 5. februar) *Spørsmål og svar om flink pike-syndrom.* (Internett) Tilgjengelig fra: http://helplink.no/flink-pike-syndrom/ (Lest: 26.11.17)

Howard, J. (2016) This might be why depression is rising among teen girls. *CNN,* 14. november (Internett) Tilgjengelig fra: http://edition.cnn.com/2016/11/14/health/depression-teen-girls/index.html (Lest: 14.12.17)

Kleppe, L. C. red. (2015) *Sosialt arbeid. En grunnbok.* Oslo, Universitetsforlaget

Kunnskapsdepartementet (2009) *Utdanningslinja.* St.meld. nr. 44 (2008-2009) Oslo, Kunnskapsdepartementet. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/8ccdb8d0af81437e95d2144649864169/no/pdfs/stm200820090044000dddpdfs.pdf (Lest: 8.12.17)

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju.* Oslo, Gyldendal Akademisk

Kvittingen, I. (2017) Blir generasjon prestasjon syke av skolens krav? *Forskning.no,* 21. april (Internett) Tilgjengelig fra: https://forskning.no/helse-psykiske-lidelser-samfunn-barn-og-ungdom-skole/2017/04/blir-generasjon-prestasjon-syke-av-skolens-krav (Lest: 17.12.17)

Landro, L. H. (2017) «Generasjon prestasjon» blir fort «generasjon depresjon» *Dagbladet,* 29. mai (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.dagbladet.no/kultur/generasjon-prestasjon-blir-fort-generasjon-depresjon/67637171 (Lest: 27.12.17)

Langnes, T., Solaas, C. & Normann, N. (2016) *Mestringen av å stå på egne ben: En kvalitativ studie om hvilke forutsetninger som bør være til stede for at etterverntilbudet skal fungere for barnevernsbarn.* Bacheloravhandling, Nord universitet

Langset, K. G. (2016) Derfor skal du slå deg til ro med å være helt vanlig. *Aftenposten,* 26. august (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.aftenposten.no/familieogoppvekst/Derfor-skal-du-sla-deg-til-ro-med-a-vare-helt-vanlig-170b.html (Lest: 28.01.18)

Lie, M. (29.11.2014) *Snøballmetoden* (Internett) Tilgjengelig fra: https://prezi.com/qvokbgq9qeos/snballmetoden/ (Lest: 25.04.18)

Lillejord, S., Børte, K., Ruud, E. & Morgan, K. (2017) *Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt.* KSU Rapport 4/2017. Oslo, Kunnskapssenter for utdanning

Lindholm, O. F. (2014) Unge jenter sliter psykisk. *Dagsavisen,* 27. august (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.dagsavisen.no/innenriks/unge-jenter-sliter-psykisk-1.290202 (Lest: 19.04.18)

Lindmo (2018) NRK TV, 24. mars (TV-program) Tilgjengelig fra: https://tv.nrk.no/serie/lindmo/MUHU11001118/24-03-2018#t=53m36s (Sett: 24.03.18)

Ljøkjell, T. (2015) The Kids Are All Right! *Rus og samfunn, 15*(3), 36-38.

Lorås, S. M. (2017) Hvordan knekker du koden for å nå de unge? Her er 35 ting vi har lært om Generasjon Z. *Medier24,* 21. november (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.medier24.no/artikler/hvordan-knekker-du-koden-for-a-na-de-unge-her-er-35-ting-vi-har-laert-om-generasjon-z/412570 (Lest: 18.04.18)

Midtstigen, M. B. (2000) 20-årskrisen. *Dagbladet,* 30. september (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.dagbladet.no/kultur/20-arskrisen/65646512 (Lest: 26.04.18)

Miles, M. B., Huberman, A. M. & Saldana, J. (2014) *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook.* California: SAGE Publications

Mogstad, K. L. (2015) Sykt skjønn. *Bergens Tidende,* 7. oktober (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.bt.no/btmeninger/debatt/i/AE3er/Sykt-skjonn (Lest: 17.12.17)

Mæland, E. (2016) Hvorfor er vi så besatt av flinke piker? *Kilden,* 4. februar (Internett) Tilgjengelig fra: http://kjonnsforskning.no/nb/2016/02/hvorfor-er-vi-sa-besatt-av-flinke-piker (Lest: 14.12.17)

Nielsen, T. H. (2017) Anthony Giddens. *Store norske leksikon.* Tilgjengelig fra: https://snl.no/Anthony_Giddens (Lest: 27.12.17)

Nilssen, V. (2014) *Analyse i kvalitative studier – Den skrivende forskeren.* Oslo, Universitetsforlaget

Nordtug, B. & Engelsrud, G. (2016) Boken som mangler, ord som går på tomgang og sykt flinke jenter: Kunnskap og helse. *Tidsskrift for kjønnsforskning, 16*(3), 3-19.

Postholm, M. B. (2005) *Kvalitativ metode – En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier.* Oslo, Universitetsforlaget

Ringdal, K. (2001) *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode.* Bergen, Fagbokforlaget

Rødevand, L. (2015, 9. juni) «Generasjon prestasjon» må bli mye bedre til én ting, og det er å prioritere. I: Pål Johan Karlsen red. *Psykologisk.no AS.* Tilgjengelig fra: https://psykologisk.no/2015/06/generasjon-prestasjon-ma-prioritere/ (Lest: 26.11.17)

Samdal, O., Leversen, I., Torsheim, T., Manger, M. S., Brunborg, G. S. & Wold, B. (2009) *Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005. Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land."* HEMIL-rapport 3/2009. Universitetet i Bergen, HEMIL-senteret

Schraml, K. (2013) *Chronic stress among adolescents: Contributing factors and associations with academic achievement.* Doctoral Thesis, Stockholm University

Skaugen, O. (2015) *Generasjon prestasjon: Barn av senmodernismen.* Hovedoppgave, Universitetet i Bergen

Sletten, M. A. (2017) *Psykiske plager blant ungdom: sosiale forskjeller og historien om de flinke pikene.* Oppvekstrapporten 2017. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet

Sletten, M. A. & Bakken, A. (2016) *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse.* NOVA Rapport 4/16. Oslo, Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring

Statistisk sentralbyrå (2013) *Utdanning 2013 – fra barnehage til doktorgrad* (Internett) Tilgjengelig fra: http://www.ssb.no/forside/_attachment/153399?_ts=142ddafb448 (Lest: 8.12.17)

Steingard, R. J. (2017) *Mood Disorders and Teenage Girls.* New York, Child Mind Institute

Tetzchner, S. v. (2012) *Utviklingspsykologi.* Oslo, Gyldendal Akademisk

Thagaard, T. (2013) *Systematikk og innlevelse: En innføring i samfunnsvitenskapelig metode.* Bergen, Fagbokforlaget

Tjora, A. (2013) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis.* Oslo, Gyldendal Akademisk

Uthus, M. (2015) Oppvekst i perfeksjonismens tid. *Bergens Tidende,* 14. februar (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.bt.no/btmeninger/kronikk/i/dLwjA/Oppvekst-i-perfeksjonismens-tid (Lest: 17.12.17)

Visjø (2015) Slik endrer stress kroppen. *VG,* 24. januar (Internett) Tilgjengelig fra: https://www.vg.no/forbruker/helse/i/k7wAa/slik-endrer-stress-kroppen (Lest: 21.04.18)

Wall, E. & Olofsson, A. (2008) Young people making sense of risk: How meanings of risk are materalized within the social context of everyday life. In *Young: Nordic Journal of Youth Research* 16(4): 431-448

Wood, J. & Hine, J. (2009) Work with young people. London, Sage

Wyn, J. & White, R. (1997) The concept of youth. In *Rethinking youth.* London, Sage

Øia, T. & Vestel, V. (2014) Generasjonskløfta som forsvant. *Tidsskrift for ungdomsforskning, 14*(1), 99-133.

Hilde Berit Moen
Postboks 1490
8049 BODØ

Vår dato: 16.11.2017 Vår ref: 56674 / 3 / L AR Deres dato: Deres ref:

Tilrådning fra NSD Personvernombudet for forskning § 7-27

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 18.10.2017 for prosjektet:

56674	*Generasjon prestasjon – Hvorfor opplever unge jenter i videregående opplæring en stresset tilværelse?*
Behandlingsansvarlig	*Nord universitet, ved institusjonens øverste leder*
Daglig ansvarlig	*Hilde Berit Moen*
Student	*Tonje Langnes*

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er unntatt konsesjonsplikt og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke endringer du må melde, samt endringsskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i Meldingsarkivet.

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 15.05.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Marianne Høgetveit Myhren

Lasse André Raa

Kontaktperson: Lasse André Raa tlf: 55 58 20 59 / Lasse.Raa@nsd.no
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Tonje Langnes, tonje.langnes@outlook.com

Personvernombudet for forskning

Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 56674

FORMÅL

Formålet med prosjektet er å finne ut hvorfor unge jenter i videregående opplæring opplever en stresset tilværelse.

Problemstillingen er "Hvorfor stresser unge jenter seg syke?" Studien fokuserer på generasjon prestasjons utfordringer, prestasjoner, og forventninger og opplevelse av press.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

SENSITIVE OPPLYSNINGER

Personvernombudet tar høyde for at det vil behandles sensitive personopplysninger om helseforhold. Begrepet helseforhold skal forstås i en vid forstand, som omfatter en persons tidligere, nåværende og fremtidige fysiske og psykiske helse. Det bør utøves særlig forsiktighet ved behandling av sensitive personopplysninger, både når det gjelder etiske problemstillinger, innhenting av data og informasjonssikkerhet underveis.

Basert på en helhetsvurdering av prosjekts art og omfang, vurderer personvernombudet likevel at det er tilstrekkelig at det innhentes samtykke til deltakelse fra elevene selv, så sant de er over 16 år. Vi bemerker at førsteårselever i videregående skole kan være under 16 år. Det er forskers ansvar å forsikre seg om at alle deltakere er gamle nok til selv å gi samtykke til deltakelse.

DATASIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Nord universitet sine interne rutiner for datasikkerhet.

PROSJEKTSLUTT

Forventet prosjektslutt er 15.05.2018. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

Forespørsel om å delta i forskningsprosjekt

Mitt navn er Tonje Størkersen Langnes og jeg er masterstudent ved Nord universitet, hvor jeg studerer sosialt arbeid. Jeg holder nå på med masteroppgave som siste del av studiet. Temaet for oppgaven er generasjon prestasjon. Jeg ønsker å finne ut hvorfor unge jenter i videregående opplæring opplever en stresset tilværelse. For å finne ut av dette, ønsker jeg å intervjue 8 jenter som for tiden går videregående opplæring (16-19 år).

I intervjuet er jeg interessert i å høre om dine erfaringer med nåtidens prestasjonspress og hvorvidt du opplever at det påvirker din hverdag og din psykiske helse. Er dette noe du kjenner deg igjen i? Jeg ønsker at du som informant skal føle at du gir et viktig bidrag til å belyse noe som for tiden har blitt en aktuell sak. Intervjuet vil ta ca. en time, og det vil gjennomføres på et sted og på et tidspunkt som passer best for deg. Under selve intervjuet vil jeg benytte meg av båndopptaker og notere underveis, slik at jeg får med meg alt du forteller.

Det er helt frivillig å være med, og du har mulighet til å trekke deg når som helst under prosessen, uten at jeg behøver å vite årsaken. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data om deg bli slettet. Alle opplysninger om deg vil bli behandlet konfidensielt og vil kun være tilgjengelig for meg. I tillegg vil all informasjon du gir meg bli anonymisert. Dette betyr at ingen enkeltpersoner som lar seg intervjue, vil kunne bli gjenkjent i den ferdige masteroppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, etter planen våren 2018.

Om du er interessert i å delta, eller har noen flere spørsmål angående prosjektet kan du ringe meg på tlf 97494233 eller sende en e-post til tonje.langnes@outlook.com innen 20. januar. Du kan også kontakte min veileder Hilde Berit Moen ved Fakultetet for samfunnsvitenskap hvis du har spørsmål angående studiet/masteroppgaven. Vedlagt finner du en samtykkeerklæring du kan undertegne og ta med til intervjuet om du ønsker å delta. Ved signering samtykker du til at du har mottatt skriftlig informasjon om prosjektet beskrevet ovenfor og at du ønsker å delta. Studien er godkjent av Personvernombudet for forskning.

Med vennlig hilsen
Tonje Størkersen Langnes

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

---
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide

Innledning

- Først og fremst: Takk for at du gir av din tid for å hjelpe meg med gjennomføring av oppgaven.
- Intervjuer presenterer seg og forklarer igjen kort formålet med intervjuet.
- Informere igjen om anonymitet, konfidensialitet, samtykkeerklæring, samt retten til å trekke seg underveis om de ønsker dette.
- Det finnes ingen riktige svar, alle svar er like gode. Det er *deres* opplevelser som er det interessante, de er eksperter på dette området. Du bestemmer selv om det er noen spørsmål du ikke vil svare på.
- Informere om opptaksutstyr og notering underveis.
- Eventuelle spørsmål informant måtte ha før intervjuet settes i gang.
- Før selve intervjuet: Alder, hvilket år av den videregående utdanningen de er på, utdanningsprogram.

Ungdata-undersøkelser viser at norske ungdommer aldri har gjort det bedre på skolen, og de har aldri brukt mindre rus enn nå. Samtidig er det slik at tre av ti jenter i videregående skole har symptomer på stress, og 24 % av jentene har depressive symptomer. I de siste syv årene så har bruk av antidepressiva hos jenter i samme alder økt med 53 %. Det kan virke som at norske ungdommer, og særlig jenter, sliter.

1. Hvorfor sliter ungdom?

   Kjenner du deg igjen? På hvilken måte, hvordan.

2. Hvordan er det egentlig å være ung i dag?

   Hva er egentlig utfordringene – hva er det som er vanskelig ved å være ung i dag? (Også være åpen for at det er fint å være ungdom)

NOVA sin ferske Ungdata-rapport viser relativt god dokumentasjon for at det har vært en økning i psykiske vansker i løpet av de siste 30 årene, særlig blant unge jenter.

3. Hvorfor tror du det er mest jentene som har det vanskelig?

4. Er det sånn at jenter opplever noe slags press?

   Hva legger du i ordet press, beskriv. Hvordan oppstår det?

5. Er det slik at presset for jenter kommer fra flere sider?

   Tradisjonell, moderne kvinnerolle

6. Hvordan får det deg til å føle? Hva gjør det med deg?

7. Hvordan vil du beskrive deg selv som elev?

8. Tenker du at det er en sammenheng mellom det du oppnår på skolen og muligheten for å lykkes i fremtiden?

9. Mange i dag snakker om forventninger ... Hva er forventninger, egentlig? Hva legger du i det ordet?

   Har du noen forventninger til deg selv når det kommer til skolearbeid?

10. Hender det at du tenker at du ikke lykkes med noe, eller mislykkes ... Hvordan føles det, dersom du opplever at du ikke lykkes med noe?

    Hva er det å ikke lykkes? Hva er det i så fall som gjør at du ikke lykkes?

11. Er det noe med samfunnet som gjør at det blir et press om å prestere, tror du?

    Er det noe press i det hele tatt?

12. Hvordan får dette presset de unge til å føle seg?

13. Er det noe eller noen andre sin mening som har betydning for det du gjør og hva du velger å gjøre?

    Kan du beskrive hva det handler om dersom noen andres mening har betydning for hva du gjør?

14. Er det noen andre arenaer enn skole hvor du opplever at du må prestere noe?

    Jobb? Hva er viktigst? Noe som ikke er så viktig?

15. Hvordan oppleves disse forventningene om å prestere for deg?
    Hvordan får det deg til å føle deg?

16. Opplever du at det er det du ønsker selv som styrer livet ditt?
    Valgene du gjør?

17. Tenker du at sosiale medier på noe vis påvirker hvordan du har det?

(Eks: Du har beskrevet at det er et slags press i samfunnet.)

18. Hvordan kunne man dempet dette presset? Hva vil være det beste som kunne gjøres for deg for å dempe dette presset? Hvem eller hva kan bidra til å dempe dette presset?
    Skole, trening, utseende, sosiale medier, osv.

19. Nå har vi snakket om mange ting i hverdagen din. Er det noe av dette som du opplever skaper stress for deg, eller opplever du ikke hverdagen som stresset?

20. Hva er det du vil si som skaper mest stress i hverdagen din? Hvorfor akkurat dette?

Til slutt:

Har du noe mer du ønsker å si eller spørre om før vi avslutter intervjuet?

Hvordan var det å snakke om dette?

Om du kommer på noe mer, eller om det skulle dukke opp flere spørsmål i etterkant av intervjuet kan du kontakte meg per mail eller telefon.