

ER DET PRESTASJONER

eller relasjoner som gir psykisk uhelse hos ungdom?

ARTIKKEL

Av: Marit Vasshus, KoRus Vest Stavanger

Funn fra Ungdata-undersøkelser viser at ungdom flest blir mer skikkelige, flinkere og mer fremtidsdisiplinerte. Samtidig viser funn en vedvarende høy utbredelse av psykiske plager som søvnløshet, bekymring for fremtiden og at alt er et slit. Hva slags sammenheng har dette med forhold i skole, familie og venner?

I Rogaland har man gjennomført Ungdata-undersøkelser i 24 av 26 kommuner med over 22 200 elever, der 14 700 er fra ungdomsskolen og 7 500 fra ungdomsskolen. Det er mellom 85–97 prosent av ungdommene som har besvart undersøkelsen, ifølge Sven Gustafsson, rådgiver ved KoRus Vest Stavanger.

– Det er større sammenheng (samvariasjon) mellom elever som føler et depressivt stemningsleie og manglende trivsel enn med elever som gir svar knyttet til prestasjon og krav. Elever som defineres innenfor kategorien høy grad av depressivt stemningsleie, rapporterer at de i mindre grad passer inn blant elever på skolen, at de i mindre grad føler at lærerne bryr seg om dem, og de rapporterer i større grad om at de føler seg ensomme. Derimot er sammenhengen (samvariasjonen) knyttet til prestasjon og forventninger om å gjøre det godt på skolen eller bruke helgene til skolearbeid, mindre når det gjelder høy grad av depresjon, forklarer Gustafsson.

Hva kan forklare psykisk uhelse?

Det er mulig å lage noen hypoteser om mulige sammenhenger, men isolert sett vil ikke Ungdata-funn bekrefte årsakssammenhenger, påpeker Sven Gustafsson. Men det ser ut til at gode relasjoner i ulike sam-




Sven Gustafsson,
rådgiver ved kompetansesenter rus, KoRus Vest Stavanger

menhenger er en viktig beskyttelsesfaktor mot et depressivt stemningsleie. Gode relasjoner medvirker til god psykisk helse. Høye krav til skoleprestasjoner er noe som alle elever utsettes for og kan ha betydning, men noen håndterer dette dårligere enn andre. Forskjellen ser ut til å ligge i at trygge relasjoner bidrar til bedre psykisk helse. Vi ser en sterk sammenheng (samvariasjon) mellom relasjoner til foreldre og til både lærer og medelever. Derfor tenker vi at hjem og skole er de mest betydningsfulle arenaer for å bygge god helse og godt selvbilde hos ungdom, sier Gustafsson.

Selvbilde, psykisk helse og kjønnsforskjeller

Godt selvbilde gir god psykisk helse. Godt selvbilde bygges i god relasjon til andre, mest sannsynlig der vi tilbringer mest tid, nemlig hjemme og på skolen, forklarer rådgiveren. Elever med lav grad av depressivt stemningsleie får det bedre og bedre. Dette gjelder i større grad gutter enn jenter.

Innebærer det at kommunene har etablert



*Godt selvbilde
bygges i god relasjon
til andre, mest
sannsynlig der vi
tilbringer mest tid,
nemlig hjemme og
på skolen.
Foto: Colourbox*

forebyggende tiltak som har gitt positive resultater? I så fall hvorfor slår disse bedre ut blant gutter enn jenter, spør Gustafsson. Og hvorfor er det en uforandret andel på 11 prosent elever med depressivt stemningsleie? Dette gir ikke Ungdata-undersøkelsen svar på, understreker Gustafsson. Dette kan kommunenes forebyggende virksomhet undersøke nærmere ved å spørre elevene selv, de sitter nærmest svarene. En kvalitativ undersøkelse kan gi nærmere svar på hvordan dette henger sammen.

Hva kan kommunene gjøre for å øke trivselen og skape et klima i skolene som gir alle elever opplevelsen av å passe inn, bli sett av lærer og slippe å grue seg til å gå på skolen, spør Gustafsson. Det er en sterk sammenheng mellom det å bli utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre elever i skole eller fritid, og ensomhetsfølelse og mangel på trivsel. Mer trivsel hindrer at man gruer seg til å gå på skolen. Hva er det som gjør at andelen elever som rapporterer om høy grad av depressivt stemningsleie, er stabil? Hvorfor når vi noen elever, men ikke andre? Skyldes dette innsatser, individuelle faktorer, gruppefaktorer, sosialt læringsmiljø, mobbing, eller andre forhold?

Verdiene håp, tro og bli sett

Rennesøy kommune i Sør-Rogaland har 219 elever i ungdomsskolen, og undersøkelsen fra 2016 viser at elevene rapporterer høy grad av skoletrivsel. De føler seg ivaretatt av medelever, gruer seg lite til å gå på skolen og har lave mobbetall. Psykisk helse blant disse elevene viser over gjennomsnittet i Rogaland-undersøkelsen. Tallene skiller seg markant fra undersøkelsen i 2010. Det kan være tilfeldig, men det kan være viktig for kommunen å spørre hva man kan lære av de positive tallene. Er det noe man har gjort som har ført til bedre elevtrivsel? Da får man et aktivt forhold til Ungdata-resultatene, påpeker Gustafsson.

Strand videregående skole i Ryfylke er et annet godt eksempel på hvordan man jobber pedagogisk med et godt, sosialt læringsmiljø. Her har man etablert verdiene «Tro, håp og kjærlighet» som retningsgivende i skolen. Hver elev skal føle seg sett, oppleve at lærer tror på elevens potensial og gir håp, motivasjon og krav. Elever som tidligere oppgir skoleskulk, kan si «jeg blir sett» av lærer. Skolen har den laveste «drop-out»-andelen i Rogaland. Elevenes fortelling om at de ønsker å delta i skolen, blir viktig.

“

Når det gjelder kjønnsforskjeller, rapporterer guttene om bedre trivsel, bedre foreldrerelasjon og bedre skoletrivsel, mindre prestasjonskrav og et enklere tenåringsliv

Skolens utviklingspotensial

Skole og hjem er de to sentrale trivselsarenaene hvor elever bruker mest tid. Det er en sterk sammenheng mellom relasjoner, selvbilde og psykisk helse. Foreldrerelasjoner har blitt bedre og bedre; ungdommer flest har en svært god relasjon til foreldrene, og dette er svært likt i kommunene. Variasjoner henger tilsynelatende mindre sammen med hjemmet, hvor mange sier de har det godt. I noe større grad skyldes variasjonen hvordan skolen oppleves som sosial livsarena. Derfor har skolen størst utviklingspotensial og er den faktoren som kommunen kan styre mest, understreker Sven Gustafsson.

Når det gjelder kjønnsforskjeller, rapporterer guttene om bedre trivsel, bedre foreldrerelasjon og bedre skoletrivsel, mindre prestasjonskrav og et enklere tenåringsliv, oppsummerer Gustafsson. Hvis det foreligger en positiv utvikling blant elever som ikke opplever et depressivt stemningsleie, har guttene størst grad av forbedring. Skyldes dette skolens innsats? Og hvis det er slik, er forebyggende innsats mer tilpasset gutter enn jenter? Ungdata-undersøkelsen har fokus på skolen som sosial arena, ikke som undervisnings- og prestasjonsarena. Samtidig er det de som trives best, som ofte presterer best, reflekterer rådgiveren.

Kommunene er veldig opptatt av ungdoms levekår og funn i Ungdata-undersøkelsene. De tar resultatene på stort alvor og er svært interesserte i hva som ligger bak tallene. Når de ser utfordringer, er de opptatt av å gjøre noe med utfordringene, forteller Sven Gustafsson, rådgiver ved kompetansesenter rus, KoRus Vest Stavanger.