



**Høgskolen
i Innlandet**

Fakultetet for helse og sosialvitenskap

Kjersti Bakke & Christina Fonbæk

Masteroppgave

Søvnens betydning i ungdommenes hverdag

En kvalitativ studie

The significance of sleep in adolescents' daily life

A qualitative study

Master i psykisk helsearbeid

4PM791-1

2024

Antall ord: 20545

Innhold

1.0 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	1
1.2 Oppgavens disposisjon.....	3
1.3 Hensikt	3
1.4 Problemstilling.....	4
1.5 Forforståelse.....	4
2.0 Teoretisk forankring	6
2.1 Tidligere forskning.....	6
2.2 Søvn	9
2.2.1 REM og NREM - søvn	10
2.3 Vertikale og horisontale relasjoner	13
2.3.1 Familierelasjoner.....	13
2.3.2 Vennskapsrelasjoner.....	14
2.4 Stress	15
2.4.1 Prestasjonspress i skolen.....	17
3.0 Metode	19
3.1 Kvalitativ forskningsmetode.....	19
3.2 Vitenskapsteoretisk forankring	19
3.3 Datainnsamling	21
3.3.1 Strategisk utvalg og rekruttering av informanter	21
3.3.2 Kvalitativt semistrukturert intervju/ gjennomføring av intervju.....	22
3.4 Transkripsjon.....	23
3.5 Dataanalyse	24
3.6 Etiske overveielser	26
3.7 Personvern og lagring av data.....	27
4.1 Tilgjengelighet og forpliktelser påvirker søvnmønsteret	30
4.1.2” <i>Jeg scroller utover natta</i> ”	31
4.2 Søvmangel skaper onde sirkler	32
4.2.2 “ <i>Søvn spiller en stor rolle for hvordan jeg har det</i> ”	33
4.3 Skolestress og prioritering av lekser foran søvn	34
4.3.1 “ <i>Skolearbeid om natta</i> ”	35
4.3.2 “ <i>Prioritere vanskelige fag</i> ”	35

4.4 Trygge relasjonelle bånd og god søvn	36
4.4.1 “Venner er trygghet”	37
4.4.2 “Familien er der uansett”	38
5.0 Diskusjon	40
5.1 Diskusjon av resultater.....	40
5.1.1 Søvnmangel og påvirkning i hverdagslivet.....	40
5.1.2 Skolestress som søvntyv	42
5.1.3 Ungdoms søvnvaner i en digital tidsalder.....	45
5.1.4 Familiens påvirkning av søvn og venners støtte.....	47
5.2 Diskusjon av metode.....	50
5.2.1 Intern validitet.....	50
5.2.2 Ekstern validitet	52
5.2.3 Refleksivitet.....	53
5.2.4 Oppgavens relevans for psykisk helsearbeid	54
6.0 Avslutning	55
7.0 Litteraturliste.....	57
Vedlegg 1 Intervjuguide.....	61
Vedlegg 2 Informasjonsskriv og samtykkeerklæring.....	63
Vedlegg 3 Godkjenning fra SIKT	68
Vurdering av behandling av personopplysninger	68
Tabell: Presentasjon av funn	28

Sammendrag

Bakgrunn: Det rapporteres om søvnproblemer blant unge i dag, og søvnutfordringer anses å være et økende folkehelseproblem. Søvn er viktig for den psykiske helsen, og det finnes lite forskning som ser på hvordan ungdommene selv erfarer sitt søvnmønster, hverdagen og utfordringer knyttet til søvn.

Hensikt: Hensikten med denne studien er å undersøke hvordan ungdommer i videregående skole erfarer søvn i hverdagslivet. Denne informasjonen kan benyttes for å gi en økt forståelse og kunnskap om ungdommenes opplevelser av søvn. Dette kan bidra til å fremme psykisk helse hos ungdommer.

Metode: Studien inkluderer syv ungdommer mellom 16 og 18 år fra videregående skole. Det er benyttet et kvalitativt design der det er gjennomført individuelle semistrukturerte intervju. I etterkant av intervjuene er materialet bearbeidet og analysert med Malterud`s systematiske tekstkondensering.

Resultater: Resultatene viser at ungdommene har mye kunnskap om viktigheten av god søvn, men de opplever flere utfordringer i hverdagen knyttet til å få nok søvn. Skolestress oppleves å forstyrre søvnrutinene deres, samtidig som sosiale relasjoner opprettholder dem.

Diskusjon: Mange av ungdommene føler seg ikke trøtte før sent på kveld, og det økte skolepresset fører til at de må bruke kveld og natt på skolearbeid for å prestere bra på skolen. De kjenner et sterkt behov for å være tilgjengelig til enhver tid, noe som resulterer i skjermtid utover leggetid. Familiens struktur ser ut til å ha stor innvirkning på ungdommens søvnkvalitet.

Avslutning: Søvnkvaliteten påvirker deres relasjoner med familie og venner, det påvirker energinivået og opplevelsen av stress, der stresset i stor grad handler om prestasjonspress. Dette resulterer i lite søvn og fører til en ond sirkel, da redusert søvn gir utslag i manglende evne til konsentrasjon og redusert energi.

Summary

Background: There are reports concerning sleep problems among young people today, and these challenges are considered to be an increasing public health problem. Sleep is important for mental health, and there is a lack of research on how young people experience their sleep patterns, daily life and challenges tied to sleep.

Purpose: The purpose of this study is to examine how adolescents in high school experience sleep in their daily lives. This information can be used to gain increased understanding and knowledge about adolescents' experiences of sleep. This may contribute to better mental health among adolescents.

Method: The study includes seven young people between the ages of 16 and 18 years old attending secondary school in Akershus. A qualitative design has been used to provide individual semi structural interviews. The content of the completed interviews is revised and analyzed with Malterud's systemic text condensation.

Results: The results indicate that adolescents have a good understanding of the importance of quality sleep, but they face several challenges in obtaining sufficient rest. School related stress disrupt their sleep routines, while social relationships help maintain them.

Discussion: Many adolescents do not feel tired until late at night, simultaneously the increased school pressure results in having to use the evening and night on homework to achieve good results in school. They feel a strong need to always be available, this results in screen time after bedtime. Family structure appears to have a big impact on the youth's sleep quality.

Conclusion: The quality of sleep affects their relationships with family and friends, it influences their energy levels, and their experience of stress, where stress is mainly related to performance pressure. This results in insufficient sleep, leading to a vicious cycle, as reduced sleep results in a lack of concentration and decreased energy.

Forord

Vi ønsker å uttrykke vår takknemlighet for den uvurderlige støtten vi har mottatt fra våre nærmeste, som har gjort det mulig å gjennomføre denne masteroppgaven. Deres oppløftende og motiverende tilnærming har vært avgjørende for vår motivasjon og engasjement gjennom hele prosessen.

Under skriveprosessen ble en av oss velsignet med gleden av å ønske et nytt familiemedlem velkommen til verden. Barnet har deltatt på flere studiesamlinger og vært til stor inspirasjon gjennom hele prosjektet. Familiene våre har gitt oss verdifull støtte, og deres forståelse har gjort det mulig å kombinere studier og familieliv på en god måte.

Spesielt vil vi takke vår veileder Børge Baklien for hans innsiktsfulle tilbakemeldinger, forklaringer på komplekse temaer og inspirasjon gjennom arbeidet, vi er spesielt takknemlig for all den tid og energi han har investert i å lese, vurdere og gi konstruktive tilbakemeldinger. Hans tilgjengelighet og tilstedeværelse har vært uunnværlig. Vi er svært takknemlig for dette samarbeidet.

Sist, men absolutt ikke minst ønsker vi å rette en dyp takknemlighet til ungdommene som deltok i vår studie. Uten de hadde ikke denne masteroppgaven vært mulig å gjennomføre!

Vi ser med stor forventning frem til å anvende den kunnskapen vi har tilegnet oss, både i våre profesjonelle roller og i våre personlige liv.

Elverum, april 2024

Kjersti Bakke & Christina Fonbæk

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Denne oppgaven handler om hvordan ungdom på videregående skole erfarer søvnens betydning i sitt hverdagsliv. Mange unge rapporterer om søvnproblemer, og ifølge tall fra Ungdata undersøkelsen oppgir så mange som 32 prosent å ha vært ganske og veldig mye plaget av søvnproblemer den siste uken (Bakken, 2022, s. 35). Søvnvansker er en sterk risikofaktor for å utvikle psykiske lidelser, og søvnvanskene både påvirker og påvirkes av psykiske lidelser (Sivertsen & Hysing, u.å.). I et helsefremmende perspektiv er det derfor viktig å identifisere utfordringene ungdommene har rundt søvn, øke bevisstheten og kunnskapen rundt dette.

Psykisk helse er et viktig satsingsområde for regjeringens folkehelsearbeid, der helsefremmende og forebyggende psykisk helsearbeid står sentralt (Meld. St. 15 (2022 - 2023), s. 68). Et av målene er å utvikle mer kunnskap om årsaker til psykiske plager og tiltak for å redusere dem. En kan se store sosiale forskjeller i psykisk helse, og det har de siste årene vært en økning i selvrapporterte psykiske plager blant unge (Meld. St. 15 (2022 - 2023), s. 68).

Ifølge verdens helseorganisasjon kan psykisk helse forstås som: ”en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet” (WHO, 2022). Denne definisjonen av psykisk helse legger vekt på trivsel og overskudd til å takle hverdagens krav, fokuserer på det som fremmer god helse, og gir muligheter til å mestre utfordringer og belastninger som man utsettes for.

Søvn kan sees på som en helsefremmende faktor, da uten tilstrekkelig søvn øker risikoen for fysiske og psykiske plager (Sivertsen & Hysing, u.å.). Samtidig som at søvn er en viktig helsefremmende faktor ser en også at søvnvansker er svært vanlig og anses i dag for å være et økende folkehelseproblem (Helse - og omsorgsdepartementet, 2017, s. 15). Søvn er med andre ord viktig i det helsefremmende arbeid for å fremme helse og trivsel til enkeltpersoner, grupper eller samfunn. Det vil si at i det helsefremmende arbeid er det viktig å styrke forhold og miljøer som fremmer optimal utvikling av god helse, dette innebærer blant annet å legge til rette for at folk får makt og kontroll over egen helse (Mæland, 2019, s.17). I det

helsefremmende arbeid med ungdom fokuseres det på å styrke individets evne til å håndtere de utfordringer som vil møte de i ungdomsårene (Klepp & Aarø, 2017, s. 97).

Kunnskap om ungdommenes egne erfaringer knyttet til søvn kan være viktig for å forstå hvordan vi kan styrke deres ressurser og gi de bedre muligheter til å mestre hverdagens krav. Ved å identifisere forhold i samfunnet som styrker eller svekker deres søvnkvalitet kan man igjen påvirke deres psykiske helse. Dette er i tråd med psykisk helsearbeid der definisjonen setter søkelys på:

å fremme og bedre menneskers psykiske helse samt påpeke og søke å endre forhold i samfunnet som skaper psykisk uhelse og bidrar til stigmatiseringsprosesser og sosial utstøtning. Hen - sikten er å styrke menneskers opplevde egenverd og livskraft, bistå i prosesser som utvikler opplevelser av sammenheng og muligheter for å mestre hverdagens utfordringer samt skape inkluderende lokalmiljø (Andersen, 2008).

Denne definisjonen vektlegger at det ikke bare er individuelle, men også sosiale faktorer som er viktig for den psykiske helse. Det innebærer at psykisk helsearbeid kan forstås som helsefremmende arbeidet der det å fremme velvære og trivsel både på individ og samfunnsnivå for å oppnå helhetlig helse.

I et helsefremmende perspektiv er det aktuelt å se på ulike faktorer som forårsaker søvnevansker hos ungdommer. Ungdomstiden er ikke bare preget av søvnutfordringer, men det er en periode i livet som kan være sterkt preget av prestasjonspress og andre psykiske utfordringer (Bakken, 2022, s. 32). I hvilken grad ungdom opplever prestasjonspress varierer mye, men gjennomgående opplever de at det største presset handler om å gjøre det bra på skolen (Bakken, 2022, s. 32). Tall fra Ungdata undersøkelsen viser at over halvparten av norsk ungdom oppgir å være stresset over skolearbeidet. En ser at stresset øker for hvert skoletrinn, så mange som 78 prosent av jentene på det siste året på videregående skole oppgir at de ofte eller svært ofte er stresset over skolearbeidet (Bakken, 2022, s. 20). Samtidig oppgir mange ungdommer å ha utfordringer med hodepine, noe som kan knyttes til utmattelse, stresset rundt skolepress og søvnevansker (Lillejord et al., 2017, s. 26).

I tillegg til skole er foreldre og venner viktig for å forstå søvnmønstre til ungdom. Foreldre er ungdommenes viktigste omsorgspersoner i oppveksten, og ressursene ungdommene har hjemme er med på å legge grunnlag for de unges livskvalitet (Bakken, 2022, s. 16). Venner er spesielt viktig i ungdomstiden og har blant annet betydning for selvbilde og sosial

kompetanse (Bakken, 2022, s. 12). Ungdom som tilbringer tid med gode venner sover oftere bedre om natten, og en ser at trygge relasjoner har en positiv innvirkning på søvnkvaliteten (Taylor & Willoughby, 2014, s. 679).

Med bakgrunn i tallene fra Ungdata undersøkelsen som belyser at ungdommene har utfordringer med å sove, ønsker vi med denne oppgaven å få innblikk i hvordan ungdom i videregående skole erfarer søvn i hverdagslivet. Vi har derfor intervjuet ungdommer i videregående skole om deres erfaringer.

1.2 Oppgavens disposisjon

Oppgaven er bygget opp med seks kapitler som alle har flere underkapitler. I kapittel en presenteres hensikt, problemstilling, forforståelse, og litteratursøk. Kapittel to er teorikapitlet hvor tidligere forskning og relevant litteratur blir presentert. Det blir redegjort for søvn, og søvnutfordringer hos ungdom, stressteori, prestasjonspress, og relasjoner. Kapittel tre er metodekapitlet som inneholder studiedesign, vitenskapsteori, datainnsamling, transkripsjon, analyse av data, etiske overveielser, og personvern. Kapittel fire presenterer funnene fra datainnsamlingen og analysen gjort av intervjuene. Kapittel fem er diskusjonskapitlet hvor først funnene blir diskutert opp mot benyttet teori, så blir studiens relevans og metode diskutert. Kapittel seks er avslutningskapitlet.

1.3 Hensikt

Formålet med denne studien er å undersøke hvordan ungdommer i videregående skole erfarer søvn i hverdagslivet. Denne informasjonen kan benyttes for å gi en økt forståelse og kunnskap om ungdommenes opplevelser av søvn. Dette kan bidra til å fremme psykisk helse hos ungdommer.

1.4 Problemstilling

“Hvordan erfarer ungdom i videregående skole søvn i hverdagslivet?”

Hverdagslivet til ungdommene er omfattende og er i denne konteksten begrenset til skolepress, relasjoner til familie og venner, samt skjermbruk. Disse faktorene er tett sammensveiset og har innvirkning på ungdommens søvnkvalitet.

1.5 Forforståelse

Bakgrunnen for vår interesse for tema ungdom og søvn er at vi gjennom arbeidserfaring har sett en økende bekymring rundt søvnvansker blant ungdom, og sett den potensielle påvirkningen dette kan ha for deres psykiske helse. Forforståelsen vår er basert på flere faktorer som yrke - og personlig erfaring, utdanning og personlige verdier (Johannessen, 2021, s. 151 - 152). På bakgrunn av at vi er to som samarbeider om denne oppgaven, bringer vi med oss ulike perspektiver og erfaringer. En av oss har en bachelor i folkehelse og lang erfaring innen psykisk helse og avhengighetsbehandling, i tillegg til nylig å ha blitt foreldre for første gang. Den andre har en bachelor i sykepleie og mange års erfaring innen skolehelsetjenesten, samt erfaring med ungdommens løsrivelsesprosess. Til felles har vi begge lang erfaring med nattarbeid og har kjent selv hvilke fysiske og psykiske negative helseeffekter ugunstig døgnrytme og søvnmangel kan medføre. Vi gikk inn i skriveprosessen med viten om at det er både fordeler og ulemper med å skrive en masteroppgave sammen. Først og fremst anser vi våre ulikheter som en ressurs og håper at vi kan utfylle hverandre gjennom våre forskjellige perspektiver og erfaringer. Selv om vi gikk inn i dette med forskjellig forforståelse, ønsket vi å legge vekt på å være åpen og utforskende for nye perspektiver og tilnærminger som kan berike vår forståelse.

Vi har daglig møter med unge mennesker med psykiske helseutfordringer, mange av disse forteller om redusert og dårlig søvnkvalitet i deres daglige liv. Gjennom disse utallige menneskemøtene har vi sett og erfart at søvn er viktig, og at det spiller en stor rolle for hvordan man har det. Vi har en forforståelse om at det er en generell mangel på kunnskap om søvn hos ungdom og dersom man ønsker å tilegne seg mer kunnskap om tema, må man ta initiativet selv. Vi har begge mange erfaringer om at det er begrenset fokus og opplæring på de mange viktige funksjonene som tilstrekkelig søvn har for vår psykiske helse. Søvn oppleves ikke å være prioritert, og mange spesielt unge mennesker nedprioriterer søvn til

fordel for andre meningsfulle aktiviteter og gjøremål. Sammen har vi med oss en forforståelse om at ungdom anses å være i en sårbar gruppe blant annet fordi de gjennomgår store emosjonelle og fysisk endringer, samtidig som de er i en løsrivelsesfase fra å være barn til å bli voksne. Forforståelsen vår har visse fellestrekk, men det er også forskjeller som kommer til syne. En av oss har en forforståelse om at leggerutiner og vaner etableres i tidlig alder, med tydelige regler for leggetid, skjermbruk i sengen og søvnens starttidspunkt. Det er en forforståelse om at disse rutinene kan videreføres til ungdomsårene og danne grunnlag for søvnvanene deres for resten av livet. Den andre anerkjenner betydningen med etablerte rutiner og regler for sunne søvnvaner, men har en forforståelse og erfaring om at dette er en mer kompleks utfordring i og med at overgangen til ungdomsårene er preget av mange ulike faktorer som av naturlige og unaturlige årsaker gjør det utfordrende og holde på de etablerte soverutinene.

2.0 Teoretisk forankring

Søvn er livsnødvendig i menneskers liv (NHI, 2023). Ungdomstiden er en periode preget av betydelige endringer og utfordringer, der søvnvaner og relasjoner spiller en sentral rolle for trivsel og personlig vekst. I dette kapittelet presenteres sentral teori knyttet til søvn, stress og relasjoner. Kapittelet har som mål å introdusere en teoretisk forståelse, for å utforske de empiriske funnene fra ungdommene som vil bli diskutert senere i oppgaven.

Ungdata undersøkelsen har vært helt sentral i denne oppgaven, som er en nasjonal undersøkelse som gjennomføres på elever på barne- og ungdomstrinn, samt videregående skoler (Bakken, 2022). Undersøkelsen gir et oversiktsbilde over ungdommenes liv, der spørsmålene handler om blant annet skole, deres forhold til venner og familie, fritidsaktiviteter, rusmiddelbruk, mediebruk, fysisk og psykisk helse, vold og trakassering, lokalmiljø, framtid og livskvalitet. De fleste norske kommuner deltar i undersøkelsen der over 900.000 elever svarer på spørsmål om temaene (Bakken, 2022). I denne oppgaven ønsker vi å tilføre dybdekunnskap til Ungdata sine spørsmål som omhandler søvn. Teorikapittelet er delt i 4 deler, først presenteres tidligere forskning, så utfyllende teori om søvn. Deretter en innføring om vertikale og horisontale relasjoner, familie - og vennsksapsrelasjoner, og til slutt stress og prestasjonspress.

2.1 Tidligere forskning

For å en oversikt over hva som er gjort av forskning så gjennomførte vi litteratursøk. Vi benyttet oss av bibliotekets bibliotekar som bistand til systematisk tilnærming til det å identifisere relevante artikler. Det ble gjort søk i databasene; Oria, chinal, scopus, pub med. for å få oversikt over forskningsfeltet. Det ble søkt med tekstord og standardiserte emneord på norsk og engelsk. Søkordene adolescent, teenager, young people, young adult, sleep, insomnia, relationship, friend, social jetlag, social wellbeing, social interaction, social network har blitt benyttet i søkene med ulike kombinasjoner med trunkering og boolske operatører. Søket ble begrenset til norske og engelske artikler i fulltekst.

Det er gjennomført mye forskning som omhandler søvn og viktigheten av nok og god søvn. Etter litteraturgjennomgang ser vi at det er gjennomført mange kvantitative undersøkelser om

forekomst og risikofaktorer ved for lite søvn, samt sammenheng mellom søvn og relasjoner. Det kom frem få kvalitative undersøkelser som er gjort på temaet ungdom, søvn og deres egen forståelse og oppfatning av det. Taylor et al., (2013) påpeker at kvalitative studier kan bidra til å sette søkelyset på hva ungdommen ser på som «normal» søvn adferd og hva de ser på som utfordrende, og at resultatene kan sørge for grundigere opplæring i god søvnhygiene (s. 346).

En Canadisk forskningsartikkel som ble gjennomført av Tavernier & Willoughby (2014) hadde som hensikt å undersøke sammenhengen mellom søvn og psykososial fungering blant ungdom og unge voksne (s. 674). Funnene viste til at søvn og psykososiale forhold har en stor sammenheng, der kortere søvnvarighet er assosiert med stress og negativ påvirkning, samtidig som at god søvnkvalitet er assosiert med mindre stress (Tavernier & Willoughby, 2014, s. 675). Det ser også ut til å være en sammenheng mellom akademiske prestasjoner og søvn, der de med bedre søvnrutiner har høyere akademiske prestasjoner, og de med dårligere søvnvaner har lavere akademiske prestasjoner. De med bedre skoleprestasjoner og søvnkvalitet hadde også bedre tilpasninger til sine relasjoner (Tavernier & Willoughby, 2014, s. 679 - 680).

Videre viser de at søvnkvaliteten og mellommenneskelige relasjoner henger sammen, samtidig som at følelsen av ensomhet gir redusert kvalitet på søvnen (Tavernier & Willoughby, 2014, s. 675). Det vil si at positive mellommenneskelige relasjoner er assosiert med lengre søvnvarighet hos ungdom, og funn viser også at ungdom som omgås gode venner på dagen sover bedre påfølgende natt. Det ser også ut til at søvnkvalitet og mellommenneskelige forhold har en toveis sammenheng, altså at søvnkvaliteten påvirker hvordan du forholder deg til dine relasjoner og at forholdet med relasjoner påvirker søvnkvaliteten (Tavernier & Willoughby, 2014, s. 675 - 679).

Det blir også i litteraturen diskutert om senere skolestart kan gi ungdom bedre søvn. Evanger et al., (2023) som i en forskningsartikkel så på sammenhengen mellom senere skolestart, søvnlengde og sosial jetlag blant ungdommer viser at senere skolestart er assosiert med lengre søvn i ukedagene og en bedre sosial fungering for ungdommene, som gir mindre sosialt jetlag (s. 1).

Dårlig søvn og kortere søvnlengde kan skyldes flere årsaker, Mireku et al., (2019) undersøkte sammenhengen mellom bruk av elektronisk skjermbruk en time før sengetid, søvnkvalitet og

opplevd livskvalitet (s. 66). Funnene viste at ungdom som bruker elektronisk skjerm i forbindelse med sengetid, da særlig tv og mobiltelefon opplever oftere dårligere søvnkvalitet, har mer utfordringer med å sovne til samme tid, har vanskeligheter med å ta igjen tapt søvn og større utfordringer med sosialt jetlag. Skjermtid i forbindelse med sengetid på kveld ble også negativt assosiert med opplevd livskvalitet, selv etter det ble kontrollert og ekskludert for de som hadde diagnose (Mireku et al., 2019, s. 69). Foerster & Rööslü (2017) sier også at ungdommer som bruker elektronisk skjerm i forbindelse med leggetid skårer dårligere på humør, følelser, selvoppfatning, skolemiljø, forhold til foreldre og hvordan de har det hjemme (s. 9 - 15).

Siomos et al., (2010) viser også til at det er flere faktorer som påvirker ungdommenes søvnkvalitet, blant annet viser de til at jo bedre kommunikasjon det er mellom foreldrene, jo mindre sannsynlig er det at barnet lider av søvnutfordringer (s. 267). Det samme viser seg å gjelde økonomi, der barnets oppfatning av familiens økonomi spiller inn på søvnkvaliteten til barnet (Siomos et al., 2010, s. 267.)

Fortunato & Harsh (2006) konkluderer med at personlighet og selvopplevd arbeidsstress påvirker søvnkvaliteten, og viser til at søvnkvaliteten reduseres når mellommenneskelige konflikter oppstår, spesielt innsovning blir påvirket (s. 832 - 833).

Li et al., (2019) undersøkte hvordan ungdommenes ulike posisjoner i nettverk, vennegrupper og popularitet blant jevnaldrende kan assosieres med søvnatferd og hvordan assosiasjonene er ut ifra ulike kjønn (s. 417). Det ser ut til å være en sammenheng mellom popularitet blant ungdom og søvn, der høyere popularitet og status er assosiert med kortere søvnvarighet og større søvnmangel (Li et al., 2019, s. 417). Det ser særlig ut til at populære jenter har en kortere søvnvarighet enn jenter som er mindre populære, samtidig viser funn at isolerte gutter oftere rapporterer om søvnevansker enn gutter som tilhører vennegrupper (Li et al., 2019, s. 417).

Etter litteraturgjennomgang ser vi at det er mangel på empirisk forskning om ungdommers erfaringer rundt søvn og hvilke faktorer som påvirker deres søvnvaner. Vi ønsker derfor at denne oppgaven kan dekke et kunnskapshull som kan benyttes i videre helsefremmende arbeid.

2.2 Søvn

Søvn er den dypeste formen for hvile og kan defineres som “en tilstand med redusert mottakelighet for ytre stimuli, en tilstand som en kan vekkes fra hvis stimuli er av tilstrekkelig styrke” (NHI, 2023). Søvn har flere ulike helsefremmende funksjoner både på fysiologiske og psykologiske prosesser (Bastøe & Frantsen, 2011, s. 307). Gjennom en god natt søvn føler man seg uthvilt og vil oppleve bedre yteevne, og på denne måten vil en være bedre rustet til å gjennomføre nye mål (Bastøe & Frantsen, 2011, s. 307).

Søvn er et av primærbehovene til oss mennesker, og er helt sentralt for utviklingen av fysisk og psykisk helse (Helsenorge, u.å). Dog er det mange som strever med søvn og ikke mestrer å dekke dette grunnleggende behovet (Wilhelmsen-Langeland, 2020, s. 8). Søvnstruktur og søvnlengde utvikler seg gjennom hele livet, fra spedbarnsalderen, gjennom ungdomsårene, voksenlivet og inn i alderdommen, søvnbehovet er individuelt og varierer med alder og helsetilstand. Søvn er nødvendig for samspillet med fysiologiske prosesser og nok søvn vil sørge for en rekke helsemessige gevinster, når kroppen får tilstrekkelig søvn vil det påvirke immunforsvaret, regulering av hormonproduksjon og metabolismen (Wilhelmsen-Langeland, 2020, s.7).

I tillegg bidrar søvn til å konsolidere minner og læring, ved søvn bearbeider og integrerer hjernen følelsesmessige opplevelser, søvn er derfor viktig også for å regulere humøret og sinnsstemningen (Boccaro, 2023). Nok søvn gir overskudd og bidrar til å starte en ny dag der gårdsdagen har mindre fokus. Å gi seg selv god og nok søvn er derfor det beste du kan gjøre for egen helse (Wilhelmsen-Langeland, 2020, s. 16).

Som nevnt varierer søvnbehovet blant annet ut ifra alder og aktivitetsnivå, men den følges også av den cirkadianske rytmen, (døgnrytmen), og har en syklus på et døgn. Denne syklusen påvirker når du ønsker å sove og når du føler deg våken, samt spise og drikkemønster, frigjøring av hormoner, hvilestoffskiftet, følelser og humør (Walker, 2018, s. 23 - 24). De to hovedfaktorene som til sammen danner døgnrytmen, er et kjemisk stoff kalt adenosin og hormonet melatonin. Adenosin hoper seg opp i hjernen gjennom tiden man er våken og vil skape et trykk som medfører at man føler seg trøtt etter flere timer med opphopning av stoffet. Derimot vil melatonin skilles ut når hjernen får signaler om at det er mørkt, hormonet vil da skilles ut i blodomløpet og på denne måten føler man seg trøtt (Walker, 2018, s. 23 - 43).

2.2.1 REM og NREM - søvn

Det som kjennetegner god søvn er at man har rask innsovningstid, altså tiden fra man legger seg for å sove til man sovner, og at nattesøvnen er sammenhengende. Dårlig søvn kjennetegnes gjerne ved en lang innsovningstid, hyppige oppvåkninger gjennom natten, usammenhengende søvn og tidlig oppvåkning (Bastøe & Frantsen, 2011, s. 305).

For å forstå søvnens betydning har vi valgt å gå i dybden på hva REM og NREM søvn innebærer, på bakgrunn av at denne kunnskapen først og fremst bidrar til å forstå hva som kjennetegner god søvnkvalitet.

Under søvn gjennomgår man ulike faser og stadier, der de to ulike fasene er REM - søvn (rapid eye movement) og NREM - søvn (non rapid eye movement). Under REM - søvn, som også kalles den paradoksale søvnen, er hjerneaktiviteten høyere og det er under denne søvnen vi drømmer (Walker, 2018, s. 65 - 67). Under REM- søvnen virker hjernen våken, opplagt og oppmerksom, og deler av hjernen er opp til 30 prosent mer aktiv under denne søvnen enn den er i våken tilstand (Walker, 2018, s. 67). Det er ikke inntrykk fra omgivelsene som inntas når vi sover, men gamle og nye minner der erfaringer kobles sammen. Det er da nye innsikter og problemløsning dannes (Walker, 2018, s. 68).

Den andre fasen for søvn er NREM - søvn som har fire ulike stadier. Stadium en og to er lettere stadier for søvn, og stadium tre og fire kjennetegnes som den dype søvnen der hjernebølgene er langsommere. I denne dype formen for søvn skjer det flere gunstige helsegevinster for både kropp og hjerne, og det er blant annet i NREM -søvnen minner lagres (Walker, 2018, s. 66 - 67).

Gjennom en natt med søvn veksles det mellom REM og NREM - søvn omtrent hvert nittiende minutt, men det varierer hvilke av søvn typene som dominerer gjennom disse nitti minutters syklusene. Første halvdel av natten er det NREM - søvn som dominerer og siste halvdel av natten er det REM - søvn som får mest tid gjennom syklusene (Walker, 2018, s. 57 - 60). Med bakgrunn i søvnfasene og når de dominerer gjennom natten er det viktig å nevne hvordan de spiller inn på søvnkvaliteten vi får gjennom leggetid og når vi står opp. Walker (2018) påpeker at dersom man står opp ekstra tidlig er det ikke bare antallet timer søvn man mister, men man kan miste så mye som 60 - 90 prosent av den totale REM - søvnen gjennom en natt da REM - søvnen dominerer siste del av natten (s. 60). Dersom man legger seg sent vil det samme skje med NREM - søvnen da den dominerer første del av natten. Begge disse

formene for søvn spiller til sammen en stor rolle for den fysiske og psykiske helsen, der de har ulike livsnødvendige formål (Walker, 2018, s. 60).

2.2.2 Søvn og ungdom

Gjennom livet endres søvnstrukturen, søvnlengden, og søvnbehovet varierer blant annet med alder og helsetilstand. I ungdomsårene er søvn svært viktig, da særlig NREM - søvnen som er den dypeste formen for søvn (Walker, 2018, s. 106 - 116). NREM - søvnen er i denne fasen av livet en viktig faktor for å utvikle hjernen fra ung til voksen tilstand, og for lite av denne type søvn i ungdomsårene kan medføre en redusert modningsprosess av hjernen (106 - 116). I ungdomsårene utvikles de kognitive evnene og evnen til å tenke kritisk. Dette skjer i takt med NREM - søvnen, der det gjennom søvnregistreringer kan sees at endringene i NREM - søvnen skjer i forkant av de kognitive utviklingsmessige endringene i hjernen (Walker, 2018, s. 110). Walker (2018) sier at det derfor kan se ut som at NREM - søvnen, den dype søvnen er drivkraften for hjernens utvikling (s. 110).

Sørensen (2003) påpeker at ugunstige søvnvaner og søvnevansker hos ungdom ikke bare er en risikofaktor for helse og sikkerhet, men også for livsutfoldelse (s. 26 - 29). Kontroll av følelser og kontroll av søvn henger sammen og det ser ut til at retningen på årsak og virkning går begge veier (Sørensen, 2003, s. 26 - 29). Ifølge Bastøe & Frantsen (2011) er det sammenheng mellom for lite søvn og nedsatt toleranse, der en i ulike situasjoner kan se tendenser til at ungdommene har mer aggressive trekk og negative følelser (s. 313). Det har flere negative konsekvenser dersom ungdommen får for lite søvn, for eksempel at det kan medføre læringsvansker, redusert motivasjon, og trettheten som kan føre til at ungdommene sovner på skolen (Bastøe & Frantsen, 2011, s. 313). Det er også funnet en sammenheng mellom personlige tilpasninger og søvnkvalitet, der de som rapporterer om dårlig søvnkvalitet oftere også rapporterer om mer negative følelser, depressive symptomer og en opplevelse av stress (Tavernier & Willoughby, 2014, s. 679). Det ser ut til at personlige tilpasninger fører til dårlig søvnkvalitet, men også at dårlig søvnkvalitet fører til negative personlige tilpasninger. Sammenlignet med personlige tilpasninger kan en også se en direkte sammenheng mellom søvnkvalitet og mellommenneskelige relasjoner. Ensomhet og mellommenneskelige konflikter gir dårligere søvnkvalitet, og positive relasjoner ser ut til å gi bedre søvnkvalitet (Tavernier & Willoughby, 2014, s. 679).

Tall fra Ungdata undersøkelsen viser at så mange som 12 prosent av ungdommene har svart at de har vært veldig mye plaget med søvnproblemer den siste uken, og at 20 prosent har svart at de har vært ganske mye plaget (Bakken, 2022, s. 35). Årsaken til søvnproblemer hos ungdom kan være sammensatte, men en vet at i ungdomsårene skjer det endringer i søvnmønsteret, melatoninøkningen, som er kroppens søvnhormon som produseres i hjernen og netthinnen får naturlig forskyvning. Denne forskyvningen medfører gjerne at ungdommene ikke føler seg trøtte før langt på kveld og kan få problemer med å sovne til gunstig tid (Walker, 2018, s. 106 - 116). En annen årsak kan være at de har utfordringer med å sovne fordi de føler seg våkne etter en dag med mange aktiviteter, jobb etter skoletid, eller mye tanker (Bastøe & Frantsen, 2011, s. 313).

Tall fra Ungdata viser at så mange som 14 prosent har svart at de føler alt er et slit, 19 prosent at de føler seg mye bekymret for ting, 10 prosent med depressive tanker og 11 prosent føler en håpløshet med tanke på fremtiden. Disse tallene er oppgitt for ungdommene som har følt på de nevnte tingene i veldig stor grad den siste uken (Bakken, 2022, s. 35). Det anbefales at ungdom skal sove mellom 8 og 10 timer hver natt, da de er i en sårbar fase og en viktig utviklingsperiode både kognitivt, emosjonelt og psykososialt (Evanger et al., 2023, s. 1 - 2). Omtrent 85 prosent av ungdommer fra 16 - 17 år sover mindre enn 8 timer i ukedagene, og på fridager sover fortsatt 23 prosent av ungdommene mindre enn anbefalt (Saxvig et al., 2021). Så mye som 50 prosent av ungdom oppgir å være kvelds personer, altså B mennesker, og disse ungdommene sover noe kortere enn de som oppgir å være A mennesker (Saxvig, Evanger et al., 2021, s. 66). Likevel sover verken ungdommer som er A eller B mennesker de anbefalte minimum 8 timene hver natt (Saxvig, Evanger et al., 2021, s. 66). Mange av ungdommene som sover for lite bruker lang tid fra de legger seg i sengen til de prøver å sove (Saxvig et al., 2021). Mireku et al., (2019) påpeker sammenhenger mellom bruk av ulike skjermer som mobil, nettbrett og TV innen en time før søvn, og at dette gir nedsatt søvnkvalitet (s. 76).

2.3 Vertikale og horisontale relasjoner

Relasjoner er et stort og komplekst tema, så i denne oppgaven har vi avgrenset det til horisontale og vertikale relasjoner, som her er familie og vennsapsrelasjoner.

Som tidligere nevnt hevder Tavernier & Willoughby (2014) at mellommenneskelige relasjoner og søvnkvaliteten og henger sammen (s. 679). Relasjon beskriver et forhold, samhandling eller en interaksjon mellom to eller flere personer. Hartup (1989) hevder at barns relasjonskompetanse kommer fra erfaringer med nære relasjoner (s. 120). Gjennom relasjoner kommer språket og hvordan man forholder seg til andre mennesker, kunnskap om seg selv og verden rundt. For optimal relasjonsutvikling er barn avhengig av to typer relasjoner, vertikale og horisontale relasjoner (Hartup, 1989, s.120). Vertikal relasjon omhandler en relasjon der den ene part har mer makt, autoritet eller innflytelse enn den andre. En slik relasjon er ofte barn - voksen relasjon. Horisontal relasjon består av jevnbyrdige, der ingen av partene har mer makt eller autoritet enn den andre, denne relasjonen er preget av likeverdighet og frihet til å velge hva man vil gjøre med andre. Vertikale og horisontale relasjoner fyller ulike elementer, der vertikale relasjoner bidrar til følelse av trygghet, beskyttelse, stabilitet og forutsigbarhet. Vertikale relasjoner kan imidlertid også bidra til begrensninger og hindringer i personlig frihet og kreativitet, derfor er det også nødvendig med horisontale relasjoner. Gjennom relasjon med jevnaldrende får man mulighet til å lære av hverandre, utvikle sosiale ferdigheter som er viktig for å kunne samarbeide og kommunisere med hverandre. Vertikale og horisontale relasjoner er viktig for å oppnå en sunn og balansert utvikling (Hartup, 1989, s. 120).

2.3.1 Familierelasjoner

En familie kan beskrives som “en gruppe mennesker ofte bestående av minst to generasjoner, hvor samhandlingen preges av noenlunde etablerte og stabile strukturer, og hvor disse også skiller dem fra andre familier” (Lorås & Ness, 2019, s. 17). Foreldrenes rolle er viktig for ungdommenes livskvalitet, da det er ressursene hjemme som i stor grad påvirker blant annet utdanningsvalg og fritidsinteresser (Bakken, 2022, s. 16). Foreldrenes ressurser spiller en helt vesentlig rolle i et barns liv, og det er dette som legger grunnlaget for barnets levevilkår og livskvalitet (Bakken, 2022, s.16).

Overgangen fra å være barn til å bli ungdom innebærer en rekke fysiologiske og psykologiske endringer og utfordringer. Fysisk vil ungdommen gjennomgå pubertet og hormonelle endringer som påvirker deres humør og følelser. I ungdomstiden starter man å utvikle egen identitet og man søker mer uavhengighet fra foreldrene sine. Tettere vennskap og relasjoner utenfor familien starter for alvor i ungdomstiden, det er i denne fasen det nå utforskes mer av verden utenfor hjemmet. Ifølge Ungdata undersøkelsen indikerer 9/10 ungdommer at de opplever foreldrene som interessert i deres liv. Det kan se ut til at avstanden mellom ungdom og foreldre er blitt mindre sammenlignet med tidligere, noe som antyder en tettere relasjon mellom ungdommene og foreldrene i dagens ungdomsgenerasjon (Bakken, 2022, s.16). Paradox er det da at tallene fra undersøkelsen også viser at mange ungdom er opptatt av å skjule sin fritid for sine foreldre. Hele 26% oppgir å skjule fritiden sin for sine foreldre, denne trenden er økende blant gutter (Bakken, 2022, s.16).

2.3.2 Vennsapsrelasjoner

Vennskap finnes i ulike former, fra overfladiske bekjentskap til dype nære vennskap. Vennskap kan åpne for nye muligheter og sosial utfordring. Vennskap kan være en viktig del av å utvikle seg som person, og å oppleve livet som meningsfylt (Borg & Topor, 2011, s. 84 - 85). Venner spiller en spesielt viktig rolle i ungdomstiden, vennskap kan bidra til følelse av aksept og tilhørighet, dette er viktig for å søke etter sin egen identitet og sin plass i verden. Venner kan gi følelse av å bli sett og forstått, og kan hjelpe ungdommer med å utvikle selvtillit og selvfølelse (Bakken, 2022, s.12).

Ungdata undersøkelsen har resultater som tilsier at de aller fleste ungdommer i Norge har venner å tilbringe tid med. Hele 88 % oppgir å ha minst en venn de stoler på og kan fortelle det meste til, samtidig viser den at 2% ikke har noen de anser som venner, og 7% forteller at de ikke har venner å være sammen med etter skoletid. Dog viser tallene at 10% føler på ensomhet, der det er omtrent dobbelt så mange jenter som sitter med denne følelsen (Bakken, 2022, s.12). Disse tallene viser seg å være relativt stabile fra foregående år.

Samtidig som en ser en økning i ensomhet ser en også en økning i skjermbruk blant de unge, spesielt sosiale medier og online spill (Bakken, 2022, s. 26). I Ungdata undersøkelsen kan vi se at over 67% ungdom fra ungdomsskole til videregående skole bruker minst 3 timer daglig

foran skjerm, dette er utenom skjermen de benytter på skolen (Bakken, 2022, s. 26). Det er sosiale medier som peker som ut til å være mest benyttet, hele 37% av norsk ungdom bruker mer enn 3 timer hver dag på sosiale medier (Bakken, 2022, s. 27), der jentene bruker mest tid på sosiale medier og gutter på dataspill (Madsen, 2018, s. 102). Den store tidsbruken på sosiale medier forårsaker at de unge ikke er like mye ute med vennene sine som før, da samværet foregår online. Samtidig som denne endringen har skjedd ser en også en økning av depressive symptomer og ensomhet hos de unge, det er derfor nærliggende å tro at samværet de unge har online ikke kan erstatte den fysiske tilstedeværelsen (Bakken, 2022, ss. 6, 35).

Hvordan den enkelte omgås mennesker generelt gjennom måltider, aktivitet, arbeid og skole påvirker de daglige rutinene våre som igjen påvirker når du legger deg, søvnkvalitet, søvnvarighet, og humør (Smith et al., 2010, s. 167). Subjektiv opplevelse av dårlig søvnkvalitet sees som en viktig rolle for ensomhet, der en mulig årsak kan være livsstil (Smith et al., 2010, s. 169). Gjennom sosiale interaksjoner eksponeres man gjerne for mer dagslys, noe som er positivt for døgnrytmen og generell velvære. Sosial deltakelse fører også ofte til mer aktivitet, og økt aktivitet gjør at man føler seg trøtt til kvelden og kan gi bedre søvnkvalitet. En opplevelse av stress i relasjoner kan føre til forstyrrelser i en persons døgnrytme, som videre kan føre til endringer i humøret (Smith et al., 2010, s. 167).

2.4 Stress

Ungdommene i Ungdata undersøkelsen oppgir at stress kan føre til nedsatt søvnkvalitet (Bakken, 2022, s. 5) Samtidig kan stress føre til at ungdommene har mindre energi og tid til å tilbringe med familie og venner. I Lazarus & Folkman (1984) har de definert stress på følgende måte: ” *Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well - being* ” (Lazarus & Folkman, 1984, s. 19). Denne definisjonen kan forstås som en individuell opplevelse av stress som oppstår når personens ressurser som er tilgjengelige ikke er tilstrekkelig for å takle kravene til situasjonen som personen befinner seg i, og at dette oppleves overskridende og belastende. Lazarus (2006) beskriver at denne forståelsen av stress er subjektiv og er avhengig av hvordan personen opplever sitt samspill med miljøet (s. 53). Ved en slik forståelse kan opplevelsen av opplevd stress endres ved å styrke egne ressurser og endre kravene i miljøet rundt personen slik at situasjonen eller oppgavene føles mulig å kunne gjennomføre (Helsedirektoratet, 2017, s. 5).

Ifølge Helsedirektoratet (2017) finnes det to typer stress, negativt stress og positivt stress (s. 5- 6). Eustress også kalt positivt stress eller sunt stress er det stresset som oppstår når en person opplever en situasjon de er i stand til å håndtere, i denne type stress opplever man ikke farer eller trusler. Eustress kan være stimulerende og bidra til personlig utvikling, denne formen for stress oppleves gjerne i kroppen i form av raskere puls, og kan ses i forbindelse med blant annet aktivitet og forelskelse. Negativt stress kalt distress er det stresset som oppstår når man føler seg overveldet eller ikke i stand til å håndtere kravene rundt seg. Negativt stress kan medføre negative helseeffekter både fysisk og psykisk fordi kroppen opplever stress som en trussel. Det er mulig å endre negativt stress til positivt stress, dette vil kreve en bevisst innsats ved at man endrer perspektiv og måten man tenker på stresset, der fokuset er på hvilke positive effekter og fordeler stresset kan gi. For å mestre å snu negativt stress til positivt kan man ha god nytte av nære og støttende relasjoner som kan bidra til å endre oppfatning og fokus (Helsedirektoratet, 2017, s. 5 - 6).

Hvordan vi forstår stress er avhengig av vår individuelle tolkning av begrepet. Hvordan man påvirkes av negativt stress kommer an på hvordan vi mennesker vurderer situasjonen og vår evne til å håndtere den, samtidig er det er avgjørende hvilke utfordringer og stressorer vi står overfor. Denne forståelsen kan forklares gjennom Lazarus & Folkman (1984) sin transaksjonelle stressmodell. Modellen forklarer hvordan miljøet og individuelle faktorer påvirker opplevelsen av stress, samtidig som den viser hvordan forholdet mellom individet og miljøet påvirker hverandre gjensidig. For eksempel kan ungdommenes tro på egne ressurser bli formet av den støtten de får gjennom sine relasjoner til venner og familie. Dette innebærer ikke bare støtten de får i utfordrende situasjoner, men også hvordan relasjonene bidrar til individets generelle følelser av selvfølelse og mestring. Ungdommens evne til å søke støtte fra sine relasjoner vil være avhengig av selvbestemmelse og tilgangen til nære relasjoner. Støtte fra familie og venner ses på som en avgjørende faktor for ungdommen til personlig utvikling og trivsel (Lazarus & Folkman, 1984).

2.4.1 Prestasjonspress i skolen

Madsen (2020) beskriver press som en moderne oppfinnelse og en nødvendig følge av friheten, og at en derfor aldri kan bli kvitt press (s. 115). De unge ser på skolen som den største kilden til press, der blir de stilt krav til både av lærere og seg selv. Ungdommene i dag stiller store krav til seg selv, men det kan også se ut som at kravene de stiller til sine prestasjoner ikke bare for sin egen del, men for å tilfredsstille andre (Madsen (2020, s. 115). Tall fra Ungdata undersøkelsen viser at så mange som 50 prosent oppgir at de ofte eller svært ofte er stresset over skolearbeidet (Bakken, 2022, s. 20). I en systematisk kunnskapsoversikt gjort på stress i skolen fremkommer det at så mye som 72% av elevene oppgir å alltid være stresset over skolearbeid (Lillejord et al., s. 26). Skolepress beskrives som forventningene om å gjøre en stor arbeidsinnsats og prestere bra på skolen, enten for å tilfredsstille krav til seg selv, lærere eller foreldre (Lillejord et al., 2017, s. 29).

Elevene opplevde at leksene var en ekstra stor belastning og at leksene forhindret dem i å delta på fritidsaktiviteter. Flere av elevene oppgir å bruke over tre timer om dagen på lekser, noe som førte til redusert tid til å være sosiale med venner og familie (Lillejord et al., 2017, s. 26). Jentene opplever mer stress rundt skolearbeidet enn guttene, noe som kan skyldes at jentene også investerer mest tid i skolearbeidet. Forskjellene ser også ut til å handle om jenters holdninger til skoleprestasjoner, opplevde forventninger, mestringsstrategier, bekymringer om fremtiden, hardt arbeid og hvor opptatte de er av resultater og karakterer. Ungdommene føler på prestasjonspress til skolearbeid, fra krav de stiller til seg selv og når de opplever forventninger om å gjøre mange ting samtidig (Lillejord et al., 2017, s. 30).

Bakken (2022) sier at mange unge opplever skolearbeidet som stressende, men at positiv stress kan være bra for å fokusere på oppgavene de skal gjøre (s. 20). Stresset kan også være negativt dersom det vedvarer over tid og personen opplever at det er for stort rom mellom det man får til og egne ambisjoner (Bakken, 2022, s. 20). Ungdommene som opplever mest stress og press i skolen er opptatt av sine fremtidsutsikter, høye ambisjoner og av å komme inn på karrierefremmende studier. Lillejord et al., (2017) beskriver at i noen miljøer kan det å være høyt presterende bli en del av de unges identitet, samtidig kan det være motivasjon for å gjøre en innsats med skolearbeidet (s. 33). Kulturen i læringsmiljøet, hvordan skolearbeidet blir organisert og kvaliteten på undervisningen kan være med på å bidra til økt prestasjonspress eller redusere det (Lillejord et al., 2017, s. 33).

Opplevd skolestress er i stor grad knyttet til problemer i sosiale relasjoner, enten venner, medelever, lærere eller foreldre. Samtidig opplever ungdommene det vanskelig å måtte dele tiden sin mellom skolearbeid og å være med venner. De opplever det stressende dersom de opplever at vennene forventer at de skal være med på sosiale aktiviteter, men de må prioritere lekser. Det er viktig i ungdomstiden å være med venner og dersom de uteblir fra aktiviteter så får de ikke blitt med “der det skjer”, noe som kan føre til at de havner utenfor og kan miste det sosiale fellesskapet og tryggheten (Lillejord et al., 2017, s. 38). Ungdommene som opplever stress i forbindelse med skolearbeid er de samme som også oppgir å ha helseplager som hodepine, utmattethet og søvnproblemer, (Lillejord, et al., 2017, s. 26). Søvn lengde og søvnkvalitet påvirker skoledagen til ungdommene, og gjennomsnittet timer ungdommene sover i løpet av både ukedager og helger er mindre enn anbefalt. Samtidig som søvnmønsteret i ukedager og helger er ulikt. For lite søvn og dårlig søvnkvalitet påvirker skoledagene negativt, mens et jevnt søvnmønster har en sammenheng med mer tilstedeværelse, mindre tretthet, enklere å sovne og mindre opplevd skolepress (Lillejord et al., 2017, s. 33).

3.0 Metode

I dette kapittelet presenteres en gjennomgang av vårt vitenskapelige ståsted og valget av metode. Videre vil vi beskrive prosessen med utvalg, rekruttering, datainnsamling, og trinnene i analyseprosessen gjort av intervjuene med de syv ungdommene. Avslutningsvis vil vi belyse etiske overveielser og personvern.

3.1 Kvalitativ forskningsmetode

I denne studien var målet å utforske ungdommens personlige og unike erfaringer, synspunkter, holdninger og meninger. Vi valgte derfor en kvalitativ metode som hensiktsmessig tilnærming for å besvare vår problemstilling (Johannessen et al., 2021, s. 22). Videre valgte vi intervjuer som datainnsamlingsmetode, fordi dette kan gi innsikt i ungdommens erfaringer, meninger og følelser. Vi har en utforskende induktiv tilnærming der vi har fokus på å få frem ungdommens stemme, da vi ønsker å vite mer om hvordan ungdommene erfarer søvn i hverdagslivet. Som analysemetode har vi benyttet Malterud's systematiske tekstkondensering på bakgrunn av undervisningen som ble gitt på Høgskolen og denne analysemetoden opplevdes håndterbar, da den fokuserer på de mest relevante detaljene ved å trekke ut sentrale temaer tidlig i analysefasen. I analysen har vi forsøkt å se etter begreper og utsagn som kan belyse problemstillingen vår, før vi har trukket beslutninger fra det individuelle til det allmenne (Malterud, 2017, s. 27).

En kvalitativ tilnærming innebærer også at data skal tolkes, noe som betyr å se noe i en større sammenheng eller prøve å forstå hvordan noe kan passe inn i en større helhet (Johannessen, 2021, s.151 - 152). Vi har benyttet egne erfaringer og vurderinger for å forstå og gi mening til innholdet. Vi vil derfor nå først gjøre rede for vårt vitenskapelige ståsted.

3.2 Vitenskapsteoretisk forankring

Innenfor kvalitativ forskning er hermeneutisk tilnærming en sentral metodologisk tilnærming som vektlegger tolkning og forståelse (Thomassen, 2021, s. 44 - 45). Kvale & Brinkmann (2009) understreker at kvalitative metoder må sees i sammenheng med en kvalitativ orientering, hvor fokus rettes mot dagligdagse og kulturelle aspekter ved handling, tenkning og menneskers selvforståelse (s. 31). Hermeneutikk er en tilnærming som handler om

hvordan vi kan forstå og tolke tekster og andre kulturelle uttrykk på en måte som tar hensyn til kontekst og kulturelle forskjeller. I en hermeneutisk tilnærming er sammenhengen mennesker står i avgjørende for hvordan man forstår, det er tidligere erfaringer og hendelser som gjør oss til den vi er og utgjør vår forforståelse (Thomassen, 2021, s. 86 - 90). Ifølge Malterud (2017) kan ikke forskeren opprettholde en nøytral rolle gjennom forskningsprosessen (s. 41). Forskerens aktive deltakelse i tolkningsprosessen er en del av kvalitativ forskning, der det erkjennes at tolkning og forståelse er formet av forskerens egne erfaringer og perspektiver som kan belyses med “den hermeneutiske sirkel” (Thomassen, 2021, s. 91 - 92). Den kjente tyske filosofen Hans- Georg Gadamer er kjent for sitt arbeid innen hermeneutikk, han mente at tolkning ikke bare var en teknisk øvelse, men også en måte å forstå verden på. Gadamer argumenterte for at tolkning alltid var påvirket av tolkers erfaringer og perspektiver, og at det derfor er viktig å være bevisst på disse når man tolker tekster eller andre kulturelle uttrykk (Nilsson, 2007).

Den hermeneutiske sirkel kan hjelpe oss med å forstå hvordan vi kan tolke og forstå på en dypere og mer meningsfull måte, den beskriver også hvordan vår tolkning fungerer. Man må forstå delene, for å forstå helheten, men man må også forstå helheten for å forstå delene. Det vil si at tolkning er en sirkulær prosess, der man går frem og tilbake mellom delene og helheten for å få en dypere forståelse (Alnes, 2020). Det innebærer at gjennom denne oppgaven har vi i møte med ungdommene fått ny innsikt og nye perspektiver der forståelsen vår er blitt satt på prøve og vi har fått en utvidet forståelse.

Gjennom å undersøke ungdommenes erfaringer har vi fått ny innsikt og forforståelse i ungdommers opplevelse av søvn i hverdagslivet. En hermeneutisk tilnærming hjelper oss å forstå hvordan forforståelsen påvirker tolkningen, der vi lærer å være bevisste på egne forutinntatte synspunkter (Nilsson, 2007). Det å være klar over egen forforståelse er viktig fordi den kan påvirke hvordan vi tolker og forstår dataene vi har innhentet, forforståelsen vår har derfor spilt en avgjørende rolle for hvert valg vi har tatt i denne oppgaven, dette innebærer valg av problemstilling, utvalget av data, vektleggingen av resultater og teori (Malterud, 2017, s. 41).

3.3 Datainnsamling

3.3.1 Strategisk utvalg og rekruttering av informanter

Ifølge Johannessen et al., (2021) skal størrelsen på utvalget være stort nok til å kunne belyse problemstillingen, men at det i mindre undersøkelser ofte ikke trengs like mange informanter som i større undersøkelser (s.74). Antallet informanter man trenger å rekruttere vil være avhengig av kvaliteten på intervjuene (Johannessen et al., 2021. s. 74). Når vi valgte ut informanter til vår undersøkelse benyttet vi strategisk utvalg, der vi systematisk vurderte hvilke informanter det var mest hensiktsmessig og relevant å inkludere i studien. For vår undersøkelse ble det ungdommer da det er deres erfaringer vi ønsker å vite noe mer om. Ifølge Johannessen et al., (2021) er strategisk utvalg det mest vanlige i kvalitative undersøkelser da man har et helt klart mål om hvem som skal rekrutteres (s. 58 - 59).

Gjennom et strategisk utvalg rekrutterte vi ungdom fra en videregående skole i Akershus. I første ledd i denne prosessen tok vi kontakt med rektor på skolen, vi hadde et møte med han der vi fremmet formål og hensikt for undersøkelsen. Rektor viste stort engasjement for oppgaven og var positiv til at vi benyttet skolen for forskningsprosjektet. Med tillatelse fra skolens rektor fikk vi anledning til å sende ut en forespørsel fra skolens elevkanal, i denne meldingen presenterte vi oss, hensikten og formålet med undersøkelsen, liste over inklusjonskriteriene og etterspørsel om noen ønsket å delta i prosjektet.

Det var ønskelig å ha med informanter som hadde kjent på perioder med søvnrelaterte vansker, men uten noen kjent diagnose. Videre var inklusjonskriteriene for å delta i studien ungdom fra 16 - 18 år som gikk på videregående skole. Vi er fornøyde med å ha fått muligheten til å inkludere ulike perspektiver og erfaringer som reflekterer mangfoldet både innenfor kjønn og kulturell bakgrunn.

Vi spurte derfor ikke ungdommene vi intervjuet om diagnoser eller psykiske lidelser, men vi kan ikke vite hvorvidt ungdommene vi intervjuet hadde det. Dette ble gjort da vi ønsket å fokusere på ungdom som ikke hadde diagnostisert lidelser for å få en bredere forståelse av ungdommers erfaringer uten påvirkning av ulike psykiske helsefaktorer.

Videre ba vi de som var interessert og som passet inn i inklusjonskriteriene om å ta kontakt med oss. Responsen var stor og på kort tid var det 16 personer som hadde tatt kontakt. Etter å ha vurdert utvalgets kandidater så vi oss nødt til å utføre tilfeldig trekning, til vi satt igjen

med 8 kandidater. Utvalget ble da 4 gutter, og 4 jenter, med både norsk og utenlandsk bakgrunn. På intervju dagen var det 1 gutt som trakk seg, derav ble det gjennomført 7 intervju som vi benyttet i vår oppgave. Som takk for innsatsen delte vi ut gavekort i kantinen på 100 kr til hver elev. Vi la merke til at ungdommene viste både interesse og nysgjerrighet, deres takknemlighet for å kunne bidra til vår oppgave opplevde vi som oppriktig. Vår tillit til deres oppriktighet og åpenhet ble styrket etter å ha observert ungdommens ærlige og åpne respons under intervjuene.

3.3.2 Kvalitativt semistrukturert intervju/ gjennomføring av intervju

Gjennom det kvalitative forskningsintervjuet forsøker man å forstå fenomenet man skal undersøke gjennom samtale med informantene om deres erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 20 - 22). Kunnskapen man får gjennom intervjuet dannes gjennom samspill mellom intervjuer og informanter der det skjer en utveksling av synspunkter, og for å kunne danne denne nye kunnskapen er de personlige interaksjonene svært viktige (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 22 - 23). Dybdeintervju med individuelle informanter, med forhåndslaget intervjuguide kalles gjerne semistrukturerte intervjuer og et slikt intervju har som mål å innhente beskrivelser og betydninger av informantens opplevelse av livsverden og fenomenene som det undersøkes om (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 137; Malterud, 2017, s. 133).

Denne studien ble gjennomført med semistrukturerte intervjuer slik at vi kunne få et rikere og mer detaljert bilde av ungdommenes erfaringer når det gjelder søvn og relasjoner.

Spørsmålene ble delt inn i fire temaer med noen oppfølgingsspørsmål knyttet til hvert tema. Temaene i intervjuguiden handlet om ungdommenes erfaringer omkring egen søvnkvalitet, søvn og forhold til venner, søvn og forhold til familie, søvn og relasjoner. Intervjuene ble gjennomført på elevenes skole for å skape en trygg arena. Vi valgte å ha et testintervju sammen for å trygge hverandre på at vi utførte intervjuene så likt det lot seg gjøre. Resten av intervjuene gjennomførte vi hver for oss, med hensikt om å unngå et ubalansert maktforhold, da vi som voksne kan oppfattes med mer autoritet enn ungdommene.

Vi ønsket å skape en komfortabel situasjon slik at ungdommen delte av sine erfaringer på spørsmålene de ble stilt. Innledningsvis, før vi startet lydopptakeren sørget vi for å skape en trygg atmosfære ved å småprate litt om hverdagslige temaer. I intervjuene hadde vi spørsmål

med åpne svarmuligheter slik at informantene kunne svare slik de har forstått spørsmålet. Johannessen et al., (2021) sier at erfaringer og oppfatninger kommer best frem når informantene får snakke fritt og får være med på å bestemme hva som skal snakkes om (s. 105). Vi opplevde at åpne svarmuligheter bidro til at de ga svar basert på egen forståelse av spørsmålet, og det var viktig for oss at informantene følte de kunne snakke fritt. Johannessen et al., (2021) begrunner også at det er når informantene kan styre retningen i samtalen selv at vi virkelig får frem deres erfaringer og opplevelser (s.105 - 106). Vi var fleksible med rekkefølgen på spørsmålene fra intervjuguiden slik at vi kunne utforske nye retninger i samtalen. Det var også viktig for oss å skape en struktur i intervjuene for å sikre at vi fikk relevant informasjon og ikke risikerte å gå vekk fra forskningstemaet (Malterud, 2017, s. 134). Vi stilte noen oppfølgingsspørsmål, for å avklare, men også for å få en dypere forståelse av det som ble delt. Oppfølgingsspørsmålene hadde ordlyd som "kan du utdype disse erfaringene rundt lite søvn som du nettopp delte?", eller "du fortalte nettopp hvordan lite søvn påvirker konsentrasjonen din, kan du komme med noen eksempler her?".

Vi opplevde ungdommene som reflekterte, det var lett å føre en dialog og de delte grundig om sine erfaringer. Flere av ungdommene spurte også opp igjen for å sikre seg at de hadde forstått spørsmålet, og de spurte om vi ønsket flere eksempler dersom de hadde det. Under intervjuene var det viktig for oss å være bevisste på at intervjuprosessen inneholder flere ulike etiske hensyn. Vi var klar over at intervjusituasjonen var preget av et asymmetrisk maktforhold, og vi tok ansvar for å forstå de sosiale virkningene det kunne medføre (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 37).

3.4 Transkripsjon

Transkribering er en prosess som innebærer å gjøre tale om til tekst. Hensikten med transkribering er å bevare det opprinnelige materialet slik at informantenes budskap og uttrykk blir nøyaktig gjengitt, og at man skal være forsiktig med tolkninger dersom teksten vurderes som usikker (Malterud, 2017, s. 77 - 80). Ved transkribering av teksten benyttet vi oss av nettskjema, samme applikasjon som tok opp lydfilene, denne automatiserte transkriberingen fra tale til tekst. Vi utførte likevel en manuell gjennomgang, da transkribering på denne måten kan ha varierende kvalitet. Vi gikk gjennom linje for linje mens vi hørte på lydfilene for å sikre at teksten ble korrekt, og rettet opp feilene som ble gjort fra transkriberingsprogrammet.

Før vi startet arbeidet med å transkribere avklarte vi hvordan vi skulle gjennomføre det slik at vi sikret å bruke samme skriveprosedyre for best mulig kvalitet. Dersom man ikke bruker samme skriveprosedyre ved transkribering vil det bli mer utfordrende å foreta språklige sammenligninger (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 189). Vi valgte å transkribere intervjuene ordrett, da uttrykk som “ehh”, “ok”, “hmm” eller andre ord og eventuelle pauser i samtalene kunne ha en betydning for tolkningen av materialet. Det var svært viktig for oss at meningsinnholdet i intervjuene ikke ble endret, derfor skrev vi ord for ord for å gjengi deres beskrivelser så godt som mulig. Rett etter et intervju sitter man ofte igjen med mange inntrykk, utsagn og beskrivelser fra informantene (Johannessen et al., 2017, s. 155). For å være sikker på at vi fikk med viktige elementer og umiddelbare tanker vi gjorde oss, satte vi av tid mellom hvert intervju til å prate sammen og notere ned tankene vi gjorde oss. Vi transkriberte intervjuene vi selv hadde gjennomført, men gikk likevel over den andres for at begge skulle kjenne innholdet like godt. Gjennom hele prosessen har vi vært opptatt av å sikre personvernet til hver enkelt informant. For å ivareta personvernet til informantene valgte vi å kun bruke initialene deres for å skille intervjuene fra hverandre, og vi sørget for å oppbevare lydfiler og transkripsjon på et sikkert sted.

3.5 Dataanalyse

I tråd med den hermeneutiske sirkelen utvikler forforståelsen seg gjennom analyse og tolkning. I analysen forsøker vi å avdekke skjulte mønstre, identifisere sammenhenger og trekke ut meningsfulle funn, som deretter gir oss fornyet forståelse og kunnskap (Johannessen et al., 2021, s. 152). Malterud (2017) påpeker at analyse av kvalitative data ofte medfører å måtte håndtere store mengder data, derfor vil man i analyseprosessen plukke ut tekstelementer som gir innsikt og kunnskap, en viktig del i denne prosessen er filtrering (s. 84 - 85). I den delen av analysen skal man hente ut å se på deler av teksten med andre elementer av materialet som sier noe om det samme (Malterud, 2017, s. 85). Gjennom tolkningsprosessen forsøker vi å forstå og forklare funnene som fremkommer gjennom analysen (Johannessen et al., 2021, s. 152). På denne måten utfyller analysen og tolkningen hverandre og skaper en helhetlig forståelse av informasjonen og funnene.

Når vi analyserte intervjuene, benyttet vi Malterud`s (2017) systematiske tekstkondensering som består av fire hovedfaser (s. 98 - 111). Den første fasen er *helhetsinntrykk - fra villnis til foreløpige temaer*. I denne fasen leste vi gjennom datamaterialet for å få et helhetsinntrykk og

noterte hovedtemaene (Malterud, 2017, s. 99). Denne fasen gjennomførte vi hver for oss, og ble enige i forkant om å skrive ned de foreløpige temaene vi fant før vi sammenlignet dem. Vi startet å lese gjennom teksten nøye for å skape oss en helhetsforståelse, dette bidro til at vi dannet oss et overblikk over teksten og dens temaer. Vi merket oss hovedtemaer som gikk igjen og ut ifra dette fant vi seks foreløpige temaer hver. Temaene ble sammenlignet og vi ble enige om seks temaer vi skulle benytte: “Energi”, “å være med venner kan gi bedre søvn”, “stemningsleie”, “soverutiner”, “relasjoner” og “skole”

I den andre fasen *meningsbærende enheter - fra foreløpige temaer til koder og sortering*, delte vi intervjuet inn i meningsbærende enheter gjennom en systematisk gjennomgang av innholdet. Vi gikk gjennom teksten linje for linje og markerte de meningsbærende enhetene med fargekoder slik at vi kunne identifisere hvilket intervju de kom fra. Vi plukket ut det som var relevant for å belyse problemstillingen vår, og gikk bort i fra det som var irrelevant, dette kalles filtrering (Malterud, 2017, s. 101.) Likevel var vi bevisste på å være åpne for nye temaer. Vi valgte å gjøre arbeidet sammen for å være sikre på at vi ikke overså noe som kunne belyse problemstillingen. De seks foreløpige temaene ble redusert til fire, disse fire dannet grunnlag for kodegruppene. De foreløpige navnene på disse kodegruppene ble “relasjoner”, “stemningsleie”, “døgnrytme” og “prestasjoner”. Vi sorterte så de meningsbærende enhetene ved å flytte dem under de kodegruppene der de hørte hjemme.

Den tredje fasen *kondensering - fra kode til abstrahert meningsinnhold*, tar utgangspunkt i kodingen. I denne fasen tok vi utgangspunkt i de meningsbærende enhetene og lagde to til tre ulike subgrupper til hvert tema. Ifølge Malterud (2017) er hvilke subgrupper man velger avhengig av hvilket perspektiv man tolker ut ifra (s. 106). Subgruppene fikk navn etter passende utsagn fra ungdommene, slik at vi fikk løftet frem ungdommenes stemme. Vi gikk gjennom alle de meningsbærende enhetene som var sortert under kodegruppene og sorterte de videre i riktig subgruppe. I denne fasen skrev vi også et kondensat til hver subgruppe som innebærer gjenfortelling i «jeg» form, der vi har sørget for å være så tekstnære som mulig. (Malterud, 2017, s. 106 - 108). Når vi lagde kondensatet måtte noe ordlyd endres, men vi har påsett at meningsinnholdet forble det samme. Her er et eksempel på kondensat fra subgruppen “*Søvn spiller en stor rolle for hvordan jeg har det*”:

“Hvis jeg har nok søvn, så får jeg mer energi og er kanskje mer til stede. Jeg er med i samtaler og har mer energi til å snakke med venner. Sommerferie er en fin tid med mye søvn, da er jeg mye gladere, jeg har mer energi i kroppen og er mer avslappet etter å ha vært med venner. Så søvn spiller en veldig stor rolle”.

Den fjerde fasen *syntese - fra kondensering til beskrivelser, begreper og resultater*, handler om å rekontekstualisere, altså å sammenfatte og sette sammen delene igjen. I denne fasen er det viktig at formidlingen skal gi leseren både innsikt og tillit, det er også viktig at sammenfatningen henger sammen med det opprinnelige innholdet da hensikten er å identifisere mønstre og sammenhenger (Malterud, 2017, s. 108). Vi tok for oss hvert tema og lagde presentasjon av funnene fra hver subgruppe hvor vi passet på å både formidle fellestrekk og variasjoner. For å få frem ungdommenes stemme og være tekstnære har vi tatt med tilhørende gullsitater under. De ulike kodegruppene som videre ble til kapitler fikk overskrifter som sier noe om hva det handler om; “tilgjengelighet og forpliktelser påvirker søvnmønsteret”, "søvnmangel skaper onde sirkler", “skolestress og prioritering av lekser foran søvn”, og “trygge relasjonelle bånd og god søvn”.

3.6 Ethiske overveielser

Forskning med mennesker er underlagt streng etisk regulering for å sikre beskyttelse av deltakerne (Johannessen et al., 2021, s. 45). Gjennom denne studien forsøkte vi å være bevisste på å handle forskningsetisk forsvarlig for å sikre respekt for ungdommens rettigheter. Etikk er basert på våre verdier og normer som gir grunnlag for valgene vi tar (Johannessen et al., 2021, s. 45 - 46). Dette innebærer å være oppmerksom på hvordan vår egen forforståelse kan påvirke forskningsprosessen. Vi anså det som sentralt å få en forståelse av forskningens etiske retningslinjer, spesielt rettet mot prinsippene respekt, gode konsekvenser, rettferdighet og integritet (Torp, 2019). I vår tilnærming til ungdommene var det en grunnleggende forutsetning å vise respekt og forsøke å legge til rette en god intervjusituasjon ved å opptre høflig, imøtekommende og forberedt. Vårt ønske er at studien skal komme ungdommene til gode. Ungdommene ble informert både muntlig og via samtykkeskjema at prosjektet er rettferdig utformet og utført, samt kontrollert av Sikt. Under intervjuet forsøkte vi å etterleve etablerte normer og opptre ansvarlig og åpent. For å sikre at spørsmålene under intervjuet ble forstått tilpasset vi språket og benyttet enkel terminologi,

unngikk komplekse setninger og formulerte spørsmålene på en relevant og forståelig måte. Vi forsøkte å formulere spørsmålene på en måte som var tilpasset ungdommens kontekst slik at de lettere kunne relatere seg til det og gi meningsfulle svar.

I forberedelsen til intervjuene gikk vi gjennom ulike etiske dilemmaer som kunne komme frem under intervjuene, et tema vi diskuterte sammen med veileder var utfordringer knyttet til om ungdommene begynte å snakke om temaer som ikke var relevant for studiens formål eller som kunne være sensitive eller potensielt skadelig for dem selv eller for andre. Det var i disse tilfellene det var viktig for oss at vi hadde informert ungdommene nøye om vår plikt til å handle dersom vi ble bekymret for dem. Ungdommene som deltok var over 16 år, og kunne selv avgjøre om de ønsket å delta. Gjennom hele prosessen med å utforme og gjennomføre oppgaven tok vi etiske vurderinger, som å anonymisere hvilken skole ungdommene kom fra, deres spesifikke alder og bosted.

3.7 Personvern og lagring av data

Det er vårt ansvar å ivareta ungdommens personvern og sikre at ingen skade eller unødvendig byrde ble påført ungdommene (Johannesen, et al., 2021, s. 45).

Før intervjuprosessen henvende vi oss til kunnskapssektorens tjenesteleverandør Sikt, som skal sørge for at data som omhandler mennesker bearbeides, lagres og deles lovlig og trygt (Sikt, u.å.). Vi har et ansvar for å beskytte personvernet til ungdommene, med krav om skriftlig informert samtykke. Før vi startet intervjuprosessen gikk vi gjennom samtykkeskjemaet sammen med hver og en ungdom, vi leste punktene høyt sammen for å sikre oss at innholdet ble forstått og akseptert. Autonomi og selvbestemmelse var sentrale prinsipper i intervjuene, ungdommene ble informert om at deltagelsen var frivillig med mulighet til å trekke seg når som helst gjennom prosessen, uten begrunnelse (Johannesen, et al., 2021, s. 45 - 46). Taushetsplikt og anonymitet er viktige prinsipper innen forskning, ungdommene ble informert om vår taushetsplikt samt at deres deltagelse i studien ikke kunne spores tilbake til dem (Johannesen, et al., 2021, s. 50).

Vi har med oss en forforståelse om at ungdom anses å være i en sårbar gruppe blant annet fordi de gjennomgår store emosjonelle og fysisk endringer, samtidig som de er i en løsrivelsesfase fra å være barn til å bli voksne. Med tanke på at vi har med oss forforståelse

om at ungdom kan være i en sårbar fase, var det viktig for oss å ha fokus på dette i intervjuene. Unge mennesker har ofte liten erfaring fra intervjusituasjoner, dette kan medføre påvirkning og overtagelse. Det var avgjørende for oss å være ekstra oppmerksomme på å fange opp sårbare ungdom, slik at vi kunne beskytte deres integritet, unngå belastninger, unødvendig press, og tilby støtte eller veiledning til passende instanser ved behov.

Applikasjonen nettskjema ble benyttet til innsamling av data, nettskjema leveres av Universitetet i Oslo og er den eneste tillatte ressursen fra Høgskolen Innlandet for å innhente personopplysninger (Høgskolen Innlandet, 2022). I samtykkeskjemaet ble det beskrevet hvordan lagringsprosessen av opplysningene som ble innhentet ble ivaretatt, både det som ble notert ned, men ikke minst lydopptakene. Det ble tydeliggjort hvem som hadde anledning til å lytte til opptakene, lagringsmåte og lagringsvarigheten på ett år etter levering av oppgaven. Applikasjonen med lydsporene er kun tilgjengelig med personlig kode, og notatene ble låst inn i et låsbart skap.

4.0 Resultater

I dette kapittelet presenteres funnene fra analysen som ble gjort av de syv intervjuene av ungdommene i videregående skole. For en mer systematisk fremstilling vil vi presentere funnene i form av hovedtemaer og tilhørende undertemaer. Vi er opptatt av å bevare, formidle og fremheve dybden i informantens perspektiver og meninger på en direkte og troverdig måte. Det er benyttet sitater fra ungdommene som betegnelser for undertemaene for å formidle en nærhet til informantens egne formuleringer, der det er valgt ut passende sitater for å belyse oppgavens problemstilling: *“Hvordan erfarer ungdom i videregående skole søvn i hverdagslivet?”*. Informantene har uttrykt at utfordringene rundt søvn er sammensatt, derfor berører temaene flere områder samtidig. Presentasjon av funnene vises i følgende tabell:

Tilgjengelighet og forpliktelser påvirker søvnmønsteret	Søvnmangel skaper onde sirkler	Skolestress og prioritering av lekser foran søvn	Trygge og relasjonelle bånd og god søvn
«Jeg ligger våken til jeg slokner»	«Jeg er i min egen headspace»	«Skolearbeid om natta»	«Venner er trygghet»
«Jeg scroller utover natta»	«Søvn spiller en stor rolle for hvordan jeg har det»	«Prioriterer vanskelige fag»	«Familien er der uansett»

Tabell: Presentasjon av funn

4.1 Tilgjengelighet og forpliktelser påvirker søvnmønsteret

Ungdommenes døgnrytme var et tema som gikk igjen gjennom alle intervjuene. De fortalte om en hverdag preget av en konstant tilstedeværelse, og hvordan deres søvnmønster påvirkes av det. Ungdommene delte sine erfaringer om deres opplevelse av å til enhver tid være tilgjengelig, spesielt på mobiltelefonen for å snakke med venner eller spille utover kveld og natt. De utdyper at det er en utfordrende balanse å prioritere søvn, forpliktelser og trangen til å være tilgjengelig etter sengetid. Ungdommene beskriver at disse erfaringene ikke bare påvirker søvnavanene deres, men også deres evne til å opprettholde følelsen av fellesskap og tilknytning til venner. Dette temaet består av to undertemaer som presenteres nedenfor.

4.1.1 *“Jeg ligger våken til jeg slokner”*

De fleste av ungdommene forteller at de etterstreber å få syv til åtte timer med søvn i ukedagene, men at det ikke alltid lar seg gjøre på grunn av sen innsøvningsstid. Noen forteller at de ofte ikke føler seg trøtte på kvelden og at de gjerne kan ligge våkne i sengen et par timer før de sovner. *“Jeg bruker lang tid på å sovne, så jeg må føle at jeg holder på å sovne. Jeg pleier alltid å våkne til uansett når jeg har lagt meg”*. Flere av ungdommene sier at de faller raskt i søvn og sover uavbrutt gjennom natten, men de sliter ofte med å våkne om morgenen.

“Jeg har veldig lett med å sovne og sover godt gjennom natta, men så har jeg ofte problemer med å våkne.”

En av ungdommene forteller om uregelmessig søvnmønster, som for ungdommen innebærer perioder hvor innsøvningsstid på kveldene går raskt, og perioder hvor det er vanskelig å sovne til gunstig tid. Ungdommen knytter søvnutfordringene til flere faktorer som blant annet stress, skolepress og forventninger fra familie og venner. Videre beskriver ungdommen at perioder med lite søvn påvirker hans evne til å håndtere hverdagens krav som å delta på aktiviteter, holde avtaler og opprettholde sosiale forhold. Dette fører til at han ikke klarer å følge opp ansvar og forpliktelser som for eksempel å møte opp til et jobbintervju. Ungdommen beskriver det på denne måten:

“Jeg har ganske sånn uregelmessig søvnmønster vil jeg si, men det går litt mer i perioder. Det hender jeg sover i stedet for å bli med på ting, det er jo latskap, rett og slett. Jeg har gått glipp av et jobbintervju fordi jeg sov, så det kostet meg en jobb.”

Dette kan forstås som at når søvnen er uregelmessig, kan dette påvirke evnen til å takle hverdagens krav på en god måte.

Ungdommene som forteller at de forsøker å opprettholde en god døgnrytme sier de stort sett føler seg uthvilt og at de forsøker å legge seg til samme tid både i ukedager og i helger. Disse ungdommene er de samme som oppgir at god søvnhygiene er noe som prioriteres i familien generelt, og at verken foreldre eller søsken sitter oppe til langt på natt. «*Vi prioriterer søvn i huset vårt, alle legger seg som regel rundt klokken elleve. Det er liksom ikke sånn at jeg sitter våken til langt på natt når alle de andre har lagt seg*». For disse ungdommene påvirker familiens tilnærming til søvn hvor godt ungdommene opprettholder sunne søvnvaner og dermed deres opplevde grad av uthvilthet.

4.1.2” *Jeg scroller utover natta*”

Samtlige av ungdommene har et forhold til opplevd krav om tilgjengelighet. De forteller hvordan de forholder seg til å være tilgjengelig til enhver tid, både når det kommer til arbeidsforhold og venner. Videre forteller de hvordan det påvirker nattesøvnen hos den enkelte. De fleste av ungdommene uttrykker en trang til å scrolle på mobiltelefonen etter de har lagt seg, de beskriver denne trangten som en indre lyst til å være pålogget. Flere av ungdommene forteller om en redsel for å gå glipp av samtaler med venner som kan føre til at de føler seg utelatt, noe som kan påvirke deres følelse av tilhørighet og fellesskap. Noen av ungdommene oppgir det som utfordrende, men at de bevisst forsøker å ikke ta frem mobiltelefonen etter leggetid. Ungdommene som bevisst unngår mobiltelefon på sengen forteller at de vet det blir utfordrende å legge den fra seg, noe som vil resultere i senere leggetid. “*Selv om jeg egentlig hadde tenkt til å sove så gjør jeg liksom ikke det, må bare fortsette å prate.*”

Enkelte av ungdommene forteller om å være til stede for venner som trenger det gjennom døgnet, noe som kan føre til svært lite søvn. “*Det var en gang en kompis trengte en støttende venn da sov jeg ikke mer enn et par timer*”. Det synes som om ungdommene uttrykker en forpliktelse til å vise empati og omsorg for vennene sine, dette viser også et sterkt engasjement for å støtte og være til stede for venner når de trenger det, selv om det går på bekostning av egen søvn.

Andre forteller at de er tilgjengelige utover natten da det er på denne måten de holder kontakten med venner fordi de ofte må jobbe eller drive med skolearbeid etter skolen som tar

mye av tiden på ettermiddagen. De forteller at de gjerne kan spille playstation sammen og snakke på mobiltelefonen til langt på natt og at de derfor av og til må sove etter skolen for å kunne orke resten av ettermiddagen og pliktene de har. Ungdommene forteller at det blir en slags ond sirkel da tilgjengeligheten utover natten kan være en ødeleggende faktor for døgnrytmen deres.

“Jeg holder kontakt med venner via spilling og mobil utover natta, og spiller frem til gutta sovner i stolen. Da må jeg sove på dagen, også er jeg våken i et par timer, legger meg i et par timer også er jeg våken i et par timer igjen.”

En av ungdommene forteller å ha en jobb som innebærer å være tilgjengelig, og at mobilen derfor alltid står på. Ungdommen uttrykker at det ikke oppleves som utfordrende, men godt å kunne gjøre noe produktivt dersom det er vanskelig å sove.

“Det er kun for jobb at telefonen alltid står på. Jeg jobber når telefonen plinger og er alltid tilgjengelig. Hvis jeg først skal ligge våken og ligge og se opp i lufta, så kan jeg like godt gjøre noe produktivt som å jobbe.”

4.2 Søvnmangel skaper onde sirkler

Gjennom intervjuene snakker samtlige av ungdommene om positive og negative opplevelser knyttet til perioder med både for lite søvn og med tilstrekkelig søvn. Ulike erfaringer knyttet til søvn, hvordan og i hvilken grad det påvirker ungdommene var ting som kom frem. I forbindelse med lite søvn fortalte flere av ungdommene at de opplever å bli mer innesluttet og oftere vil holde seg for seg selv, om fysiske plager og mer inaktivitet. Når det gjaldt perioder med tilstrekkelig søvn, forteller samtlige av ungdommene om hvordan de opplever å ha mer energi. Dette temaet har vi delt inn i to subgrupper som blir presentert nedenfor.

4.2.1 “Jeg er i min egen headspace”

Samtlige av ungdommene forteller at de blir mer tilbaketrukket når de føler seg trøtte og slitne, noe som innebærer at de deler mindre og snakker mindre med menneskene rundt seg og at de generelt holder seg mer for seg selv. En av ungdommene bemerket dette: *«Jeg pleier å være litt mer tilbaketrukket når jeg har sovet lite»*.

Det virker som om ungdommene opplever en sammenheng mellom deres følelse av tretthet og deres sosiale engasjement. Ungdommene opplever det krevende å være delaktig i sosiale settinger, noe som fører til mindre deltakelse med andre.

Noen av ungdommene beskriver utfordringer med å sovne på grunn av sorg, vonde drømmer, og tankekjør. Flere av disse ungdommene forteller om perioder der tankekjør gjør at de sover mindre samtidig som de opplever at tankekjøret blir forsterket av lite søvn. De forklarer det som en ond sirkel. *“Det er mye som går gjennom hodet, og mye som skal prosesseres, jeg har mye drømmer, og det blir tungt å legge seg. En ond sirkel på en måte.”*

Ungdommene forteller også at lite søvn påvirker konsentrasjonen i stor grad og at de derfor får utfordringer med å følge med i samtaler, aktiviteter og skole. *“De dagene jeg har sovet mindre, så orker jeg ikke å hjelpe til hjemme, og da snakker jeg mindre også.”*

Flere ungdommer oppgir at mangel på søvn påvirker konsentrasjon og hukommelsen negativt, det fører til vanskeligheter med å holde fokus, huske informasjon og å ta beslutninger. Manglende søvn påvirker evnen til å følge med i samtaler, være delaktig og å være oppmerksom på hva som blir sagt: *“Hvis jeg ikke sover får jeg dårlig hukommelse og kan glemme noen viktige ting, og sover jeg lite så er jeg bare litt i min egen headspace, da er jeg ikke så mye med i samtalene”*. Det kommer frem i samtlige av intervjuene at det er tydelig at søvnkvaliteten spiller en stor rolle i hvordan ungdommene opprettholder fokus, motivasjon og produktivitet, og at dette beskrives som utfordrende når man er trøtt og søvnnig. En ungdom beskriver det slik: *“Jeg kan kanskje prokrastinere og utsette ting mer når jeg er trøtt, og jeg følger ikke med så mye og mister på en måte konsentrasjonen.”*

4.2.2 *“Søvn spiller en stor rolle for hvordan jeg har det”*

Ungdommene snakker om symptomer som fysiske plager dersom de har fått for lite søvn. Flere av informantene forteller om hodepine og at de generelt føler seg veldig slitne. *“Hvis jeg sover for lite får jeg vondt i hodet, og får liksom vondt i hele kroppen”*. Hodepinen påvirker dagen til ungdommene i stor grad, det går utover humør og evnen til å konsentrere seg. Noen av ungdommene forteller at selv om de er trøtte og slitne, må de presse seg til å holde seg våkne på skolen og bare komme seg gjennom dagen. Enkelte av informantene sier at de likevel ikke vil sove på dagtid da det gjør at de føler seg syke når de våkner, og at det

kan føre til hodepine. *“Jeg vet ikke om det er bare meg, men hvis jeg sover på dagen så føler jeg meg syk når jeg våkner og får vondt i hodet.”*

Det fysiske ubehaget de kjenner ved søvnunderskudd gjør det utfordrende for ungdommen å være aktiv og engasjert i hverdagen, noen av de formidler utilstrekkelig følelse av energi noe som gjør at de har mindre motivasjon og mindre krefter til å delta i daglige aktiviteter. *“Man orker ikke gjøre noe, du tvinger deg på skolen, går hjem med en gang, og så er du hjemme hele dagen. Så det er rett og slett mindre ork og mindre energi.”*

Ungdommene nevner at den fysiske slitenheten de opplever etter en natt med dårlig søvn påvirker deres evne til å utføre daglige oppgaver som krever fysisk anstrengelse som for eksempel å gå til butikken. Ungdommen beskriver det slik: *“Hvis jeg har fått dårlig søvn og ikke har noen energi, så orker jeg ikke å dra til butikken og sånn, fordi jeg bare orker ikke.”*. Det kommer tydelig frem at selv dagligdagse oppgaver blir krevende når energinivået er lavt som en konsekvens av dårlig søvn.

Informantene forteller også at de oftere tar buss i stedet for å gå og blir generelt med på færre aktiviteter etter en natt med lite søvn. Dette gir innblikk i hvordan søvmangel begrenser ungdommenes evne til å takle fysiske anstrengelser, og at de gjerne velger andre alternativer som er mindre anstrengende. *“Jeg orker ikke å gå fra skolen til stasjonen, da vil jeg heller ta buss. Jeg blir fysisk sliten.”*

4.3 Skolestress og prioritering av lekser foran søvn

Samlet sett kom det frem av informantene at skolepress og relaterte forventninger om suksess førte til at ungdom prioriterer skolearbeid fremfor søvn, venner og sosialt samvær. Det er en gjennomgående observasjon at den omfattende skolebelastningen krever mye energi og at tiden til både venner og tilstrekkelig søvn er en utfordrende balanse. Flere av våre informanter beskriver at den betydelige skolebyrden har en direkte påvirkning på deres søvnkvalitet, energinivå og tilgjengelig fritid. Det moderne utdanningssystemet legger vekt på karakterer og tester, dette bidrar til å skape en konkurransedrevet atmosfære blant ungdommene. Ungdommene uttrykte en følelse av et stadig press for å møte forventningene fra skolen, foresatte og samfunnet.

4.3.1 *“Skolearbeid om natta”*

Denne subgruppen handler om prestasjonspress, forventninger og prioriteringer. Samtlige av ungdommene beskriver en opplevelse av et betydelig press for å oppnå gode karakterer og prestere godt på skolen. Ungdommene maler et bilde av lange og krevende skoledager med mye innleveringer og prøver, for å oppnå ønskede resultater må det tas tid fra nattesøvnen. Dette avspeiler seg i en følelse av dedikasjon og slit. Mange av ungdommene beskriver at skolearbeid tar mye av deres energi, prestasjon og resultater blir mer nødvendig enn søvn.

“Er det mye skolearbeid, må jeg drive litt med skolearbeid utover natta.” Da vil jeg si at jeg heller sover kanskje 4-3 timer. Jeg må prioritere de vanskelige fagene sånn at jeg forstår dem ordentlig, det går ofte utover søvnen”

En enkelt ungdom opplever videregående skole annerledes og skiller seg fra den dominerende oppfatningen ved å ikke føle på det samme nivået av prestasjonspress som flertallet. Denne ungdommen beskriver at skolearbeidet på videregående skole går på bekostning av nattesøvnen, vedkommende deler sine tanker om at det er sosialt uakseptabelt å avbryte videregående skole, som en indre kamp mellom forventningene fra omgivelsene og deres egne ønsker og behov. *“Skole ser jeg ikke på som viktig og er den mest ødeleggende faktoren for søvnen min, jeg er her for gøy og går her kun fordi det er stigmatiserende å droppe ut”*.

4.3.2 *“Prioritere vanskelige fag”*

Dette undertemaet fokuserer på ungdommens opplevelse av å prioritere vanskelige fag, der de henviser til realfagene som tar mye av energien og tiden deres, noe som medfører at de ikke får mulighet til å bruke fritiden sin på andre lystbetonte ting som å være med venner. Denne realiteten resulterer i en reduksjon av tilgjengelig tid og energi til å utforske sosiale interaksjoner og personlige interesser. Ungdommene beskriver at balansen mellom skolearbeid og sosialt engasjement oppleves som utilstrekkelig.

De beskriver at skolearbeidet og andre forpliktelser utgjør betydelige hindringer for deres evne til å delta i aktiviteter utenom skoletid. *“Skolen tar mye av energien min, så jeg finner ikke på mye utenom det, jeg finner kanskje på noe utenfor skolen 4 ganger i måneden, alle har jo sine egne prioriteringer, når det er skole og sport.”* En annen uttrykker: *“Når det er mye skolearbeid, er det ikke sikkert at jeg orker eller har noen energi til å finne på noe.”*

Ungdommene understreker og fremhever den betydelige påvirkningen skolearbeidet har på deres energinivå og tilgjengelighet for aktivitet utenfor skolen. De uttrykker en kamp som oppstår mellom forpliktelser og prioriteringer. Ungdommene må til enhver tid ta tøffe prioriteringsbeslutninger som i stor grad er med på å forme deres daglige liv.

Flere av ungdommene forteller at det er spesielt utfordrende før jul og sommerferie, da legges opp til et tett pakket program av tentamener og eksamener med korte intervaller *“Før juleferien, så skal jeg ha en mattevurdering, en kjemiprøve og en biologiprøve. Og da er det jo litt vanskelig”*. Samme ungdom deler at fagene i seg selv kan være utfordrende, i tillegg kommer realfagene som føles som en ekstra stor utfordring. Disse fagene blir betraktet som nøkkelen til å nå deres fremtidige drømmer og karriereambisjoner, noe som legger til både press og håp. Videregående skole blir for mange sett på som en plattform for personlig vekst og realfagene blir sett på som fundamentale for å oppnå disse drømmene. *Jeg har valgt å ta realfag, så jeg vil jo si at, selv om det er interessant og sånn, så er det jo mer krevende. Så da må jeg sette av mer tid og jobbe ekstra med dem”*.

4.4 Trygge relasjonelle bånd og god søvn

Det kommer tydelig frem at forholdet til venner og familie spiller en stor rolle for ungdommens søvn, sterke relasjoner og et støttende sosialt nettverk virker som å fremme gunstige søvnevillkår, der et solid sosialt nettverk fungerer nærmest som en beskyttende faktor for søvnkvaliteten. Gjennom deling av både gleder og bekymringer styrkes følelsen av trygghet og tilhørighet, noe som bidrar til å fremme en bedre søvnopplevelse. Sosial interaksjon med venner og familie oppleves for ungdommene som positivt for søvnen. Samtidig blir konflikter og stress i relasjonene opplevd som forstyrrende og kan påvirke søvnmønsteret negativt. Ungdommene skisserer ulikheter i hvordan relasjonene til familie og venner påvirker deres søvn. Familiære bånd beskrives med en dypere tilknytning og en trygghet, mens vennskap ofte assosieres med en mer avslappet, men likevel følelsesmessig støttende dynamikk. Begge relasjonstypene blir betraktet som verdifulle, men deres ulike dynamikker har betydning for hvordan ungdommene føler seg før de legger seg. For å systematisere disse undertemaene har vi delt de inn i to grupper: Venner er trygghet, og familien er der uansett

4.4.1 “Venner er trygghet”

Det å ha gode venner er viktig for søvnen, hevder flere av ungdommene, venner er en viktig faktor som påvirker søvnkvaliteten. Flere nevner at positive sosiale forhold skaper en følelse av trygghet og bidrar til en mer avslappet søvnopplevelse. Det å dele og diskutere utfordringer og bekymringer blir beskrevet av flere ungdommer som godt og lettende, det bidrar til mindre grubling ved leggetid. En av ungdommene deler: *“Når jeg er med venner, så føler jeg at jeg klarer å snakke om problemene mine, så jeg ikke trenger å tenke på dem når jeg burde sove. Jeg får ofte sovet litt bedre, for jeg vet at jeg har vært med noen, at jeg kan være med noen, så det er en trygghet”*. En slik form for emosjonell støtte blir beskrevet som viktig for ungdommene, det å ha et støttende nettverk bidrar til følelsen av fellesskap og tilhørighet. Sosialt samhold beskrives som en trygghet som igjen påvirkes av ungdommenes søvn. Den sosiale interaksjonen med venner oppleves som en kilde til glede og minneverdige øyeblikk, en ungdom uttrykker dette ved å si: *“Jeg føler jeg har vært produktiv når jeg har vært med noen og laget minner med dem”*. Felles interesser og støtte i vennegjengen bidrar til en meningsfull og berikende hverdag, og en annen ungdom uttrykker: *“Når jeg er med venner, så føler jeg at jeg har hatt en utfyllende dag”*

Mange unge prioriterer venner, sosialt samvær og fellesskap høyere enn å opprettholde et sunt og strukturert søvnmønster, de kan utsette søvnen for å nyte sosialt samvær, dra ut på kvelden, chatte og spille spill. *“Jeg forskyver noen ganger egen søvn for å henge med venner. Jeg ser på det som å være med venner og gjøre noe fysisk, gå ut og møte som bedre, på en måte å være sosial og å kunne være til stede liksom.”* Likevel var det en person som opplevde begrenset sosial kontakt og mente at vennskap ikke hadde noen påvirkning på deres nattesøvn. *“Fordi jeg ikke går så særlig mye ut, eller er så særlig sosial, så tror jeg ikke forholdene mine påvirker særlig av søvn liksom”*.

Samtlige av ungdommene oppgir å ha en opplevelse av mer energi i periodene de får nok søvn. De forteller om økt sosial deltakelse både med venner og familie, og at de deler mer om seg selv og er mer til stede i samtaler og aktiviteter. Ungdommene forteller at når de føler seg uthvilte, er de også mindre irriterte, noe som blant annet fører til færre diskusjoner på hjemmebane. Videre forteller de å ha et økt aktivitetsnivå og mer lyst til å være med venner i perioder med tilstrekkelig søvn. Ungdommene beskriver det økte aktivitetsnivået og sosial deltakelse som positivt da de sitter igjen med en følelse av å ha hatt en fin dag og at de føler

seg slitne og tilfredse når kvelden kommer. *“Hvis jeg har nok søvn, så får jeg mer energi og er kanskje mer til stede. Jeg er med i samtaler og har mer energi til å snakke med venner. “*

Ungdommen formidler hvordan er god natt søvn påvirker deres opplevelse av å være energiske og engasjerte i sosiale interaksjoner, en av ungdommene uttrykker dette ved å si: *“Jeg har mer energi i kroppen og er mer avslappet etter å ha vært med venner, mindre irritabel er jeg også. Så søvn spiller en veldig stor rolle. “*

4.4.2 *“Familien er der uansett”*

Det er enighet blant ungdommene at så lenge hele familien har fått tilstrekkelig og god søvn, er familiedynamikken bedre enn om alle i familien har sovet dårlig. Flere formidler at om familiemedlemmene er trøtte påvirker det familierelasjonen negativt. Veien til uenigheter og diskusjoner beskrives som kort. *“Jeg føler forholdet blir litt dårlig når vi får lite søvn. Det blir veldig mange krangler hjemme når ingen sover nok”*. utfordringer på hjemmebane kombinert med lite søvn oppleves som spesielt belastende. Den lave energien påvirker ikke bare ungdommen selv, men også resten av familiemedlemmene. Samtalene med familien blir korte og fører ofte til diskusjoner, dette kan medføre avlyste avtaler og forpliktelser man har med andre.

«søvn pluss problemer som foregår hjemme, det påvirket meg mye, da avlyste jeg mange dager hvor jeg ønsket jeg var med noen. Mamma blir sur på de minste tingene, så blir jeg sur for hun blir sur, så blander broren min seg inn og jeg blir sur for at han har blandet seg inn»

Fem av de syv ungdommene forteller at søvn er avgjørende for å opprettholde en avslappet og positiv atmosfære hjemme. De føler at deltagelse i familieaktiviteter, husarbeid og samtaler oppleves som mer positivt og lettere når man er uthvilt og har sovet nok. *“Jeg snakker mer med familien enn vanlig og blir med på familieaktiviteter når jeg har sovet nok»* en annen sier *«Når jeg har mye mer energi, så kan jeg på en måte hjelpe til bedre med å lage middag, hjelpe mamma, eller bare gjøre annet husarbeid og bidra og hjelpe til»*.

En av ungdommene mener at søvn ikke har en stor påvirkning på relasjonen til familiemedlemmene og beskriver at familien alltid er til stede uavhengig av søvnmengden. *“Det er jo bare de hjemme som jeg omgås mest, og de er der uansett om jeg sover mye eller ikke”*. En annen ungdom forteller om et sterkt bånd til sin mor og mente at det ikke ble

påvirket av søvnmengden. *“jeg er veldig glad i min mor, så der er det egentlig ikke så stor forskjell på hvordan vi har det med nok og lite søvn”*

5.0 Diskusjon

5.1 Diskusjon av resultater

I denne delen av oppgaven vil vi diskutere funnene som er kommet frem etter analysen gjort av de syv intervjuene med ungdommene i videregående skole. Det vil diskuteres opp mot presentert forskning fra innledningen og det teoretiske rammeverket vi har benyttet med hensikt om å besvare problemstillingen. Diskusjonen baserer seg på hvordan ungdommene erfarer søvn i hverdagslivet. Med utgangspunkt i problemstilling:

“Hvordan erfarer ungdommer i videregående skole søvn i hverdagslivet?”

Som det kommer frem i funnene handler opplevelsene om skolepress, relasjoner til venner og familie, samt skjermbruk. De ulike temaene henger delvis sammen og sklir derfor over i hverandre i drøftingen. Vi vil først diskutere hvordan ungdommene opplever at søvnmangel påvirker dem i hverdagslivet. Så diskuteres hvordan de opplever at skolestresset frarøver dem nattesøvnen. Videre vil vi diskutere hvordan bruk av skjerm og en konstant tilstedeværelse bidrar til reduserte nattetimer før vi avslutningsvis diskuterer hvordan støtte fra familie og venner bidrar til bedre nattesøvn.

5.1.1 Søvnmangel og påvirkning i hverdagslivet

Ungdata undersøkelsen viser at en betydelig andel ungdom opplever søvnproblemer (Bakken, 2022, s. 35). Et av de sentrale temaene i vår analyse var utfordringer knyttet til egen døgnrytme som viser hvordan søvnproblemer kan påvirke ungdommene i hverdagslivet. Ungdommene beskriver at søvnmangel fører til at de blir mer inne i sin egen “headspace”, som de beskriver at påvirker dem i stor grad i hverdagen. Med dette uttrykket påpeker de at de blir mer innesluttet og har mindre overskudd. Lite søvn resulterte blant annet i kroppslige ubehag som hodepine, følelse av å være syk, og vondt i kroppen. Samtidig beskrev de det motsatte, at med nok søvn og følelse av å være uthvilte hadde de mer energi og overskudd til å håndtere hverdagen. Sørensen (2003) bekrefter dette og understreker hvordan dårlige søvnvaner og søvnproblemer ikke bare utgjør en fare for helsen, men også sammenhengen mellom emosjonell kontroll og kontroll av søvn (s. 26 - 29). Dette forteller oss at søvn er fundament både for den fysiske og psykiske helse, søvn mangelen fører til en rekke negative

konsekvenser deriblant psykiske plager der ungdommene trekker seg tilbake og blir mer reservert. Likeså forstår vi det som at når ungdommene opplever å føle seg uthvilt, bedres energinivået og den generelle helsen deres.

I tillegg til å forskyve søvnen beskrev ungdommene også at de ikke følte seg trøtte før langt på kveld eller tidlig natt, og ønsket derfor å gjøre noe produktivt som å jobbe når det ikke var mulig å få sove. Et par av ungdommene fortalte at selv om de følte seg trøtte på kvelden fikk de likevel ikke sove, men ble mer våkne og stresset av å vite at klokken ringte tidlig neste morgen. De beskrev det som en indre uro, en følelse av at de ikke klarte å slappe av. Ifølge Walker (2018) er forskyvning av døgnrytmen naturlig i ungdomsårene, noe som kan medføre at de ikke føler seg trøtte før sent på kveld (s. 106 - 116).

Bastøe & Frantsen (2011) støtter opp viktigheten med søvn, og påpeker at rask innsovning og sammenhengende nattesøvn er det som kjennetegner god søvn, det understreker behovet for kvalitet fremfor kvantitet når det gjelder søvnkvalitet (s. 305). Som tidligere nevnt består søvn av ulike faser, sene leggetider for ungdommene kan føre til tap av viktig NREM - søvn som dominerer første del av natten, noe som er særlig ugunstig for ungdommene da det er i denne søvnen minner lagres (Walker, 2018, s. 57 - 60). Når vi kjenner til de ulike søvnfasene sine utpregede funksjoner, blir det tydelig hvor viktig det er å ha en gunstig døgnrytme for å sikre nok av både REM og NREM - søvn for deres velvære, fysiske og psykiske helse.

Søvnutfordringer som sen innsovning kan oppstå på grunn av en travel hverdag bestående av aktiviteter, arbeid etter skoletid, og overflod av tanker og bekymringer som igjen kan påvirke søvnkvaliteten til ungdommene (Bastøe & Frantsen, 2011, s. 313). Ungdommene fortalte om hektiske hverdager bestående av mange gjøremål og plikter, både hjemme og på skolen. De beskriver en følelse av å ikke strekke til de gjøremålene som de har forventninger til at skal gjøres, som å være med venner, delta i aktiviteter, hjelpe til hjemme og prestere godt på skolen. Flertallet av ungdommene må derfor bruke kveld og nattetid på å holde seg ajour med skolearbeid og plikter i hjemmet. Ungdommene omtalte dette "jaget" som negativt stress og flere så på hverdagen som overveldende og vanskelig å håndtere. Det negative stresset kan oppstå i hverdagslivet når forventningene overstiger det ungdommene har ressurser til (Helsedirektoratet, 2017, s. 5 - 6). Det er vedkommendes personlighet og den subjektive opplevelsen av stress som påvirker søvnkvaliteten (Fortunato & Harsh, 2006, s. 832 - 833). Slik vi ser det øker følelsen av stress ved søvmangel hos ungdommene. Ungdomstiden blir

beskrevet av ungdommene som en periode preget av en rekke gjøremål, som utfordrer søvnvanene deres. De opplever at det legges mer ansvar på dem, både i skolesammenheng og i deres familieliv, der forventningene øker i takt med alder.

5.1.2 Skolestress som søvntyv

Søvnutfordringer og søvnforstyrrelser et omfattende folkehelseproblem, og søvnproblemer kan ha alvorlige konsekvenser for den psykiske helsen (Helse - og omsorgsdepartementet, 2017, s. 15; Sivertsen & Hysing, u.å.). Tall fra Ungdata undersøkelsen viser at mange unge sliter med søvnproblemer (Bakken, 2022, s. 35). Dagens ungdom har kanskje aldri hatt tilgang til så mange muligheter som de har i dag, likevel opplever ungdommen selv at de står overfor store utfordringer og et økende press fra familie, venner, samfunnet og ikke minst seg selv. Ungdata undersøkelsen viser til at svært mange unge opplever at skolearbeidet fører til stress (Bakken, 2022, s. 20). Presset ungdommene opplever går ofte på bekostning av søvn for at de skal rekke over alle hverdagens gjøremål.

Et høyt antall ungdom oppgir å være stresset over skolearbeidet (Bakken, 2022, s. 20). Noe som også kommer frem i kunnskapsoversikten gjort på stress i skolen (Lillejord et al., 2017, s. 26). Det stadig økende skolepresset kan ha betydelige negative konsekvenser på de unges fysiske og psykiske helse. I resultatene kan vi se at mange av ungdommene ofrer nattesøvnen for å utføre skolearbeid og å lese til prøver. Dette forteller oss at skolen ikke bare er en arena for akademisk utvikling, men også en potensiell kilde til stress og helseproblemer. Kravene ungdommene stiller seg er ikke bare for seg selv, men også for å tilfredsstille andre (Madsen, 2020, s. 115). Dette kan ses som at ungdommene føler seg presset av eksterne forventninger både av lærere og samfunnet generelt.

Madsen (2020) fremhever at press er en nødvendig følge av friheten og at en derfor aldri kan bli kvitt press (s. 115). Hvis det er slik at man ikke blir kvitt press vil det være viktig å se på hvordan man kan redusere det, slik at ungdommene både kan oppleve mestring i skolen, ha ambisjoner om karriere i fremtiden, men også kunne få tid til å prioritere relasjonene sine og god søvnhygiene for å ivareta egen helse. Den største årsaken til at skolen oppleves stressende, er knyttet til sosiale relasjoner med medelever, lærere eller foreldre (Lillejord et al., 2017, s. 38).

I skolesammenheng ansees lærere som vertikale relasjoner i ungdommenes liv (Hartup, 1989, s. 120). Det vil si at de er rollemodeller og må derfor være bevisst på sitt ansvar for å påvirke ungdommene på en positiv måte, dette innebærer blant annet å vise respekt, ansvar og empati. Lærere som rollemodeller kan være en kilde til inspirasjon og veiledning, de kan derfor spille en viktig rolle for å fremme gode søvnvaner for ungdommene. Vi har tidligere erfaring med at det er ulik opplæring om søvnvaner i skolen, noe som kan antyde at skolens helsefremmende arbeid er personavhengig og av varierende kunnskap. I et helsefremmende perspektiv kan skolen gi ungdommene en økt forståelse for søvnens viktighet.

Som vi har sett forteller flere av ungdommene at døgnet ikke har nok tid til å få lagt seg til gunstig tid da de må prioritere skolearbeid utover kveldene og natta. Dette samsvarer med funnene fra kunnskapsoversikten der det vises til at flere av ungdommene bruker over tre timer på skolearbeid om dagen, de samme elevene er også de som rapporterer om lite søvn og helseutfordringer (Lillejord et al., 2017, s. 26). Videre forteller ungdommene om dårlig nattesøvn og redusert konsentrasjon påfølgende dag, der de opplever i stor grad at de kjenner på mer stress og irritasjoner i perioder med for lite søvn. For lite søvn kan føre til nedsatt konsentrasjon og læringsvansker (Bastøe & Frantsen, 2011, s. 313). Samtidig ser en at lite søvn og dårlig søvnkvalitet påvirker skoledager negativt, mens et gunstig søvnmønster har sammenheng med mer tilstedeværelse, mindre tretthet og mindre opplevd stress og press i skolen (Lillejord et al., 2017, s. 33).

Ungdommene beskriver at skolepress og forventningene om suksess bidrar til at balansen mellom skolearbeid, søvn og sosialt liv blir utfordrende. Denne balansen påvirker både fysisk og psykisk helse og ungdommens evne til å delta på aktiviteter etter skoletid. Når ungdommen står ovenfor utfordringer og stressorer de ikke mestrer å håndtere, såkalt negativt stress, kan det forstås gjennom den transaksjonelle stressmodellen (Lazarus & Folkman, 1984). Gjennom modellen kan vi forstå hvordan ungdommenes subjektive opplevelse av skoleprestasjoner oppleves og hvordan deres evne til å håndtere stresset er avhengig av deres individuelle ressurser og deres evne til å håndtere det. Det negative stresset er belastende dersom det vedvarer over tid (Bakken, 2022, s. 20). Man kan hjelpe ungdommene å snu det negative stresset om til positivt stress ved å identifisere stressorene, styrke deres ressurser og fokusere på hvilke positive effekter stresset har (Helsedirektoratet, 2017, s. 5 - 6 ; Lazarus & Folkman, 1984).

Stresset ungdommene opplever knyttet til skolearbeidet kan også være positivt da det kan bidra til å skape en drivkraft og et engasjement for å oppnå ønskede resultater, presset kan hjelpe ungdommene til å motivere seg og arbeide hardt for å nå sine mål (Bakken, 2022, s. 20). Ungdommene som opplever mest press i skolen er de ungdommene som har høye ambisjoner og som ønsker å komme inn på karrierefremmende studier (Lillejord et al., 2017, s. 33). Våre funn viser at for noen kan presset gå utover søvnen, de viser til store mengder skolearbeid, prøver og eksamener, spesielt før jul og sommerferie. Dette beskrives av ungdommene som stressende, noe som medfører at de ligger våkne på natten for å lese og pugge eller at de ligger i sengen og gruer seg til prøven neste dag.

Flere av ungdommene forteller at det er energitappende og konstant føle at de har skolearbeid som må gjøres. Ungdom føler på prestasjonspress når det stilles forventninger til dem, det er spesielt jentene som peker seg ut til å føle på det største presset (Lillejord, et al., 2017, s. 30). Samtidig viser tall fra Ungdata undersøkelsen at det er en høyere andel gutter som føler mest på skolepresset (Bakken, 2022, s. 20). Med bakgrunn i de ulike tallene fra Ungdata undersøkelsen og kunnskapsoversikten, og i lys av våre funn kan det virke til at hvilken grad ungdommene opplever skolepress ikke er dominert av kjønn, men av personlighet da det opplevde skolepresset ikke kan tilskrives en enkel faktor. Fortunato & Harsh (2006) støtter dette og peker på at det er personligheten vår og hvordan vi selv opplever stress som avgjør hvordan vi mestrer å håndtere det (s. 832 - 833). Vi forstår det som at skolepress er en universell utfordring som påvirker både gutter og jenter, der det er en rekke faktorer som påvirker presset, og dette varierer fra individ til individ basert på deres omstendigheter.

Både guttene og jentene i vår undersøkelse uttrykte et stort ønske om å prestere bra i skolen, med unntak av en som ikke hadde de samme ambisjonene på skolen, men så på det som en sosial arena. Det er en sammenheng mellom den subjektive opplevelsen av opplevd stress, og hvilke iboende ressurser man har (Lazarus & Folkman, 1984, s. 19). Dette forteller oss at når vi har tilgjengelige ressurser føler vi oss mindre stresset, disse ressursene er slik vi ser det i denne konteksten, støtte fra venner og familie og personlige ferdigheter som kan hjelpe til å takle stresset. Taylor & Willoughby (2014) peker samtidig på at redusert søvn er forbundet med økt stress (s. 679). Dette tolker vi som at det er en tett forbindelse mellom søvn og stress, hvis vi ikke sover godt kan vi føle oss stresset og føler vi oss stresset kan det være vanskelig å sove. Det kan se ut som at ungdommens iboende ressurser er en viktig faktor for å hvordan de håndterer stress, der familiens rolle viser seg å være en viktig ressurs i støtten rundt søvn

og stressmestring. Vi tenker at denne støtten også kan være med å påvirke andre aspekter i ungdommens liv, inkludert ungdommenes engasjement og ønske om å lykkes på videregående skole.

Resultatene fra analysen av intervjuene viser at ungdommene hadde mål og ambisjoner om å gjennomføre videregående skole så godt de kunne. Det å lykkes på videregående skole oppleves for mange å være veien til suksess i fremtiden. Det innebærer at innsatsen man legger inn på videregående skole kan skape et godt grunnlag for fremtidig suksess i en konkurransedrevet verden. Det å prestere bra på skolen kan bli en del av de unges identitet, men også en motivasjon for å legge ned innsats i skolearbeidet (Lillejord et al., 2017, s. 33). Når videregående skole oppleves som en arena for prestasjon og suksess, kan det fort føre til prestasjonspress. På den andre siden tilbringer ungdommene mye tid på skolen, det er her man kan utvikle og utforske sosiale relasjoner, sterke og trygge vennskap kan bygges og gi følelsen av tilhørighet. Hartup (1989) er klar på at sosialt samvær er avgjørende for personlig utvikling, gjennom interaksjon med jevnaldrende utvikler man og øker sosiale ferdigheter, bygger vennskap og utvikler samarbeidsevner (s.120). Vi forstår det som at det er akkurat i disse relasjonene ungdommene kan lære seg å forholde seg til andre mennesker, utvikle forståelse for mangfoldet og legge grunnlag for personlig suksess både akademisk og via nettverksbygging. Selv med imponerende kunnskap om søvnens viktighet, opplevde ungdommene at de måtte ta tid fra kvelden og natten slik at de fikk utført skolearbeid, funnene våre viser at skolepresset kunne være overveldende og vanskeliggjorde at de fikk de anbefalte timene med søvn.

5.1.3 Ungdoms søvnvaner i en digital tidsalder

Et annet viktig aspekt som kom frem knyttet til utfordringer rundt søvn handler om at ungdommene opplever å måtte være tilgjengelige og påkoblet til enhver tid, noe moderne teknologi muliggjør. I Ungdata undersøkelsen oppgir 74% prosent av ungdommene at de bruker minst 3 timer foran skjerm hver dag utenom skoletid, der sosiale plattformer viser seg å være det mest brukte (Bakken, 2022, s. 26). Den økende trenden av bruk av skjerm både i skolesammenheng og på fritiden kan sees på som en stor mulighet for utvikling og læring. Kommunikasjon gjennom skjerm tilbyr flere muligheter som rask og enkel informasjonsdeling, som gjør det lettere å samarbeide og jobbe sammen. På den andre siden

kan sosiale interaksjoner gjennom skjerm og sosiale medier bidra til å frarøve ungdommene den nonverbale kommunikasjonen. Tap av kroppsspråk kan gi en følelse av distanse og tap av emosjonell tilknytning, som videre kan påvirke kvaliteten i samspillet. Tall fra Ungdata undersøkelsen viser også at det er en økning i ensomhet til tross for økning i bruk av skjerm (Bakken, 2022, ss. 12, 26). Dette kan forstås som at skjermkommunikasjon bidrar til å redusere muligheten til følelsen av tilhørighet og fellesskap, da det ofte oppnås gjennom direkte og fysisk kontakt.

Det digitale ungdomslivet er preget av kravet om en konstant tilstedeværelse drevet av moderne teknologi, dette bidrar til at ungdommene opplever en jevnlig strøm av stimuli og distraksjoner. Mange av ungdommene beskriver en indre trang til å scrolle på mobiltelefonen etter leggetid. Slik vi forstår det består denne trangten av flere faktorer og årsaker.

Ungdommene selv beskriver at de er bekymret for å gå glipp av informasjon og samtaler som kan medføre følelsen av ekskludering og tap av fellesskap. De fortalte at de var bevisste på skjermbruk, men at de var redde for å ikke få med seg samtaler som foregikk på mobiltelefonen og at de derfor kunne ekskluderes fra samtaler neste skoledag. Slik vi forstår det kreves det derfor mer bevissthet og kunnskap rundt bruk av teknologi, slik at ungdommene kan opprettholde sine relasjoner, men også for å opprettholde gode søvnvaner.

Ungdommene forteller at det å være tilgjengelig bidrar til å styrke bånd til venner og nettverket er med på å fremme og utvide sosiale relasjoner, og følelsen av tilhørighet. På den andre siden forstår vi det som at tilgjengeligheten har sin pris, der den konstante tilgjengeligheten representerer en alvorlig trussel mot ungdommenes søvnvaner og generelle velvære. Den moderne teknologien bestående av utallige chattekanaler fører til sen leggetid, nedsatt søvnkvalitet og en forstyrret døgnrytme. Dette kan være ugunstig, da skjermbruk rett før leggetid gir dårligere søvnkvalitet (Mireku et al., 2019, s. 69). For mange av ungdommene er det vanskelig å opprettholde døgnrytme med gode søvnvaner når de er påkoblet skjerm utover natta og ligger våkne til de slukner.

5.1.4 Familiens påvirkning av søvn og venners støtte

Overgangen fra barn til ungdom er preget av fysiologiske og psykologiske endringer, og foresattes ressurser er avgjørende for å bygge grunnlaget for barnets utvikling og levekår (Bakken, 2022, s. 16). I studien vår kom det frem at de fleste ungdommene opplever at når hele familien får tilstrekkelig søvn, er familieatmosfæren bedre enn i perioder med dårlig søvn. Flere av ungdommene påpekte at tretthet blant familiemedlemmene har negativ innvirkning på familierelasjonen. De fortalte om dårligere kommunikasjon, redusert tilgjengelighet og deltakelse i familien. Ungdommene fortalte videre at dette fremkalte vanskeligheter med samspeillet i familien. Dette forteller oss at for mange er tilstrekkelig søvn avgjørende for å opprettholde en avslappet og positiv atmosfære i hjemmet. Selv beskriver de seg mer engasjerte i familieaktiviteter og plikter de har i hjemmet når de er uthvilte.

I studien kom det frem hvordan familiens tilnærming til søvn spiller en rolle for ungdommenes søvnvaner. Ungdommene som forteller om regelmessig leggetid og god søvnhygiene er de som kommer fra familier der søvn prioriteres. Familier som implementerer struktur i hverdagen synes å skape en mer forutsigbar ramme, og ungdommer som vokser opp i slike hjem tar med seg lærdommen av denne strukturen inn i sine søvnvaner. Ungdommene selv fortalte også at strukturen i hjemmet og forventningene til dem er en faktor til hvorfor de prioriterer å legge seg. Dette kan ses på som at familier med god struktur har rutiner og regler som gir stabilitet og forutsigbarhet for familiemedlemmene, dette kan innebære rutiner for leggetid. Lorås & Ness (2019) støtter opp om viktigheten av struktur for god samhandling i familien (s. 17).

Disse funnene kan antyde at familiens verdier og kultur kan ha en stor påvirkning og spiller en stor rolle i ungdommens utvikling av søvnrutiner. Hartup (1989) bekrefter at vertikal relasjon som i dette tilfellet er foreldre - ungdom relasjon er viktig for å skape stabilitet og forutsigbarhet (s. 120). Det ser ut som at familier som kommuniserer om viktigheten av god søvn og hvordan søvn påvirker den daglige funksjonen kan bidra til å bevisstgjøre ungdommene slik at de selv tar ansvar og forsøker å legge til rette for god søvnhygiene. Kommunikasjon i hjemmet er en viktig faktor for ungdommenes søvnvaner, hvor bedre kommunikasjon reduserer sannsynligheten for søvnrelaterte utfordringer (Siomos et al., 2010, s. 267).

Ungdommene i vår undersøkelse påpekte at søvn også spiller en stor rolle for kommunikasjon med venner, da deres engasjement og tilstedeværelse i samtaler ble sterkt påvirket av hvor uthvilte de føler seg. Vennskap er viktig for å forme og bygge identitet (Borg & Topor, 2011, s. 84 - 85). Hartup (1989) bekrefter at horisontale relasjoner er nødvendig for å utvikle god samhandling, og sier at denne relasjonen bidrar til en helhetlig utvikling (s. 120). Funnene viser at ungdommene ønsker å være til stede og en god støtte for vennene sine. Likevel opplever de at tiden ikke strekker til, de må derfor må bruke sene kvelder og nattetid for å opprettholde vennskap og støtte hverandre. Dette innebærer at de til tider må bortprioritere egne behov som for eksempel søvn. Denne empatien og omsorgen ungdommene har for andre bidrar til å bygge sterke relasjoner, men på den andre siden kan det også føre til uheldig balanse i livet. Vennskapsrelasjoner spiller en viktig rolle for utvikling av person og bidrar til å gi livet en følelse av mening og formål (Borg & Torp, 2011, s. 84 - 85).

Det er spesielt i ungdomstiden at vennskap er av avgjørende betydning. Vennskap gir følelsen av aksept og tilhørighet, noe som er avgjørende for å utforske egen identitet og plass i verden. I tillegg tilbyr vennskap behovet for å bli sett og forstått, noe som er viktig for å utvikle seg, men det å stadig prioritere andres behov fremfor egne kan resultere i søvnunderskudd og fysisk utmattelse. Dette kan igjen påvirke konsentrasjon og evnen til å håndtere daglige utfordringer. Wilhelmsen-Langeland (2020) er klar på viktigheten av tilstrekkelig søvn for egen helses skyld og begrunner det med at søvn gir energi, overskudd og et friskt utgangspunkt for en ny dag, hun påpeker at søvn er en sentral faktor for å opprettholde god helse (s. 16).

I lys av Ungdata undersøkelsen finner vi at flertallet av norske ungdommer har venner å tilbringe tid sammen med og at de er ute med venner på kveldstid. Undersøkelsen avdekker også at en betydelig andel ungdom føler seg ensomme og isolerte (Bakken, 2022, s. 12). Resultatene fra Ungdata undersøkelsen samsvarer ikke helt med våre funn, da ungdommene fra vår undersøkelse oppgir at de har venner, men tiden til å være med dem på kveldstid ikke strekker til. Ungdommene opplever stress og press når vennene har en forventning om at de skal være sammen på fritiden, men de må si nei på grunn av skolearbeid (Lillejord et al., 2017, s. 38). I funnene våre kommer det frem at flere av ungdommene treffer venner utenom skoletid fire ganger i løpet av en måned fordi det er skolearbeidet som må prioriteres. Dersom

ungdommene ikke prioriterer vennene sine og er “der det skjer”, så kan de risikere å havne utenfor og miste fellesskapet de er en del av (Lillejord et al., 2017, s. 38).

Ungdommene understreker at for å ikke havne utenfor så omgås de online med venner, noe som medfører sene kvelder og til tider lite søvn. De beskriver det som en ond sirkel da søvnangel medfører at de ikke klarer å være like mye til stede i sine relasjoner påfølgende dag. Samtidig forteller de å ha bedre nattesøvn etter de har tilbragt tid med sine venner fysisk. Tavernier & Willoughby (2014) sier at menneskelige relasjoner, personlige tilpasninger og søvnkvalitet ser ut til å ha en sammenheng (s. 675). Dårlig søvnkvalitet synes å føre til utfordrende personlige tilpasninger og følelser, samtidig som de er assosiert med følelsen av ensomhet. De viser også til det motsatte, at positive relasjoner bidrar til bedre søvnkvalitet og mindre ensomhet (Tavernier & Willoughby, 2014, s. 675). Positive relasjoner kan sees i sammenheng med de vertikale og horisontale relasjonene, der man trenger begge deler for en helhetlig relasjonsutvikling (Hartup, 1989, s. 120). Vi forstår det som at ungdommenes opplevelse av søvn og relasjoner påvirker hverandre, at de trenger nære relasjoner for å få god nattesøvn og at god nattesøvn skapes av nære relasjoner. Dette forteller oss at det er en tett sammenheng mellom søvnkvalitet, personlig tilpasninger og relasjoner. Det viser at dårlig søvnkvalitet ikke bare påvirker ungdommenes mellommenneskelige relasjoner, men også hvordan de engasjerer seg med andre (Tavernier & Willoughby, 2014, s. 675).

5.2 Diskusjon av metode

Når vi presenterer oppgaven er det viktig å være åpen om alle prosesser om valg som er tatt underveis i prosessen slik at leseren selv kan vurdere oppgavens kvalitet (Tjora, 2017, s. 248). Nedenfor vil vi derfor diskutere oppgavens interne og eksterne validitet, refleksivitet og relevans for psykisk helsearbeid.

5.2.1 Intern validitet

Malterud (2017) definerer validitet ved å si at “å validere er å stille aktive spørsmål om kunnskapens gyldighet - hva er dette gyldig om, og under hvilke betingelser?” (s. 192). Videre beskriver hun at vi må være kritiske til metoden vi bruker, og om den gir oss de svarene vi trenger for å belyse problemstillingen som er valgt (Malterud, 2017, s. 192).

I vår studie ønsket vi å belyse ungdommenes erfaringer knyttet til søvn i hverdagslivet. Det var derfor hensiktsmessig for oss å benytte oss av et strategisk utvalg (Johannessen et., al. 2021, s. 58 - 59). På bakgrunn av stor interesse måtte vi gjennomføre en tilfeldig trekning som ble gjort ved å legge lapper med initialene til ungdommene i en hatt og trekke åtte tilfeldige lapper. Vi rekrutterte åtte informanter til intervju, men med et frafall ble syv intervjuer gjennomført. Malterud (2017) beskriver at et utvalg med god informasjonsstyrke kan gi kunnskap og innsikt, det er derfor informasjonsstyrken i utvalget er med på å avgjøre hvor mange informanter man har behov for (s. 63). Dette stemmer overens med våre erfaringer, da vi opplevde å få god innsikt i ungdommenes opplevelser, og antallet informanter var innenfor rammene og ressursene tilgjengelig til en masteroppgave. Vi erkjenner at flere informanter kunne bidratt til å frem flere nyanser og perspektiver, som i ytterligere grad kunne bidratt til å berike ungdommenes erfaringer. Samtidig var ungdommene vi intervjuet åpne og pratsomme, og vår forståelse var at ungdommene delte mye og ærlig om sine erfaringer.

Vi valgte å gjennomføre individuelle semistrukturerte intervjuer da vi ønsket dybde i dataene. Vi tok hensyn til at det kunne være utfordrende for ungdommene å dele informasjon åpent i en gruppe. Vi ønsket heller ikke at informantene skulle bli påvirket av hverandre, men vi ser også at gruppeintervju kunne gitt annen nyttig informasjon og kunnskap som kunne besvart problemstillingen vår på en annen, men også tilfredsstillende måte. Under intervjuene

unngikk vi å stille spørsmål om psykisk helse, diagnoser og sykdommer. Det gjorde at vi ikke kunne forfølge alt ungdommene sa. Samtidig ser vi også på det som en styrke, da vi var opptatt av det helsefremmende, det førte til at vi i større grad kunne fokusere på søvn i hverdagslivet. Vi anser det som positivt at vi valgte en stor videregående skole, dette sørget for et bredt utvalg og en mulighet for at informantene ikke hadde kjennskap til hverandre før fra. Samtidig kunne en større geografisk spredning av informanter gi oss andre funn, da ungdommene fra samme skole kan være preget av den samme kulturen.

Informantene ble rekruttert via skolens elevkanal, noe som kan ha medført at det er de ungdommene som er ekstra pliktoppfyllende som kan ha vært våre informanter. Det kan ha gitt utslag i våre resultater ved at de var mer opptatt av skolearbeid og disse ungdommene derfor i større grad kjenner på prestasjonspress. Videre ser vi at informanter som har en stor motivasjon til deltagelse kan føle på et press for å presentere sitt engasjement på en positiv måte, noe som kan ha påvirket svarene på spørsmålene som ble stilt. For at elevene ikke kun svarte det som de tror er korrekt, forsøkte vi å skape trygghet og fortalte dem i forkant av intervjuet at det ikke var noen rette eller gale svar. Vi uttrykte at vi kun var ute etter å få mer innsikt i deres erfaringer om søvn i hverdagslivet.

Ungdommene fikk en belønning i form av gavekort som kan ha vært en motivasjon for å delta. Likevel erfarte vi at ungdommene delte mye og grundig av sine erfaringer, vi opplevde også at det kom frem andre ting enn det som ble spurt om i intervjuguiden. Blant annet fortalte de om stress og prestasjonspress knyttet til skolearbeid, dette var temaer som ikke omhandlet noen av spørsmålene som ble stilt, men ungdommene knyttet dette opp til søvnvanene deres. Det kan innebære at intervjuguiden ikke fanget opp alt ungdommen var opptatt av og vi frigjorde oss litt fra den ved å la ungdommene snakke fritt. Samtidig ønsket vi ikke å styre dem i en bestemt retning, men heller utforske det de fortalte oss. Etersom dette var deres erfaringer, ble det viktig for oss å inkludere disse funnene. Det medførte også at vi endret problemstillingen fra *“Hvordan erfarer ungdom søvnens betydning for sine relasjoner?”*, hvor den etter hvert ble til: *“Hvordan erfarer ungdom i videregående skole søvn i hverdagslivet?”*

Vi opplever at det har vært en styrke å være to gjennom hele prosessen, både i forarbeidet og planleggingsfasen, men også ved gjennomføring av datainnsamling og analyseprosessen. Det har gitt oss et bredere perspektiv og vi har klart å fange opp flere nyanser. Vi har forsøkt å reflektere kritisk over vår egen rolle, først og fremst som intervjuer da dette er noe vi ikke har

erfaring med fra tidligere. I etterkant av intervjuene ser vi at vi til tider var bekymret for å stille spørsmål med tanke på om det kunne berøre sensitive temaer. Hadde vi hatt mer erfaring kunne vi kommet mer i dybden på de ulike temaene og fått frem flere nyanser og konkrete erfaringer. Likevel sitter vi igjen med en følelse av å ha fått frem nok materiale til å besvare problemstillingen på en tilfredsstillende måte. Gjennom analysefasen har vi hatt tett dialog med veileder som har bidratt med verdifull kunnskap med å identifisere meningsbærende enheter. Vi har gjennom hele fasen vært bevisste på vår egen for forståelse, og den hermeneutiske sirkel har bidratt til å utvide vår forståelse, noe som er i tråd med at tolkning er en sirkulær prosess (Alnes, 2020).

5.2.2 Ekstern validitet

Overførbarhet av funn fra kvalitative studier er ofte knyttet til utvalget (Malterud, 2017, s. 24). Ungdommene i vår oppgave hadde en alder fra 16 til 18 år, det vil si at de gikk første, andre eller tredje året på videregående skole. Det betyr ikke at alle ungdommer på videregående skole i Norge har de samme opplevelsene knyttet til søvn i hverdagslivet. Alle informantene våre gikk på samme skole, og vi vet ikke om de kjente hverandre. Vi må være oppmerksomme på at ungdommene som meldte seg som våre informanter kan ha vært svært opptatt av gode skoleprestasjoner, og derfor har kjent på mye stress og prestasjonspress som medført at de har prioritert skolearbeid på bekostning av søvn og å tilbringe tid med nære relasjoner. Likevel kan funnene våre ha en overføringsverdi til andre ungdommer, ikke bare i videregående skole, men i samfunnet generelt.

Kunnskapen som oppgaven har gitt gir en bredere forståelse av utfordringene ungdommene har i hverdagslivet og hvordan dette påvirker søvnvanene deres. Denne kunnskapen kan bidra til å øke bevisstheten rundt ungdommers søvnvaner, noe som kan være nyttig for deres nærmeste omsorgspersoner. En slik kunnskap kan være relevant både for foreldre, lærere og andre som jobber helsefremmende og forebyggende rettet mot ungdommer. Det kan gi en bedre forståelse for hvilke konsekvenser for lite søvn gjør med ungdommene, og hvordan de kan legge til rette og veilede for et gunstig søvnmønster. Kunnskapen kan også være nyttig for ungdommene selv slik at de kan bli mer opplyste og dermed mer bevisste sine prioriteringer.

5.2.3 Refleksivitet

Begrepet refleksivitet kan defineres ved å si at det “innebærer at vi erkjenner og overveier betydningen av vårt eget ståsted i forskningsprosessen” (Malterud, 2017, s. 21). Forskeren er gjerne styrt av sine motiver og forestillinger, derfor er det viktig å ha et åpent sinn og plass til ettertanke. For at forskningsprosessen skal bringe frem noe nytt, må en stille spørsmål til egne fremgangsmåter (Malterud (2017, s. 19). Gjennom vår tidligere arbeidserfaring med ungdom og vår personlige erfaring med nattarbeid har vi en forforståelse at mange unge i dag har søvnutfordringer, lite søvn er skadelig, og følgene av dette kan gi psykisk uhelse. Denne forforståelsen har vært med på å prege valgene vi har tatt i denne studien, som valg av metode, utvikling av forskningsspørsmål, valg av teori og datainnsamling (Malterud, 2017, s. 41). Gjennom studien har vi derfor vært bevisst på egen forforståelse, vært åpne for alternative tolkninger og perspektiver, slik at forforståelsen i minst mulig grad har påvirket oppgaven i en bestemt retning, da fokuset skal være på tematikken om hvordan ungdommene erfarer søvn i hverdagslivet. I løpet av skriveprosessen har vi diskutert med hverandre, med medstudenter, lærere og veiledere for å få et kritisk blikk på egen forforståelse. Denne prosessen har bidratt til å berike vår forståelse av temaet.

Tidlig i prosessen med oppgaven startet vi med å velge ut relevant teori. Forforståelsen påvirket valgene vi tok da vi valgte teoretisk rammeverk. Skriveprosessen med teori startet samtidig som vi utviklet intervjuguiden. Etter gjennomføring av intervjuer kom det frem temaer vi ikke hadde spurt om, som stress, skolearbeid og prestasjonspress. Disse temaene var ikke inkludert i intervjuguiden, noe som medførte at vi måtte legge til annen relevant teori. På bakgrunn av dette ble Lazarus & Folkman (1984) sin stressteori benyttet, og problemstillingen måtte også endres noe. Før vi startet med denne oppgaven hadde vi med oss en forforståelse om at mange ungdommer er sårbare, lett påvirkelige og med liten kunnskap om søvnens betydning. Vår forforståelse bar også preg av at dagens ungdom nedprioriterer søvn for andre lystige aktiviteter. Gjennom intervjuene vi hadde med ungdommene ble våre forståelseshorisonter utvidet og forandret. Dialogen med ungdommene har gitt oss nye perspektiver og bredere kunnskap om hvordan ungdom erfarer søvn i hverdagslivet. Vi fikk en ny forståelse da det viste seg at ungdommene vi intervjuet hadde mye kunnskap om søvn, de viste til antall timer de burde sove, hvilke tiltak de kunne ta i bruk for å få sove, som for eksempel legge bort mobil og unngå TV titting. Den nye kunnskapen om ungdommenes erfaringer har vært svært verdifull for oss, ungdommens erfaringer har

vært til inspirasjon og bidratt til å gi oss en større forståelse av ungdommenes utfordringer i hverdagen. Kunnskapen har også vært til nytte for å hjelpe oss med retningen på oppgaven.

5.2.4 Oppgavens relevans for psykisk helsearbeid

Innledningsvis presenteres folkehelse rapporten som har forebyggende og helsefremmende arbeid som satsingsområde (Meld. St. 15 (2022 - 2023), s. 68). Det belyses også tall fra Ungdata undersøkelsen som påpeker søvnutfordringer blant ungdom og at søvnutfordringer er knyttet opp mot psykisk lidelser (Bakken, 2022, s. 35; Sivertsen & Hysing, u. å.). Denne oppgaven er basert på ungdommer i videregående skole sine erfaringer om søvn i hverdagslivet. På bakgrunn av ungdommenes opplevelser har vi forsøkt å få innsikt i hvordan søvn påvirker dem i hverdagen, noe som vi kan dra med oss videre inn i psykisk helsearbeid.

Målet er at denne kunnskapen kan bidra til å styrke psykisk helsearbeid med særlig fokus på søvn, først og fremst for at vi kan møte behovene til ungdommene på en tilstrekkelig måte. Studiens dybdekunnskap kan bidra til at Ungdata og andre undersøkelser kan stille andre og mer relevante spørsmål til ungdommen om søvn, spørsmål som faktisk angår dem. Vi ser også at kunnskapen kan være nyttig for de som jobber i skolen, foreldre og ungdommene selv. Den er også nyttig for andre som jobber helsefremmende og forebyggende mot ungdom, da de får innsikt i ungdommenes egne erfaringer om hvordan de opplever å balansere søvnrutiner med andre hverdagslige forpliktelser som de står ovenfor.

Definisjonen av psykisk helse legger vekt på trivsel og overskudd til å takle hverdagens krav (WHO, 2022). Ungdommene har uttalt at de opplever kravene til hverdagen og sosiale interaksjoner lettere når de har sovet nok, det er derfor relevant for psykisk helsearbeid og styrke opplæring rundt søvnvaner. Ved å identifisere sammenhenger mellom søvnvaner i hverdagslivet og psykisk helse kan oppgaven gi innsikt som kan benyttes rettet mot forebyggende og helsefremmende tiltak for å støtte ungdommers psykiske helse. I lys av vår studie ser vi at det er behov for ytterligere forskning for å forstå kompleksiteten ungdommene står overfor og for å utvikle effektive tiltak for hvordan de kan håndtere søvnutfordringer samtidig som de kan mestre hverdagens krav.

6.0 Avslutning

I denne oppgaven har vi undersøkt hvordan ungdommer i videregående skole erfarer søvn i hverdagslivet for å få økt forståelse om hvordan fremme psykisk helse hos ungdommer. Vi vil her til slutt oppsummere hva som kom frem.

Basert på analysen utført i denne studien er det tydelig at forbindelsen mellom søvnkvalitet og ungdommenes hverdagsliv fremhever behovet for å adressere søvnproblemer blant ungdom, inkludert deres opplevelser av skolepress og forholdet deres til familie og venner. Ut ifra våre funn kan mye tyde på at ungdommenes psykiske helse påvirkes av deres søvnkvalitet.

Funnene antyder at søvnkvaliteten ser ut til å påvirke ungdommene i hvordan de håndterer hverdagen. Hverdagslivet deres er preget av et mangfold av forpliktelser og sosiale interaksjoner, der ungdommene forsøker å navigere seg frem mellom utfordringer, ansvar og mulighetene de står ovenfor. Dette inkluderer akademisk press, digital påvirkning og sosiale forventninger. Det er tydelig at skolepress og forventninger fra venner og familie kan påvirke ungdommens søvnkvalitet negativt. Samtidig som det ser ut til at sosial støtte fra venner og familie fungerer som en beskyttende faktor for søvnplager. Familie og venner gir ungdommene følelsen av tilhørighet og ungdommene sover bedre med trygge relasjoner rundt seg.

Stresset de kjenner på oppleves i stor grad å skyldes prestasjonspress og skolearbeid. Ungdommene opplever at døgnet ikke strekker til, skolearbeid og vennsforhold fortsetter på natten, på bekostning av søvn. Dette resulterer i lite søvn som fører til en ond sirkel, da redusert søvn gir utslag i manglende evne til konsentrasjon og redusert energi.

Mye tyder på at søvn er avgjørende for hvordan ungdommene har det i hverdagen. Søvnkvaliteten påvirker deres relasjoner med familie og venner, samtidig som det påvirker energinivået. På bakgrunn av dette kan vi si at det er viktig å snakke med ungdommene om den sosiale konteksten de lever i, for å legge til rette og forstå hvordan den digitale tilgjengeligheten og det opplevde stresset utfordrer dem.

Videre forskning bør utforske konkrete intervensjoner som er helsefremmende og forebyggende for å fremme god søvnhygiene hos ungdom, og det bør forskes på hvordan

skoler kan fremme sunne søvnvaner. Det vil være viktig å anerkjenne at familiens struktur påvirker søvnmønsteret til ungdommen, og dermed legge til rette slik at ungdommenes biologiske endring i døgnrytme i minst mulig grad blir påvirket til å bli forskjøvet ytterligere. Det bør derfor undersøkes tiltak familier og ungdommene selv kan iverksette for å redusere digital tilgjengelighet ved leggetid for å fremme bedre søvnvaner hos ungdom.

Gjennom denne studien har vi fått en dypere forståelse av kompleksiteten i faktorer som påvirker ungdommenes søvn og opplevelsen av stress. Med tanke på anerkjennelsen av ungdommens behov og den stadige mer hektiske tilkoblede verden ungdommen lever i, vil det være avgjørende å ha kunnskap om at søvn er grunnleggende for velvære og evne til å takle utfordringer som ligger foran dem.

Vi må prate mindre om ungdommene og mer med dem!

7.0 Litteraturliste

Alnes, J. H. (2020, 09. desember). Hermeneutikk. I *Store norske leksikon*.
<https://snl.no/hermeneutikk>

Andersen, A. J. W., Bøe, T. D., Fodstad, H., Ibabao, V. A., Krogsæter, O. & Norvoll, R. (2008). Vi bærer psykisk helsearbeid videre. *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid*, 5(2), 98 - 103. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2008-02-01>

Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022. Nasjonale resultater*. NOVA rapport 5/2022. Oslo: NOVA, Oslo Met. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3011548/NOVA-rapport-5-2022.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Bastøe, L.- K. H., Frantsen, A- M., (2011). Behovet for søvn og hvile. I Kristoffersen, J.N., Nortvedt, F. & Skaug, E- A (Red). *Grunnleggende sykepleie 2, Grunnleggende behov*. (2. utg., s. 301 - 324). Gyldendal Akademisk

Boccaro, C. (2023, 27. Januar). Søvn. I *Store norske leksikon*. <https://sml.snl.no/s%C3%B8vn>

Borg, M. & Topor, A. (2011). *Virksomme relasjoner, om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser* (3. utg.). Kommuneforlaget

Evanger, L. N., Bjorvatn, B., Pallesen, S., Hysing, M., Sivertsen, B. & Saxvig, I. W. (2023). Later school start time is associated with longer school day sleep duration and less social jetlag among Norwegian high school students: Result from a large - scale, cross sectional study. *Journal of sleep research*, 32 (4), 1 - 13. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1111/jsr.13840>

Foerster, M. & Rösli, M. (2017). A latent class analysis on adolescents media use and associations with health related quality of life. *Computers in Human Behavior*, 71, 266 - 274. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.015>

Fortunato, V. J. & Harsh, J. (2006). Stress and sleep quality: The moderating role of negative affectivity. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 825 - 836. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.024>

Hartup, W. W. (1989). Social relationships and their developmental significance. *American Psychologist*, 44(2), 120 - 126. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1037/0003-066X.44.2.120>

Helsedirektoratet. (2017, august). *Stress og mestring*. Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/Stress%20og%20mestring.pdf/_attachment/inline/11df8af9-831e-4535-aaef-43178fa9b389:faf7b30a63b6004ff91eb7d4bbf2c6a89c4d4718/Stress%20og%20mestring.pdf

HelseNorge (u.å). *Søvn og søvnproblemer*. Hentet 10. mai 2023 fra <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/>

Helse - og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet - regjeringens strategi for god psykisk helse 2017 - 2022*.
https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf

Høgskolen Innlandet (2022). *Nettskjema*. Hentet 15. mars 2023 fra
<https://www.inn.no/bibliotek/oppgaveskriving/nettskjema/>

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utg). Abstrakt forlag.

Klepp, K. - I. & Aare, L. E. (Red). (2017). *Ungdom, livsstil og helsefremmendarbeid* (4.utg). Gyldendal Norsk Forlag AS

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Gyldendal Akademisk

Lazarus, R. S. (2006). *Stress og følelser - en ny syntese*. Akademisk forlag

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer

Lillejord, S., Børte, K., Ruud, E. & Morgan, K. (2017). *Stress i skolen - en systematisk kunnskapsoversikt*. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning.
<https://utdanningsforskning.no/globalassets/stress-i-skolen---en-systematisk-kunnskapsoversikt.pdf>

Li, Xiaoyu., Kawachi, I., Buxton, M. O., Haneuse, S. & Onnela, P - J. (2019). Social network analysis of group position, popularity and sleep behaviors among U.S adolescents. *Social science and medicine* (1982), 232, 417 - 426. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1016/j.socscimed.2019.05.026>

Lorås, L. & Ness, O. (Red). (2019). *Håndbok i familierapi*. Fagbokforlaget

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

Madsen, O. J. (2020). *Livsmestring på timeplanen. Rett medisin for elevene?* Spartacus Forlag AS.

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg). Universitetsforlaget.

Meld. St. 15 (2022 - 2023). *Folkehelsemeldinga — Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*. Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20222023/id2969572/>

Mireku, O. M., Barker, M. M., Mutz, J., Dumontheil, I., Thomas, C. S. M., Rösli, M., Elliot, P. & Toledano, B. M. (2019). Night - time screen - based media device use and adolescent`s sleep and health - related quality of life. *Environment International*, 124 , 66 - 78. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1016/j.envint.2018.11.069>

Mæland, J.G. (2017). *Forebyggende helsearbeid. Folkehelsearbeid i teori og praksis* (4. utg.). Universitetsforlaget

Norsk helseinformatikk - NHI. (2023). *Hva er søvn?* NHI. <https://nhi.no/kroppen-var/funksjoner/hva-er-sovn?page=all>

Nilsson, B. (2007, 17. mars). *Gadamers hermeneutikk*. Sykepleieforskning. <https://doi.org/10.4220/sykepleief.2007.0009>

Saxvig, I. W., Bjorvatn, B., Hysing, M., Sivertsen, B., Gradisar, M. & Pallesen, S. (2021). Sleep in older adolescents. Results from a large cross - sectional, population - based study. *Journal of sleep research*, 30 (4), 1- 9. <https://doi.org/10.1111/jsr.13263>

Saxvig, I. W., Evanger, L. N., Pallesen, S., Hysing, M., Sivertsen, B., Gradisar, M. & Bjorvatn, B. (2021). Circadian typology and implications for adolescent sleep health. Results from a large, cross - sectional, school - based study. *Sleep medicine*, 83, 63 - 70. https://fhi.brage.unit.no/fhi-xmlui/bitstream/handle/11250/3009345/Saxvig_2021_Cir.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sikt (u.å). *Kunnskapssektorens tjenesteleverandør*. Hentet 3. oktober 2023 fra <https://sikt.no/tjenester/datahanderingsplan-dmp>

Siomos, E. K., Avagianou, A. P., Floros, D. G., Skenteris, N., Mouzas, D. O., Theodorou, K. & Angelopoulos, V. N. (2010). Psychosocial Correlates of Insomnia in An Adolescent Population. *Child Psychiatry & Human Development*, 41 (3). 262 - 273. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1007/s10578-009-0166-5>

Sivertsen, B. & Hysing, M. (u. å). *Søvnens betydning for psykisk helse*. Rådet for psykisk helse. Hentet 16. mars 2023 fra <https://psykiskhelse.no/psykiskoppvekst/psykens-byggesteiner/fodt-sann-og-blitt-sann-3/>

Smith, S. S., Kozak, N. & Sullivan, K. A. (2010). An investigation of the relationship between subjective sleep quality, loneliness and mood in an Australian sample: Can daily routine explain the links? *International journal of Social Psychiatry*, 58 (2), 166 -171. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1177/0020764010387551>

Sørensen, E. (2003). Søvn og utvikling hos barn og unge. *Tidsskriftet Den Norske Legeforening*, 123(1), 26 -29. <https://tidsskriftet.no/2003/01/oversiktsartikkel/sovn-og-utvikling-hos-barn-og-unge>

Tavernier, R. & Willoughby, T. (2014). Bidirectional Associations Between Sleep (Quality and Duration) and Psychosocial Functioning Across the University Years. *Developmental Psychology*, 50(3), 674 - 682. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1037/a0034258>

Taylor, J. D., Bramoweth, D. A., Grieser, A. E., Tatum, I. J. & Roane, M. B. (2013). Epidemiology of Insomnia in College Students: Relationship With Mental Health, Quality of Life, and Substance Use Difficulties. *Behavior Therapy*, 44 (3), 339 - 348. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1016/j.beth.2012.12.001>

Thomassen, M. (2021). *Vitenskap, kunnskap og praksis. Innføring i vitenskapsfilosofi for helse - og sosialfag*. Gyldendal Norsk Forlag AS

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS

Torp, I, S. (2019). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. Hentet 3. oktober 2023 fra <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/generelle/>

Walker, M. (2018). *Hvorfor vi sover*. Forlaget Press

World Health Organization - WHO. (2022, 17. juni). *Mental health*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Wilhelmsen- Langeland, A. (2020). *Våkne opp. Om søvnens psykologi*. Gyldendal Akademisk

Vedlegg 1 Intervjuguide

Intervjuspørsmål

Tema 1: Erfaringer omkring egen søvnkvalitet

-Hvordan vil du beskrive ditt eget søvnmønster (leggetid, varighet før du sovner, oppvåkninger på natt, og stå opp tid).

-Kan du dele noen erfaringer knyttet til perioder med lite søvn?

-Kan du fortelle litt om hvordan hverdagen din oppleves når du sover for lite?

-Kan du dele noen erfaringer knyttet til perioder med mer søvn?

-Er det noe rundt søvn du opplever som utfordrende?

Tema 2: Søvn og forhold til venner

-Hvordan opplever du å ha det med venner i perioder med tilstrekkelig søvn?

-Opplever du det annerledes å være med venner i perioder med mindre søvn/dårligere søvnkvalitet?

-På hvilken måte omgås du venner på fritiden? (møtes på senter, hjemme hos hverandre, på fritidsaktiviteter, eller over sosiale medier).

-Hvordan opplever du at søvnen er etter du har vært med venner?

-Kan du dele noen erfaringer knyttet til perioder du synes det har vært utfordrende å være med venner eller har avlyst avtaler på grunn av søvnmangel/tretthet?

-Har du noen erfaringer knyttet til å få nok søvn og nok tid til vennsrelasjoner?

-Har du noen erfaringer med å prioritere mindre søvn for å opprettholde vennsrelasjoner?

Tema 3: Søvn og forhold til familie

-Hvordan opplever du å ha det med familien i perioder med tilstrekkelig søvn?

-Opplever du det annerledes å være med familien i perioder med mindre søvn/dårligere søvnkvalitet?

-Kan du dele noen erfaringer knyttet til perioder du syns det har vært utfordrende å omgås/være med familien knyttet til søvnmangel/tretthet?

Tema 4: Søvn og relasjoner

-Nå har du fortalt litt om søvn og relasjoner til venner og familie. Har du noen konkrete eksempler på erfaringer der søvn og relasjoner kan ha påvirket hverandre?

-Kan du fortelle om noen erfaringer der det å opprettholde gode relasjoner har påvirket søvnen, og motsatt?

-Kan du utdype og komme med noen eksempler?

Avslutning:

-Hvordan har dette intervjuet vært for deg?

-Er det noe du ønsker å tilføye?

Vedlegg 2 Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet «*Søvn og sosiale relasjoner*»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke ungdommens erfaringer om søvn og relasjoner. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

- Formålet med undersøkelsen er å få kunnskap om ungdommens egne erfaringer knyttet til søvnkvalitet og i hvilken grad de opplever det har en betydning for hvordan de forholder seg til sine relasjoner.
- Vi ønsker å vite mer om hvordan ungdom selv erfarer dette for å få mer kunnskap fra deres ståsted.
- Forskningsprosjektet er en masteroppgave ved studiet psykisk helsearbeid ved høgskolen i Innlandet.
- Problemstillingen for oppgaven er: *Hvordan erfarer ungdom søvnens betydning for hvordan man forholder seg til sine relasjoner*

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

- Høgskolen i Innlandet er ansvarlig for prosjektet.
- Masteroppgaven skrives av Christina Fonbæk og Kjersti Bakke

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

- Du får invitasjon til å delta på denne studien da du er elev ved videregående skole
- Du går på helse og oppvekstlinje.
- Du er 16 år gammel.
- Henvendelsen går ut til denne klassen.
- Invitasjonene vil gå gjennom rektor og kontaktlærer før vi masterstudenter vil opprette kontakt med klassen.

Hva innebærer det for deg å delta?

- Undersøkelsen vil gjennomføres som et intervju med en av oss masterstudenter med en varighet på 30 – 60 minutter.
- Du trenger ikke å forberede deg til intervjuet.
- Intervjuet vil foregå som en samtale mellom deg og en av masterstudentene.
- Samtalen vil handle om dine erfaringer knyttet til søvn og forhold til dine relasjoner.
- Intervjuet vil bli tatt opp som lydopptak og det vil bli gjort noen notater underveis.
- Intervjuet vil foregå på din videregående skole.
- Opplysninger om deg vil bli anonymisert.
- Dersom det er ønskelig for foreldre å få innsyn intervjuguiden kan de ta kontakt med studentene.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke

samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet.

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 masterstudentene som vil høre lydopptaket.
- Det er kun masterstudentene og vår veileder som vil ha tilgang til transkripsjonen av lydopptaket.
- Lydopptaket bli lagret med OneDrive Feide som er en sikker lagringsportal via høgsolen. applikasjonen er kryptert og sørger for at filene ikke synkroniseres med private skytjenester.
- Samtykkeskjema blir holdt separat fra lydopptaket slik at disse ikke kan knyttes sammen.
- Ingen enkeltpersoner kan kjennes igjen i oppgaven.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

- Prosjektet vil etter planen avsluttes våren 2024.
- Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres.
- Lydopptakene vil slettes og samtykkeskjema makuleres.

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 har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- Christina Fonbæk, masterstudent ved Høgskolen i Innlandet, 97870911 eller e-post: christinawang@live.no
- Kjersti Bakke, masterstudent ved Høgskolen i Innlandet, Telefon: 97727522 eller e- post: kjersti.bakke@fsc.no
- Børge Baklien, veileder for masterstudentene i undersøkelsen ved Høgskolen i Innlandet, e -post: borge.baklien@inn.no
- Vårt personvernombud: Anne Lofthus, forskningsadministrasjon sentralt, e -post: anne.lofthus@inn.no

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Masterstudenter

Christina Fonbæk

Kjersti Bakke

Veileder

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervjuet

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3 Godkjenning fra SIKT

Vurdering av behandling av personopplysninger

Skriv ut

09.07.2023

Referansenummer

764301

Vurderingstype

Standard

Dato

09.07.2023

Tittel

Masteroppgave

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for folkehelse og idrettsvitenskap

Prosjektansvarlig

Børge Baklien

Student

Kjersti Bakke

Prosjektperiode

01.08.2023 - 31.05.2024

Kategorier personopplysninger

- Alminnelige
- Særlige

Lovlig grunnlag

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
- Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 31.05.2024.

Meldeskjema

Kommentar

OM VURDERINGEN Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i

prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket. Vi har nå vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene.

TYPE PERSONOPPLYSNINGER Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold.

LOVLIG GRUNNLAG Lovlig grunnlag for behandlingen av personopplysninger vil være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a). Den registrerte gir sitt uttrykkelige samtykke til behandlingen av særlige kategorier av personopplysninger. Dermed gjelder ikke forbudet i personvernforordningen art. 9 nr. 1, ettersom vilkår for unntaket i art. 9 nr. 2 a) er oppfylt.

BARN SAMTYKKER SELV Prosjektet vil innhente samtykke fra mindreårige til behandling av personopplysninger. Vår vurdering er at barn over 16 år kan samtykke selv til behandling av særlige kategorier personopplysninger, og at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

IKKE BEHOV FOR DPIA Prosjektet behandler personopplysninger som er sensitive (særlige kategorier personopplysninger om helseforhold) om sårbare registrerte. Vanligvis krever dette en mer omfattende vurdering (DPIA). Vi mener det likevel ikke er høy risiko for personvernet og at prosjektet derfor ikke trenger en DPIA. Dette fordi alle forskningsdeltakerne får informasjon og samtykker til behandlingen, rekrutteringen sikrer reell frivillighet, det behandles få opplysninger, få personer har tilgang til opplysningene og varigheten av behandlingen er kort.

DATABEHANDLER Vi legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. personvernforordningen art. 28 og 29.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER Det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt og hvilke databehandlere du kan bruke. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettpørreskjema, videosamtale el.). Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-enderingar-i-meldeskjema>

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

Lykke til med prosjektet!