



# **Høgskolen i Innlandet**

Høgskolen i innlandet

**Kandidatnummer 10**

**Knut Tore Brubakk**

## **Mastergradsoppgave**

**Hvilken forståelse har dagens lærere  
av begrepet psykiske helse og på  
hvilken måte kan denne forståelsen  
påvirke egen lærerrolle**

What understanding do today`s teachers have of  
the concept of mental health, and in what way can  
this understanding influence their own role as  
educators

Master i spesialpedagogikk

SPE3010

**2023 Høst**

## Norsk sammendrag

I denne kvalitative studien har jeg forsket på problemstillingen «hvilken forståelse har dagens lærere av begrepet psykisk helse og på hvilken måte kan denne forståelsen påvirke egen lærerrolle»

Med forskningsdesign i kvalitativ metode og halvstrukturerte intervjuer av fem kontaktlærere med tilhørighet til ungdomsskoler rundt om i landet, har jeg utforsket hvordan kontaktlærerne definerer begrepet psykisk helse og hvordan denne forståelsen påvirker deres egen rolle på skolen.

Informantene som deltok i dette prosjektet, var kontaktlærer for en ungdomsskoleklasse, noe som var en forutsetning for å kunne delta. Bakgrunnen til informantene var ulik med tanke på ansiennitet, erfaringer og kompetanse.

Hensikten med oppgaven er å gi deg som leser et innblikk om hvordan kontaktlærerne selv erfarer elever med psykiske plager på ungdomsskolen og hvilke holdninger, erfaringer og kompetanse de har innenfor temaet psykisk helse.

Ifølge Ungdata (2022) opplever mange ungdommer i dagens samfunn mye stress og press på skolen. Samtidig har forskning gitt et tall på at det er 15 – 20 % av ungdommene som har betydelige psykiske plager (Kodal, 2020, s. 280).

En sammenfatning av beskrivelsene fra de fem informantene indikerer en betydelig grad av ungdommene våre. Samtidig viser informantene en interesse og motivasjon for arbeidet med psykisk helse og dette blir presentert i denne kvalitative oppgaven.

## **Engelsk sammendrag (abstract)**

In this qualitative study, I have researched the issue of “What understanding do today`s teachers have of the concept of mental health, and in what way can this understanding influence their own role as educators”.

With a research design grounded in qualitative methodology and semi-structured interviews conducted with five contact teachers affiliated with middle schools across the country. I have explored how these contact teachers define the concept of mental health and how this understanding influences their roles within the school.

The informants who participated in this project were contact teachers for middle school classes, a prerequisite for their involvement. The informants had diverse backgrounds in terms of seniority, experiences, and competence.

The purpose of this thesis is to provide you, as the reader, with insight into how these contact teachers personally experience students with mental health issues in middle school and the attitudes, experiences, and competence they possess within the field of mental health.

According to Ungdata (2022), many young people in today`s society experience significant stress and academic pressure. Additionally, research has indicated that between 15 and 20 percent of adolescents are dealing with substantial health issues (Kodal, 2020, p. 280).

A synthesis of the descriptions provided by the five informants indicates a noteworthy concern for our youth. Simultaneously, the informants demonstrate an interest and motivation for work related to mental health, which is presented in this qualitative study.

## Forord

Denne masteroppgaven har vært en krevende og lang prosess, men opplevelsen av å klare å komme til mål har vært fantastisk. Oppgaven har gitt meg ny kompetanse innen psykisk helse og prosessen har vært lærerik. Det var spennende å høre hva informantene delte av erfaringer og kunnskaper rundt temaet og dette var en av høydepunktene i oppgaven.

Interessen rundt psykisk helse startet når jeg gikk siste året på bacheloren i Lillehammer og når jeg kom inn på master i spesialpedagogikk, tok det ikke lang tid før jeg visste hva temaet skulle handle om. Jeg kommer til alltid til å ha gode minner fra studentlivet i Lillehammer.

Jeg jobber på en barneskole og ved å skrive denne oppgaven føler jeg at det har bidratt til min rolle som lærer og spesialpedagog, og hva som er viktig å tenke på for å utfylle lærerrollen på best mulig måte for elevene.

Jeg vil først og fremst takke min veileder Evelyn Ovesen som har vært tålmodig og gitt meg mange gode konstruktive tilbakemeldinger.

Jeg vil også takke mine informanter for at de tok seg tid til intervjuet og delte sine kunnskaper og erfaringer. Uten informantene hadde jeg ikke fått mulighet til å skrive denne oppgaven.

Til slutt ønsker jeg å takke familien min og spesielt til min samboer som har bidratt med oppmuntrende samtaler og konstruktive tilbakemeldinger til oppgaven.

Asker, september 2023

Knut Tore Brubakk

# Innholdsliste

1.	Innledning.....	7
1.1	Valg av tema.....	7
1.2	Formålet med oppgaven .....	7
1.3	Problemstillingen.....	8
2.	Teoretisk forankring .....	9
2.1	Psykisk helse.....	9
2.2	Viktighet av lærere .....	9
2.3	Kunnskapsstatus i dag .....	11
2.3.1	Hva viser nyere forskning .....	11
2.4	Ungdata.....	14
2.4.1	Press i dagens skole i lys av ungdata .....	15
2.5	Skolefravall .....	16
2.6	Sosiale medier.....	17
2.7	Lovverket.....	18
2.7.1	Paragraf 9A – elevens skolemiljø .....	18
2.7.2	Inkluderende læringsmiljø .....	20
2.7.3	Skole hjem samarbeid .....	20
2.7.4	Klasseledelse.....	21
3.	Metodekapittel.....	24
3.1	Valg av metode og forskningsdesign.....	24
3.1.1	Vitenskapelig tilnærming .....	25
3.1.2	Fenomenologi .....	25
3.1.3	Hermeneutikk.....	26
3.2	Utvalg av informanter.....	26
3.2.1	Intervjuguiden .....	27
3.2.2	Gjennomføring av intervju.....	27
3.2.3	Transkribering.....	28
3.3	Reliabilitet og validitet .....	29
3.3.1	Reliabilitet.....	29
3.3.2	Validitet.....	30
3.3.3	Intern validitet.....	30
3.3.4	Ekstern validitet .....	30
3.3.5	Etiske vurderinger.....	31

4.	Presentasjon av resultater .....	32
4.1	Kategori en – begrepet psykisk helse og undervisning .....	32
4.2	Kategori to – psykososialt læringsmiljø og psykiske helseutfordringer.....	34
4.3	Kategori tre – Spesifikke forandringer rundt psykisk helse og skolen sitt samfunnsoppdrag. ....	37
4.4	Kategori fire - Kompetanse om psykiske helseutfordringer og samarbeid .....	39
4.5	Kategori fem – Statistikk fra Ungdata og «annet» .....	40
5.	Analyse og drøfting .....	43
5.1	Lærerens forståelse i lys av teori og kunnskapsnivå .....	43
5.1.1	Begrepet psykisk helse.....	43
5.1.2	Kunnskapsstatus.....	47
5.2	Lærenes forståelse av psykisk helse, profesjonsrollen og behov på kompetanse .....	53
5.2.1	Lærerens påvirkning av psykisk helse og kompetanse .....	53
5.2.2	Klasseledelse og skole – hjem samarbeid .....	56
6	Oppsummering .....	61
7	Litteraturliste .....	63
	Vedlegg 1: Intervjuguiden.....	66
	Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema .....	70
	Vedlegg 3: SIKT (NSD) godkjenning.....	74

# 1. Innledning

I dette kapittelet vil det bli skrevet om valget av tema og hva formålet er med oppgaven er. Problemstillingen skal være i fokus gjennom hele oppgaven og hvorfor det ble nettopp denne blir forklart i denne innledningen.

## 1.1 Valg av tema

Bakgrunnen for valget av tema startet allerede på bacheloren min i Lillehammer. Jeg jobbet som vikar på flere skoler, både barne- og ungdomsskole. Fordelen med å jobbe som vikar på forskjellige klasser og skoler, er å kunne observere hvordan klassemiljøet var og hvordan de ble påvirket av digitale verktøy. Lillehammerskolene bruke Ipad, og min bacheloroppgave gikk ut på hva fordelene og ulempene var med en Ipad. En annen interesse enn klassemiljø og digitale verktøy, var hvordan egentlig elevene hadde det på skolen og trivsel på skolen generelt. Jeg har hatt mange interessante dialoger med elever gjennom min tid som vikar på skolen og jeg fant fort ut av at jeg fikk en trang for å hjelpe elever som hadde ekstra utfordringer. Med ekstra utfordringer kunne dette være lese – og skrivevansker, det sosiale og faglige samt psykiske plager. Jeg jobber selv på en barneskole og opplever mange ulike problemstillinger i forhold til de nevnte faktorene ovenfor. Jeg har kompetanse innenfor spesialpedagogikk, som går på å tilrettelegge for eleven som har forskjellige utfordringer og kunne gi elevene opplevelsen av mestring og utvikling. I forhold til psykisk helse følte jeg at kompetansen var lav og jeg måtte ofte få tips og veiledning fra andre lærere for å løse de ulike problemstillingene. Med å skrive om psykisk helse i et lærerperspektiv og hvordan forståelsen kan påvirke rollen som lærer, ville dette gi meg større grad av kunnskap om psykisk helse og synspunkter og erfaringer fra andre lærere som informanter.

## 1.2 Formålet med oppgaven

Formålet med denne masteroppgaven er å belyse hva slags forståelse lærerne har om psykisk helse og hvordan denne forståelsen påvirker rollen som lærer. Informantene er fra en ungdomsskole og grunnen til at informantene er fra en ungdomsskole er fordi forskning og studier viser at det er stadig flere unge som sliter med psykiske helseproblemer. Ungdata (Bakken, 2022, s. 36) viser til at mange ungdommer sliter med mye press i forhold til karakterer og andre faktorer. Kodal (2020, s. 37) skriver at psykiske helseproblemer kan

forsterkes med det økte kroppspresset og sosiale medier. Med ulike kilder og at Knudsen & Mykletun (2010) skriver at de fleste psykiske helseplagene debuterer i ung alder, var det ikke i tvil at jeg ønsket å ha intervju med ungdomsskolelærere.

Med teori om hva som definerer psykisk helse og informantene sin definisjon, kan jeg drøfte rundt dette for å se om de har samme oppfatning. Videre er formålet å drøfte i lys av teori og funn fra informantene. Det er mange spennende faktorer i oppgaven og kanskje får du som leser får et større innblikk i lærerrollen og alle utfordringene som kan prege lærerrollen.

### 1.3 Problemstillingen

Interessen om psykisk helse var et tema som jeg interesserte meg for, men arbeidet med å avgrense temaet og lage en problemstilling tok lang tid. Jacobsen (2021, s. 7) skriver at alle problemstillinger må utformes med tanke på at de kan undersøkes empirisk og at arbeidsprosessen med å konkretisere en problemstilling tar lang tid og er tungt i en undersøkelsesprosess. Jeg gikk litt i fellen med å starte på intervjuguiden før alt av empiri og faktorer jeg ville undersøke var klart og Jacobsen (2021, s. 71) skriver at mange utformer spørreskjema eller en intervjuguide før de egentlig vet hva de er interessert å undersøke om.

Etter en periode med å avgrense temaet, ble jeg og veileder enige om denne problemstillingen:

«Hvilken forståelse har dagens lærere av begrepet psykiske helse og på hvilken måte kan denne forståelsen påvirke egen lærerrolle»

Problemstillingen er delt opp i to spørsmål og blir drøftet hver for seg senere i oppgaven.

I det første forskningsspørsmålet er jeg nysgjerrig på hvordan informantene definerer selv begrepet psykisk helse og hva dette innebærer.

I det andre forskningsspørsmålet skriver jeg om hvordan informantene blir påvirket av forståelsen av psykisk helse i rollen som lærer og hvilke faktorer som blir viktig for en lærer i arbeidet for psykisk helse.

Problemstillingen er i høy grad aktuell på skolene i 2023 og kravene til en problemstilling ifølge Jacobsen (2021, s 77) er at den skal være spennende, fruktbar og enkel.



## 2. Teoretisk forankring

### 2.1 Psykisk helse

Psykisk helse er en integrert del av helsen til mennesket og det er en rekke bestemmelser og faktorer som den psykiske helsen blir påvirket av. Påvirkningsfaktorer kan være biologiske, sosioøkonomiske og miljømessige (World Health Organization [WHO] (2022)). Videre kan andre påvirkningsfaktorer være sosial ekskludering, stressende arbeidsforhold, usunn livsstil, raske sosiale endringer og dårlig fysisk helse (WHO, 2022). WHO (2022) definerer psykisk helse som en tilstand der et individ kan håndtere livets normale påkjenninger, realisere sine egne evner, gi et bidrag til sitt fellesskap og kan arbeide produktivt. Livet består av oppturer og nedturer, men ønsket er en psykisk helse som gjør menneske i stand til å håndtere disse svingningene.

Elever i skolen med psykiske helseplager opplever større utfordringer enn andre med å blant annet ta hånd om seg selv, utvikle sin egen evne til mestring og ta hånd om sitt eget liv. Det er viktig at den nasjonale politikken for psykisk helse har oppmerksomheten rettet mot psykiske helseplager. Sammen med dette er det nødvendig at det blir stilt spørsmål som fremmer dette temaet (WHO, 2022). Samtidig trenger elevene i dagens skole lærere som er inkluderende, kan etablere gode relasjoner, har evne til å avdekke ulike behov og lærere som tilrettelegger best ut fra de ulike behovene (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 16). Arbeid med psykiske helseplager i skolen kan derfor ansees som et samfunnsoppdrag hvor alle har sin oppgave på ulike nivåer.

### 2.2 Viktighet av lærere

Lærerne har som rolle å gi den oppvoksende generasjonen den kompetansen de trenger for å opprettholde og utvikle samfunnet videre. Barn og unge tilbringer i dag store deler av sin våkne tid på skolen og lærerne er på bakgrunn av dette viktige personer i barn og unges liv. Med andre ord er skolen på mange måter en fundamental del av barns og unges oppvekstmiljø (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 15-16). Elevene skal tilegne seg kunnskap i de ulike skolefagene og vokse sosialt. En god kvalitet på utforming av fagtimer og videreføring av kunnskap er avgjørende for den enkelte elev. Skolen skal ikke bare sørge for et godt tilbud av

det faglige, men tilbudet skal også inkludere et fokus på hele mennesket (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 16). Lærere har dermed et svært viktig samfunnsoppdrag. Ifølge Knudsen & Mykletun (2010), debuterer de fleste psykiske helseplagene i ung alder. Det betyr at skolene rundt om i landet vil møte elever som strever psykisk. Hvordan de blir møtt og fulgt opp kan ha mye å si for videre utvikling.

Ifølge Kodal (2020, s.280) skriver Isdal at sammenhengen mellom læringsutbyttet og psykisk helse påvirker hverandre. Psykiske plager og lidelser kan med andre ord føre til negative utslag i skolehverdagen. Eksempler på dette kan være elevens trivsel, konsentrasjon, motivasjon, sosial tilhørighet og mestringsfølelse. Dette er med på å gjøre psykisk helse til et viktig arbeidsområde for lærere og andre ansatte i skolesektoren da det kan påvirke skolehverdagen på flere områder.

Dette tilsier at lærere i dagens skole trenger kunnskap om psykisk helse og om hvordan det kan påvirke skolehverdagen både sosialt og faglig. På den måten kan de føle seg trygge i sitt arbeid og tilrettelegge hensiktsmessig utfra elevene slik at de blir møtt der de er og får den veiledningen de trenger.

Når elevene er ferdig med videregående skole, er det mange som vil ta høyere utdanning innen forskjellige studier på universitet og høyskoler rundt om i landet. Samordna opptak er portalen som blir brukt når det skal søkes. Ifølge samordnet opptak (2022, s.32) hadde alle lærerutdanningene rundt om i landet en nedgang med søkere også med de som hadde lærerutdanning som førstevalg. Søkertallet for grunnskolelærerutdanningen 5-10 klasse hadde en nedgang på 8.1%. Det resulterte i at 1219 studenter møtte opp i 2022. Sammenliknet var det i 2021 1327 (samordnet opptak, 2022, s. 32). Med tanke på at lærere er viktige støttespillere for elevene, er det viktig at det blir utdannet nok lærere rundt om i landet. Dette grunnet behov for ressurser og kompetanse. Tallene fra samordnet opptak viser en skummel nedgang og det er ønskelig at denne trenden snur ved neste års søknadsfrist.

## 2.3 Kunnskapsstatus i dag

Fagfornyelsen er i full sving i den norske skole, og det er flere interessante temaer som skal ha et større fokus i dagens opplæring. Skolen skal legge til rette for nye lærerplaner omhandlende tre nye tverrfaglige temaer. De tverrfaglige temaene er folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling (Utdanningsdirektoratet [Udir], 2017). Gjennom opplæringen skal eleven utvikle og opparbeide seg kompetanse og kunnskap. Gjennom problemløsning skal temaene gi løsninger og vise sammenhenger. Hovedfokus for denne studien er psykisk helse, og på grunnlag av dette vil temaet folkehelse og livsmestring bli ytterligere beskrevet.

World Health Organization (2022) skriver at skolen har en viktig oppgave for å inkludere ulike psykisk helsefremmende aktiviteter i skolen. Elevene skal innenfor folkehelse og livsmestring, utvikle kompetanse innenfor psykisk og fysisk helse. Under psykisk og fysisk helse ligger det mange aktuelle områder som inngår i skolehverdagen til elevene. Det sees på som hensiktsmessig at undervisningen ikke kun består av fag og mål om å fullføre hva som står i læreplanen. Like viktig er det at elevene blir klar for samfunnet og levedyktige når de går ut av skolen.

Livsmestring tar utgangspunkt i å kunne håndtere ulike utfordringer som oppstår i livet på beste mulig måte, og hvordan en skal håndtere ulike utfordringer som enten oppstår i medgang eller motgang (Udir, 2017). Et eksempel kan være det å ta valg. Et valg kan gi en positiv følge for livet, men det kan også oppleves som vanskelig og skummelt. Dersom en elev for eksempel skal velge videregående skole, kan valget gi positive erfaringer, vekst og mestring. Dersom ingen av elevens venner velger det samme skolen kan valget føre til anger eller ensomhet (Udir, 2017). Elever i skolen har forskjellige bakgrunner, oppvekster, kulturer, verdier og holdninger. Psykisk helse er et omfattende begrep, og for å senere belyse lærerrollen er det sentralt å se på hvordan kunnskapsstatusen er i dag.

### 2.3.1 Hva viser nyere forskning

Før ungdommen blir satt i fokus er det hensiktsmessig å se kort på psykiske helseplager i befolkningen. Bru, Idsøe og Øverland (s 16, 2016) skriver at psykiske lidelser står for 40% av langtidssykefravær og at mennesker med psykiske lidelser forkorter levetiden omtrent like

mye som røyking gjør med mennesker (Bru, Idsøe og Øverland, 2022, s.17)). Videre referer Bru, Idsøe og Øverland 17 (2016, s. 17) til Wahlbeck, Westman, Nordentoft, Gissler & Laursen (2011) som etter en studie gjennomført i Sverige, Danmark og Finland, har oppdaget at mennesker som har psykiske lidelser og som har vært innlagt på et sykehus lever i gjennomsnitt 15-20 år kortere enn normalbefolkningen.

Ifølge Knudsen & Mykletun (2010), vil rundt en fjerdedel av befolkningen i Norge bli rammet av en type angstlidelse i løpet av livet. De fant at kvinner oftere opplever psykiske helseplager sammenliknet med menn. Ulike studier har også vist at kvinner og yngre jenter har en høyere forekomst av depresjon og angstlidelser, mens menn har dobbelt forekomst av rusrelaterte lidelser (Knudsen & Mykletun, 2010; Øverland & Bru, 2016, s. 46). Vi ser her et skille mellom kvinner og menn. Personlighetsforstyrrelser rammer omtrent likt uavhengig kjønn, men kvinner har oftere en engstelig personlighetsforstyrrelse, som går ut på å være unnvikende eller avhengig. Menn har oftere antisosial eller schizoid personforstyrrelser (Knudsen & Mykletun, 2010). Når begrepet psykisk helse blir nevnt i en samtale, kan det fort assosieres med en rekke psykiske lidelser og psykiatri som diagnoser nevnt ovenfor. Nå skal det settes lyd på ungdommen og omfanget er stort da tallene representerer et stort spekter av faktorer og utfordringer.

Depresjon er en psykisk lidelse utbredt i Norge og er en av de viktigste årsakene til dødelighet og sykdom (Bru, Garvik, Øverland & Idsøe, 2016, s 70). Ifølge Norsk helseinformatikk [NHI] (2022) er depresjon en tilstand som er beskrevet ved interesse- og gledeløshet, energitap, senket stemningsleie og økt tretthet. Det er i barne- eller ungdomsalderen depresjon ofte starter for første gang og det er viktig å identifisere dette tidlig. På grunnlag av at lærerne tilbringer mye tid med elevene, har de en unik posisjon til å kunne bidra (Bru, Garvik, Øverland & Idsøe, 2016, s 71). Depresjon er nokså sjeldent i tidlig skole alder med 1-2 %, men i en norsk ungdomsskoleklasse kan antallet på fire-fem elever sannsynligvis vise symptomer på depresjon eller plages av en nedstemthet og at en elev har fått diagnosen (Bru, Garvik, Øverland & Idsøe, 2016, s 71).

Konsekvensene med depresjon kan føre til at barn og unges livskvalitet blir redusert i en betydelig grad samt læring- og utviklingspotensial (Bru, Garvik, Øverland & Idsøe, 2016, s 75). Skolen har som oppgave å sikre at elever har et trygt og godt psykososialt skolemiljø på skolen (opplæringslova, 1998, §9A-4). Deprimerte elever kan fremstå som lite krevende,

tilbaketrukne, negative og umotivert som fører til at det kan være vanskelig for læreren å oppdage elever som har behov for støtte (Bru, Garvik, Øverland & Idsøe, 2016, s 76).

Angst er en annen psykisk lidelse som NHI (2022) deler opp i to kategorier, vanlig angst og sykkelig angst. Vanlig angst er redsel, frykt og angst kan være normale reaksjoner som vises utvendig, men innvendig oppleves som farlige eller truende. Ved vanlig angst kan kroppslige symptomer som svetting, mageplager, svimmelhet og hjertebank utløses (NHI, 2022).

Sykkelig angst er påvirket at symptomene for angst utløses enklere enn vanlig og angsten er urimelig og overdreven. Ved sykkelig angst er kroppslige symptomer som brystmerter, pustevansker, hjertebank, svimmelhet, svette og skjelving vanlig (NHI, 2022)

Ifølge Øverland & Bru (2016, s.45) er det 20 % blant barn og unge som plages med symptomene for angst og for 10 % av disse er plagene så betydelige at det påvirker evnen til å fungere optimalt. I en skoleklasse vil dette indikere at en til tre elever kan ha vansker med å fungere optimalt og en elev kan forventes å ha en diagnostisert angstlidelse (Øverland & Bru, 2016, s. 45). Forekomsten av angst er mer vanlig blant jenter enn gutter og tidlige symptomer på angst er ofte kroppslige symptomer og ubehagsfølelser. For å oppdage dette er det viktig at læreren følger med og er observant på barnets presentasjoner av atferd, følelser og tanker (Øverland & Bru, 2016, s. 46).

Det er ofte i ungdomsskolealderen angstproblematikken synliggjøres, med tydelige unngåelsesadferd og isolering som er hovedkjennetegnene til angst. Opplevelsen av angst vil preges av bekymringstanker og det er vanskelig å komme ut av seg selv for barnet eller ungdommen (Øverland & Bru, 2016, s. 47). Barn og ungdom med angst på skolen vil vise ulike unngåelser når presentasjoner og prøver skal gjennomføres. De vil også trekke seg bort fra situasjoner som oppleves som vanskelige og det sosiale felleskapet (Øverland & Bru, 2016, s. 47). Ifølge Øverland & Bru (2016, s. 47) deles angst inn i ulike typer: generalisert angst, separasjonsangst, tvangslidelser og posttraumatisk stresslidelse.

Den siste tiden har det blitt forsket på og skrevet mye om ungdommer og psykisk helse. Dette gjør at vi i dag har tall som sier noe om hvor mange som opplever psykisk helseplager i hverdagen og hvilke grupper som utpeker seg. Ifølge Kodal (2020, s. 280) viser forskning at det er 15-20% av ungdommer som har betydelige psykiske plager. Disse ungdommene har oppsøkt eller vært i kontakt med psykisk helsevern innenfor periode på 12 måneder. Det betyr

at disse ungdommene i liten eller stor grad er oppdaget og har fått en form for hjelp eller samtale. Kodal (2020, s. 281) skriver videre at de mest sårbare gruppene, og de som har rapportert mest, er ungdommer som kommer fra hjem med diverse familieproblemer, lave sosioøkonomiske forutsetninger og de som opplever forhold som alkohol, mobbing, overgrep og rus. Det vises til et mangfold i gruppene med spenn i forholdene som ligger til grunn.

En annen gruppe som utpeker seg, er jenter som opplever ressurssterke. Ifølge Kodal (2020, s. 281) kom det frem i en undersøkelse at 66 prosent av jentene i Oslo føler seg utslitt på grunn av skolearbeid. Undersøkelsen baserte seg på press, stress og psykiske helseplager. Her er det nærliggende å nevne eksempler som karakterpress og ønske om å prestere.

Ifølge Bru, Idsø og Øverland (2016, s. 17) skriver Skogen et al., (2015) at 20 prosent av norsk ungdom opplever psykiske plager som går utover hverdagen deres, mens rundt 8 prosent får en psykiatrisk diagnose. Dette medfører at i en vanlig ungdomsskoleklasse kan lærerne forvente inntil fem elever med en form for psykisk plage. To av de fem elevene har en diagnostisert psykisk lidelse.

## 2.4 Ungdata

Hvert år utfører Ungdata en spørreundersøkelse for elever i ungdomskolen og på videregående skole. Ut fra resultatene skrives det en rapport som er utarbeidet av lederen for Ungdatasenteret, Anders Bakken sammen med ansatte. I 2022 svarte 109 700 ungdommer på denne undersøkelsen. Kategoriene i undersøkelsen omhandlet blant annet temaer om venner, medier, rusmidler, lokalmiljø og helse. I 2020 var verden og Norge preget av pandemien Covid-19, og hverdagen til skoleelever ble snudd på hodet. Elevene hadde blant annet hjemmeskole store deler av perioden. Ifølge Bakken (2022, s. 2) er et av funnene at det står bra til med ungdommen i Norge, og at ungdommene håndterte utfordringene på en rimelig måte, selv om pandemien var meget krevende for mange. Videre vil resultatene fra ungdomsskolen belyses.

Ut fra resultatene i undersøkelsen vises en stor variasjon i psykiske helseplager hos ungdom. Selv om de fleste elevene er lite plaget, vises stress symptomer seg som utbredt. Eksempelvis er dette mange bekymringer, og opplevelsen om at alt er et slit. Flere ungdommer strever mye med søvnproblemer og de er ofte triste og nedstemte (Bakken, 2022, s. 39). Fokuset i denne

masteroppgaven er ungdomsskoleelevene, og alle som deltok i ungdata sin undersøkelse fikk spørsmål om hyppigheten av psykisk helseplager i løpet av en uke.

Et av spørsmålene som ble spurt hadde ordlyden “Har du hatt mange psykiske plager de siste sju dagene?” (Bakken, 2022, s. 35). I 8. klasse svarte 6 % av guttene og 19 % av jentene «ja». Videre viser resultatene at tallene stiger i 9. klasse hvor 25 % av jentene sier «ja» opp mot en stigning på 2 % hos guttene. En ytterligere stigning vises i 10. klasse. 26% av jentene og 10 % av guttene svarer nå «ja». Dette spørsmålet har vært med helt siden 2010. Gjennomsnittet for jenter på ungdomsskolen var i 2010-2012 16%. For guttene var gjennomsnittet 7 % (Bakken, 2022, s. 35). Oppsummert øker opplevelsen av psykisk helseplager for hvert klassetrinn, men det vises i tillegg en tydelig økning oppgjennom årene som har gått. Gjennomgående er det forskjell på gutter og jenter hvor jentene i større grad opplever psykisk helseplager.

På spørsmålet “Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette?” stiller Ungdata en rekke spørsmål tilknyttet psykiske helseplager. Ungdommene blir blant annet spurt om de opplever at alt er et slit, om de har søvnproblemer og om de føler seg anspent. Oversikten viser tall fra 8.klasse til 3.klasse på videregående. 24% svarer ganske mye plaget og 14 % veldig mye plaget med å ha følt at alt er et slit. (Bakken, 2022, s. 35). På søvnproblemer svarer 20% ganske mye plaget og 12 % veldig mye plaget. Videre svarer 27% ganske mye plaget og 19 % veldig mye plaget på å bekymre seg for mye om ting. Disse spørsmålene går mye utpå hverdagsplager som kan være utfordrende for ungdommene som opplever dem og spesielt for de som har et vedvarende høyt nivå av helseplagene (Bakken, 2022, s. 35)

Bakken (2022) og Kodal (2020) skriver begge om stress og press i dagens skole. Det sees derfor på nyttig å belyse dette i dybden.

#### 2.4.1 Press i dagens skole i lys av ungdata

I dagens samfunn er det ofte diskusjoner om hvordan ungdommene i skolen opplever stress og prestasjonspress på skolen (Bakken, 2022, s. 36). Det er mange teorier på hva som fører til at stadig flere unge sliter med psykiske helseproblemer. Noen mener det er press fra skolen med tanke på karakterer, andre mener det er økt kroppspress og at sosiale medier er med på å forsterke nettopp dette (Kodal, 2020, s37). Det kan også tenkes at forventningene foreldre har til sine barn kan påvirke opplevelse av stress i hverdagen. I undersøkelsen fra ungdata er det

fire spørsmål knyttet til kategorien “Opplever du press i hverdagen din?” (Bakken 2022, s 36). De fire spørsmålene vil her bli ytterligere belyst.

Første spørsmål er i hvilken grad ungdommen opplever press om å gjøre det bra på skolen. Her svarer 17% svært mye press, 21 % mye press, 24% en del press, 24% litt press og 14% ikke noe press. På spørsmål om press tilknyttet det å se bra ut eller ha en fin kropp svarer 14% svært mye press, 12 % mye press, 16 % en del press, 29 % litt press og 29% ikke noe press. På spørsmål om press tilknyttet å gjøre det bra i idrett svarer 8% svært mye press, 11% mye press og 41% ikke noe press. Til slutt blir ungdommen spurt om i hvilken grad de føler press om å ha mange følgere og likes på sosiale medier. 3% svarte svært mye press, 3 % mye press og 68% ikke noe press (Bakken, 2022, s 36). Ut fra tallene som nå er vist er det tydelig at skolen er den arenaen ungdommer kjenner mest press på, mens sosiale medier er den arenaen færrest kjenner presset på.

Bakken (2022. s. 36) hevder at ungdommen stort sett opplever å håndtere presset. Når de blir spurt om de i løpet av de siste ukene har opplevd så stort press at de hadde utfordringer med å håndtere det svarer guttene 6% og jentene 19% i 8.klasse ja. Videre svarer guttene 8% og jentene 24% i 9.klasse og i 10.klasse svarer guttene 8% og jentene 25% (Bakken, 2022, s 36). Over halvparten opplever derfor å håndtere dagens press på skole og ellers i hverdagen.

Tallene viser at det er ungdommer i skolen som opplever utfordringer tilknyttet egen skolehverdag og psykisk helse. Press på skolen utpekte seg som en stor faktor (Bakken, 2022, s.36), og det gjør at skoleskulk og frafall blir interessant å belyse videre.

## 2.5 Skolefravall

Skolefravallet i videregående opplæring har blitt belyst på flere plattformer den siste tiden. Motivasjon er svært viktig for at elevene opplever et ønske om å fullføre utdanning (Bakken, 2022, s. 21). Ifølge statistisk sentralbyrå [SSB] (2023), fullfører 81 % elever i videregående i løpet av 5-6 år. Dette inkluderer elever og læringer både med studie- og yrkesfagskompetanse. Med andre ord, 19 % fullfører ikke videregående opplæring. Et problematisk skolefravær i ungdomskolen kan føre til frafall senere i utdanningsløpet (Kodal, 2020, s. 286).



Skolefravær på ungdomsskolen kan komme av flere ulike grunner, men ofte når en snakker om problematisk skolefravær, er det skulking som snakkes om. Skulk i skolen kan regnes som en risikofaktor for negativ utvikling i ungdomsårene (Bakken, 2022, s. 21).

På ungdomsskolene i Norge viser ulike undersøkelser et problematisk skolefravær på mellom 2,3 - 10%. Det vil si at i et kull på 60 000 ungdomsskoleelever vil mellom 1400-6000 av elevene ha et problematisk skolefravær (Kodal, 2020, s. 286). I følge ungdata er det et mindretall elever i ungdomsskolen som skulker, men jo eldre de blir, jo mer tilbøyelige blir de for å skulke. Årsakene til skulking handler ofte om forhold urelatert til skolen (Bakken, 2022, s. 21).

Problematisk eller hyppig skolefravær kan føre til en rekke konsekvenser. De kortsiktige konsekvensene kan være dårlige relasjoner til venner på skolen, nedsatt selvbilde og selvtillit, økende psykiske lidelser og plager samt konflikter med foreldre. De langsiktige konsekvensene kan være sosialt utenforskap, manglende utdanning og jobb, vold, rusavhengighet og dårligere psykisk helse (Kodal, 2020, s. 286). Det er derfor viktig å følge opp elever med høyt skolefravær og bedrive forebyggende arbeid i skolehverdagen.

## 2.6 Sosiale medier

Den digitale teknologien preger mange deler av samfunnet vårt, og elevene som nå går på ungdomsskolen har vokst opp med smarttelefoner og mulighet for internettilgang hele døgnet. Ungdom kan ha kontakt med hverandre gjennom sosiale medier og nettbasert spill og dette preger store deler av en ungdoms hverdagsliv (Bakken, 2022, s. 26). Undersøkelsen Ungdata stilte også spørsmål tilknyttet bruk av sosiale medier og bruk av internett. To av spørsmålene omhandlet hvor mye tid som brukes foran en skjerm, og på hvilke plattformer de er mest på. Med utgangspunkt i alle ungdommene som deltok, svarte 74% av ungdommene at de vanligvis bruker 3+ timer foran en skjerm utenom skolen. 19 % som nesten er 1/5 av ungdommene rapportere at de bruker mer enn 6 timer (Bakken, 2022, s. 26).

I 2014-16 var det 53 % gutter og 47 % jenter på ungdomsskolen som brukte minst tre timer daglig foran en skjerm og på noen få år har prosentandelen økt til 74 % hos guttene og 71 % hos jentene. Dette betyr en økning på 21% hos guttene og 18 % hos jentene (Bakken, 2022, s. 26). Ungdommene i dag sitter med andre ord mye foran skjermen i løpet av en dag.

Ifølge Bakken (2022, s. 27) bruker 57 % av ungdommene minst to timer på sosiale medier og 37 % mer enn tre timer på en gjennomsnittsdag. Jentene bruker mye mer tid på sosiale medier enn guttene som prioriterer å spille nettbaserte spill. Det har uavhengig vært en økning hos begge kjønn med tanke på tidsbruken på sosiale medier. Det vises også en økning for de som benytter sosiale medier minst en time daglig. Mot 67% i 2014-2016 er det i 2022 84% av jentene som benytter sosiale medier minst en time om dagen. For guttene var det 39% i 2014-16 opp mot 60% (Bakken, 2022, s. 27).

Som en kort oppsummering bruker ungdommer mye tid på skjerm og internett. Det er en stor økning og guttene prioriterer ofte nettbaserte spill. På nett kan de snakke sammen og holde kontakten uavhengig hvor de befinner seg. De er med andre ord i stor grad tilgjengelige gjennom en vanlig hverdag.

Det har nå blitt belyst hvem som opplever psykiske helseplager på ungdomsskolen, hvilke helseutfordringer som utpeker seg, og i hvor stor grad disse plagene påvirker hverdagen. Kildene viser et omfang i årsaker til psykiske helseplager og elevenes bakgrunner. Det strekker seg fra alvorlige plager til plager de fleste opplever å håndtere.

## 2.7 Lovverket

Som nevnt tidligere tilbringer elever store deler av dagen sin på skolen og skolen er en fundamental del av barns og unges oppvekstmiljø (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 15-16). Skolen og skolens ansatte har en rekke lovverk å forholde seg til i skolesystemet. Lovverket bestemmer blant annet hvilke krav som settes for elevenes skolemiljø og læringsmiljø. Det sier også noe om når man som lærer eller ansatt skal gripe inn i utfordrende situasjoner. Det er derfor hensiktsmessig å se på hva lovverket sier i norsk skole.

### 2.7.1 Paragraf 9A – elevens skolemiljø

Lærerne og skolen har viktige roller for elevene sine, og det er avgjørende at de tilrettelegger for et godt psykisk læringsmiljø. Skolen og lærerne har som rolle å kunne skape positive relasjoner og samspill mellom elevene for å unngå de negative sosiale belastningene som trakassering, mobbing og krenkelser. Skolen skal være en arena der elevene får anerkjennelse, vennskap og tilhørighet (Bru, Idsøe og Øverland, s 19, 2016).

Opplæringsloven §9A-1 til §9A-5 tar utgangspunkt i at alle elever i grunnskolen og videregående skole skal ha rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer viktige faktorer som helse, læring og trivsel og det skal være en nulltoleranse for faktorer som hemmer en skolehverdag som for eksempel mobbing, diskriminering, vold og trakassering (opplæringslova, 1998, §9A-1-5). §9 A-4 tar for seg å sikre at elever har et trygt og godt psykososialt skolemiljø på skolen (opplæringslova, 1998, §9A-4). Ansatte i skolen skal følge med på at elevene har et trygt og godt skolemiljø og de skal gripe inn dersom det er former for trakassering, vold, mobbing eller diskriminering. Det gjelder også dersom elever ikke føler seg trygg eller har et dårlig skolemiljø. I slike tilfeller skal rektor bli informert (opplæringslova, 1998, §9A-4). Loven er klar, men for å tydeliggjøre er det viktig å definere hva et godt og trygt skolemiljø betyr.

Med begrepet psykososialt miljø skriver NOU 2015:2 (kap.1) at skolemiljø deles opp i fysisk og psykososialt skolemiljø. Fokuset blir det psykososiale miljøet og det forstås som det sosiale miljøet, de mellommenneskelige forholdene og hvordan personalet og elevene opplever dette i arbeids- eller skolehverdagen. Det psykososiale miljøet blir påvirket av elevfelleskapet, elevgrupper, enkeltelever samt skolens verdier, normer og verdier (NOU 2015:2, kap. 1). Videre blir disse faktorene igjen påvirket av kulturelle, økonomiske, religiøse, helsemessige og skolemessige forhold i et samspill mellom familie, samfunn, skole, grupper og individ. Elevene opplever ulike læringsmetoder fra lærerne og det er en del av det psykososiale skolemiljøet. Elevene har rett til et godt psykososialt skolemiljø som inkluderer et godt læringsmiljø (NOU 2015:2, kap. 1). Et godt og psykososialt miljø omfavner mange ulike faktorer hvor noen kan styres direkte fra skolen, andre ikke.

Det psykososiale skolemiljøet gjelder ikke bare i undervisningen og på skolens eiendom, men også i friminuttene eller når elevene er på turer, arrangementer og på skoleveien. Noen former for mobbing, krenkelser, diskriminering og trakassering som har derfor tilknytning til skolen selv om det er utenfor skoletiden (NOU 2015:2, kap. 1). Begrepet psykososialt miljø er dermed omfattende og krever bevisste retningslinjer, regler og holdninger både for elever og ansatte. Det er viktig å snakke om hvordan man skaper trivsel og et inkluderende sosialt miljø. Læringsmiljøet er i denne sammenheng også viktig.

## 2.7.2 Inkluderende læringsmiljø

Ifølge opplæringsloven (1998, § 1-3), skal opplæringen tilpasses elevene og deres forutsetninger. Sammen med dette sier FN barnekonvensjon (Norge Barne- og familiedepartementet, 2003, s.60), at fagopplæring skal være tilgjengelig og oppnåelig for alle barn. Også i Salamanca erklæringen finner vi liknende utsagn. Skolesystemet skal være fleksibelt og med elevene i fokus. Dette for å forsikre suksessfull opplæring hos alle (UNESCO, 1994). Waitoller og Kozleski (2015, s.4) skriver at inkluderende opplæring er en global bevegelse som springer ut fra en systematisk eksklusjon av de som avviker fra en bestemt «normal». Videre er det hensiktsmessig å se på hva inkludering innebærer for elevene, og på hvilke måter de kan bli inkludert på i skolehverdagen. Dersom man skal inkludere elever må de selv ha en stemme i skolehverdagen. En gjensidig kommunikasjon mellom elev og lærer, men også elever seg imellom hvor de tenker, erfarer og lærer i samspill. Mangfold er en ressurs (Udir, 2017). Dårlige læringsmiljøer der elevene ikke føler seg trygge kan føre til hemming av undervisning og læring.

For å få til et trygt og godt skolemiljø som fremmer god psykisk helse kan det, basert på kildene, tyde på at samarbeid er svært viktig. Formålsparagrafen i opplæringsloven tar utgangspunkt i at opplæringen i skolen med samarbeid med hjemmet gir elevene en framtid i verden. I opplæringen skal det bli gitt ulike verdier, utvikle kunnskap, innsikt, forankring og andre byggesteiner for utvikling som skal resultere til at en elev blir klar for samfunnet på best mulig måte (Udir, 2017) Kulturelle, økonomiske og religiøse faktorer er blant noen faktorer som bestemmes fra hjemmet, miljø og oppvekst. Derfor er det viktig med et godt samarbeid mellom skole, hjem og elev (NOU 2015:2, kap. 1).

## 2.7.3 Skole hjem samarbeid

I den overordnet delen av læreplanverket står det om prinsipper for skolens praksis. Det samme ser vi i §3.3 om samarbeid mellom hjem og skole (Udir, 2017). Det er vesentlig at det er god kommunikasjon mellom skole og hjem da det kan bidra til å styrke elevens utvikling og læring. Et godt samarbeid kan også bidra positivt til læringsmiljøet og elevens oppvekstmiljø. Skolen har det overordnede ansvaret for å ta regien og tilrettelegge for samarbeidet, samt gi foreldrene og foresatte all nødvendig og relevant informasjon. På den måten skapes det muligheter for å ha innflytelse på barnas skolehverdag. Foreldrene har på

sin side ansvaret for oppdragelsen og utviklingen til barnet. De skal også støtte barnet slik at viktige faktorer som utvikling, danning og læring har en mulighet til å skje uten hindringer (Udir, 2017).

Det stilles ulike krav, forventninger, behov og meninger fra foreldre og holdningene deres betyr mye for elevens skoleinnsats og engasjement. Fra skolen sin side er det vesentlig at det gis en fremstilling av hva de forventer, tilbyr og hva den skal samtidig med hva som forventes av foreldrene og hjemmet. Uten god dialog og samarbeid, kan det føre til en rekke spenninger som kan være krevende for skolen å håndtere (Udir, 2017).

Ved skole-hjem-samarbeid er det viktig å bemerke seg enkelte ting. Ikke alle barn har det samme utgangspunktet med tanke på ressurssterke foreldre, miljø, økonomi, familie, kriser og andre faktorer. Disse faktorene kan føre til manglende støtte og hjelp, og det må skolen ta hensyn til (Udir, 2017). Det er med andre ord ingen fasit på hvordan skole og hjem skal samarbeide og det vil derfor se varierende ut i praksis.

#### 2.7.4 Klasseledelse

Det er flere måter å definere klasseledelse på, men felles for dem handler det om å skape orden og struktur i klassen. På den måten kan elevene oppleve gode klassemiljøer med gode forutsetninger for å lære. Ifølge Postholm (2013, s.127) skriver Doyle 1986 at det er to forskjellige hensikter med klasseledelse.

Den første tar utgangspunkt på at klasseledelse skal etablere et rolig miljø i klassen slik at alle elevene kan involvere seg i den faglige læringen. Den andre hensikten er at klasseledelse skal bidra til at elevene utvikler seg moralsk og sosialt. Videre skriver Postholm (2013, s. 127) at Doyle (1986) mener en god klasseledelse vil bidra positivt til elevens faglige og sosiale utvikling. Her hevder han også at dersom lærerne arbeider med et inkluderende læringsmiljø og bidrar til arbeidet med elevene, vil dette føre til arbeidsro i timene. Med dette vil også lærerne blir sett på som gode ledere.

For å oppnå god klasseledelse, må læreren legge til rette for å ha gode samarbeidsrutiner med elevene over lengere tid i all aktivitet som pågår. De skal organisere, tilrettelegge og ha en god relasjon til alle elevene. Elevene skal ha et miljø der blir involvert i de faglige aktivitetene med rom til å være aktive i klasserommet. De skal føle seg inkludert og har en positiv

tilhørighet i læringsfellesskapet (Postholm, 2013, s. 128). Postholm (2013, s. 128) skriver at Lewis mfl., (2008), hevder at atferdsproblemer er en av de viktigste grunnene til at lærerne ikke orker mer og blir utbrente. Ved tilfelle av slike hendelser blir klasserommet i stor grad preget. I følge Postholm (2013, s. 128) skriver Walker (2009) at mange elever på ungdomsskolen får en dalende motivasjon for å arbeide med skolerelaterte oppgaver og det fører til at klasseledelse blir et viktig tema for lærere.

I 2013 hadde Postholm (2013, s. 131) intervju med fire lærere på ungdomsskolen der hun ville ta opp temaet klasseledelse og begreper rundt dette. I referert undersøkelse var det flere lærere som forteller at forståelsen av egen lærerrolle er tett knyttet opp til klasseledelse. Dette skal belyses ytterligere i analysen.

Det er flere typer atferd lærerne i den norske skolen må tilpasse for at elevene kan få mulighet til å oppnå kunnskap, være delaktig i klassemiljøet og bli anerkjent. Det må bli tilrettelagt slik at elevene kan konsentrere seg om læringsoppgaver og opprettholde innsatsen for å lære over en lengre periode. For å få til dette spiller den psykiske helsen en vesentlig rolle (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 20). Når det kommer til forbindelsen mellom faglige presentasjoner og psykiske helseproblemer, blir det mest åpenbart når det uttrykker seg gjennom utagerende atferdsvansker.

I 2013 skriver Postholm (2013, s. 131) at lærerne mener at klasseledelse handler om å være rettferdig, åpenhet rundt å tørre å feile, forberedt, konsekvent, modig, observant og ha åpenhet rundt å tørre å feile. Kombinasjonen mellom å være menneske og sjef er essensielt, men om læreren får en kompis relasjon med elevene fra starten av et skoleår blir det vanskelig å bli sjef igjen. Når du som lærer og sjef skal undervise er det viktig å vise respekt og omsorg for elevene i klasserommet. Gode relasjoner er avgjørende og det viktigste i alle sammenhenger med tanke på en god klasseledelse (Postholm, 2013, s. 132) Det blir spennende å sammenligne hva lærerne mener og opplever i 2023 og om det er ulikheter mellom dem.

Hattie (2009, s. 118) skriver at ved å bygge relasjoner til elevene burde læreren vise respekt med det eleven bringer seg med i klasserommet, som for eksempel det kulturelle, vennene og de hjemlige forholdene. Videre burde læreren vise initiativ, være effektiv og anerkjenne elevens erfaringer i klasserommet.

Andre ferdigheter læreren burde ha for å danne en god relasjon med elevene er å vise empati, lytte, bry seg og ha en positiv holdning og oppfatning av andre (Hattie, 2009, s. 118). I klasser

der læreren setter søkelys på relasjon mellom lærer - elev, har elevene større respekt for andre og seg selv. Dette kan også medføre større engasjement i klassen og mindre dårlig adferd som fører til at elevene kan oppnå bedre resultater på tester og prøver. Videre skriver Hattie (2009, s. 119) at elever som ikke ønsker å komme på skolen begrunner dette ved relasjonen de har til læreren sin.

På grunnlag av dette hevder Hattie (2009, s. 119) at lærere bør jobbe med relasjonen til disse elevene. Lærere skal tilrettelegge, bry seg om eleven og vise empati. Dette kan føre til at elevene opplever trygghet og føler seg verdifull. Det kan videre føre til at læreren trives bedre i arbeidet sitt.

## 3. Metodekapittel

### 3.1 Valg av metode og forskningsdesign

Metodefaget har et hovedskille mellom kvalitative og kvantitative metoder. Mellom dem finnes det store ulikheter ved hvordan forskningen gjennomføres og hvilken type data som ønskes (Thagaard, 2013, s. 17). Svært forenklet vil kvantitative metoder operere med tall, og kvalitative metoder med ord. Det betyr at kvantitative metoder forholder seg til utbredelsen av et bestemt fenomen og antall. Kvalitative metoder derimot opererer i dybden av et fenomen hvor forskeren ofte er opptatt av menneskers erfaringer og tanker. Betydningen av atferd og fenomen er her sentralt (Creswell & Creswell, 2018, s. 3; Thagaard, 2013, s. 17 & 19). Innenfor nevnte metoder kan forskeren velge ulike forskningsdesign basert på problemstilling, hypoteser og formål. Eksemplet på forskningsdesign under kvantitative metoder kan være tester, statistiske analyser av en større populasjon og verifikasjon av teorier. Forskningsdesign innen kvalitativ metode er som oftest intervju eller observasjon av individer eller grupper. Kvalitative metoder baserer seg dermed på et subjekt-subjekt-forhold mellom deltaker eller informant og forsker (Creswell & Creswell, 2018, s. 16-18; Thagaard, 2013, s. 19).

Den foreliggende studien har som problemstilling: Hvilken forståelse har dagens lærere av begrepet psykiske helse og på hvilken måte kan denne forståelsen påvirke egen lærerrolle? For å undersøke denne problemstillingen er det hensiktsmessig med direkte kontakt med lærere. Dette innebærer valg av en kvalitativ metode, hvor forskningsdesignet er intervju.

Metodefaget skiller mellom tre ulike typer intervjuer hvor skille ligger ved strukturering. De tre typene er strukturerte, ustrukturerte og semi-strukturerte intervju (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 120-121). Hvilken type en forsker velger sier noe om måten en skal planlegge, samt gjennomføre intervjuene på. Det strukturerte intervjuet innebærer at forskeren stiller fastsatte og ferdigformulerte spørsmål som er like for alle deltakere. Det er på dette grunnlaget ikke muligheter for omformuleringer eller improvisasjon fra forskerens side. Det ustrukturerte intervjuet er på mange måter motsatsen til det strukturerte intervjuet. Her vil ingen spørsmål være utformet på forhånd. Ofte er observasjon og intervju brukt sammen da forskeren kan observere for så å snakke med deltakerne om hendelser eller temaer. Det gir åpenhet for forskeren til å improvisere spørsmål ut fra opplevelser ved intervjuene, samt at deltakerne fritt kan fortelle ut fra egne opplevelser og erfaringer. Ved semi-strukturert intervju vil forskeren



på forhånd tenke på temaer og forslag til spørsmål. Her vil forskeren ha mulighet til å gå bort fra spørsmålene og følge initiativet til deltakeren. Spørsmålene vil stilles der det passer i kommunikasjonen, og deltakeren har mulighet til å sette lys på temaet som forskeren på forhånd ikke hadde tenkt på (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 120-121). Den foreliggende studien har valgt semi-strukturert intervju.

### 3.1.1 Vitenskapelig tilnærming

Vitenskapelig forankring setter grunnlaget for hva en forsker ønsker å se nærmere på. Kvalitative metoder ønsker å beskrive og forstå hva en gitt gruppe mennesker gjør i en gitt kontekst. Her er det også sentralt å finne ut av hva menneskene får ut av handlingene deres (Jacobsen, 2015, s. 95). I tråd med kvalitative metoder har jeg her valgt å ta for meg perspektiver fra fenomenologi og hermeneutikk.

### 3.1.2 Fenomenologi

Sentral for fenomenologien ligger et ønske om å utforske subjektive opplevelser av et fenomen. For forskeren er det viktig å holde seg åpen for andres erfaringer og respektere likheter og ulikheter (Thagaard, 2013, s. 40). Psykisk helse er et tema som til stadighet dukker opp i mediene, og det er en kjent sak at barn og unge i dag ofte opplever og kjenner på flere utfordringer tilknyttet psykisk helse (Kodal, 2020, s. 37). I dagens samfunn er barn og unge store deler av dagen på skolen, noe som gjør lærere til viktige kontaktpersoner og støttespillere som ser hele eleven (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 16). Det medfører en hypotese om at dagens lærere har gjort seg noen erfaringer knyttet til arbeidet med psykisk helse, og eventuelle endringer i forekomst av psykiske utfordringer hos elevene. For å undersøke dette var det viktig for meg som forsker å høre med lærerne selv. Thagaard (2013, s.40) hevder at det er viktig at forskeren er åpen og respekterer ulikheter, og dette stod sentralt i denne studien ved at noen lærere jobber på større skoler nærmere byen, og andre mindre skoler i distriktene. Dette henger også sammen med hermeneutikken.

### 3.1.3 Hermeneutikk

Innenfor det hermeneutiske perspektivet finnes det ingen bestemt sannhet, men heller flere fortolkningsmuligheter av samme fenomen. Det betyr at mening og erfaringer er avhengig av den sammenheng vi studerer (Thagaard, 2013, s. 41). Alle mennesker er ulike, og vi opplever situasjoner ulikt basert på våre erfaringer, verdier, holdninger og meninger. Psykisk helse er noe alle mennesker har, og det er ulike faktorer i livet som påvirker den psykiske helsen vår (WHO, 2022). Dette er med på å vise hvordan det ikke er en fasit på hvordan barn, unge eller voksne skal føle seg, eller hvordan de skal eller bør oppleve ulike situasjoner. Det er individuelt og subjektivt noe som viser til flere fortolkningsmuligheter fra elevene selv, og i dette tilfellet, lærere på ungdomsskolen.

### 3.2 Utvalg av informanter

Utvalget av informanter er sentralt for å kunne svare på gitt problemstilling, og som nevnt tidligere er utvalget i denne sammenheng lærere på ungdomsskolen. For å oppnå et variert og godt utvalg bestemte jeg meg på forhånd å etablere noen kriterier. Jeg ønsket et utvalg med både kvinner og menn. Dette begrunnes med at det kan være ulikheter mellom kjønn i forhold til erfaringer og fortolkninger. Videre ønsket jeg også lærere i forskjellige aldersgrupper. Det åpner muligens opp for å sammenligne erfaringer og ansiennitet. Kanskje vil det være mulig å se forskjell på yngre lærere som er oppdatert på nyere forskning, men med mindre erfaring i bagasjen versus eldre lærere med lengre erfaring. De eldre lærerne hadde kanskje en annen formening enn de yngre lærerne om temaet psykisk helse og kanskje de kunne se en forandring hos ungdommene nå kontra ungdommene før.

På bakgrunn av at kontaktlærere har ansvaret for elevens faglige og sosiale utvikling på skolen, ønsker jeg at alle informantene var kontaktlærere på ungdomsskolen. Kontaktlærerne har foreldremøter, utviklingssamtaler og skal være trygge voksne for elevene, slik at elevene trygt kan ta kontakt ved behov. Kontaktlærerne er aktivt med i alle ledd både på skole og ved samarbeid med hjem. Siste kriteriet for utvalget var at lærerne skulle jobbe i ulike steder av landet. Jeg ønsket lærere både fra byen og bygda for å se på likhetene og ulikhetene mellom bygd og by.

Jeg brukte eget nettverk for å undersøke eventuelle skoler som kunne vært interessert. Jeg tok dermed kontakt med en rekke skoler hvor flere lærere var interessert i å delta etter de fikk høre litt om formålet med studien. Etter jeg fikk kontaktinformasjon av de interesserte fikk de tilsendt et informasjonsskriv som ytterligere beskrev blant annet formål, hva deltakelse ville innebære for dem, personvern og rettigheter som for eksempel retten til å trekke seg når som helst (vedlegg 2). Mot slutten av skrivet ligger samtykkeskjemaet som de måtte skrive under på dersom de ønsket å delta. Oppsummert er utvalget for denne studien 5 utdannede lærere som i dag jobber som kontaktlærer på ungdomsskolen. De kommer fra ulike steder av landet. Det er både kvinner og menn i ulike aldre og med ulik ansiennitet.

### 3.2.1 Intervjuguiden

En intervjuguide ble utformet med på grunnlag av studiens problemstilling. I og med at det ble valgt å avholde semi-strukturerte intervjuer består intervjuguiden av ulike temaer innenfor psykisk helse og eget arbeid som lærer. Deretter utformet jeg spørsmål til hver kategori (vedlegg 1). Den første kategorien tar utgangspunkt på en introduksjon av informanten. Ansienniteten i skolen var viktig for å kunne se en differensiering i erfaringer med psykisk helse. Kategori to handler om hva informanten legger i begrepet psykisk helse og viktigheten rundt det. Kategori tre er hvordan informantens forståelse om psykisk helse påvirker egen lærerrolle. Neste er kategori fire, som er en tolkning av egen rolle med i arbeidet med psykisk helse i lys av skolen sitt samfunnsoppdrag. Kategori fire handler om samarbeid og veiledning samt egen kompetanse om psykisk helse og til slutt kategori fem, som tok utgangspunkt på en studie fra Ungdata og om informanten ville dele noe annet relevant informasjon.

### 3.2.2 Gjennomføring av intervju

Informantene jobber som tidligere nevnt på ulike skoler spredt i landet. Dette medførte store avstander mellom meg og informantene. På grunnlag av dette fikk informantene valget over å møtes eller ved å ha et digitalt møte. Det var viktig for meg som forsker å tilrettelegge møtene på best mulig måte. Lærere er kjent for å ha mye å gjøre, og alle ønsket å utføre intervjuet digitalt. Jeg satte av ca. en time per informant.

Jacobsen (2015, s.155) skriver at for å oppnå en åpen informasjonsutveksling, må det innføres en tillitsrelasjon mellom intervjuer og informant. Jeg informerte også ved selve intervjuet at dette var et anonymt intervju og at dokumentene ble slettet ved prosjektslutt. En av hovedgrunnene til at jeg ønsket at dette skulle være anonyme intervjuer, er for å få de mest ærligste svarene fra lærerne. Psykisk helse er et svært aktuelt tema, men hvordan holdninger og meninger til lærerne faktisk er til temaet, kunne variert i stor grad.

Intervjuene startet likt for alle informantene. De fortalte kort om ansiennitet og hvilke klasetrinn de jobbet med i dag, samt stilling. Deretter stilte jeg spørsmål fra intervjuguiden. Noen av informantene hadde mye å dele, og andre mindre. Jeg passet på at alle fikk spørsmål fra alle temaene i intervjuguiden, men spørsmålene varierte noe ut fra hva informantene delte underveis. Som forsker opplevde jeg intervjuene som svært positive og alle informantene delte både erfaringer, tanker og holdninger på godt og vondt.

### 3.2.3 Transkribering

Når intervjuene er gjennomført, sitter forskeren igjen med rådata (Jacobsen, 2015, s. 200). Ved å bruke opptak som tar opp lyd og bilde som et hjelpemiddel, kan en forsker registrere og senere analysere store mengder data i ettertid. Denne typen rådata er ideelt innenfor den kvalitative metoden (Jacobsen, 2015, s. 200). Intervjuer fører til flere timer samtaler med informantene. Dette er umulig å huske i etterkant av rent minne. Ved å transkribere dette fra tale til skrift, vil det føre til en skriftlig fremstilling av informasjon som kalles asynkron (Jacobsen, 2015, s.202). Dette fører til at forskeren slipper å hoppe fram og tilbake i lydfilen når en skal sammenfatte innholdet, noe som kan være frustrerende og tidskrevende. Ved å skrive alt ned som en transkribering, vil det være lettere å finne fram og tilbake i en samtale med en informant (Jacobsen, 2015, s. 201). Transkriberingen kan gjennomføres på ulike måter. Det kan benyttes et analyseprogram hvor forsker skriver inn spørsmål, svar og fortellinger fra intervjuet. Her kan man også kommentere og ordne oppsettet slik at det blir en hensiktsmessig rekkefølge. Det tar lang tid å transkribere intervjuer med mye detaljert informasjon og kan føre til at forskeren mister litt motet, men det vil gi bedre forutsetninger til forskeren når analysen starter (Jacobsen, 2015, s.202). Ved at intervjuene ble tatt opp i form av lyd og bilde, kan bilder også gi rik informasjon i forhold til mimikk og hva som blir sagt på spørsmålene til forskeren (Jacobsen, 2015, s. 204)

I denne studien ble intervjuene tatt opp via film og lyd. Transkriberingen ble gjennomført via et program med navn oTranscribe. Her hadde jeg muligheten til å stoppe og spole på en effektiv og enkel måte slik at alle detaljer kom tydelig frem. Jeg valgte å transkribere ordrett det jeg som intervjuer sa, og det informantene sa.

### 3.3 Reliabilitet og validitet

I forskningsfeltet er det to spørsmål som utpeker seg, og som er svært viktige for forskere å drøfte. Reliabilitet stiller spørsmål til studiens og resultatenes pålitelighet, og validitet til studiens gyldighet (Dalland 2018, s. 60; Postholm & Jacobsen, 2018; Jacobsen, 2015, s. 227). Ved kvalitative studier med intervju som metode, er det flere faktorer som både kan påvirke og motvirke reliabiliteten og validiteten.

#### 3.3.1 Reliabilitet

Reliabilitet stiller spørsmål til hvorvidt data som er innsamlet er pålitelige, og i hvilken grad vi kan stole på dem (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 222; Dalland, 2017, s. 40). Jacobsen (2015, s. 242) beskriver hvordan mennesker påvirker og farger hverandre gjennom blant annet holdninger, kroppsspråk og klær. I praksis betyr det at forskere kan påvirke hvorvidt informantene våger å være ærlige om holdninger og erfaringer rundt gitt fenomen. Dette skriver også Jacobsen (2015, s. 169) noe om. Han påpeker hvordan lyd- og videoopptak kan endre oppførsel. I foreliggende studie er oppfatningen at informantene både var åpne, kritiske og undrende til gitt fenomen, samt egen praksis. Intervjuene ble utført en til en som gjør at informantene trolig ikke blir farget av hverandre. Likevel kan ikke jeg som forsker konkludere med at informantene ikke holdt igjen informasjon. På den andre siden er videoopptak svært nyttig ved analyse, da intervjuer gir mengder av data mennesker ikke klarer å huske fra enkle notater og hukommelse (Jacobsen, 2015, s. 245).

Reliabilitet stiller også spørsmål til om samme resultat vil finnes dersom en annen forsker benytter seg av samme metode, også benevnt “test-retest” (Thagaard, 2013, s.202; Postholm & Jacobsen, 2018, s. 223). Forskning som baserer seg på menneskers oppfatning av et fenomen kan derimot være utfordrende grunnet at fenomener har en tendens til å endre seg, og gjerne over kort tid (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 223).

### 3.3.2 Validitet

Validitet stiller spørsmål til graden av gyldighet i forhold til det som undersøkes og hvorvidt det er relevant (Dalland, 2018, s. 40). Innenfor validitet ligger det to begreper, indre og ytre validitet, også benevnt som intern og ekstern validitet (Jacobsen, 2015, s. 228-237; Postholm & Jacobsen, 2018, 229-238; Thagaard, 2013, s. 205). Sistnevnte vil benyttes i denne sammenheng.

### 3.3.3 Intern validitet

Indre validitet omhandler hvorvidt vi kan oppfatte resultatene som riktig, og om det er samsvar med den virkelige verden. Det stiller også spørsmål til om det er samsvar mellom virkeligheten forskeren studerer og teorier og begreper som blir brukt (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 229; Jacobsen, 2015, s.228). Kildene en forsker bruker i studier er avgjørende for resultatet og dermed er det viktig å stille seg noe kritisk til om kildene gir rett informasjon. Ved intervjusituasjoner kan det være nyttig å vurdere informantens nærhet til fenomenet som informanten snakker om (Jacobsen, 2015, s. 230). En metode for å styrke studiens gyldighet er bruk av triangulering. Det vil si å bruke et mangfold av kilder som for eksempel ulike datakilder, forskere eller metoder (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 236) I denne studien er det ingen direkte triangulering da alle informantene har samme posisjon, kontaktlærere. Det blir derfor viktig å se på eventuelle sammenhenger med den teoretiske forankringen.

Semi-strukturerte intervju legger til rette for at informantene kan dele erfaringer og synspunkter uoppfordret. Dette kan bidra til å styrke påliteligheten til hva som blir sagt (Jacobsen, 2015, s. 232). Temaene var like for alle informantene, men det ga dem likevel rom for å snakke utdypende og inkludere temaer som ikke var direkte etterspurt.

### 3.3.4 Ekstern validitet

Ekstern validitet stiller spørsmål til generalisering, er det mulig å generalisere på bakgrunn av studiens metode og resultat kan det være sterk ekstern validitet (Jacobsen, 2015, s. 237).

Undersøkelsen utforsker individuelle synspunkter fra en liten gruppe lærere fra ulike steder i landet. Selv om det vises til like erfaringer hos informantene, kan det ikke trekkes slutninger

for lærere og skoler generelt. Med andre ord, det kan ikke konkluderes med at resultatene her representerer populasjonen av lærere på ungdomstrinnene.

### 3.3.5 Ethiske vurderinger

Alle som skal utføre forskning og behandle personopplysninger må forholde seg til forskningsetiske retningslinjer satt for gitt område (NESH, 2021). Mitt forskningsprosjekt ble søkt om til Norsk senter for forskningsdata [NSD], i dag Sikt - kunnskapssektorenes tjenesteleverandør. Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora [NESH] stiller etiske krav om blant annet samtykke, anonymitet og forsvarlig lagring av data. Det skal være frivillig å delta i forskning og de skal kunne trekke seg når som helst uten krav om begrunnelse. Det er også viktig at samtykket er informert slik at informantene vet hva de deltar på, samt dokumentert informert samtykke betyr at informantene har fått tilstrekkelig informasjon hva deltakelse innebærer. Videre skal man anonymisere data og resultater og oppholde dem på et trygt og sikkert sted (NESH, 2021).

Alle som ble spurt om å delta fikk tilsendt et informasjonsskriv (vedlegg 2) med forklaring på formål og hva deltakelse ville innebære, samt deres rettigheter. Det var viktig for meg å sikre frivillig og informert samtykke slik at informantene var klar over både innhold og databehandling. Intervjuene inneholder personlige meninger og erfaringer fra læreryrket og tar opp sensitive temaer som arbeid med psykisk helse. For at informantene skulle føle seg trygge i form av databehandling ble video- og lydopptak, samt transkribering lagret på passord beskyttet PC og privat sky. Innsamlet data vil slettes ved prosjektslutt 15.09.2023.

Anonymisering ble opprettholdt ved at informantene fikk en kode hver (L 1-5) som ble brukt under transkribering. Dersom informantene nevnte skolenavnet, kommunen eller andre opplysninger som direkte eller indirekte kunne identifisere dem eller skolen, ble denne informasjonen tatt vekk. I enkelte tilfeller valgte jeg å omformulere ved å f.eks. skrive “på skolen der jeg jobber” eller “i kommunen jeg bor i”.

Gjennomgående har det vært viktig for meg å opprettholde standard for kildehenvisning og kreditering til forfattere av kildene jeg har benyttet meg. Dette har blitt gjort gjennom å følge retningslinjer for American Psychological Association [APA] syvende versjon.

## 4. Presentasjon av resultater

For å minne leser om utvalget av informanter, har jeg skrevet er kort oppsummering. Det ble utført fem intervjuer med fem kontaktlærere på ungdomsskolen. Aldersspennet var stort, de hadde ulik ansiennitet, kjønn og bodde i ulike fylker. I dette kapittelet vil resultatene fra intervjuene bli fremvist og informantene vil bli omtalt om L1, L2, L3, L4 og L5 der det er hensiktsmessig. L står i denne sammenheng for lærer.

Lærerne er spredt ut geografisk rundt i Norge og jobber på skoler i byene og i distriktet. Alderen på lærerne er fra 32 år til 64 år. Alle er kontaktlærere for en ungdomsskoleklasse, det vil si 8-10.klasse. Lærerne har ulik ansiennitet fra 7 år til 41 år. Dette gir meg som forsker et variert grunnlag for mine spørsmål som har blitt benyttet i intervjuguiden.

Informantene blir anonymisert, og det blir ikke mulig for leser å finne ut hvem som har uttalt seg. Grunnen til dette er på grunn av personvern og at jeg som forsker ønsket ærlige svar for å få dagens kunnskapsnivå på psykisk helse, samt holdninger, erfaringer og meninger rundt elevens psykiske helse på ungdomsskolen.

### 4.1 Kategori en – begrepet psykisk helse og undervisning

I første kategori jobbet vi med begrepet psykisk helse, og alle informantene ble spurt om å formidle en begrepsforklaring på begrepet. Svarene varierte noe i utforming, men felles for dem beskrev de hvordan det å være i balanse med seg selv kan utgjøre en forskjell på psyken. Flere svarte også at det handler om hvordan man føler seg innvendig samt i hvilken grad man evner å håndtere livets utfordringer. Det er flere faktorer som spiller inn under psykisk helse hvor noen av dem er trygghet på skolen, trygghet hjemme, hvordan man har det med venner og på sosiale arenaer. Opplevelsen av stress og press syntes å være kjent for alle som en negativ påvirkningsfaktor.

Informantene fikk et oppfølgingsspørsmål på om de synes psykisk helse er viktig på skolen. Alle var enige om at psykisk helse er viktig og at det påvirker skoledagen. Noen av informantene delte i tillegg at de synes psykisk helse er et vanskelig tema for. Dette er mye på grunn av at det kan føles litt uhåndterlig og usynlig til tider.



L3 sier «Selvsagt, om de ikke har det psykiske på plass, så kan man bare glemme å lære noe».

L3 var overbevisende angående dette og at om ikke eleven hadde tankene og hodet på plass, ville dette føre til dårlig eller intet læringsutbytte.

L4 sier «Det er veldig, veldig viktig. Hvis vi tar Marlows behovspyramide, så er det visse ting som må på plass før at læring skal skje og hvis hodet er på helt andre plasser enn det som gjelder læring, så vil det bli veldig vanskelig å lære seg noe. Fokus og følge med på hva som blir gjort på skolen blir vanskelig når du tenker på andre ting. Psykisk helse er avgjørende for få god læring. Altså god psykisk helse»

L3 og L4 er inne på det samme sporet med at psykisk helse av avgjørende for å få et godt læringsutbytte.

Det er sjelden like dager på en skole og lærerne opplever ofte mange ulike utfordringer. Rundt samtale om hvordan lærerne blir påvirket av elever som har ulike psykiske plager og hvordan lærerne tilpasser undervisning, svarer lærerne variert. Ungdommene opplever mye press og da er det viktig å ha en god dialog med eleven samt tilrettelegge med for eksempel mindre lekser periodevis. Det viktigste er å komme på skolen nevnte flere av informantene. Enkelte fortalte at prestasjonsangst preger noen av elevene og at læreren da kan tilpasse slik at eleven for eksempel kan presentere kun for læreren. Det kan være en god måte å tilrettelegge på. Det handler om å unngå å sette eleven i en posisjon som utløser triggere.

En av informantene fortalte at det ikke alltid er lett å se på elevene om de har en vanskelig periode eller om det har skjedd noe som fører til at eleven ikke er til stede i en læringssituasjon. Noen elever klarer fint å si ifra til en kontaktlærer om noe er galt eller fortelle hva de har på hjertet. Hos andre elever er det ikke før elevsamtalene at informanten får vite om eventuelle utfordringer. Elevsamtaler utføres et par ganger i løpet av et år. Det fortelles videre at mange elever er veldig hemmelighetsfulle og de tørr dermed ikke dele de innerste tankene med noen, til og med ikke med sine egne foreldre.

«Det er viktig å ha sosiale lag i ulike sammensettinger eller konkrete ting i timen som de gjør og det er mange som ikke kan gjøre disse tingene på grunn av at de tunge tankene blir for sterke» (L3)

Elevene har forskjellige utfordringer i ryggsekken som de tar med hjemmefra og gjennom intervjuene vises det at psykiske helseplager vises hos elevene både i byene og i distriktene. Elevene må lære å respektere hverandre og forså at man kan kommunisere med hverandre

uten å være bestevenner. Det er viktig for at elevene kan være sammen på skolen uten å bli uglesett av andre elever. Dette fortalte flere informanter at var viktig.

En av informantene forteller om viktigheten av å benytte flere inngangsmetoder i en undervisningssituasjon og på den måten legge til rette for å skape nysgjerrighet, variasjon og interesse hos elevene. Dette kan handle om å gjøre praktiske oppgaver hvor elevene må bruke hele kroppen og de auditive og visuelle sansene sine. Ved varier undervisning vil man kunne få med hele klassen og elevene vil lære gjennom meningsfulle oppgaver.

## 4.2 Kategori to – psykososialt læringsmiljø og psykiske helseutfordringer

I denne kategorien blir lærerne spurt om hvordan de jobber med temaet psykisk helse, hva deres oppfatning av et godt psykososialt læringsmiljø er, hvilke helseutfordringer lærerne legger mest merke til, ulike faktorer for et trygt og godt læringsmiljø samt det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring.

Psykisk helse er et aktuelt tema i 2023 og informantene opplever forskjellige utfordringer i forhold til dette temaet. Spesielt en informant har merket en forskjell før og etter covid-19. Denne informanten mente at mange av elevene blir stakkarsliggjort. Elevene skal ikke lenger ha noe vondt eller møte på utfordringer og i så fall må foreldrene ordne opp. Videre sier informanten at det er viktig at man ikke sykelliggjør elevene utenom det som egentlig er problemet til eleven.

Det er variasjoner mellom informantene på hvordan de implementerer de overordnende temaene som livsmestring inn i skolehverdagen. Noen bruker det i all undervisning og har et stort fokus på det når de lager undervisningsopplegg. Andre informanter tenker litt annerledes og har ikke et like stort fokus på det. En informant forteller at ved å tilrettelegge undervisningen og gjøre den interessant, kan det føre til at elevene klarer å ha et større søkelys på undervisningen enn de utfordrende tankene. I store klasser på 25-30 elever blir det utfordrende for informanten å ta tak i alle de utfordrende situasjonene der og da. Informantene gir uttrykk for at de alle ønsker å hjelpe elevene ved å gi veiledning, løsning av ulike problemstillinger og innspill til forbedring av klassemiljøet. På denne måten vil elevene få verktøy de kan bruke for å løse utfordringene de møter på.

Rundt samtale omhandlende hva lærerens oppfatning av et godt psykososialt læringsmiljø er, svarer informantene ganske likt. En av hovedfaktorene var klasseledelse. Under intervjuene

merket jeg som forsker at alle informantene tenkte seg ekstra godt om på akkurat dette spørsmålet. En av grunnene til nettopp dette kan være at kontaktlærerne kan føle på et ekstra ansvar på at alle elevene har et trygt og godt psykososialt skolemiljø, referanse §9-A-4 (opplæringslova, 1998, §9A-4). Andre faktorer som ble nevnt var gode relasjoner mellom lærer og elev samt god relasjon mellom elevene. Rettferdighet, trygghet, samarbeid, vennskap og respekt ble også nevnt i denne sammenhenger. En av informantene fortalte om klasser med dårlig klassemiljø som førte til et dårligere psykososialt læringsmiljø fordi faktorene som er nevnt ovenfor ikke var til stede. Når informanten trengte ekstra hjelp til å prøve å gjøre noe med dette, ville læreren få med seg foreldrene på laget. Dette førte til det motsatte og ble verre. Om skolen har et godt samarbeid med hjemmet, kan samarbeidet bidra til å styrke elevens utvikling og læring (Udir, 2017, §3.3)

Som forsker var det interessant å stille alle informantene spørsmål om hvilke psykiske helseutfordringer de la mest merke til på skolen og i klassen. Bakgrunnen for spørsmålet var å utforske informantenes holdninger, erfaringer og kunnskap rundt temaet. Det var ikke overraskende at alle informantene svarte at de opplevde ulike typer psykiske helseutfordringer i rollen sin som kontaktlærer. En informant fra distriktet sier at det er både på godt og vondt. Det å oppleve psykiske helseplager på en liten skole der alle kjenner alle kan være utfordrende. På en liten skole vil eleven fortære skille seg ut sammenliknet med en stor skole. Dette kan føre til andre utfordringer for lærerne enn det ville gjort på en større skole. Samtidig er det viktig å trygge og anerkjenne elevens psykiske helseutfordringer, og lærerne bør være åpne om utfordringene til eleven i samråd med foresatte.

Angstrelaterte plager ble hyppig nevnt av informantene. De fortalte at elevene ofte opplevde prestasjonsangst ved presentasjoner og en frykt for å snakke foran klassen. Elevene har høye forventninger til seg selv og legger mye vekt på det å oppnå et bra resultat. Noen informanter forteller også at flere opplever forventninger hjemmefra som igjen fører til ekstra press og utfordringen blir dermed sammensatt. Dette kommer også tydelig frem i Ungdata sin elevundersøkelse der spørsmålet «press om å gjøre det bra på skolen» svarer 17% svært mye press, 21% mye press, 24% litt press og 14% ikke noe press (Bakken, 2022, s36).

Alle informantene nevner sosiale medier. En informant mener at alle de forskjellige sosiale kanalene som elevene skal lykkes på ved å oppnå «likes» eller «følgere» tærer på elevene. Det er et krav til perfektjonisme på mange arenaer som «youtube» og plasser der «influensere» kan påvirke til å gi en oppskrift på hvordan man skal være perfekt. Ifølge Bakken (2022, s 26-

27) bruker 74% av guttene og 71% av jentene på ungdomsskolen minst tre timer daglig foran en skjerm. Videre skriver Bakken (2022, s 27) at 37 % av 109.700 ungdommene som svarte på spørreundersøkelsen at de bruker mer enn 3 timer på sosiale medier og 20% mellom to og tre timer på sosiale medier.

Andre faktorer som blir nevnt i forhold til ulike psykiske helseutfordringer er søvn. Det er noe det er mangelvare av ifølge en av informantene. Videre nevner informanten at elevene ikke sosialiserer seg fordi de har mange tanker som igjen fører til mindre søvn og ensomhet. Ifølge Bakken (2022, s35) oppgir bare 32% at de ikke har søvnproblemer, nesten 1/3 av alle som svarte på spørreundersøkelsen. Det er så at 2/3 av elevene som svarte på spørreundersøkelsen er litt, ganske eller mye plaget med søvnproblemer. Flere av informantene fikk et oppfølgingsspørsmål omhandlende hvordan de jobber med å møte elever med psykiske helseplager. Felles for svarene var at det handler om å ha en god kommunikasjon med eleven. På den måten får informantene en mulighet til å gi veiledning eller henvise til andre trygge voksne samt fagfolk som helsesykepleier. Det ble igjen trukket frem viktigheten ved å ha en god dialog med foreldre.

L5 delte svært interessante tanker om opplevelsene tilknyttet vekst av psykiske helseplager. Informanten har observert og erfart flere elever som nå får en form for depresjon på både ungdomstrinnet og barnetrinnet. Informanten fortalte også om at det har blitt veldig mange diagnoser innen både autismspekteret og ADHD sammenliknet med da informanten startet som lærer. Ifølge informanten vet vi ikke muligens ikke hva vi driver på med. Teknologien blir stadig mer utbredt, og det virker som at foreldrene er mye mindre med barna sine enn før hvis begge er i en full jobb.

Informantene er positive til implementeringen av livsmestring og folkehelse. De mener at intensjonen er god og viktig. At elevene skal få ulike verktøy til å gjøre de til gangs-menneske og håndtere det livet har å by på er fint synes flere av informantene.

For å oppnå et godt og trygt læringsmiljø er informantene nokså enige i hvilke faktorer som kreves. Det å ha en god og tydelig klasseledelse med søkelys på gode relasjoner med elevene, ha en gjensidig respekt og interesse samt trygghet er vesentlig.

### 4.3 Kategori tre – Spesifikke forandringer rundt psykisk helse og skolen sitt samfunnsoppdrag.

Informantene fikk alle et spørsmål som handlet om de har lagt merke til spesifikke forandringer med tanke på diagnoser, psykiske vansker eller trivsel når de først startet å jobbe som lærer og frem til i dag. Informantene svarte forskjellig, men likt for alle var at de var bekymret for utviklingen.

En av informantene opplever en annen adferd hos elevene spesielt med tanke på grad av respekt de viser til lærerne, ansatte og medelever. Elevene er mer grenseløse og tar seg mer til rette på skolen. Mange opplever at noen av elevene har en egosentrisk holdning. Dette gjelder ikke majoriteten av elevene, men informanten opplever likevel at det er en endring i adferden. En annen informant mener at veien til å få en diagnose er kortere enn før. Det er en større åpenhet rundt utfordringer kontra før, da alt skulle være hemmelig til og med for læreren, forteller informanten. Det oppleves som at det er en økning i autismespekterforstyrrelser, men antallet elever med ADHD har vært ganske konstant konkluderer informanten med.

Presset ungdommene i dag opplever gjør et inntrykk på alle informantene og flere er bekymret. Med sosiale medier og algoritmer er med på å påvirke elevene til å se på mennesker som lever i sus og dus, i et paradisi. De får til og med en «oppskrift» på hvordan du også oppnår dette. Elevene trenger ikke jobbe og blir automatisk en som Herkules eller Britney Spears uten å gjøre noe forteller en av informantene. Samtidig sosialiserer ikke elevene nok med hverandre på fritiden. Sosialisering virker å skje i størst grad via en skjerm.

“Dette med angst har virkelig skutt i været” (L5)

L5 forteller at verken de voksne eller elevene før snakket om angst. Informanten jobber på en skole med rundt 600 elever. Av de 600 elevene var det for lenge siden to elever som hadde skolevegning og angstrelaterte symptomer. Det hadde ført til at ledelsen og hjelp fra flere instanser ble iverksatt rundt disse elevene. Nå opplever informanten elever med angst helt nede til småtrinnet. Informanten fremhever at det nok ikke var fordi angst ikke eksisterte før, men at det da ikke var en merkelapp elevene fikk. Informanten fikk et tilleggsspørsmål siden jeg som forsker var interessert i hvorfor omfanget med angst muligens har fått en markant økning. Informanten visste ikke hva angst egentlig var før rundt fire år siden, og nå er det mer

kunnskap rundt det og det blir i høyere grad snakket om. Videre forklares det at angst ikke er så mystisk lengre. Kanskje fordi angst tar utgangspunkt i at man føler et større ubehag rundt ting som egentlig er vanlig. Problemet er at det har blitt sykkeliggjort i forhold til hva det egentlig er. Normalbåsen har blitt smalere med årene og det er lettere å falle utenom hva som blir sett på som normalt. Slik informanten hevder: «Ved at barn og unge har tilgang til mye mer informasjon på internett og i ulike kanaler på sosiale medier uten at de voksne rundt kan hjelpe med å regulere ulike følelser og forståelse, er det klart man utvikler for en for angst etter hvert», hevder informanten.

Videre forteller L5 at depresjon er en større greie på skolen og det blir snakket høyt om. Depresjon er nokså normalt i mange livsperioder, og det er ikke noe farlig samt at det stort sett får over av seg selv uten å gjøre noe med det. Informanten mener at det skjedd en endring med ordvalgene. Eksempler som nevnes er at en jente er ikke lenger lei seg, prepubertal eller i en dårlig periode lengere. Hun er deprimert. Ved å bruke begrepet deprimert blir man plutselig litt sykere og dette synes informanten er en skummel trend.

Informantene tolker sin rolle som lærer nokså likt og det å være en god rollemodell som viser gode holdninger og verdier var viktig for dem. Det ble også fremhevet at det å ha gode relasjoner med elevene og være et verktøy slik at elevene kan lære og bli et gangs-menneske oppleves som viktig.

Ved spørsmålet om skolen og ledelsen har felles forståelse for lærerrollen, svarte lærerne forskjellig. De fleste er enige om at ledelsen var samstemte med tanke på hva rollen til en lærer innebærer. L4 forteller at ledelsen er samstemte, men ikke foreldrene. Flere foreldre mener at lærerne skal oppdra ungene og ikke gi dem verktøy til å lære. Videre sier informanten at dette oppleves som et problem i byene, men at det også er stigende i distriktet.

Informantene fikk deretter et spørsmål på hvordan skolen burde jobbe med psykisk helse og om skolen hadde noen form for strategisk plan rundt det. Ingen av informantene mente at skolen hadde noen form for strategisk plan, men samtlige ønsket å få mer tid til å utforske temaet og få inn fagfolk som kan holde relevante kurs.

#### 4.4 Kategori fire - Kompetanse om psykiske helseutfordringer og samarbeid

Informantene opplever å møte på et spekter av ulike problemstillinger og ulike situasjoner i løpet av dagen, uka og skoleåret. Det kreves mye av en lærer, men opplever lærerne hjelp fra ulike instanser for å håndtere ulike problemstillinger? I kategori fire blir lærerne spurt om hvordan de opplever sin egen kompetanse med elever som har psykiske helseutfordringer, om lærerne opplever noen form for hjelp, om de hadde takket ja til ulike kurs om psykisk helse og hva slags hindringsfaktorer kan påvirke arbeidet med psykiske helseutfordringer.

Ingen av informantene har formell kompetanse i form av utdanning om psykisk helse, og det rapporteres om ulik grad av kompetanse fra lite til relativ god. Det er gjennom erfaringer informantene har oppbygget seg kompetanse og mye er på egenhånd. Noen av informantene mener at temaet psykisk helse i større grad bør være med i lærerutdanning slik at man som student får bedre kompetanse. En av informantene foreslår at alle lærerstudenter bør gjennomgå et kurs på nettopp dette. Flere uttrykker seg bekymringsfullt siden det er et stigende problem på skolen. Noen av informantene meddeler at de er der for elevene, gir de trøst og veiledning så langt de klarer i forhold til sin kompetanse, men de vil helst overlate elevene til en fagperson som har mer kompetanse. En av informantene tydeliggjør hvordan relasjoner er viktig. Det å ta seg god tid til at eleven kan uttrykke seg vil føre til anerkjennelse hos eleven, men samtidig er tid en ressurs mange informanten kjenner presset på. Sistnevnte påpeker alle informantene på et tidspunkt i intervjuene. Flere kjenner derfor på at det er begrenset hva de som lærere klarer å utføre.

Tre av de fem informanter er fornøyd med tanke på samarbeidet med pedagogisk-psykologisk tjeneste [PPT] og barne- og ungdomspsykiatri [BUP].

Alle informantene ville takket ja dersom de ble tilbudt et kurs eller veiledning innenfor psykisk helse i skolen. Videre svarte informantene at grunnen til at de ville takket ja var fordi det fører en bedre forståelse, forberedelse, innsikt og høyere kompetanse.

I en skolehverdag kan det oppstå mange uforutsigbare situasjoner og utfordringer.

Informantene ble spurt om hvilke hindringsfaktorer som kan påvirke arbeidet med psykiske helseutfordringer. Fire av de fem informanter fortalte om en rekke ulike faktorer, mens en lærer var fast bestemt på en unik faktor; «Tid» (L5)

De andre informantene nevnte samarbeid mellom skole og hjem i løpet av intervjuet. Det oppleves som utfordrende dersom foreldrene ikke er på lag og motarbeider. Jeg fikk inntrykk av at det blir sett på som en stor hindringsfaktor da samarbeid er svært viktig. Noen av informantene nevnte også at det er mange lærere innom en klasse i løpet av en dag. Dette kan føre til at elever som har vansker ikke blir nok observert og fulgt opp hvis det skulle oppstå en situasjon. Klassestørrelse ble også nevnt. Ved store klasser er det vanskelig for en lærer å hjelpe de sårbare og de blir kanskje ikke sett nok på bakgrunn av tid, støy, andre situasjoner i klassen og liknende. Samtidig fremhevet flere at det er viktig at læreren ikke trår over en grense for de elevene som har ulike vansker, slik at ikke relasjonen blir dårligere. Andre ressurser som kan opptre som hindringsfaktorer var få ansatte og begrensede mulighet for bruk av grupperom.

#### 4.5 Kategori fem – Statistikk fra Ungdata og «annet»

Ifølge Bakken (2022, s. 35) er det en økende rapportering av psykiske plager fra syvende til åttende trinn og denne tendensen økte etter hvert år. Lærerne fikk derfor spørsmål om hva de tenkte rundt dette. Videre ble lærerne spurt om de hadde noe på hjertet i forhold til temaet psykisk helse og sin egen lærerrolle.

L1 forteller at overgangen fra mellomtrinnet til ungdomsskolen kan være tøff for mange og på ungdomsskolen møter de på et karakterkrav i fagene samt press og høye krav fra noen av foreldrene. Samtidig påvirker sosiale medier og det samfunnet vi lever i ganske mye.

L2 tar opp at barn er mindre robuste og takler ikke hverdagslige opp og nedturer. Mye av angsten og de psykiske plagene som ungdommer melder ifra om burde ungdommen vært i stand til å handtere bedre enn de gjør i dag. De mangler verktøyene til å takle nedturene som kommer og dette er ofte i forbindelse med ekstra stressende situasjoner som presentasjoner og prøver som er preget av press.

«Istedenfor at de sitter og ruger på ensomheten, tristheten og problemene sine hjemme. Det å komme seg ut og være aktiv tror jeg på» (L3)

L3 meddeler at dette ikke var overraskende i det hele tatt og ettersom informanten har jobbet en del år, merker L3 at 10.klassingene har landet litt tidligere enn det de gjorde før.

Puberteten starter tidligere enn før og slutter derfor tidligere. Samtidig kommuniserer elevene



annerledes enn før, mye via en skjerm. Istedenfor å være aktiv ute og besøke eller henge med andre mennesker, gjør de dette alene på et rom. Det handler om å komme seg ut.

L4 forteller at puberteten og hormoner har en stor påvirkning og hodet blir ofte litt grøtete. Samtidig kommer sosiale medier inn i bildet og det kan være en av årsakene. Om eleven er litt annerledes med tanke på andre interesser enn andre i klassen, andre verdier og tanker, kan dette føre til at noen faller utenfor klasse miljøet og det kan spille inn på den psykiske helsen. På små skoler kan dette være et stort problem, siden det er mindre elever å spille på for noen som føler seg annerledes. Informanten tror kanskje det lettere i byene på grunn av antall elever.

L5 formidler at svarene fra undersøkelsen er ganske naturlig siden det er en sårbar alder. Ved at elevene er formbare og påvirkelige, blir sosiale medier en usikker verden å bevege seg i. Ting som var vanskelige før blir enda vanskeligere i dag og før trengte en ikke å vite hva alle gjør til enhver tid, men nå kan elevene følge hverandre på sosiale medier og spore hverandre opp. Det har blitt et prestasjonspress og ikke en følelse av mestring. Med pandemien som har vært, har mange elever mistet mye av sosialtreningen og de som satt mye på skjerm fra før av har kanskje mistet enda mer av det sosiale.

Avslutningsvis fikk informantene spørsmål om det var noe de ville tilføye omkring temaet psykisk helse og deres rolle som lærer.

Foreldregenerasjonen blir nevnt og at de oppleves som svakere med årene. Det har blitt mer fokus på yrkeskarriere og mindre tid til barna. Samtidig er det bruken av telefonene. En av informantene opplever at de er så opptatt med det, og at det påvirker barna. Det er en ond sirkel. Informanten fremhever at dette ikke gjelder alle foreldre, men at barna det gjelder speiler foreldrene sine i større grad på en negativ måte. «Ved å sette klare grenser og ta ansvar for hva barnet ditt gjør, blir omgjort til at de voksne på skolen gjør feil og ikke barna og foreldrene. Det er rett og slett en ansvarsfraskrivelse».

Skole-hjem samarbeidet blir også nevnt igjen, mye med tanke på at et godt samarbeid mellom en kontaktlærer og foreldre vil føre til konstruktive samtaler og fokus på utvikling av det faglige, sosiale og psykiske.

«Men jeg har tenkt mye på at skole-hjem samarbeidet blir neglisjert og er også dessverre det som kanskje er noen av de virkelig store belastningene for en kontaktlærer og for meg personlig har det vært noe av det jævligste jeg har vært borti» (L5)

Mange kontaktlærere opplever ulike foreldre som har forskjellige meninger, verdier og krav. Dessverre er det også kontaktlærere som opplever mye negative og stygge opplevelser som fører til at kontaktlæreren gruer seg til å ha utviklingssamtaler, snakke i telefon eller svare på en epost til foreldre som er vanskelige å samarbeide med. Dette kunne noen av informantene fortelle. «Etter hvert førte det til at de ikke turte å ta telefonen og de slet med å åpne eposter, som kan starte med å utvikle en PTSD diagnose». Samarbeid kan være krevende og utfordrende, men fra andre informanter opplevdes det som at hendelsen referert til ovenfor, ikke er standarden for skolene involvert i studien.

Vanskelige foreldre er energitappende, de roper høyt, klager og krever mye som gjorde at det ble en stor belastning for informanten og ledelsen. Om skolene klarer å få til et godt skole–hjem-samarbeid med foreldre som kan virke litt ekstra oppmerksomme og krevende, kunne det ført til at lærere i større grad ville ønsket og villet stå lengre i lærerjobben.

## 5. Analyse og drøfting

Problemstillingen for denne studien var «Hvilken forståelse har dagens lærere av begrepet psykisk helse, og på hvilken måte kan denne forståelsen påvirke egen lærerrolle?». I dette kapittelet skal funn fra studien drøftes opp mot den teoretiske forankringen. Problemstillingen som ble valgt inneholder to spørsmål hvor ett er tilknyttet begrepet psykisk helse, og det andre knyttet opp mot lærerrollen og hva de møter i praksis. Dette kapittelet vil derfor bli delt i to hovedkategorien hvor begge er med på å belyse problemstillingen.

Kategori en vil ta for seg læreres forståelse av begrepet psykisk helse og kunnskapsstatus i dag. I denne delen blir begrepet psykisk helse drøftet med grunnlag i WHO (2020) sin definisjon, opp mot informantenes forståelse. Videre blir dagens kunnskapsstatus om psykisk helse i lys av den teoretiske forankringen drøftet. Kategori to tar for seg informantenes forståelse av psykisk helse, profesjonsrollen og behov for kompetanse.

### 5.1 Lærerens forståelse i lys av teori og kunnskapsnivå

#### 5.1.1 Begrepet psykisk helse

I denne oppgaven blir begrepet psykisk helse nevnt i et større omfang. Psykisk helse blir ofte brukt i mange ulike sammenhenger, både på skolen og i samfunnet. WHO definerer psykisk helse som en tilstand der et individ kan arbeide produktivt, takle livets normale påkjenninger, gi et bidrag til sitt fellesskap og realisere sine egne evner (WHO, 2022).

I intervjuene med informantene, fikk alle spørsmålet om de kunne gi meg en begrepsforklaring på begrepet psykisk helse og eventuelt en viktighetsgrad rundt det. Funnene viser at informanten har varierte, men gode tolkninger rundt begrepet psykisk helse. Det å kunne håndtere livets utfordringer, være i en balanse med sine indre tanker og hvordan man føler seg innvendig var ord de alle brukte. Flere satt også ord på at elevene skal oppleve trygghet på skolen og ha sosiale interaksjoner samt venner for å trives på skolen. Elevene bør ikke oppleve mye ekstra stress og press slik at det skal gå utover den psykiske helsen.

Informantenes forståelse stemmer dermed godt overens med WHO sin definisjon av begrepet psykisk helse.

Formuleringen «håndtere livets utfordringer» kan involvere flere problemstillinger og det er mange faktorer i skolehverdagen som kan påvirke denne evnen. Dette var det flere av informantene som delte under intervjuene. Informantene fortalte blant annet om elever med prestasjonsangst og som opplevde et stort press på å gjøre det bra på skolen i form av å oppnå et bra resultat. Det samme referer Kodal (2020, s.281) til ved en undersøkelse som fant at 66 % av jentene i Oslo føler seg utslitt på grunn av skolearbeid. Det kan tenkes at også disse elevene føler på at de må prestere eller oppnå et visst resultat for å lykkes. Elevene tilbringer store deler av dagen på skolen og for at elevene skal trives, er det viktig at skolen tilrettelegger og legger opp til undervisningsopplegg og andre aktiviteter som kan bidra til økt trivsel uavhengig fag. Dette involverer aktiviteter som er psykisk helsefremmende (WHO, 2022). Det er derfor interessant å drøfte hvorvidt det nye tverrfaglige temaet, livsmestring og folkehelse, egentlig blir tatt i bruk og om informantene tenker på temaet som viktig i dagens skole.

Funnene rundt implementering av det overordnede temaet livsmestring og folkehelse var variert. Noen av informantene inkluderte det i stor grad når de lagde undervisningsopplegg og plan for uken. På den andre siden var det noen av informantene som ikke fokuserte like mye på det, men inkluderte der det var åpenbart. Dette stemmer overens med egne erfaringer. Selv har jeg jobbet på flere skoler og der har jeg sett ulike løsninger. Noen velger som førstnevnte informanter og inkludere i alle fag. Andre velger å dele det opp ved å for eksempel ha livsmestring og folkehelse en periode i året etterfulgt av de andre temaene, demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling. På en side kan dette være fint da elevene og lærerne får mulighet til å jobbe med det intensivt og legge opp til større prosjekter, kanskje på tvers av klasser og trinn. På den andre siden er psykisk helse en integrert del av helsen vår, og det er mange faktorer og bestemmelser som påvirker den psykiske helsen vår. Det kan blant annet være av miljømessige og sosioøkonomiske faktorer samt usunn livsstil, dårlig fysisk helse og sosial ekskludering (WHO, 2022). Det tolkes dithen at vår psykiske helse kan svinge hvor noen perioder er vanskeligere enn andre. Et helårlig fokus på livsmestring og folkehelse vil derfor være fint for å forebygge, veilede og skape rom for eleven til å dele. Elevene får dermed små drypp av temaet i skolehverdagen som kan bidra til økt kompetanse og bevissthet

rundt egen psykiske helse, og evne til håndtering av eget liv. Det er viktig å peke på en siste faktor til ulikheter mellom skoler. Implementeringen handler i stor grad om god planlegging av timene i forkant, men på en skole kan uforutsette situasjoner og hendelser føre til at læreren må prioritere elevsaker eller andre saker på forskjellige plan. Det kan føre til at gjennomføringen av undervisningen ikke blir som læreren har sett for seg i forkant.

Like viktig er det å drøfte i hvor stor grad informantene ser på temaet som viktig, og om de opplever at de selv mestrer temaet i en undervisningssituasjon. Funnene viser at alle informantene ser på psykisk helse som et viktig tema, spesielt med grunnlag i at det påvirker skoledagene til elevene i mindre og stor grad. Det har blitt nevnt tidligere at psykisk helse er et stort begrep med et stort omfang. En av informantene nevner i den sammenheng at temaet kan oppleves som uhåndterlig og til tider vanskelig å oppdage. Dette ønsker jeg som forsker å stille meg noe undrende til ved å stille spørsmålet; Hvorfor oppleves det uhåndterlig? Er det på grunn av at læreren ikke har nok tid til å ha samtaler med, eller observasjoner rundt eleven? Kan det skyldes at man har en vent og se metode som har ført til at problemet har blitt større? Er det allerede et dårlig psykisk læringsmiljø i klassen som påvirker elevens psykiske helse? Har eleven allerede utfordringer med lav selvtillit, dårlige relasjoner på skolen eller mangel på venner? Det som ble delt fra informantenes side var at kompetanse og erfaring er viktig. Noen opplever at kompetanse ikke helt strekker til, og at det dermed er vanskelig å vite hva man skal gjøre. Kanskje dette kan bidra til en vent og se strategi. At det er usynlig til tider forstås er lett å forstå med tanke på at det er mange elever i en klasse og dagene er ofte fylt opp som informanter deler. Det er muligens lettere å se elever som bidrar til visuell støy ved atferd, enn de som har det vanskelig inni seg. Informantene hadde flere innvendinger her.

Informantene jobber som kontaktlærere og det er en kjent sak at de har mange arbeidsoppgaver i løpet av en uke. For noen er det vanskelig å forstå om en eller flere av elevene har en vanskelig periode, eller om det er en spesifikk hendelse som har skjedd på vei til skolen, eller i friminuttet. Det ble nevnt at dette kan føre til at en elev ikke er til stede i en læresituasjon grunnet indre uro eller mange tanker i hode. Elevene på en ungdomsskole går samtidig gjennom en sårbar periode av livet sitt og alle påvirkninger og tanker kan føre til at eleven ikke sier ifra til en kontaktlærer eller en annen voksen. De holder det inne og er svært hemmelighetsfulle. Det ble rapportert om elever som heller ikke sier noe under elevsamtaler eller foreldresamtaler. Andre elevgrupper informanter snakket om hadde ingen noe problem

med å si ifra. Dette forteller at flere lærere kan oppleve arbeid med psykisk helse som utfordrende, spesielt dersom eleven selv ikke ønsker å dele. Flere informanter var uavhengig overbevist på at en god psykisk helse er avgjørende for å oppnå og læring.

«Selvsagt, om de ikke har det psykiske på plass, så kan man bare glemme å lære noe». (L3)

Informanten delte erfaringer og opplevelse rundt dette spørsmålet og informanten var overbevist om at psykisk helse har alt å si for å danne et læringsgrunnlag. På bakgrunn av at skolen har ansvaret for at elevene skal ha et trygt og godt skolemiljø, er det klart at det er et viktig tema (opplæringslova, 1998, §9A-4).

«Det er veldig, veldig viktig. Hvis vi tar Marlows behovspyramide, så er det visse ting som må på plass før at læring skal skje og hvis hodet er på helt andre plasser enn det som gjelder læring, så vil det bli veldig vanskelig å lære seg noe. Fokus og følge med på hva som blir gjort på skolen blir vanskelig når du tenker på andre ting. Psykisk helse er avgjørende for å få god læring. Altså god psykisk helse» (L4)

Informanten ble nokså engasjert over spørsmålet og kunne relatere seg til dette i praksis. Ved at den psykiske helsen blir påvirket av mange faktorer som for eksempel stressende arbeidsforhold og miljømessige faktorer, er det viktig at den nasjonale politikken for psykisk helse kan stille spørsmål som fremmer dette temaet på skolen (WHO, 2022). På den ene siden er det mange tiltak en skole kan gjøre for å inkludere, tilrettelegge og skape gode miljøer, men det krever også ressurser, bestemmelser og lovverk som en kontaktlærer alene ikke kan styre. Noe informantene kan styre er undervisningsopplegg og her er det flere som syntes å ha reflektert på forhånd.

Med å kunne takle livets påkjenninger, arbeide produktivt og realisere egne evner slik som WHO (2022) definerer psykisk helse, blir undervisningens struktur og læringsfokus viktig for lærerne. Informantene forteller at for å skape nysgjerrighet og interesse hos elevene, er det viktig å bruke forskjellige typer metoder for å få elevene fra sine indre tanker og med i undervisningen. Det handler om at opplegg er variert hvor de kan bruke hele kroppen, samt visuelle og auditive sanser, som for eksempel et klipp fra Youtube, eller musikk. De bruker

også praktiske eksempler der elevene kan lære og hvor de får en dypere forståelse innen et tema.

I lys av teorien og funnene om begrepet psykisk helse fra informantene, viser det til at lærerne vet hva psykisk helse er, men på den andre siden er det ikke alle lærerne bruker de overordnede temaene inn i undervisningen sin.

### 5.1.2 Kunnskapsstatus

Ukentlig blir psykisk helse nevnt på forskjellige plattformer. I aviser, på nyhetene, på internett, i den daglige samtalen og i sosiale medier. Det kan handle om en som har gjort en ugjerning på nyhetene og at denne personen ikke var tilregnelig, eller at Braut Erling Haaland slår av mobilen sin når han legger seg tidlig på grunn av søvn som er viktig for den psykiske helsen. Alle mennesker har en psykisk helse, men den blir påvirket av mange forskjellige faktorer. En miljømessig faktor kan muligens være tiden elever bruker på skolen sammenliknet med tiden de bruker med familien sin i en vanlig hverdag.

Hvis vi ser på antallet timer et barn er på skolen inklusivt SFO ser vi at de oppholder seg på skolen store deler av dagen. Et eksempel fra en skole jeg har jobbet på åpner SFO kl.07:00. Deretter er elevene på skolen til 13:00 for deretter å delta på SFO som er åpent helt til 17:00. Det vil si omtrent 10 timer borte fra foreldrene sine og hvor skolen har ansvaret for barnet. Her er det viktig å påpeke at ikke alle barn er på SFO til stengetid og der varierer i foreldregruppen når de henter og liknende. Likevel er det ikke mye tid når barnet kommer hjem til gode interaksjoner og lek blir minimal da barnet sannsynligvis er sliten og trøtt. Hvor mange timer foreldrene er borte med tanke på sin karriere gjelder også elever på ungdomsskolen. Elevene på ungdomsskolen er ikke på SFO, men foresatte er som oftest i jobb og bruker store deler av dagen til å være borte fra barnet sitt. Akkurat dette satt en av informantene lys på i løpet av intervjuet. Baser på ungdata vet vi at mange elever bruker flere timer på sosiale medier og internett daglig (Bakken, 2022, s. 27). Det er mulig at ungdommene i dag ikke er like til stede i nærmiljøene sine sammenliknet med før. Kanskje ungdommene i større grad lever gjennom skjermen og er det slik kan det tenkes at verdien ligger i antall venner på nett, likes og meldinger fremfor kvalitetstid. Bakken (2022, s.27)

viser til en økning i bruk av internett og sosiale medier, men på den andre siden er det uvisst hvilke timer av døgnet ungdommer er på nett.

I ungdata fikk deltakerne spørsmål om de hadde opplevd flere psykiske plager de siste syv dagene (Bakken, 2022, s.2). For guttene blir det svart 6 % i 8.klasse, 8 % i 9.klasse og 10 % i 10.klasse, altså en økning med to prosent hvert år. Hos jentene er det rapportert 19 % i 8.klasse, 25 % i 9.klasse og 26 % i 10.klasse (Bakken, 2022, s. 35). Også her er det en betydelig økning i opplevelsen av psykiske helseplager. Informantene fikk spørsmål om hvilke tanker de har rundt den økende rapporteringen av psykiske plager. De ble også spurt om hva de tenkte var grunnen til denne økende tendensen. Bakgrunnen til dette spørsmålet er at jeg ønsket å se på om dette gjenspeiler seg i praksis, og hvilke erfaringer informantene eventuelt hadde rundt dette temaet. Jeg mener det er dystre tall at 1/4 av alle jentene som deltok på spørreundersøkelsen både i 9.klasse og 10.klasse oppga at de hadde opplevd mange psykiske plager de siste syv dagene.

På den andre siden velger jeg å rette et noe kritisk blikk reliabiliteten og validiteten til studien. Det blir ikke oppgitt noen datoer på når spørreundersøkelsen ble gjort og om en klasse har for eksempel at flere prøver i løpet av en uke, tar undersøkelsen siste økt på en fredag eller uforutsigbare situasjoner, kan dette påvirke i stor grad. Jeg som forsker må være kritisk til spørreundersøkelser og det kan som nevnt være mange forskjellige påvirkningsfaktorer. Et annet spørsmål for meg som forsker er om elevene faktisk vet hva psykiske plager er og om lærerne har brukt tid på å forklare begrepene som denne spørreundersøkelsen inneholder. På den andre siden var det flere informanter som selv erfarte at det var en økning i psykiske helseplager hos elevene, og at det snakkes høyere om nå en før. Opplevelsen av press ble flere ganger nevnt og også målt i ungdata.

Elevene i ungdata ble spurt om de føler et press på å gjøre det bra på skolen. Her svarte 17 % svært mye press og 21 % mye press (Bakken, 2022, s. 36). Legger vi disse sammen betyr det at 38 % av elevene kjenner på press i skolehverdagen tilknyttet ønske eller opplevelse at de må prestere på et nivå. Kommer dette presset fra foreldre, medelever, sosiale medier eller samfunnet generelt? Informantene bidro med mange interessante svar på hvordan de tolket ungdata sine resultater. Det ble fortalt at det er en stor overgang for mange elever å starte på ungdomsskolen. Opplevelsen av å bli vurdert i alle fag med en karakter er uvandt og flere



nevnte elever som snakket om karakterpress. Dette omhandler karakterpress og press hjemmefra for å oppnå et best mulig resultat. Dette bidrar til mange oppturer og nedture for informantenes elever. En informant sier at en av utfordringene er at elevene ikke har verktøyene de trenger for å håndtere nedturene som ofte kommer kombinert med prøver og presentasjoner. Elevene virker mindre robuste og mye av angsten samt de psykiske plagene de melder ifra om, burde elevene evne å håndtere bedre. Jeg synes at det var tøft gjort av informanten å si det på den måten, fordi det viser at informanten selv har erfart over en lengre periode hva som skjer med barna i dagens samfunn. Dette kan også bidra til å belyse hvorfor et tverrfaglig tema som livsmestring og folkehelse er nyttig i dagen skole. Trolig vil slike opplevelser hos elevene være sammensatt av flere faktorer, men om elevene føler konstant presset over en lengre tid og ikke har noen form for verktøy for å klare det, vil det sannsynligvis føre til en form for psykisk plage. Flere informanter snakket om det å ha mange tanker i hode, og at ikke alle elever er trygge nok, eller føler seg komfortable med å snakke om det til læreren. Å holde inne tanker kan tenkes å påvirke søvnen.

I ung data rapportere 20 % at de var ganske mye plaget av søvnutfordringer. 12 % rapporterte at veldig mye plaget (Bakken, 2022, s 35). Søvn har mye å si for den psykiske helsen og at elevene er opplagte for å tilbringe dagen på skolen. Snur vi på tallene rapporterer 68% at de er lite plaget, eller ikke plaget i det hele tatt (Bakken, 2022, s. 35). Over halvparten opplever derfor god søvn jevnt over.

Informantene kunne fortelle at de ikke var overasket over resultatene ungdata kom frem til. Det blir sagt av fler at elevene på ungdomsskolen er i den sårbar alder hvor de kommer i pubertet og kroppen har mye hormoner. Samtidig blir det sosiale nevnt av mange av informantene og at ungdommene bruker mye av tiden sin på en skjerm samt at kommunikasjonen skjer på mobilen og ikke gjennom et fysisk møte. Sosiale medier er også en stor påvirkning hos ungdommene, men dette blir tatt opp igjen senere da det ansees som, et viktig punkt.

Jeg som forsker tolket informantene som mennesker med stor grad av empati for elevene sine og et driv for å opprettholde gode relasjoner samt gjøre elevene til et gangs menneske. Fellesfaktoren for alle informantene var at alle var bekymret for elevene både av det de ser og opplever gjennom eget arbeid, og hva de ser i forskning.

Med tanke på kunnskapsstatus og hvordan informantene opplever hverdagene på skolen og i undervisningen, ble de spurt om de har lagt merke til spesifikke forandringer med tanke på psykiske vansker, trivsel og diagnoser fra de først startet som lærer fram til nå. For meg som forsker er dette ekstra spennende å diskutere rundt siden jeg er interessert og nysgjerrig på hvilke faktorer som skjer i samfunnet som påvirker ungdommene i dag. Siden jeg også jobber på skolen, men på en barneskole, kan denne oppgaven føre til at jeg kan planlegge økter med livsmestring som tar utgangspunkt på alle dilemmaene elevene sannsynligvis kommer på å møte på ungdomsskolen. Fra mitt ståsted og erfaringer rundt elever på barneskolen, ser jeg allerede at elever er på sosiale medier og i ulike chatterom som hele klassen eller grupperinger i klassen. Jeg har møtt på mange utfordringer og problemstillinger rundt chatterom mellom elever i en klasse. For å konkludere, mener jeg at elever på barneskolen ikke skal bruke tiden sin på dette fordi det bidrar til negative påvirkninger som ekskludering, misforståelser og mobbing. De er for unge til å forstå hva som skjer og om det er en eller flere elever som misforstår, har jeg som voksen observert at eleven eller elevene har brukt undervisningstiden til å heller fokusere på misforståelsen enn selve undervisningen. Med at elever på barneskolen har en telefon som foreldrene ikke følger med på hva som skjer på fritiden, mener jeg er starten på å utvikle en unødvendig støy som bidrar til at eleven er mindre til stede i undervisningen, mindre søkelys på lek og aktiviteter samt fysisk sosialisering.

Et spennende funn fra informantene er om hvordan psykisk helse og psykiske plager blir omtalt blant ungdommene selv. Det gjelder spesielt begrepene angst og depresjon. Intervjuene på sin side gjenspeiler en oppfattelse av at begrepene blir brukt hyppig. Et eksempel som kommer opp er at om en jente er lei seg på grunn av at noe kjipt har skjedd, er hun deprimert. Om eleven har en dårlig periode i livet sitt, er det på grunn av depresjon. Begrepet lei seg, og depresjon er to forskjellige begreper og definerer helt forskjellig grad på spekteret. Ifølge NHI (2022) blir begrepet depresjon definert som en tilstand som betegner energitap, økt tretthet, interesse- og gledeløshet og senket stemningsleie. I en ungdomsskoleklasse vil sannsynligvis fire – fem elever vise symptomer for depresjon ellers plages av en nedstemthet og at en elev får selve diagnosen (Bru, Garvik, Øverland & Idsøe, 2016, s 71). Lærerne har en unik posisjon til å kunne observere og hjelpe elevene siden det er i barn- og ungdomsalderen depresjon ofte oppstår for første gang (Bru, Garvik, Øverland & Idsøe, 2016, s 71).

En informant nevner at psykisk helse er litt uhandterlig og usynlig til tider, og med at det sannsynligvis vil oppholde seg 4 – 5 elever som har viser symptomer for nettopp dette, kan det diskuteres nettopp om hvorfor kompetanse innen psykisk helse i skolen er viktig for alle lærerne. Samtidig er elevene som er deprimerte vanskelig å kunne oppdage for læreren siden de er mer tilbaketrukkne, umotiverte og lite krevende (Bru, Garvik, Øverland & Idsøe, 2016, s 76). For en lærer kan det være vanskelig å skille mellom hva som er hva, med tanke på at elever som trekker seg tilbake og er umotivert kan ifølge informantene også kan ha noe med at elevene er i puberteten, hormonelle og i en sårbar alder.

Informantene opplever at begrepene angst og depresjon brukes uavhengig hvor stor en utfordring er eller oppleves. Noen lurte på om det kan handle om at dersom man bruker begrepene angst og depresjon, vil man fremstå som sykere eller at man får mer sympati i en eller annen form. På den ene siden kan det være en grunn til at elevene bruker disse begrepene. Kanskje elevene føler er større ubehag nå enn før. På en annen side kan det føre til et spørsmål om det er en unnskyldning for eventuelt å slippe å stå i noe som gir et ubehag. Det kan også være at det har blitt en trend eller at mange elever ikke vet forskjellen på for eksempel lei seg og deprimert. Uavhengig kan det se ut som at dette bidrar til at angst ikke er mystisk eller hemmelig lengre og at dermed kan være lettere å snakke om det. Det kan også reise et spørsmål om elevene muligens trenger en bedre innføring i hva psykisk helse er og hvordan de ulike plagene kan se ut. Kan dette påvirke elever som virkelig strever med plager som angst og depresjon?

Det kan være hensiktsmessig å reflektere rundt om det å «hverdagsliggjøre» slike begreper kan føre til stigma eller usikkerhet hos de som har reell angst. Et annet poeng er om det kan føre til at voksne på skolen ikke tar disse elevene like seriøst dersom de prøver å forklare. Ifølge NHI (2022) blir angst delt opp i to kategorier, vanlig angst og sykkelig angst. I en skoleklasse kan det forventes at en elev har en diagnostisert angstlidelse og at en – tre elever vil ha vansker med å fungere optimalt (Øverland & Bru, 2016, s. 45). Det kan tenkes at angsten viser seg når en prøve eller presentasjon skal gjennomføres med å grue seg, men innvendig er det et kaos (Øverland & Bru, 2016, s. 47). I en vanlig klasse på ungdomsskolen kan lærere forvente at inntil fem elever kan ha en form for psykisk helseplage (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 17). Det er ofte i ungdomsskolealderen angstproblematikken synliggjøres og kroppslige symptomer samt ubehagsfølelser er tidlige tegn på angst (Øverland & Bru, 2016, s. 46-47).

En annen kilde hevder at rundt 20% av ungdommene i Norge opplever psykiske plager i hverdagen (Kodal, 2020, s. 280). Det er tydelig at elever på ungdomsskolen opplever psykiske helseplager, men om begrepene blir brukt i alle mulige sammenhenger kan man lure på om det kan føre til at man sykliggjør elevgrupper som kanskje trenger litt veiledning og noen verktøy for å løse utfordringene.

«Ved at barn og unge har tilgang til mye mer informasjon på internett og i ulike kanaler på sosiale medier uten at de voksne rundt kan hjelpe med å regulere ulike følelser og forståelse, er det klart man utvikler for en for angst etter hvert» (L5)

Dette sitatet fra en L5 synes jeg som forsker er et viktig funn siden barn og unge trenger forklaringer som bidrar til en forståelse av informasjonen man mottar på sosiale medier og internettet. Ifølge Bakken (2022, s. 27) svarte 20 % av ungdommene at de vanligvis brukte minst to timer på sosiale medier og 37 % minst tre timer på sosiale medier. Det vil si at 57 % bruker en del tid på sosiale medier i hverdagen (Bakken, 2022, s. 27). Det er en verden av informasjon på nettet og sosiale plattformer, men ikke all informasjon og påvirkning er like god.

For en kort oppsummering av dette underkapittelet har informantene en tilnærmet lik oppfattelse av begrepet psykisk helse. Felles for dem at de er bekymret for den utviklingen som erfares i klasserommet. Det blir nevnt en økende grad av psykiske helseplager, noe også litteratur og forskning viser. Like viktig er det å påpeke hvordan informantene i større grad opplever utfordrende atferd, mindre respekt fra elever, større fokus på sosiale medier og et høyere skolepress. Det oppleves sammen med dette manglende evne til å håndtere hverdagen på skolen. Dette står i kontrast med hva Bakken (2022, s. 2) fant i ung data. Han konkluderte med at ungdom stort sett opplever å håndtere utfordringer. Informantene forteller at ungdommen sliter i større grad med det sosiale og at de er mer sårbare enn før.

På dette tidspunktet er del en av drøftingen belyst, og det ansees som nødvendig å drøfte noen viktige refleksjoner før del to blir presentert. Felles for alle poeng og faktorer hittil er drøftet, er at de er individuelle. Intervjuene resulterer i individuelle erfaringer fra informantene, og svarene fra ungdommen i ungdata er gitt utfra deres kunnskapsnivå omhandlende temaer og egne personlige oppfatninger av et fenomen og dens påvirkningsfaktorer. Det er de personlige oppfatningene som hele veien er sentrale, sammen med litteraturen. Det gjør at det ikke er en

bestemt sannhet, men at sannhetene varierer ut fra kontekst og sammenheng (Thagaard, 2013, s. 41). Ved valg av semi-strukturerte intervju har informanter mulighet til å snakke ut over spørsmål eller temaene gitt fra intervjuer (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 120-121). Likevel er det mange likheter mellom informantene og teoretisk forankring avhengig av informantenes kjønn, ansiennitet eller alder. Et annet viktig poeng er at ungdommen selv ikke blir intervjuet i dette tilfelle da problemstillingen omhandler læreres oppfatninger av begrepet psykisk helse og dens påvirkning av egen lærerrolle.

## **5.2 Lærenes forståelse av psykisk helse, profesjonsrollen og behov på kompetanse**

Denne kategorien blir i likhet med første, presentert i to deler. I den første delen skal jeg drøfte hvordan informantene blir påvirket av psykiske helse i undervisningen, hva de selv opplever og hvordan de har tenkt å jobbe rundt temaet psykisk helse og livsmestring og folkehelse. Videre drøftes kompetansen til informantene i forhold til psykiske helseutfordringer. Avslutningsvis skal jeg belyse omkring informantenes villighet til å gå på kurs for å oppnå større kompetanse om psykisk helse. Det vil også drøftes i hvilke grad informantene får hjelp fra andre instanser som PPT og/eller BUP.

I den andre delen skal jeg diskutere betydningen av klasseledelse, psykisk læringsmiljø og skole – hjem samarbeid, som blir drøftet i lys av teori og funn fra informantene. Klasseledelse omhandler hvordan lærerne arbeider med klassen og hvordan læreren skal lede klassen for å oppnå et trygt psykisk læringsmiljø og gode relasjoner. Skole – hjem samarbeidet er et viktig punkt for at barnet skal få mest utbytte av skolehverdagen. Videre blir det skrevet rundt lovverket og §9-A samt Ungdata (opplæringslova, 1998, §9A-1-5; Bakken, 2022).

### **5.2.1 Lærerens påvirkning av psykisk helse og kompetanse**

Lærerrollen er et av de viktigste yrkene i samfunnet på grunnlag av at lærerne er med på å gi den oppvoksende generasjonen kompetanse til å utvikle og opprettholde samfunnet videre. Skolen skal være en arena som bidrar til at elevene får vennskap, anerkjennelse og tilhørighet (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 19). Alle elevene i grunnskolen og på videregående skolen

har rett til et trygt og godt skolemiljø og det skal bidra til læring og trivsel. Det skal være en nulltoleranse for faktorer som hemmer en skolehverdag som mobbing, krenkelses og trakassering (opplæringslova, 1998, §9A-1-5). Informantene forteller at psykisk helse er viktig og at det i stor grad påvirker skoledagen både på godt og vondt. Mange av informantene er klar over at ungdommene opplever mye press og at de tilrettelegger så godt de kan slik at elevene kan føle seg anerkjent. Funn fra en av informantene er når elevene opplever presentasjonsangst når klassen skal presentere et prosjekt eller et annet muntlig prosjekt, kan eleven heller presentere alene foran kontaktlæreren. Dette er en god tilrettelegging for eleven, men samtidig er det noen mulige fallgruver ved det.

§9 A-4 sier den at alle elever skal ha et trygt og godt psykososialt skolemiljø på skolen (opplæringslova, 1998, §9A-4). En av metodene for å tilrettelegge for nettopp dette kan være at en elev får holde presentasjon foran læreren slik en informant fortalte. Dette med hensikt om at eleven over en periode hadde mulighet til å jobbe seg opp mot å holde presentasjoner for mindre grupper. På den andre siden handler livsmestring blant annet om hvordan mennesker kan håndtere ulike utfordringer (Udir, 2017). Det kan tenkes at den typen tilrettelegging nevnt ovenfor, ikke er med på å gi verktøy for å håndtere ubehaget, men heller forskyve det eller til og med lage det til en større utfordring på sikt. Rent erfaringsbasert som trolig også ansees for å være allmennkunnskap, vill mennesker på et eller annet tidspunkt befinne seg i en situasjon som gjør at en må ut av komfortsonen. Det kan være å holde presentasjoner, være i jobbintervju eller ta oppkjøring. Et verktøy fra det overordnede tema kan muligens være med på at elevene klarer å håndtere. Informantene nevnte flere tiltak for tilrettelegging som ble gjort. I perioder som var spesielt vanskelige ga de mindre lekser til elever. Tiltakene ble gjort for å unngå at skolen skulle være en trigger for eleven eller elevene det gjaldt i de spesifikke situasjonene. I denne konteksten vet vi bruddstykker av disse situasjonene så det kan ikke konkluderes, men heller diskuteres og drøftes. Mulige svar kan være ulikt fra menneskene involvert (Thagaard, 2013, s. 41).

Informantene delte ikke så mye om hvordan de spesifikt jobbet rundt elever med psykiske helseplager, men heller om hva som er viktig for at et klassemiljø skal fungere for å unngå et dårlig læringsmiljø. For flere handlet dette om at elevene må lære å respektere hverandre og kunne kommunisere med hverandre uten å være bestevenner. Det er viktig for dem at de har en god dialog med elevene og at undervisningen deres blir lagt til rette for å skape

nysgjerrighet og lære gjennom meningsfulle oppgaver. Det er interessant at informantene ikke beskriver konkrete eksempler, men det vises likevel til en veglegging på gode verdier og holdninger hos begge parter.

Informantene bli spurt om hvordan de opplever sin egen kompetanse med elever som har psykisk helseutfordringer. Ingen av informantene har noen form for formell kompetanse innenfor psykiske helseplager eller liknende, men oppgir at de gjennom erfaring har ulik grad av kompetanse. Erfaringene vises godt gjennom intervjuene, men det må vel være nyttig med en form for kompetanseheving eller sertifisering inn lærerutdanningen. Eller kan det være en tanke om at denne kompetansehevingen skal komme fra hjelpeinstanser som PPT og BUP. En av informantene nevner nettopp dette, og delte en formening om at det er viktig at lærerutdanningen tar opp dette teamet. Med bakgrunn i at Bakken (2022, s. 35) viser til en økning hos elever som opplever psykiske helseplager ukentlig, er det relevant å tenke at temaet absolutt bør inn i lærerutdanningen.

Det er en bekymringsfull rapport spesielt forhold til jentene på ungdomsskolen. Det vises til en høyere forekomst blant jenter og kvinner (Bakken, 2022, s. 35; Knudsen og Mykletun, 2010) Samtidig som dette er det rundt en fjerdedel av befolkningen rundt om i Norge som vil bli rammet av en type angstlidelse i løpet av livet (Knudsen & Mykletun, 2010). Sammen med økningen og egenoppfattelse fra informantene at de mangler kompetanse, peker det mot at skolen trenger et kompetanseløft. Ifølge Knudsen og Mykletun (2010) debuterer de fleste psykiske helseplagene i ung alder. Det betyr at skolen har et stort ansvar for disse individene. Ingen av informantene i denne studien har fått tilbud om kurs eller andre former for kompetanseheving innen feltet. Alt de vet og kan er erfaringsbasert etter flere år i skolen. Så hvem har ansvaret?

På den ene siden kan man argumentere for at skolen har et ansvar for å oppdatere seg på nyere forskning og temaer som er relevant for deres skole og elevgrupper. Det kan innebære å melde seg på kurs, seminarer og liknende. På den andre siden kan det tenkes at noen bestemmelser bør tas fra høyere hold. Dette basert på WHO (2020) sin anbefaling om at den nasjonale politikken for psykisk helse bør rette oppmerksomheten mot psykiske helseplager og at det blir stilt spørsmål som fremmer dette temaet. I denne sammenhengen kan det være at spørsmålet blir for stort å drøfte.

Informantene er avhengig av ansvarfordeling på temaet, positive og de hadde alle takket ja til et kurs eller en veiledning innenfor temaet psykisk helse. Dette er spesielt grunnet i en bekymring omhandlende den stigende trenden. De ønsker en større innsikt og en bredere forståelse av tema, men også arbeidsmetoder. Ved at det er en stigende utfordring, refereres det også til statistikken som er presentert i denne oppgaven av Ungdata (Bakken, 2022).

Informantene gir et godt uttrykk for at de ønsker å gi støtte og veiledning til elevene så langt de klarer i forhold til erfaringer og kompetansen de har. På den andre siden er det ønskelig at fagpersoner som helsesykepleier eller helsesøster i større grad jobber rundt eleven. Tre av de fem informantene meldte om at de var fornøyde med samarbeidet med PPT og BUP. Det er et godt utgangspunkt for samarbeid.

Som en liten oppsummering forteller informantene om ulik grad av kompetanse innen psykisk helse som er basert på erfaring og det synes jeg er interessant. Det oppleves at alle informantene gjør så godt de kan når det gjelder å gi veiledning og råd. På den andre siden vises det til en del hindringsfaktorer som bidrar til at arbeidet med psykisk helse blir vanskelig for en kontaktlærer. Dette blir diskutert i neste del. Arbeidsmengden til en lærer er stor og kan by på mange ulike problemstillinger i forhold til psykisk helse. Bør det skje en endring som fører til at lærerne kan få mer hjelp i arbeidet for psykisk helse når de fleste psykiske helseplagene debuterer i ung alder der informantene arbeider? (Knudsen & Mykletun, 2010).

### 5.2.2 Klasseledelse og skole – hjem samarbeid

I denne delen skal jeg som nevnt diskutere betydningen av klasseledelse, psykisk læringsmiljø og skole – hjem samarbeid, som blir drøftet i lys av teori og funn fra informantene.

Klasseledelse var en av hovedfaktorene som ble nevnt fra informantene når spørsmålet angående lærerens oppfatning av et godt psykososialt læringsmiljø var. Postholm (2013, s. 127) skriver at Doyle (1986) at en god klasseledelse vil bidra positivt til elevens faglige og sosiale utvikling og om læreren har fokus på et inkluderende læringsmiljø, vil det føre til at lærerne blir sett på som gode ledere. Læreren må legge til rette for gode samarbeidsrutiner



over lengre tid med elevene sine med å organisere, tilrettelegge og oppnå god relasjon til elevene. Samtidig skal elevene føle seg inkludert og involvert i de faglige aktivitetene og ha en positiv tilhørighet i læringsfellesskapet (Postholm, 2013, s. 128). Informantene deler også samme tanker rundt dette med klasseledelse. Informantene nevner gode relasjoner mellom lærer – elev, og elev – elev. Det innebærer at lærerne skal være rettferdig mot alle elevene, gi trygghet og forutsigbarhet. De skal også besitte oppgaver som bidrar til samarbeid og at alle skal respektere hverandre i klassen. Likevel er samarbeid noe som krever to parter.

Lærerrollen har mye å si for elevene som tilbringer mye av tiden sin på skole gjennom oppveksten og læreren bør bruke tiden sin godt på å bygge et godt klassemiljø. Ved å bygge relasjoner og at læreren respekterer det eleven tar med seg inn i klasserommet, vil føre til en bedre relasjon mellom lærer og elev (Hattie, 2009, s. 118). Å bry seg, lytte, vise empati og ha en positiv holdning og oppfatning av andre vil også bidra til en god relasjon mellom en lærer og en elev (Hattie, 2009, s.118).

Funn fra informantene er at de også nevner det som Hattie (2009, s. 118) skriver om. Lærerne bruker erfaringene og kunnskapen sin for å bygge gode relasjoner med elevene, kan dette føre til større engasjement, færre tilfeller av dårlig adferd og oppnå bedre resultater på prøver (Hattie, 2009, s. 119). Skolevegring er et tema jeg ikke har spurt informantene om og det er en liten kritikk rettet mot meg som forsker. Grunnlaget for dette ligger i at skolevegring hos elever kan være innenfor temaet psykisk helse. En informant nevner skolevegring, men i forhold til en erfaring rundt et eksempel. Her hadde det vært hensiktsmessig med oppfølgingsspørsmål. Et problematisk skolefravær for elevene på ungdomsskolen kan føre til at frafall senere i utdanningsløpet som for eksempel på videregående skole (Kodal, 2020, s. 286). En av de vanligste grunnene til et problematisk skolefravær er skulking og skulking er en risikofaktor for en negativ utvikling i ungdomsårene (Bakken, 2022, s.21).

Bakken (2022, s. 21) skriver at årsakene til skulking handler ofte ikke om skolerelaterte forhold. På den andre siden hevder Hattie (2009, s.119) at en av grunnene for at en elev ikke ønsker å møte på skolen, er relasjonen til læreren sin. Fokuset bør kanskje ligge på å arbeide forebyggende og ha gode dialoger som kan bidra til at eleven føler seg anerkjent og ha til tilhørighet til skolen og klassen sin. Om eleven får et problematisk skolefravær, kan det føre til en rekke konsekvenser som dårligere relasjoner til elever på skolen, økende psykiske plager og konflikter med foreldre (Kodal, 2020, s. 286).

En informant ga et eksempel på et dårlig klassemiljø som førte til at det var vanskelig å være en god klasseleder. Når informanten ville snu denne trenden og ville få med foreldrene på laget, førte dette til en mer turbulent sak. Informanten fortsatte med at skole – hjem samarbeidet er svært viktig for å få til endringer, men at dette samarbeidet allerede hadde hatt mange negative effekter.

En informant informerte om at yrkeskarrieren har fått et større fokus hos foreldregenerasjonen og at det blir mye mindre tid til barna sine. Samtidig er foreldrene opptatt med bruken av mobilen sin og det påvirker barna. Dette gjelder ikke alle foreldre og det er viktig å ikke generalisere basert på dette utsagnet. Likevel er det viktig å sette av litt plass til nettopp dette. Det kom frem en bekymring om at dette kan bli en ond sirkel ved at barna i større grad speiler foreldrene sine på en negativ måte. Informanten understreket at barna trenger tydelige og klare grenser i forhold til foreldrene sine. Foreldrene må med andre ord ta ansvar for hva barnet gjør. Problemet er at dette blir omgjort til at de voksne på skolen gjør feil og ikke barna eller foreldrene. «Det er rett og slett ansvarsfraskrivelse» sier informanten. Basert på ungdata vet vi at mange elever bruker flere timer på sosiale medier og internett daglig (Bakken, 2022, s. 27). Det kan tyde på at ungdomskolelever benytter tiden hjemme på å sitte på skjerm. Samtidig er det ikke belegg i denne sammenhenger for å si noe sikkert om hva elevene gjør hjemme. Trolig er det mange foreldre der ute som benytter tiden med barna på en fin måte.

I forhold til foreldre og skolen er det lagt føringer for samarbeid. Det er skolen sin oppgave å ta initiativ og tilrettelegge for samarbeid (Udir, 2017). Det betyr at skolen må ta initiativ til samtaler med foreldre, både fysisk eller via telefon. Dersom skolen har bekymringer for eksempel tilknyttet elevens psykiske helse eller trivsel hjemme er samarbeid skolen sitt ansvar. Likevel har informanter fortalt om utfordringer tilknyttet dette. I denne sammenheng synes jeg det er viktig å belyse dette ytterligere da en av informantene hadde stått i noen vanskelige situasjoner. Grunnlaget for dette ligger i søkertall på lærerutdanning som senere skal belyses.

Skole – hjem – samarbeid kan oppleves som energitappende og utfordrende dersom skolen og hjem ikke har samme opplevelse av en gitt utfordring eller løsning. Trolig kan slike samarbeid være like utfordrende for foreldrene som skolen. Med at dette fører til store belastninger for lærerne og at det tar tid, kan dette gå ut over kvaliteten på undervisningen, tid til planleggingen og i verste føre til at lærerne blir utbrent og vil bytte jobb. Men uten samarbeid er det vanskelig å lykkes ved utfordrende saker. I overordnet del står det i samarbeid

mellom hjem og skole at foreldre og foresatte har hovedansvaret for barnets utvikling og oppdragelse (Udir, 2017). Flere av informantene opplever ulike foreldre som har forskjellige meninger, krav og verdier, noe som kan være forståelig på grunn av at foreldrene ønsker det beste for sitt barn. Dessverre er det kontaktlærere som opplever flere negative opplevelser med foreldre.

En informant forteller at skole-hjem samarbeidet noen ganger blir neglisjert og at det er en av de største belastningene for en kontaktlærer. Fra denne informanten ble det sagt «etter hvert førte det til at de ikke turte å ta telefonen og de slet med å åpne eposter, som kan starte med å utvikle en PTSD diagnose». Informanten hadde flere ganger opplevd foreldre som krever og krever, roper høyt og bidrar til et dårlig samarbeid. Dette var en stor belastning for læreren og ledelsen. Ifølge informanten kan dette også føre til at kontaktlæreren gruer seg til å ta telefonen, åpne e-poster og ha utviklingssamtaler med foreldrene som kan starte å utvikle en posttraumatisk stresslidelse. Slike samarbeid er leit å høre om. Det er åpenbart tungt for en lærer og en skole og stå i. Slike opplevelser vil lage et dårlig utgangspunkt for et samarbeid rundt en felles nevner begge parter er opptatt av. Eleven. For å ha mulighet til å jobbe med psykisk helse på skolene trengs ansatte, og en ting som har vært i nyhetsbilde er søker tallet til lærerutdanningen. En av informantene sa «Om skolene hadde fått til et godt skole-hjem-samarbeid, kunne det ført til at lærere i større grad ville ønsket og villet stå lengre i lærerjobben».

I 2022 var det totalt 1219 personer som møtte opp for å studere grunnskolelærerutdanningen 5-10.klasse (samordnet opptak, 2022, s. 32). Det er en forskjell fra 2021, der 1329 personer møtte som tilsier en nedgang 8,1 %. Alle lærerutdanningene i Norge hadde en nedgang med søkere og førstevalgs søkere i 2022 (samordnet opptak, 2022, s.32).

Det er tall som er mørke med tanke på at lærerrollen er et av de viktigste yrkene i samfunnet vårt (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 16). Om det blir færre kvalifiserte lærere rundt omkring i det norske land, vil det sannsynligvis bli en økning av vikarer som kanskje ikke har kompetansen og alle de pedagogiske verktøyene med seg. Med at lærerne skal gi den oppvoksende generasjonen verktøy og kompetanse for å både utvikle og opprettholde samfunnet, må det skje en endring (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s. 16). Det er viktig at skolene har lærere og kontaktlærere som er i en fast stilling hele året for at læreren skal få en god relasjon med elevene som fører til større respekt for seg selv og andre, større engasjement og kan oppnå bedre resultater i fagene (Hattie, 2009, s. 119).

Skole- hjem samarbeidet har blitt nevnt flere steder i denne oppgaven, men det uttrykker at viktigheten rundt det har mye å si for foreldre, barnet og skolen med kontaktlæreren i spissen. Det er foreldrene som har hovedansvaret for oppdragelsen og utviklingen til barnet mens det er skolen som har ansvaret for å ta initiativet og tilrettelegge for samarbeidet (Udir, 2017).

Informantene ble spurt om hvilke hindringsfaktorer de opplevde i arbeidet med psykisk helse og her ble flere faktorer nevnt. Tid er en ressurs spesielt en av informantene informerte om. De andre informantene på sin side fremhevet at man ikke må trå over en grense som fører til at relasjonen blir dårligere. Læreren har som rolle å skape positive relasjoner til elevene og skolen skal være en plass der elevene får tilhørighet og anerkjennelse (Bru, Idsøe og Øverland, 2016, s.19). Om læreren eventuelt trår over en grense for en elev generelt eller hos en som har noen form for psykiske plager, kan det være viktig at læreren viser respekt for hva eleven bringer med seg inn i klasserommet (Hattie, 2009, s. 118).

Andre faktorer informantene snakker om er hvor mange lærere det er innom en klasse i løpet av skoledagen. Om klassen har mange lærere i løpet av en dag, kan det føre til at elever som har ulik form for psykiske vansker ikke blir observert og fulgt opp. Dette kan føre til at eleven ikke får et trygt og godt psykososialt læringsmiljø. Tiden til å informere hverandre om elever og behov, samt tid til samarbeid oppleves også som knapp. Det anses som viktig med tid til samarbeid og tett oppfølging. Samtidig er det i perioder begrenset hva en lærer får til grunnet ressurser og andre hindringsfaktorer som har blitt nevnt.

En liten oppsummering er at kontaktlæreren viser seg å være viktig kontaktperson for elevene. Det er viktig at de er trygge voksne som elevene føler at de kan ha en god og åpen relasjon til. Det psykososiale læringsmiljøet forstås som det sosiale miljøet, de mellommenneskelige forholdene og hvordan læreren og elevene opplever dette i skolehverdagen (NOU 2015:2, kap. 1). Ved at læreren skal opprettholde gode relasjoner til elevene, er det også viktig at alle elevene skal oppleve et inkluderende læringsmiljø, der fagopplæringen skal være oppnåelig og tilgjengelig for alle barn (Norge Barne- og familiedepartementet, 2003, s.60). For en lærer er tid presentert i denne oppgaven som en viktig mangel. En informant svarte kun «tid» da individet snakket omkring hindringsfaktorer i arbeidet med psykisk helse på sin skole.

## 6 Oppsummering

I denne oppgaven har jeg belyst følgende problemstilling: Hvilken forståelse har dagens lærere av begrepet psykiske helse og på hvilken måte kan denne forståelsen påvirke egen lærerrolle? Jeg vil nå presentere hovedfunnene fra denne oppgaven.

Med spørsmålet om hvilken forståelse dagens lærere har av begrepet psykisk helse, er funnene mine at informantene samsvarer sine definisjoner med det WHO (2020) definerer som psykisk helse. Informantene forteller om at det handler om hvordan man føler seg innvendig og være i balanse med seg selv. Et annet viktig funn er at informantene tar psykisk helse på alvor og er klar over at det påvirker hverdagen til elevene både faglig og sosialt. Grunnet størrelse på utvalget vil ikke dette funnet konkludere med at alle lærere har lik definisjon. Det betyr at definisjonene kan være mange på de ulike skolene i Norge. En kommentar som jeg kommer til å huske fra intervjuet med informantene, er: «Selvsagt, om de ikke har det psykiske på plass, så kan man bare glemme å lære noe».

Psykisk helse påvirker informantene og de gir uttrykk for at de ønsker å gi råd og veiledning til elevene sine. Flere opplever at manglende kompetanse innenfor psykisk helse gjør at temaet kan være vanskelig å håndtere til tider. Samarbeid mellom skole - hjem kan påvirke belastningen for lærerrollen og virke energitappende om samarbeidet byr på utfordringer. En kommentar fra en informant beskriver nettopp dette: "For meg personlig har det vært noe av det jævligste jeg har vært borti». Et godt samarbeid mellom skole - hjem kan bidra til fokus på elevens utvikling og læring. En informant sier: «Om skolene hadde fått til et godt skole-hjem-samarbeid, kunne det ført til at lærere i større grad ville ønsket og villet stå lengre i lærerjobben». Dette konkluderer ingenting og det er kun en informant som gir uttrykk for dette, men det kan gi en indikasjon på hvordan lærerrollen kan oppleves. Informantene melder om ulik grad av kompetanse med psykisk helse og denne oppgaven bidrar kun med å belyse hva informanten selv mener i hvilken grad av kompetanse de har. Ingen av informantene har noen formell utdanning innen psykisk helse.

Informantene er positive til implementeringen av livsmestring og folkehelse og at intensjonen er god. Det vises likevel at ikke alle informantene har like stort søkelys på det i sin undervisning.

For å oppnå et godt psykososialt læringsmiljø som påvirker den psykiske helsen, svarer alle informantene klasseledelse. Informantene deler de samme synspunktene som Doyle (1986) beskriver, med en god klasseledelse vil bidra positivt til elevens sosiale og faglige utvikling på skolen.

Sosiale medier er et tema informantene har nevnt flere ganger under intervjuene og de virket svært bekymret for elevene på ungdomskolen. Informantene observerer at elevene blir påvirket som fører til et press om å bli likt og ha «følgere» på ulike sosiale medier, at «influensere» deler ulike oppskrifter på perfektjonisme og en annen virkelighetsforståelse enn den en gjennomsnittlig ungdom står i. Det sosiale samspillet skjer i høyere grad via en skjerm. Med informantene som har erfart dette i praksis og Ungdata (2022) som presenterer statistikk, kan denne oppgaven gi et uttrykk for en bekymring, men den kan ikke konkludere på grunn av størrelsen av informanter og oppgave.

Informantene fortalte om forandringer fra da de først startet som lærer frem til nå. De var alle var bekymret for utviklingen av psykiske helseplager. At begrepene depresjon og angst blir hyppigere brukt av ungdommen for å uttrykke seg når man opplever en dårlig periode eller å grue seg til å stå i en ubehagelig situasjon som for eksempel en presentasjon i klassen.

Den foregående studien har resultert til mange spennende funn, hvor mange stemmer godt overens med den teoretiske forankringen. På bakgrunn av utvalgets størrelse kan det ikke disse funnene generaliseres. Likevel håper jeg at funnene kan bidra til å gi et lite innblikk i hvordan psykisk helse oppleves og defineres, samt hvordan dette påvirker informantenes rolle som lærer.

## 7 Litteraturliste

- Bakken, A. (2022) *Ungdata 2022. Nasjonale resultater*. (NOVA-rapport; 5:2022) NOVA/OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/3011548>
- Barne- og familiedepartementet. (1989). FNs konvensjon om barnets rettigheter. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns\\_barnekonvensjon.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf)
- Bru, E., Idsøe, E., & Øverland, K. (2016). Psykisk helse i skolen. I E. Bru, E. Idsøe, & K. Øverland (Red), *Psykisk helse i skolen* (s.15-26). Universitetsforlaget.
- Bru, E., Garvik, M, Øverland, K & Idsøe, E. (2016). Depresjon. I E. Bru, E. Idsøe, & K. Øverland (Red), *Psykisk helse i skolen* (s.70-88). Universitetsforlaget.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5.utg) Sage.
- Dalland, O. (2018). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg). Gyldendal Norsk Forlag.
- Djupedal, Ø, & Norge Kunnskapsdepartementet. (2015). *Å høre til: virkemidler for et trygt psykososialt skolemiljø: utredning fra utvalg oppnevnt ved kongelig resolusjon 9. august 2013: avgitt til Kunnskapsdepartementet 18. mars 2015: Vol. NOU 2015:2* (p. 446). Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon, Informasjonsforvaltning.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: a synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Knudsen, A.K. & Mykletun, A. (2010). Det du trenger å vite om forekomst av psykiske lidelser. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 47(4), 342-343. <https://psykologtidsskriftet.no/oppsummert/2010/04/det-du-trenger-vite-om-forekomst-av-psykiske-lidelser>
- Kodal, A. (2020). Psykisk helse i skolen. I L.R. Øhlckers, O. Heradstveit & L. Sand (Red). *Ungdom og psykisk helse* (s. 279-288). Fagbokforlaget.
- NESH. (2021, 16. desember) *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. Hentet 1. september 2023 fra Den forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora <https://www.forskningsetikk.no/om-oss/komiteer-og-utvalg/nesh/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>

- Norge Barne- og familiedepartementet. (2003). *FNs konvensjon om barnets rettigheter: vedtatt av De forente nasjoner 20. november 1989, ratifisert av Norge 8. januar 1991: revidert oversettelse mars 2003 med tilleggsprotokoller* (p. 60). Barne- og familiedepartementet.
- Norsk Helseinformatikk (2022, 10.februar) *Depresjon*. <https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/depresjon/depresjon-en-oversikt/>
- Norsk helseinformatikk (2022, 1.april) *Angst*. <https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/angsttilstander/angsttilstander>
- Nøkleby, H., Borge, T. C., Lidal, I. B., Johansen, T. B., & Langøien, L. J. (2023). *Konsekvenser av covid-19-pandemien for barn og unges liv og psykiske helse: andre oppdatering av en hurtigoversikt*. Folkehelseinstituttet, Område for helsetjenester.
- Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa (LOV-1998-07-17-61). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/1998-07-17-61>
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Cappelen Damm Akademisk.
- Postholm. (2013). Klasseledelse i ungdomsskolen – Fire læreres meninger og opplevelser. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 97(2), 127–140. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2987-2013-02-05>
- Samordnet opptak. (2022). *Søker – og opptaksstatistikk 2022. Opptak til grunnstudier ved universiteter og høyskoler*. (Sluttrapport). Samordnet opptak. [www.samordnaopptak.no/info/om/sokertall/sokertall-2022/sluttstatistikk-uhg-2022.pdf](http://www.samordnaopptak.no/info/om/sokertall/sokertall-2022/sluttstatistikk-uhg-2022.pdf)
- Skogen, J.C., Kjeldsen, A., Knudsen, A.K., Myklestad, I., Nesvåg, R., Reneflot, A & Major, E. (2015). *Psykisk helse hos barn og unge - Folkehelse rapporten 2014*: Folkehelseinstituttet.
- Statistisk sentralbyrå. (2023). 12971: *Gjennomføring i videregående opplæring: etter fullføringsgrad, todelt fullføringsgrad, todelt utdanningsprogram og kjønn 2016-2022 [statistikk]*. <https://www.ssb.no/statbank/table/12971>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.) Fagbokforlaget.
- UNESCO. (1994). *The Salamanca Statement and framework for action*. [https://www.right-to-education.org/sites/right-to-education.org/files/resource-attachments/Salamanca\\_Statement\\_1994.pdf](https://www.right-to-education.org/sites/right-to-education.org/files/resource-attachments/Salamanca_Statement_1994.pdf)
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/?lang=nob>



- Wahlbeck, K., Westman, J., Nordentoft, M., Gissler, M., & Laursen, T. (2011). Outcomes of Nordic mental health systems: Life expectancy of patients with mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 453-458.
- Waitoller, F. R. & Kozleski, E. B. (2015). No Stone Left Unturned: Exploring the Convergence of New Capitalism in Inclusive Education in the U.S. *Education policy analysis archives*, 23(37), 4. <http://dx.doi.org/10.14507/epaa.v23.1779>
- World Health Organization. (2022, 14. april). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Øverland, L & Bru, E (2016) Angst. I E. Bru, E. Idsøe, & K. Øverland (Red), *Psykisk helse i skolen* (s.45-65). Universitetsforlaget.

## Vedlegg 1: Intervjuguiden

Intervjuguide 2023 masteroppgave

### Introduksjon

Presentere problemstillingen: Hvilken forståelse har dagens lærere av begrepet psykiske helse og på hvilken måte kan denne forståelsen påvirke egen lærerrolle.

Utstyr: Notater, pc og intervjuguiden.

Den som skal intervjues får informasjon om at dette er et anonymt intervju, at det er taushetsplikt og at vedkommende må underskrive samtykke. Det skal også informeres hvorfor og hvordan et kvalitativt intervju benyttes.

Introduksjon av person	Navn Stilling Alder Ansiennitet
------------------------	--

<p>Hva legger du i begrepet psykisk helse?</p>	<p>Delspørsmål/nøkkelord:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrepsforklaring</li><li>• Viktighetsgrad (Hvorfor/hvorfor ikke synes du det er viktig)</li><li>• Hva legger du i begrepet psykisk helse og hvordan påvirker dette undervisningen din? - tilrettelegger du og hvordan?</li></ul>
<p>På hvilken måte opplever du at denne forståelsen påvirker egen lærerrolle og undervisning? (Psykisk helse)</p>	<p>Delspørsmål/nøkkelord:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan jobber du med temaet?</li><li>• Hva er din oppfatning av et godt psykososialt læringsmiljø?</li><li>• Hvilke psykiske helseutfordringer er det du legger mest merke til og (hvorfor tror du de oppstår?)</li><li>• Hvordan arbeider du for å møte elever med disse vanskene?</li><li>• Hva tenker du om livsmestring og folkehelse som har blitt implementert i LK 20?</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke faktorer mener du er grunnleggende for et godt og trygt læringsmiljø?</li> <li>• Har du lagt merke til spesifikke forandringer med tanke på diagnoser, psykiske vansker og trivsel fra når du først startet som lærer og til nå?</li></ul>
--	---

<p>Tolkning av egen rolle i arbeidet med psykisk helse i lys av skolen sitt samfunnsoppdrag?</p>	<p>Delspørsmål/nøkkelord:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan tolker du din rolle som lærer på en skole?</li> <li>• Har skolen en felles forståelse av lærerens sin rolle?</li> <li>• Hvordan synes du skolen burde jobbe med psykisk helse og har de en strategisk plan?</li></ul>
--	---

<p>Samarbeid og veiledning.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan opplever du egen kompetanse med elever som har psykiske helseutfordringer?</li><li>• Får hjelp av ulike instanser som ledelsen, PPT, BUP eller andre?</li><li>• Om du hadde blitt tilbudt kurs/veiledning innenfor psykisk helse i skolen, ville du sagt ja eller nei? Hvorfor?</li><li>• Hvilke hindringsfaktorer kan påvirke arbeidet med psykiske helseutfordringer?</li><li>• Hva trenger skolen med tanke på elever som har psykiske helseutfordringer?</li></ul>
<p>Annet</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ifølge statistikker er det en økende rapportering av psykiske plager fra 7.trinn til 8.trinn. Tendensen øker etter hvert trinn. Hva tenker du om det?</li><li>• Er det en sammenheng?</li><li>• Er det noe annet du vil si om temaet?</li></ul>

## Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

# Vil du delta i forskningsprosjektet

*Dagens kunnskap om elevenes psykiske helse*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvilken kunnskap dagens lærere har i skolen om elevens psykiske helse og om denne kunnskapen kan påvirke oppfølging av eleven. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

## Formål

Dette prosjektet er en masteroppgave som tar utgangspunkt på hva dagens lærere mener om psykisk helse på skolen. Det kommer til å være ulike spørsmål angående hva du som lærer tenker er viktig og hvilke holdninger du har til psykisk helse. En teori fra meg som forsker er om læreren har nok kunnskap om psykisk helse, kan dette bidra til at tidlige tegn på vansker til elever blir oppdaget i en tidlig fase som fører til at eleven kan få hjelp før eventuelt en vanske forverrer seg.

Dette er ikke et intervju som skal teste ut lærerens kunnskaper innen psykisk helse, men innebærer personlige meninger og holdninger innenfor temaet.

## Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen i Innlandet Lillehammer ansvarlig for prosjektet.

## Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er en lærer som jobber på en norsk grunnskole. Utvalget som blir spurt er begge kjønn, ansiennitet i skolen og ulike aldre. Utvalget blir spurt personlig av studenten.

## Hva innebærer det for deg å delta?

Metoden som blir brukt i denne forskningen er individuelt intervju. Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et intervju. Dette intervjuet har faste spørsmål og det vil ta deg maksimalt 45 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål om dine meninger og holdninger til elevenes psykiske helse. Dine svar blir tatt opp på et lydopptak og transkriberes. Lydopptaket blir slettet når prosjektet er ferdig og det som blir transkribert vil ikke kunne

spores til deg som person. I oppgaven blir kun alder, lokasjon og lærer (1-5) nevnt når det skal bli presentert i analysen.

## **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er kun student og veileder som vil ha tilgang til dette prosjektet.
- Alle opplysninger som blir innhentet vil bli lagret på en PC som er passord beskyttet som ingen andre har tilgang til.
- Om det blir en publikasjon vil kun alder, lokasjon (Innlandet) og lærer (1-5) bli gjenkjent. Navn eller andre identitetskjennemerker vil ikke bli publisert.

## **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.05.23/15.09.23. Alle personopplysninger og opptak blir slettet.

## **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen i Innlandet avd Lillehammer NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Veileder Evelyn Ovesen 90662401 eller student Knut Tore Brubakk 40641517.
- Vårt personvernombud ved Høgskolen i Lillehammer: Hans Petter Nyberg.  
Hans.nyberg@inn.no - 62430023
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Knut Tore Brubakk

Prosjektansvarlig  
(Forsker/veileder)

Eventuelt student

---

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet dagens kunnskap om elevenes psykiske helse, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju



Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, 15.09.23

-----

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

# Vedlegg 3: SIKT (NSD) godkjenning



Norsk ▾ Knut Tore Lauvdal Brubakk ▾

[Meldeskjema](#) / [Masterprosjekt i spesialpedagogikk](#) / [Vurdering](#)

## Vurdering av behandling av personopplysninger

Skriv ut

15.12.2022 ▾

**Referansenummer**

792987

**Vurderingstype**

Standard

**Dato**

15.12.2022

**Tittel**

Masterprosjekt i spesialpedagogikk

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for lærerutdanning og pedagogikk / Institutt for pedagogikk - Lillehammer

**Prosjektansvarlig**

Karen

**Student**

Knut Tore Brubakk

**Prosjektperiode**

24.02.2020 - 15.09.2023

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

**Lovlig grunnlag**

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.09.2023.

[Meldeskjema](#)

**Kommentar**

Personverntjenester har vurdert endringen i prosjektslutt dato.

Vi har nå registrert 15.09.2023 som ny slutt dato for behandling av personopplysninger.

Vi vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!