



Faculty of Health and Social Sciences

Heidi Holmlund

Sosial tilhørighet og psykisk helse – slik de unge ser det

- En studie av ungdommers opplevelser

Master i folkehelsevitenskap

1MFV201_1

2024

ii. Anerkjennelser

Denne masteroppgaven markerer avslutningen på en epoke i livet mitt, og en toårig utdanning innen folkehelsevitenskap er nå ved veis ende. Disse to årene har bidratt til personlig utvikling, og bydd på en mengde ny innsikt, kunnskap og forståelse på fagfeltet. Det har vært en utrolig spennende og lærerik tid, og jeg tar også med meg en økt nysgjerrighet for mange samfunnsvitenskapelige spørsmål og utfordringer vi står ovenfor i det moderne samfunn.

Det er mange mennesker som fortjener en hyllest når jeg nå avslutter denne spennende reisen. Jeg ønsker å rette en stor takk til de flotte ungdommene som tok seg tid til å stille opp og gi sin stemme i denne studien. Dere er kloke og reflekterte unge mennesker, og jeg er veldig takknemlig for at dere tillot meg få del i deres tankereise og refleksjoner rundt et veldig viktig tema. Uten deres bidrag hadde det ikke blitt noen studie. Videre vil jeg takke familie og venner for at dere brukte av tiden deres for å stille opp på pilotintervjuer, dette ga meg verdifull erfaring for det videre arbeidet med studien. En spesiell takk må også sendes i retning av nærmeste familie; min forlovede, mine barn og bonusbarn, og mine nærmeste venninner. Dere har vært uvurderlige støttespillere som har gjort det mulig for meg å gjennomføre dette krevende studiet, ved å legge til rette for at jeg kunne bruke så mye av tiden min på dette. Dere har motivert meg, og hatt troen på meg når jeg selv ikke hadde det. Det gleder meg å kunne si at det nå er dere som skal få av tiden min.

Sist, men ikke minst, vil jeg rette en stor takk til førsteamanuensis og min veileder Hege Tjomsland Eikeland, for verdifull støtte, både faglig og mental, gjennom denne prosessen. Du har sørget for at jeg har holdt hodet over vannet og for at jeg nå til slutt, endelig er i mål.

Tangen, november 2024

Heidi Holmlund

iii. Innholdsfortegnelse

vi. Sammendrag	6
Abstract:	7
1. Introduksjon	8
1.1 Sosial tilhørighet – en grunnpilar for psykisk helse og livskvalitet	8
1.2 Hvordan står det til med norske ungdommer?	8
1.3 Bakgrunn for studien, mål og målsetninger	9
1.4 Oppgavens struktur	10
2. Litteraturgjennomgang og konseptuelt rammeverk	11
2.1 Begrepsavklaring.....	11
2.2 Sosial tilhørighet og psykisk helse blant ungdom	11
2.2.2 Å høre til, eller å ikke høre til.....	14
2.3 Forebyggende arbeid	15
2.3.1 Skolerelaterte tiltak.....	17
2.3.2 Lokale ungdomstilbud og nærmiljøets betydning	18
3. Metode og forskningsprosess	19
3.1 Forskningsdesign.....	19
3.2 Metodevalg og begrunnelse.....	20
3.3 Utvalg, datainnsamling og dataanalyse	21
3.3.1 Utvalg og rekruttering av informanter.....	21
3.3.2 Deltakerbeskrivelse	21
3.3.3 Datainnsamling.....	22
3.4 Metodologiske betraktninger.....	26
3.5 Etske refleksjoner	27
4. Presentasjon av funn	30
4.1 Å høre til – slik de unge ser det.....	30
4.1.1 Sosiale relasjoner og tilhørighet	30
4.1.2 De betydningsfulle medmenneskene	33
4.1.3 Refleksjoner om livet som venter.....	36

4.2 Å ikke høre til.....	37
4.2.1 Den vonde ensomheten.....	37
4.2.2 Det vanskelige presset.....	39
5. Diskusjon.....	41
5.1 Diskusjon av funn.....	41
5.3 Studiens svakheter.....	45
6. Konklusjon.....	48
Referanser.....	50
Vedlegg I: Informasjon og samtykkeskjema.....	56
Vedlegg II: Intervjuguide.....	59

iv. Liste over tabeller

<i>Tabell 1: deltakerkarakteristikk.....</i>	22
<i>Tabell 2: eksempel på koding.....</i>	25
<i>Tabell 3: etiske prinsipper.....</i>	27
<i>Tabell 4: dataanalysens hoved- og undertemaer.....</i>	30

v. Liste over figurer

<i>Figur 1: Ottawa-charteret.....</i>	16
<i>Figur 2: nærmiljø og tilgjengelighet.....</i>	18
<i>Figur 3: steg 3 i kodingen; inndeling i hoved- og undertemaer.....</i>	25

vi. Sammendrag

Bakgrunn: Sosial tilhørighet er selve grunnpilaren for psykisk helse hos ungdom. I ungdomstiden blir identitet skapt, og det å føle tilhørighet og å oppnå meningsfulle relasjoner har stor betydning for livskvalitet og psykisk helse hos de unge. Globalt ser vi en økning i psykiske utfordringer hos ungdom, hvor sosial ekskludering, mobbing og mangel på sosial støtte ser ut til å være sentrale bidragsgivende faktorer. Dersom det ikke arbeides strukturert med helsefremmende- og forebyggende arbeid på dette feltet, kan det få store helsemessige konsekvenser for ungdommene, både i nåtid og i fremtiden.

Mål: Målet med denne studien er å få innsikt og kunnskap på et dypere nivå, når det gjelder ungdommers egne opplevelser og erfaringer knyttet til sosial tilhørighet og psykisk helse. I et folkehelseperspektiv er det relevant å få frem denne kunnskapen når det skal arbeides med og utvikle helsefremmende tiltak. Det finnes lite kvalitativ forskning som direkte belyser ungdommenes erfaringer og opplevelser på dette området.

Metode: Det er benyttet en kvalitativ, eksplorerende forskningstilnærming i denne studien. For datainnsamling er dybdeintervjuer valgt som metode, og det ble utført seks semistrukturerte intervjuer over en periode på åtte uker. Av disse seks ungdommene var fire jenter og to var gutter, og de var i alderen 16-19 år, bosatt hovedsakelig i bygder på Østlandet.

Resultat og konklusjon: På bakgrunn av datamaterialet ble det utviklet to hovedtemaer; å høre til, og å ikke høre til. Bak de to hovedtemaene ligger hva som fremstår som et komplekst samspill av opplevelser, erfaringer, følelser og refleksjoner.

Dersom ungdommer får muligheten til å være sammen med jevnaldrende og likesinnede, kan det bidra til relasjons- og nettverksbygging, som videre kan ha implikasjoner på deres livskvalitet og psykiske helse. Det bør være fokus på helsedeterminantene som former ungdommene, og tilhørighet og sosial støtte bør fremmes i utvikling av helsefremmende- og forebyggende tiltak. En tverrsektoriell tilnærming med tiltak på både struktur- og individnivå ser altså ut til å kunne utgjøre den grunnmuren som kan styrke ungdommene i nåtid og fremtid.

Abstract:

Background: Social belonging is the very foundation of mental health in young people. During adolescence, identity is created, and to feel a sense of belonging and achieving meaningful relationships is of great importance for the quality of life and mental health of adolescents. Globally, we see an increase in mental challenges among young people, where social exclusion, bullying and lack of social support appear to be central contributing factors. Lack of structured work on health promotion and prevention in this field can entail major health consequences for adolescents, both now and in the future.

Aim: The aim of this study is to gain insight and knowledge on a deeper level, when it comes to young people's own experiences and experiences related to social belonging and mental health. From a public health perspective, it is relevant to obtain this knowledge when working with and developing health promotion measures. There is little qualitative research that directly sheds light on young people's experiences in this area.

Methods: A qualitative, exploratory research approach has been used in this study. For data collection, in-depth interviews have been chosen as the method, and six semi-structured interviews were carried out over a period of eight weeks. Of these six young people, four were girls and two were boys, and they were aged 16-19, living mainly in rural districts in Eastern Norway.

Results and conclusion: Based on the data material, two main themes were developed; to belong, and to not belong. Behind these simple themes lies what appears to be a complex interplay of experiences, feelings and reflections.

If young people get the opportunity to be with peers and like-minded people, it can contribute to relationship and network building, which can further have implications for their quality of life and mental health. In the development of health promotion and preventive measures, there should be focus on the health determinants that shape young people. Furthermore, belonging and social support should be promoted. A cross-sectoral approach with measures at both structural and individual level appears to be able to form the foundation that can strengthen young people in the present and future.

1. Introduksjon

Masteroppgavens kapittel 1 gjør rede for studiens bakgrunnsteppe, hvor det først blir presentert sentral teori knyttet til tematikken i studien, og det belyses kort hvordan det står til med norske ungdommer i dag. Videre gjør jeg rede for bakgrunn og målsetninger. Problemstilling og forskningsspørsmål presenteres deretter, før det deretter blir en gjennomgang av strukturen videre i masteroppgaven.

1.1 Sosial tilhørighet – en grunnpilar for psykisk helse og livskvalitet

World Health Organization (WHO) (2024) slår fast at psykiske helseutfordringer er et økende folkehelseproblem i Norge så vel som globalt, og dette støttes av flere nye studier (Andersén et al., 2024; Bang et al., 2024; Hunduma et al., 2024; Sundberg et al., 2024). Det at ungdommer ikke føler tilhørighet i sosiale grupper, henger tett sammen med ensomhet, som videre er risikofaktor for psykisk uhelse, ifølge Barstad & Sandvik (2015, s. 20).

Ungdommers opplevelse av å høre til og være inkludert i vennegjengen er assosiert med god livskvalitet, som videre er viktige for god psykisk helse (Sjåstad et al., 2021, s. 116; Aase et al., 2022, s. 16). WHO (2022, avsnitt 1) definerer psykisk helse som “a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community”. Det at ungdom føler at de er en del av et sosialt nettverk eller gruppe som de ønsker å føle tilhørighet til, kan altså gi bedre psykisk helse og økt livskvalitet, som kan defineres som de subjektive opplevelser av de ulike objektive og materielle forholdene ungdommene lever under (levekår), og om de opplever å ha det bra eller dårlig (Espnes & Smedslund, 2009, s. 272; Moksnes et al., 2022). Norske myndigheter har psykisk helse og livskvalitet som et hovedinnsatsområde i Meld. St. 15, som er den nyeste Folkehelsemeldinga, hvor det legges vekt på innspill som omhandler barn og unges særskilte rett til å vernes mot helseskadelige påvirkninger (Meld. St. 15, 2022-2023).

1.2 Hvordan står det til med norske ungdommer?

Nasjonal forskning viser at de fleste ungdommer i Norge har venner og noen de kan støtte seg på. Likevel viser forskningsrapporter at en nokså høy (prosent)andel ungdommer ikke har det

slik. Ungdata-rapporten fra 2024 viser blant annet at 10% av ungdommene i Norge ikke tror at de har minst en fortrolig venn, 2% sier at de ikke har noen, og 7% oppgir at de ikke har noen å være sammen med på fritiden. 10% av ungdommene svarer at de ikke synes at livet deres er bra, og 25% rapporterer at de ikke liker seg selv slik de er. På skolen rapporterer 1% av ungdommene at de aldri har noen å være sammen med i friminuttene, mens 2 % rapporterer at de som regel ikke har noen å være sammen med i friminuttene (Bakken, 2024). Dette støttes av flere forskningsrapporter- og studier gjort de siste årene (Barstad, 2021; Barstad & Sandvik, 2015; Eriksen & Andersen, 2021; Larsen et al., 2021; Urke et al., 2023).

Ensomhet kan beskrives som en subjektiv følelse, som 11% jenter og 7% gutter på 10. trinn og Vg1-Vg2 i 2023-24 svarte at de hadde, ifølge Bakken, (2024). Dette viser at selv om ungdommer flest ikke føler på ensomhet, så er det en del som faktisk gjør det. Skolen og lokalmiljøet spiller en stor rolle for ungdoms opplevelse av å høre til, og Bakken (2024) finner at 21-27% av gutter og jenter på ungdomsskolen og videregående skole ikke synes de passer inn blant elevene på skolen. 10% av ungdommene har dessuten en svak følelse av å høre til i nærmiljøet sitt, og 11% av ungdommene er usikre på om de føler seg trygge når de er ute om kvelden, mens 3% føler seg direkte utrygge. Videre rapporterer 14% av ungdommene at ungdomstilbudet lokalt, mer spesifikt lokaler de kan treffes på fritiden, er dårlig (Bakken, 2024). Dette er viktige påvirkningsfaktorer for følelsen av tilhørighet, sosialt fellesskap og livskvalitet.

1.3 Bakgrunn for studien, mål og målsetninger

Bakgrunnen for valg av tema i denne masteroppgaven er at det finnes lite forskning på hva ungdom selv erfarer og opplever rundt sosiale relasjoner, tilhørighet og psykisk helse (Santini et al., 2021; Voksne for barn, 2020). Forskning har vist at sosial tilhørighet i ungdomstiden er sterkt knyttet til psykisk helse, samtidig som det er en økning i psykiske utfordringer hos ungdom. Videre er mitt sterke engasjement for ungdom og hvordan den sosiale verden påvirker deres psykiske helse en sentral bakgrunn for valg av studie, særlig interessant er ungdommenes refleksjoner rundt det å høre til, eller å ikke høre til. Målet med studien er å få ny kunnskap om ungdommers opplevelse av sosial tilhørighet i kontekst av psykisk helse. Studien vil også belyse hvordan ungdommene erfarer helsefremmende tiltak knyttet opp mot skole og lokale fritidstilbud for ungdom.

I denne studien undersøker jeg hvordan ungdom opplever sosial tilhørighet i kontekst av psykisk helse (i Norge).

Følgende forskningsspørsmål ble undersøkt:

1. hvordan beskriver ungdommene det å høre til i et sosialt nettverk?
2. hvordan erfarer de unge sine sosiale relasjoner?

1.4 Oppgavens struktur

I denne masteroppgaven vil jeg i kapittel 2 gjøre rede for forskningslitteratur, og den teoretiske og konseptuelle referanserammen knyttet til studiens tema. Innledningsvis i dette kapitlet presenteres en kort begrepsavklaring, etterfulgt av nasjonal og internasjonal forskning i samspill med det teoretiske grunnlaget. Avslutningsvis i kapittel gjør jeg rede for det helsefremmende- og forebyggende arbeidet som litteraturgjennomgangen belyste.

Kapittel 3 presenterer forskningsdesign, metode og forskningsprosess, og jeg gjør rede for metodologien bak forskningsstrategien som er benyttet i denne masteroppgaven. I kapittel 4 gjør jeg rede for studiens funn og dataanalyse, hvor sitater fra ungdommene er strategisk plassert gjennom kapitlet. Masteroppgavens kapittel 5 består av diskusjon, hvor jeg innledningsvis drøfter funn i lys av den eksisterende forskningslitteraturen som er benyttet i denne studien, før jeg belyser svakheter og implikasjoner for fremtidig forskning. Kapittel 6 inneholder konklusjon.

2. Litteraturgjennomgang og konseptuelt rammeverk

I dette kapittelet vil jeg innledningsvis kort gjøre en begrepsavklaring, hvor sentrale begrep og konsepter gjennomgås. Videre vil jeg presentere litteratur som er relevant for temaet sosial tilhørighet blant ungdom. Jeg vil belyse funn fra eksisterende forskning og undersøkelser i lys av forskningsspørsmålene.

2.1 Begrepsavklaring

Sosial tilhørighet omfatter menneskers behov for å høre til, enten et sted eller hos noen, og deres subjektive følelse og opplevelse av respekt, bekreftelse, aksept og forståelse fra andre mennesker ((Barstad & Sandvik, 2015, s.20). Videre er også ensomhet et sentralt begrep i denne oppgaven. *Ensomhet* defineres av (Tiwari, 2013, avsnitt 1) som; “Loneliness is not necessarily about being alone. Instead, it is the perception of being alone and isolated that matters most”. Det er altså en individuell og kompleks følelse og opplevelse av å være alene. Ifølge (Thurston, 2014) kan sosiale relasjoner og sosial tilhørighet begrep knyttes inn under *sosial kapital*, hvilket kan beskrives som et konsept der sosiologi møter økonomi, hvor fokuset handler om individets ressurser i form av sosiale nettverk. Thurston (2014, s. 154) sier følgende; «kapital er noe som kan investeres i, og har potensiale til å oppnå profitt og gevinst». Sosiale relasjoner og tilhørighet er dermed noe mennesket kan skape og utvikle gjennom hele livet, og som kan gi oss helsegevinst i dag og i fremtiden. *Risikoatferd* er ifølge Espnes og Smedslund (2009, s. 90) aktivitet som er forbundet med risiko for helse, og dette er et begrep som er sentralt i denne oppgaven. Et siste begrep som kan knyttes inn under temaet i denne masteroppgaven, er *livskvalitet*. Livskvalitet defineres av Espnes & Smedslund (2009, s. 272) som enkeltpersoners subjektive opplevelser av de ulike objektive og materielle forholdene man lever under (levekår), og om man opplever å ha det bra eller dårlig.

2.2 Sosial tilhørighet og psykisk helse blant ungdom

Ungdoms helse påvirkes og formes av en rekke forhold i flere nivåer; personlige, familiære, samfunn og nasjonalt, som er knyttet til blant annet føde- og oppvekststed, hvor de bor og går på skole, alder, vennskap og familieforhold. Dette er forhold som ifølge Thurston (2014) betegnes som *sosiale helsedeterminanter*. Disse kan deles inn i strukturelle (politikk,

økonomi, velferdssystemer etc.) og proksimale forhold (omstendighetene i det daglige liv) (Viner et al., 2012, s. 1642). I denne studien er hovedfokuset de proksimale forholdene i ungdommenes liv.

Det å føle tilhørighet i en sosial gruppe, et sosialt nettverk, på skolen eller i et lokalmiljø, hvor ungdommene har venner å støtte seg på og mennesker som får ungdommene til å føle seg trygge, er ifølge Bagwell et al. (2005) beskyttende faktorer for psykisk helse i ungdomsårene som ellers setter ungdommene på prøve på så mange måter, og i denne perioden kan grunnlaget for deres fremtidige helse etableres, skriver Patton med kolleger (2016). Urke med kolleger (2023) utførte en norsk intervensjonsstudie, hvor bakgrunnen for studien blant annet var funn fra tidligere forskning som understreker skolens sentrale rolle for ungdommers psykososiale utvikling. Ungdatarapporten fra 2024 viste at når det gjelder psykiske plager hos ungdom i Norge fra 10.trinn til tredje året på videregående skole, hadde 10-12% av guttene og 25-26% av jentene opplevd dette (Bakken, 2024). Bakken (2024) peker på at det var særlig søvnproblemer, bekymringer og følelse av håpløshet og at alt er et slit, som påvirket ungdommenes psykiske helse. Flere begrep kan knyttes til sosial tilhørighet, som for eksempel vennskap og inkludering. Flere studier peker på at vennskap og særlig kvaliteten på vennskapet, er av stor betydning for livskvalitet og lykke hos ungdommene. Bagwell et al. (2005) trekker for eksempel frem at funnene i deres studie fra USA styrket deres hypotese om en sammenheng mellom vennskap med høy grad av positive elementer og bedre psykososial tilpasningsevne. Ifølge studien til Demir og kolleger (2007) fra USA, følte unge mennesker på større lykkefølelse når de hadde sterke vennskap. Det å ha en bestevenn var av særlig betydning. Videre fant Hyland et al. (2019) i sin studie fra USA som undersøkte ensomhet, traumer og psykisk helse, at opplevelse av kvaliteten på vennskap hadde stor betydning for psykisk helse. Familierelasjoner utgjør for de fleste ungdommer selve grunnmuren for deres utvikling, helse og trivsel, og er ifølge Patton og kolleger (2016) helt sentrale for at ungdommer skal få best mulige forutsetninger videre i livet.

WHO slår fast at psykiske problemer står for 13% av den globale sykdomsbyrden for ungdommer i alderen 10-19 år (WHO, 2021). Sjøstad et al. (2021) sin studie fra USA viste blant annet at gode relasjoner til andre mennesker og følelse av tilhørighet kan gi ungdommer en økt evne til å se lyst på fremtiden. Støtte og trygghet i ungdoms relasjoner på skolen, i hjemmet og i nærmiljøet var sentrale helsefremmende faktorer i ungdomstiden, ifølge Viner et al. (2012). Videre fant Santini og kolleger (2021) i sin studie fra Danmark en økt risiko for psykiske problemer hos ungdommer som opplevde å ikke føle tilhørighet på skolen. Mangel

på støtte fra medelever i klassen så ut til å være den sterkeste påvirkningsfaktoren. I en tverrsnittstudie av Hunduma et al. (2024) fra Etiopia, hvor prevalensen av psykiske problemer blant skoleungdom ble undersøkt, var et sentralt funn at ungdom som ble mobbet på skolen hadde økt risiko for å utvikle psykiske problemer. Videre pekte en studie fra Belgia gjort av Spithoven et al. (2017) på funn fra tidligere studier, som viste at ungdommer med negative opplevelser knyttet til vennskap og tilhørighet, har økt risiko for ensomhet og psykiske utfordringer. Tall fra Statistisk Sentralbyrå (SSB) (SSB, u.å.) viser at 43% av ungdom i alderen 16-24 år opplever lav tilfredshet rundt psykisk helse, og 22% opplever lav tilfredshet knyttet til bosted.

I ungdomstiden blir behovet for autonomi sterkere og ungdommene løsriver seg mer og mer, likevel vil familierelasjoner fortsatt spille en sentral rolle i ungdommens utvikling. Dette kan ifølge Patton et al. (2016) imidlertid medføre at foreldre får utfordringer med å fange opp eventuelle psykiske problemer som kan oppstå hos ungdommene. Patton med kolleger (2016) understreker videre viktigheten av sterke relasjoner i ungdomstiden og at det har signifikante implikasjoner på ungdommers helse. Verdier og holdninger skapt i oppveksten av miljøet ungdommene lever i, kan ligge i grunnen for valgene de tar videre i livet, skriver Patton et al. (2016). At foreldre viser støtte og engasjerer seg i ungdommenes liv kan ha en viktig forebyggende effekt i et helseperspektiv, ifølge Viner et al. (2012). Videre argumenterer Viner med kolleger (2012) for at ungdommer påvirkes av foreldrenes holdninger, verdier og oppførsel. Dersom disse aspektene er preget av positive elementer, kan det styrke ungdommenes psykiske helse, og evne til å takle livets motgang (Viner et al., 2012). I arbeid med helsefremmende tiltak rettet mot ungdom, understreker Moksnes og kolleger (2022) i en norsk tverrsnittstudie, viktigheten av å jobbe for tilhørighet og sosial støtte.

Ungdommers egne perspektiver er interessante å få frem, og Shahraki-Mohammadi med kolleger (2021) med kolleger utførte en kvalitativ studie i Teheran, der de undersøkte faktorer som påvirket ungdommers psykiske helse, fra ungdommenes egne perspektiver. Forskerne konkluderte med at det er hensiktsmessig å vektlegge tiltak som de unge selv opplever som effektive, når det skal utvikles forebyggende tiltak for psykisk helse blant unge. Videre er det nylig gjort en kvalitativ studie i Sverige, der Andersén og kolleger (2024) intervjuet ungdommer, med mål om å belyse deres oppfatning av psykisk helse og sentrale faktorer som påvirker deres psykiske helse. Det ser imidlertid ikke ut til å være mye forskning på ungdommers egne opplevelser og erfaringer når det gjelder tilhørighet, sosiale relasjoner og psykisk helse.

2.2.2 Å høre til, eller å ikke høre til

Ungdoms opplevelser av tilhørighet har multifaktorielle årsaker, og det handler om både risiko og påvirkning. Det er en del risikofaktorer for utenforskap i sosial kontekst, hvor faktorer som sosioøkonomisk status og helse er av vesentlig betydning (Barstad & Sandvik, 2015, s. 45). Organisasjonen «Voksne for barn» skrev i 2020 en rapport om utenforskap blant unge, hvor sentrale funn pekte på unges rett til å bli hørt, og kunnskap hos de voksne. Dette var blant de viktigste fokusområdene i helseforebyggende arbeid rettet mot ungdom (Voksne for barn, 2020). Barstad og Sandvik (2015, s. 48) sin rapport indikerer at den viktigste årsaken til sosialt utenforskap hos ungdommer er knyttet til økonomi og mangel på tid, men også andre årsaker og helseutfordringer trekkes frem som viktige hindre for sosial deltakelse. I rapporten Bøe (2015) har skrevet på oppdrag fra Helsedirektoratet, skriver han at det å vokse opp i et hjem med dårlig økonomi kan få store konsekvenser for barnets sosioemosjonelle utvikling. I tillegg har familiens økonomi også stor betydning for i hvilken grad ungdommen deltar på fritidsaktiviteter og sosiale aktiviteter. Dette er faktorer som kan øke risikoen for å havne utenfor. Thurston (2014, s. 154) peker på at sosial tilhørighet og sosiale relasjoner er tett knyttet til sosial kapital, som kan ses på som en investering for folkehelsen.

Ulike typer press kan også påvirke ungdoms tilhørighetsfølelse. I en artikkel fra Norge som omhandler klasse, foreldreskap og akademisk stress, peker Eriksen (2021) på blant annet kulturelle og symbolske faktorer som kan forårsake psykiske utfordringer hos ungdom. Ifølge Bakken (2024) opplever mange ungdommer press. Det er mest prestasjonspress i skolesammenheng, men mange føler også på et press om å se bra ut, hele 14% av ungdommene i Ungdatarapporten oppga at de opplevde svært mye press på dette området. Motsatt var det kun 27% som svarte at de ikke opplevde press om å se bra ut, eller ha fin kropp. Når det gjelder press generelt hadde de fleste ikke noe problem med å takle det, men 24% av ungdommene på Vg2 oppga likevel at presset var så stort at det ble vanskelig å håndtere (Bakken, 2024, s. 36). Ungdata sine nyeste kommunerapporter fra Oslo og en tilfeldig utvalgt norsk bygdekommune (Rælingen) viser at i Oslo ser det ut til at ungdommer er mer plaget av press enn på bygda. 17% av guttene og 26% av jentene på Vg2 i Oslo svarte at de hadde problemer med å takle presset, mens i Rælingen oppga 10% av guttene og 20% av jentene dette (Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2022, 2023). De materielle symbolene (som klær og utsyr) og å kunne delta sosialt, det betyr noe for ungdommer, og den økonomiske kapitalen påvirker den sosiale, skriver Barstad og Sandvik (2015). Sosiale medier er videre et sentralt aspekt som bør vektlegges når det handler om press, tilhørighet og

psykisk helse hos ungdommer. Patton med kolleger (2016) påpeker at ungdom påvirkes i stor grad av sosiale medier, det være seg positive og negative faktorer, og det kan skape sterke følelser og et behov for å passe inn.

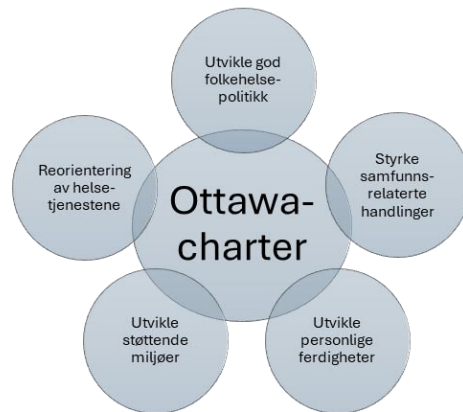
Videre skriver Eriksen & Andersen (2021) i sin rapport om at sosial isolasjon, utfordrende relasjoner, mobbing og misnøye knyttet til nærmiljø og egen helse, preger særlig sårbar ungdom. Sårbar ungdom er ifølge Eriksen & Andersen (2021, s. 10-11) ungdommer som opplever å ha det vanskelig eller utfordrende sosialt, de opplever for eksempel mobbing og har dårlige relasjoner, og som har lav tilfredshet knyttet til lokalmiljø og egen helse. Et eksempel på helseutfordringer som har særlig betydning i denne sammenheng, er ifølge Aase med kolleger (2022) ADHD, autisme og språkvansker, samt fysiske funksjonsnedsettelse, ifølge folkehelse rapporten som Aase med kolleger (2022) har skrevet. I folkehelse rapporten vises det til en norsk studie av Finnvold & Dokken (2021) som viser at disse barna oftere faller utenfor et sosialt fellesskap. De fant at en fjerdedel av ungdom med funksjonsnedsettelse sjelden var sammen med jevnaldrende, og at andelen ungdommer som har minst en god venn var vesentlig lavere blant disse ungdommene. Kaland (2006) skriver følgende i sin artikkel om ungdom og vennskap; «ungdom som er kognitivt litt «annerledes», de med Asperger syndrom og lignende tilstander innenfor det autistiske spekteret, har problemer med å utvikle og opprettholde vennsksrelasjoner med jevnaldrende, typiske ungdommer».

I et folkehelseperspektiv er det sentralt å se på hvilke konsekvenser det å stå utenfor et sosialt fellesskap kan få for fremtiden til ungdommene.

2.3 Forebyggende arbeid

Folkehelsearbeid bygger på en grunnmur av helsefremmende prosesser. I 1986 avholdt WHO den første internasjonale folkehelsekonferansen, og det ble her signert en internasjonal avtale kalt *Ottawa-charter* (WHO, u.å.). Denne avtalen identifiserer fem hovedinnsatsområder (se figur 1) for helsefremmende arbeid på mikro-, makro- og mesonivå, som omfatter henholdsvis individ- og grupperettede tiltak, strukturelle tiltak på overordnet nivå, og sosiale nettverk, organisasjoner og lokalmiljø (Schiefløe, 2019, s. 2021).

Figur 1: Ottawa-charteret



Det kreves altså tverrsektorielt samarbeid og tiltak på flere nivåer når det er snakk om helsefremmende arbeid, og forebygging av ensomhet og «sosialt utenforskap» hos ungdom, og det er nødvendig med tiltak på lokalt- og strukturnivå. Dette innebærer at både lover og regler og kommunalt arbeid legger til rette for forebyggende og helsefremmende arbeid som forhindrer at ungdom blir utsatt for ekskludering og opplever ensomhet. I denne masteroppgaven er fokuset på skolerelaterte og lokale tiltak. Eccles et al. (2020) trekker frem funn fra sin tverrsnittstudie om ensomhet, helse og søvn hos danske ungdommer, som blant annet understreker viktigheten av forebyggende tiltak mot ensomhet, og særlig skolen kan være en ideell arena for dette arbeidet. I Folkehelseloven (2024, §1-3) står det at «vi skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller». Også Plan- og bygningsloven (Pbl) har stor innvirkning på folkehelsearbeid. Helsedirektoratet (2019) understreker at Pbl er helt sentralt i kommunalt folkehelsearbeid. Kommunene har ansvar for å blant annet «fremme befolkningens helse og trivsel, og sørge for gode sosiale og miljømessige forhold». Kommunene har altså ansvar for å sørge for at det utvikles og implementeres tiltak som kan muliggjøre sosiale aktiviteter og fritidstilbud til ungdommene, uavhengig av deres økonomi eller helsetilstand. Videre skriver Statsforvalteren (2024) at kommunene og fylkeskommunene har et ansvar for å sørge for at det blir jobbet med inkludering i henholdsvis grunnskole og videregående skole.

2.3.1 Skolerelaterte tiltak

Ifølge læreplanverkets overordnet del 3.1 skal skolen «utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle» (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Det innebærer at skolens ansatte må jobbe systematisk med å utvikle et godt læringsmiljø og fellesskap på skolen, og selv om dette er kommunens og fylkeskommunenes overordnede ansvar, har den enkelte skole det daglige ansvaret for å sørge for at dette blir gjort. Støen (2020) skriver i sin artikkel om skoletiltaket «Læringsmiljøprosjektet» at det tiltaket som har størst betydning for utvikling av trygge og gode skolemiljø, er god klasseledelse med tydelige og omsorgsfulle voksne. I tillegg vil et godt samarbeid mellom skolens ansatte, foresatte og elever bidra til å skape gode læringsmiljø og skolemiljø, som videre kan øke sjansen for at det blir trygt og godt og være elev, forebygger mobbing, krenkelses og frafall, og fremmer trivsel og læring (Lynn Mulvey et al., 2017). Det å kontinuerlig jobbe med inkludering i skolen er avgjørende for både trivsel og læring. Urke et al. (2023) påpeker at tiltak må vektlegge ungdommens opplevelser av deres sosiale liv, og ta hensyn til mangfoldet i deres behov. I tenårene skjer en omfattende utvikling av både kropp og hode, og skolen er en sentral arena for den sosiale læringen, skriver Patton og kolleger (2016). I en kunnskapsoppsummering gjort av Arbeidsforskningsinstituttet AFI i 2022, viser forfatterne til funn fra flere studier som understreket at «for å fremme inkludering må de unge bli tilført psykologiske redskaper, som for eksempel livsmestringsprogram, som søker å gi de unge ulike kompetanseformer, så som personlig, sosial og faglig kompetanse» (Katznelson et al., 2015; Rogstad & Bjørnset, 2021, sitert i Frøyland et al., 2022, s. 97).

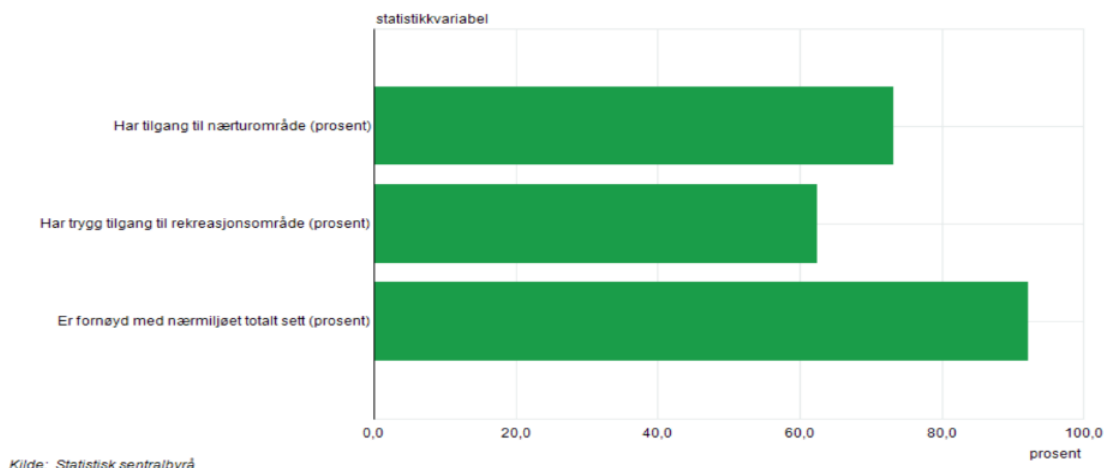
Da Kunnskapsløftet (LK20) ble implementert i 2020 introduserte overordnet del av læreplanen det tverrfaglige temaet «Folkehelse og livsmestring». Målet var å styrke elevenes personlige og sosiale kompetanse, som i sin tur kan virke helsefremmende bry Temaet innbefatter også at de unge lærer om grensesetting, gjensidig respekt og håndtering av følelser, tanker og livets motgang. For å bidra til bedre folkehelse, er dette et viktig forebyggende og helsefremmende tiltak, særlig siden barne- og ungdomsårene er kritiske i forhold til «utvikling av et positivt selv bilde og en trygg identitet» (Udir., u.å., 1. avsnitt). Tjomsland et al. (2021) argumenterer for at det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring ikke bare bør implementeres ved bruk av livsmestringsprogram, men at også lærerens undervisning bør gjennomføres på en måte som fremmer dette. «Folkehelse og livsmestring er dermed ikke bare noe elevene skal lære om. Eleven skal også få oppleve mestring gjennom måten de arbeider på og blir møtt på i skolen».

2.3.2 Lokale ungdomstilbud og nærmiljøets betydning

Spørreundersøkelser og forskning viser at hva som finnes av ungdomstilbud på lokalt plan har svært mye å si for ungdoms opplevelse av tilhørighet til en gruppe eller et nettverk.

Nærmiljøets betydning for ungdommers psykiske helse påvirkes av blant annet av tilknytning til nærmiljøet, og opplevelsen av sosial støtte der de bor, både i Norge og globalt, skriver Kaasbøll et al. (2018) i sin kunnskapsoppsummering om helsefremmende og resiliente lokalsamfunn. Bakken (2024) påpeker at det er av stor betydning at tilbudene som finnes bidrar til at ungdommene har trygge møteplasser hvor samhold kan skapes, at de legger til rette for fysisk aktivitet og fremmer bruk av natur (Bakken, 2024, s. 22). Videre skriver Bakken (2024, s. 23) at det er store variasjoner i lokale tilbud, og det ser ut til at det er i distriktene at ungdommene er minst fornøyde med ungdomstilbudene. Dette begrunnes i at faktorer som det kollektive transporttilbudet er dårlig, slik at ungdommene ikke kommer seg trygt til og fra de tilbudene som finnes, eller at tilbudene rett og slett ikke finnes eller er dårlige. Selv om de fleste ungdommer er fornøyd med nærmiljøet sitt, viser tall fra SSB (2023) at det er stort forbedringspotensial når det gjelder nærmiljøet og tilhørende aktivitetsmuligheter for ungdommene, se følgende figur:

Figur 2: nærmiljø og tilgjengelighet, begge kjønn, 16-24 år.



Patton med kolleger (2016) argumenterer for at det på makro- og mesonivå bør legges til rette for at ungdommene får engasjere seg i helsefremmende tiltaksarbeid på lokalt plan, som for eksempel ved utvikling av ungdomstilbud i nærmiljøet. Fordi ungdomstiden for de fleste innebærer en løsrivelse fra familien og ungdommene tilbringer mer tid utenfor hjemmet enn tidligere, vil det ifølge Viner et al. (20..) i et helseperspektiv være betydningsfullt at det finnes trygge og tilgjengelige tilbud for ungdommene.

3. Metode og forskningsprosess

I dette kapittelet presenteres en deskriptiv gjennomgang av forskningsprosessen, hvor jeg som forsker kontinuerlig etterstreber transparens i formidlingen av mine valg for å gjøre det mulig for leserne å ta stilling til kvaliteten på forskningen (Tjora, 2021, s. 264). Innledningsvis beskriver jeg valg av forskningsdesign- og strategi, deretter gjennomgår jeg valg av forskningsmetode. Videre beskrives prosessen med utvalg, datainnsamling og dataanalyse. Avslutningsvis i dette kapittelet presenteres metodologiske betraktninger og etiske refleksjoner.

3.1 Forskningsdesign

I all forskning er det nødvendig med et rammeverk for datainnsamling og analyse av data, som skal kunne generere evidens for besvarelse av ulike forskningsspørsmål. Dette er det vi kaller forskningsdesign (Bryman, 2016, s. 39) og for å forsøke å svare på problemstillingen i denne studien, har jeg valgt et grunnleggende, kvalitativt forskningsdesign. Dette designet legger vekt på nærhet til det forskeren undersøker, fortolkninger, og mønstre. Det handler også om hvordan forskningsdeltakerne forstår og opplever et fenomen og hvilke temaer som kjennetegner det. Dette designet var derfor godt egnet for mine forskningsspørsmål (Bryman, 2016, s. 375, Tjora, 2021, s. 17). Ved å ta i bruk en kvalitativ tilnærming som

forskningsstrategi i denne studien, som enkelt sagt betyr «den generelle orienteringen om gjennomføring av forskningen» (Bryman, 2016, s. 32), fikk jeg muligheten til å gå i dybden på målgruppens opplevelser og erfaringer rundt temaet, høre deres refleksjoner, og få dypere innsikt i deres forståelse av deres sosiale verden (Bryman, 2016, s. 375). Jeg valgte å ta i bruk en induktiv tilnærming i dette forskingsprosjektet, og i så måte kunne jeg jobbe meg nysgjerrig fra datagenerering, bearbeiding av rådata og koding, til teoriutvikling (Tjora, 2021).

3.2 Metodevalg og begrunnelse

Metode i et forskningsprosjekt beskriver fremgangsmåten som tas i bruk for å generere ny kunnskap og svar på forskningsspørsmålene, hvor sistnevnte er kritiske spørsmål som jeg som forsker måtte reflektere over ved valg av metode (Furseth & Everett, 2022, s. 137). Det finnes mange metoder forskeren kan benytte seg av for ulike formål, veien fra forskningsspørsmål til valg av metode må beskrives uansett hvilken metode forskeren velger, og Furseth og Everett (2022, s. 137) understreker at «det må finnes et logisk forhold mellom forskningsspørsmål og metode i et helhetlig forskningsdesign (Furseth & Everett, 2022, s. 137). I denne studien har jeg valgt å bruke intervju som metode, mer spesifikt *semi-strukturert dybdeintervju*, som kan beskrives som en typisk kvalitativ intervjumetode, hvor jeg som forsker går i dybden på et tema. Metoden er detaljorientert, har fleksibel struktur og fokus på ungdommenes subjektive synsvinkel. Siden jeg som forsker har muligheten til å bruke relativt åpne spørsmål, kan det ses på som en samtale mellom ungdommene og meg som intervjuer, hvor sistnevnte styrer samtalen (Bryman, 2016, s. 466-467). Som kilde, kan semi-strukturert dybdeintervju defineres som en *primærkilde*, hvilket betyr at innhenting av data er førstehånds og laget i nåtid, og dataene kan ikke brukes som bevis for eller imot argumenter før vurdering og analysing av dataene er foretatt (Furseth & Everett, 2022, s. 141). Fordi jeg var interessert i ungdommenes erfaringer og opplevelser, var semi-strukturerte dybdeintervjuer godt egnet for å tegne et bilde av ungdommenes sosiale virkelighetsoppfatning, i kontekst av psykisk helse (Tjora, 2021, s. 128). Det muliggjorde en fleksibel intervjusituasjon hvor ungdommene kunne få åpne seg i den grad de selv ønsket, og hvor jeg som forsker ved behov kunne stille oppfølgingsspørsmål. Dette kan avslutningsvis gi en deskriptiv fremstilling av ungdommenes tanker, holdninger og følelser rundt temaet (Bryman, 2016, s. 468).

3.3 Utvalg, datainnsamling og dataanalyse

I kapittel 3.3 gjør jeg rede for utvalgsstrategi, og prosessen rundt datainnsamling og analyse av forskningsmaterialet. Deltakerkarakteristika blir presentert i tabell 1.

3.3.1 Utvalg og rekruttering av informanter

For å rekruttere informanter undersøker forskeren *populasjonen*, som betyr steder forskeren ønsker å undersøke for å finne et utvalg hvor forskeren kan identifisere potensielle informanter. *Med utvalg* vises det til et segment av den valgte populasjonen, som forskeren ønsker å studere (Bryman, 2016, s. 694-695).

Populasjonen jeg ønsket å studere er Østlandet. Jeg ønsket å rekruttere opptil ti gutter og jenter mellom 16 og 19 år som ønsket å delta i intervjuet. Disse ungdommene utgjorde altså utvalget mitt. Utvalgsmetoden som ble ansett som den mest effektive for dette prosjektet var *snøballmetoden*. Det innebærer at forskeren ifølge Tjora (2021, s. 150) begynner med en eller noen få «nøkkelinformanter», som videre tipser forskeren om flere mulige informanter, og på denne måten kan forskeren få tips til enda flere informanter av de allerede rekrutterte. Jeg sendte en SMS til noen få bekjente som har ungdommer i målgruppen i sin nære krets, hvor jeg ga en kort men deskriptiv beskrivelse av studien og hva den innebar, og avsluttet med å spørre om dette var noe de respektive ungdommene kunne tenke seg. Jeg fikk positivt svar fra to personer, og disse ungdommene spurte videre noen av sine venner om de også hadde lyst til å delta i studien. Slik fikk jeg rekruttert litt over halvparten av utvalget jeg ønsket å ha med i studien. Jeg endte opp på seks av ti ønskede informanter, og jeg avtalte med hver enkelt ungdom at vi utfører intervjuene på et tidspunkt og sted av deres ønske. Tidsrammen for intervjuene ble satt til 45-60 minutter. Valg av utvalgsmetode begrunnes i at målgruppen kan kategoriseres som en sårbar gruppe; de er unge, og temaet kan potensielt føles vanskelig for mange. Dette vil jeg komme tilbake til i diskusjonskapitlet.

3.3.2 Deltakerbeskrivelse

I dette avsnittet presenteres karakteristika av ungdommene som ble intervjuet i studien. Av de seks ungdommene var fire jenter og to gutter, og alle seks var skolelever. På

intervjutidspunktet var det for fire av ungdommene sommerferie og to av dem befant seg derfor mellom 10.trinn og videregående kurs 1, mens de to andre sto mellom to videregående kurs. De to siste ble intervjuet rett etter skolestart. Ungdommenes pseudonymer, kjønn, klassetrinn og alder er presentert i følgende tabell:

Tabell 1: deltakerkarakteristikk

Pseudonym	Kjønn	Klassetrinn	Alder
Emilie	Jente	10.trinn (uteksaminert)	16
Brage	Gutt	Vg.3	18
Zara	Jente	10.trinn (uteksaminert)	16
Nora	Jente	Vg.3	18
Ruben	Gutt	Vg.3	19
Lene	Jente	Vg.1	17

3.3.3 Datainnsamling

Datainnsamling er enkelt sagt den metoden som velges for å samle inn data i en studie (Bryman, 2016, s. 466). En intervjuguide ble utformet og pilottestet i forkant av intervjuprosessen start, se vedlegg II. Pilottesten av intervjuguiden viste tydelig at enkelte spørsmål hadde behov for en omformulering, og basert på informasjonen som fremkom ble det også lagt til noen nye spørsmål. Intervjuene ble gjennomført fra juni til august 2024. Før intervjuet kunne starte, signerte ungdommene et informasjons- og samtykkeskjema, se vedlegg I. Tre ungdommer ble intervjuet hjemme hos dem selv, ett intervju ble gjennomført i hjemmet til den ene av de andre informantene (de to informantene var bekjente), og ett intervju ble utført i fellesarealet på campus i Høgskolen i Innlandet. Dette intervjuet foregikk i sommerferien og derfor utenfor ordinær studietid, det var dermed nesten helt tomt i bygget og således ingen forstyrrende elementer som oppsto. Ett intervju foregikk etter informantens ønske i min bil i nærheten av ungdommens hjem. Bakgrunnen for dette var at informanten ga uttrykk for at hen ikke ønsket at intervjuet ble utført hjemme hos vedkommende, og fordi det ikke var andre steder i nærheten som det på dette tidspunktet var mulig å utføre intervjuet på, gjennomførte vi dette i bilen min. Intervjuguiden (vedlegg II) ble brukt i alle intervjuene. Videre brukte jeg lydopptak-appen på min mobiltelefon til å gjøre lydopptak av intervjuene, og disse ble lagret på mobiltelefonen under informantens fiktive navn, som jeg på forhånd

hadde bestemt. Noen notater ble gjort i intervjuguiden underveis, det være seg både ikke-verbale observasjoner og aspekter knyttet til spørsmålene som sådan. Estimert tidsbruk pr. intervju var 40-60 minutter. Det korteste intervjuet varte 37 minutter og det lengste varte 1 t. og 7 minutter.

3.3.4 Dataanalyse

Transkribering er prosessen der det lydinnspilte intervjuet som ble utført i denne studien, skrives om til en tekst som videre skal analyseres (Bryman, 2016, s. 697). Det er svært hensiktsmessig å gjøre lydopptak og transkribering av dybdeintervjuer av flere grunner; vi har en begrenset kapasitet til å fange opp og huske alt som blir sagt, man kan høre svarene gjentatte ganger, og det muliggjør en mer grundig analyse av hva som blir sagt. Dessuten kan det redusere risikoen for at analysen kan ha blitt påvirket av forskerens verdier eller holdninger (Bryman, 2016, s. 479). I kontekst av den begrensede tiden som var til rådighet i denne studien, bør det nevnes at transkribering er tidkrevende og møysommelig arbeid, noe som var årsaken til at det ikke ble foretatt det antall intervjuer som i utgangspunktet var ønsket. Bryman (2016, s. 86) peker på et tidsaspekt på minimum 6 timer pr. time med intervju. Transkriberingen ble utført personlig, som begrunnes med at jeg som forsker kunne relatere til fysiske elementer i intervjusituasjonen fordi jeg var til stede i situasjonen. Disse fysiske elementene kunne være emosjonelle, kroppslige eller sosiale aspekter, som for eksempel usikkerhet eller engasjement (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 207; Tjora, 2021, s. 185). Kvale og Brinkmann (2015, s. 207) understreker dessuten at det er nyttig læring for egen intervjustil å transkribere egne intervjuer.

Jeg utførte transkriberingene fortløpende, og relativt kort tid etter hvert enkelt intervju, dette for å redusere risikoen for at sentrale visuelle aspekter skulle gå tapt, siden dette kun befant seg i mitt minne. Prosessen foregikk på den måten at lydopptaket ble avspilt og satt på pause med tette intervaller, slik at alt som ble sagt ble gjort om til tekst via manuell skriving inn i eget dokument, alt ifra lyder til fullstendige setninger ble gjort om til tekst. I tillegg ble det notert ikke-verbale observasjoner, for å bidra til kvalitetssikring av forskningsmaterialet. Tidsbruk på transkriberingene var omtrent fire timer på det korteste intervjuet, og bortimot sju timer på lengste intervjuet.

Når transkriberingsprosessen for alle intervjuene var fullført, var neste steg *dataanalyse*, som kort sagt ifølge Tjora (2021, s. 216) er å bruke «intellektuell kapasitet og kreativitet» for å

omgjøre transkriberings-teksten til en tekst som muliggjør kunnskapsløft innen forskningsområdet hos leserne. Dette er en svært tankekrevende prosess som Tjora (2016, s. 216) understreker at setter forskerens systematiske evner på prøve. For å analysere de transkriberte intervjuene, ble det i denne masteroppgaven tatt i bruk *tematisk analyse*, en mye brukt metode i kvalitativ forskning, som viser mønstre og tema i datamaterialet, og som baseres på identifisering og analysing av dataene (Braun & Clarke, 2006, s. 79). I denne prosessen måtte jeg som forsker etablere et lite antatt temaer basert på en stor mengde koder, Som Braun og Clarke (2006) påpeker, må dataene som temaene omfavner være relevante og viktige for forskningsspørsmålene. Som tilnærming, til tross for at tematisk analyse ifølge Bryman (2016, s. 584) ikke har en «identifiserbar opprinnelse eller er skissert i form av en særegen samling av teknikker», mener Braun og Clarke (2006, s. 80) at «mange analyser i utgangspunktet er tematiske, men enten er kalt noe annet eller ikke identifisert som en spesifikk metode i det hele tatt». De sier videre at tematisk analyse «bør bli sett på som en fundamental metode for kvalitativ dataanalyse» (Braun & Clarke, 2006, s. 78). I sin artikkel trekker de frem Boyatzis (1998) som karakteriserer metoden som «ikke en spesifikk metode, men et verktøy til bruk på tvers av ulike metoder» (Boyatzis, 1998, sitert i Braun & Clarke, 2006, s. 78). Repetisjoner og likheter/ulikheter er, blant andre, faktorer som man kan være oppmerksom på når temaer skal bestemmes, men det skal være relevant for den aktuelle forskningen (Bryman, 2016, s. 586).

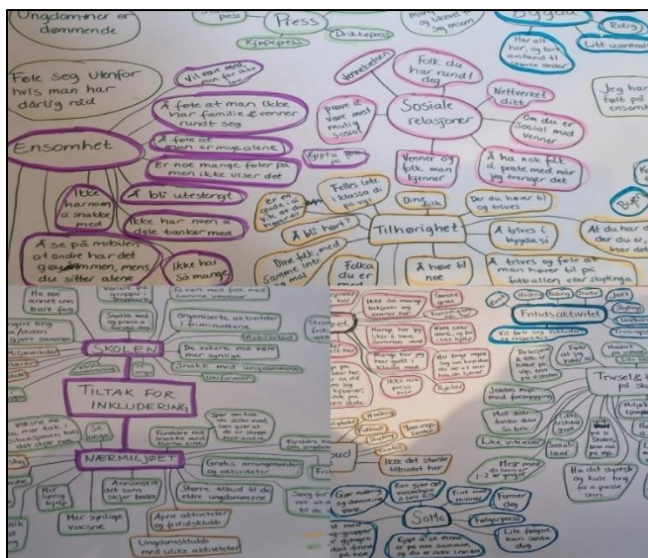
I dette prosjektet benyttet jeg meg av en kreativ tilnærming for å systematisere og kategorisere dataene, og eksempler fra denne prosessen er vist i figur 5 og 6 i dette kapitlet. Jeg leste grundig igjennom hver enkelt transkribert tekst og gjorde meg godt kjent med datamaterialet, markerte relevant og ikke-relevant informasjon med fargekoder. Dette var steg 1 i tematisk analyse, som ifølge Bryman (2016) er avgjørende i denne formen for kvalitativ forskningsanalyse. Videre gikk jeg til steg 2, som i tematisk analyse er koding av datamaterialet. Et utdrag fra denne prosessen eksemplifiseres i tabell 2. Jeg gikk igjen tilbake til den transkriberte teksten, og trakk ut interessante mønstre og aspekter. Disse mønstrene og aspektene ble samlet i ulike tankekart med en hel del koder som identifiserte datamaterialet. Ut ifra disse kodene kunne jeg lage en rekke temaer, som jeg videre kategoriserte i nye tankekart. Alle temaene og kodene jeg anså som mest relevante for temaet i oppgaven ble samlet på et eget ark, hvor de mest aktuelle ble satt som hoved- og undertemaer. Denne prosessen var steg 3, og her skriver Bryman (2016) at hensikten er at forskeren skal sile ut

irrelevant informasjon, og sammenfatte koder og temaer med felles elementer og viser mønstre. Steg 3 vises ved eksempler i figur 3.

Tabell 2: eksempel på koding

Datautdrag	Kode
.. «du skal jo på en måte være litt kul, på en måte, skal liksom drikke og feste og, ja.. Det er mye statuspress. Mye med klær og hva du går med. Og hva du har. Fordi, du merker det veldig på hva.. folk er mye mer imøtekommende hvis de liker hva du har på deg, fordi det sier mye om deg som person. Jeg merker det selv, alle vil jo ha det dyreste, det nyeste. Det er mye press, i hvert fall i byen. Ikke så mye her i bygda, men kommer du ut til byen, da er det mye press.»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Må se bra ut for å passe inn 2. Mer press i byen enn på bygda

Figur 3: steg 3 i kodingen – fra koder til kategorier og temaer



Videre identifiserte jeg et mindre antall koder og temaer som kunne være relevante som nye temaer, hvor enkelte av dem ble kombinert med hverandre for å kunne etablere hoved- og undertemaer som skulle sørge for solid innsikt til datamaterialet. Bryman (2016) påpeker at de temaene som blir etablert i dette steget, som kalles steg 4, også kan forstås som *konsepter*. I

neste steg (steg 5) ble det utforsket forbindelser og variasjoner mellom temaene, for eksempel hvorvidt det kunne identifiseres mønstre i ungdommenes erfaringer og opplevelser, eller om det kunne ses forskjeller mellom bygd og by.

Analyseprosessen medførte en kontinuerlig reflektering, hvor jeg som forsker til enhver tid måtte sørge for at alle koder og temaer som ble valgt, var relevant for forskningsspørsmålene og eksisterende litteratur som er gjort på feltet. Bryman (2016, s. 588) understreker viktigheten av å sørge for at prosessen med analysering av datamaterialet er så transparent som mulig, alt ifra steget med å bekjentgjøre seg datamaterialet, til måten identifisering av koder ble gjort på.

3.4 Metodologiske betraktninger

Kvalitativt semistrukturert intervju som metode innebærer at forskeren evner å være fleksibel og stille åpne spørsmål der deltakernes perspektiver og synspunkter blir vektlagt (Bryman, 2016, s. 466-467). For å vurdere kvaliteten på forskningen, trekker Tjora (2021, s. 258) fram *validitet* og *generaliserbarhet* som to sentrale indikatorer, og som er relevante for dette forskningsprosjektet. Bryman (2016, s. 384) siterer LeCompte & Goetz (1982) og legger vekt på at validitet kan deles inn i *intern* og *ekstern* validitet. Intern validitet vil i kvalitativ forskning handle om empirisk konsistens mellom observasjonene som er gjort, og teoriene og konseptene som ligger til grunn for forskningsspørsmålene. Ekstern validitet vil si «i hvilken grad funnene kan generaliseres til andre sammenhenger» (Bryman, 2016, s. 384).

Generaliserbarhet refererer til «forskningens relevans utover de enheter som faktisk er undersøkt» (Tjora, 2021, s. 260). Temaet i denne studien er i et folkehelseperspektiv som nevnt innledningsvis høyst aktuelt i dagens samfunn. I lys av hva norske ungdommer har svart i undersøkelser som Ungdata (Bakken, 2024), er det nærliggende å tro at populasjonen som ble undersøkt i denne studien, som hovedsakelig var bygder og mindre byer på Østlandet, ikke skiller seg vesentlig fra andre steder i Distrikts-Norge.

3.5 Etske refleksjoner

Furseth & Everett (2022, s. 27) skriver at forskning innebærer å opparbeide seg kunnskap om hvordan man skal utføre et akseptabelt forskningsprosjekt, derfor er etiske normer og regler viktige regulerende føringer. Som forsker kreves det en evne til å ha et bevisst forhold til etiske prinsipper og utfordringer både knyttet til forskerrollen, og når et forskningsprosjekt planlegges og utføres. Etske dilemmaer har ifølge Bryman (2016, s.120) en direkte sammenheng med forskningens integritet. Dette betyr blant annet at normer må følges, og at forskeren tilstreber en forsvarlig og ærlig opptreden. Når det gjelder integritet i forskningsøyemed vektlegger Bryman (2016, s. 695) forskerens «evne til å kunne reflektere over konsekvensene av kunnskapsproduksjonen, knyttet til både metode, verdier, implikasjoner og beslutningstaking». Dette kalles *refleksivitet*. Forsker-informant-relasjonen er ikke symmetrisk, og i kvalitativ forskning oppstår ofte en nærhet til det man forsker på (Tjora, s. 278). I forskningsprosjektet må det reflekteres rundt egne tolkninger og hvordan de formes av personlige forhold, og Tjora (2016, s. 278-279) påpeker at «forskerens engasjement i tematikken vil kunne betraktes som støy i prosjektet ved at det kan påvirke resultatene». At jeg som forsker har egne ungdommer med de personlige erfaringer og opplevelser det innebærer, er faktorer som kan ha påvirket virkelighetsoppfatningen av temaet jeg forsket på. Dette kan følgelig bidra til informasjonsskjevhet (bias) i dataanalysen, og medførte dermed for meg som forsker en kontinuerlig bevisstgjøring rundt objektivitet og nøytralitet i mitt arbeid, hele veien fra intervjuansene og til tolkning av datamaterialet (Bryman, 2016). De etiske spørsmålene som er relevante i dette forskningsprosjektet presenteres i tabell 2. Disse er oppdelt i fem hovedområder.

Tabell 3: etiske prinsipper

Utfordringer
1. Medfører forskningen skade for deltakerne?
2. Foreligger det informert samtykke?
3. Kan personvernet krenkes?
4. Blir forskningen representert som noe annet enn det egentlig er?
5. Har forskningen et samfunnsrelevant formål?

Punkt 1. i tabell 3 viser til prinsippet som omhandler deltakernes *rett på å beskyttes fra enhver type skade*, som for eksempel stress eller psykiske påkjenninger (Tjora, 2021). Dette er to faktorer som er relevante i dette forskningsprosjektet, fordi studiens tema er av sensitiv art, og ungdommer er en sårbar målgruppe. Innledningsvis i hver intervjuøkt ble ungdommene informert om at dersom de opplevde at noen spørsmål ble for tunge å svare på, var de i sin fulle rett til å opplyse om dette, da ville jeg bare fortsette med neste spørsmål. Videre opplyste jeg om at vi på ethvert tidspunkt kunne avslutte intervjuet, dersom ungdommen opplevde situasjonen som sår eller vond. Å begrense følelsesmessige utfordringer som kan følge med intervjuet, er ifølge Tjora (2021, s. 188) forskeren sitt ansvar. Jeg som forsker har tilstrebet å opptre hensynsfullt og profesjonelt, og å møte ungdommene med respekt og empati.

Videre hadde ungdommene som deltok i forskningsprosjektet rett på å få helhetlig informasjon vedrørende prosjektet, en rett som skal ivaretas, likeså retten til fullt innsyn i behandling av deres personlige opplysninger (Furseth & Everett, 2022). Dette kalles *informert samtykke*, og det innebærer også at ungdommene måtte signere et samtykkeskjema, hvor all relevant informasjon om prosjektet, om formålet og behandling av personopplysninger står, samt deres rett til å trekke samtykket tilbake, se vedlegg I. Deltakelse var hundre prosent frivillig, og dette ble også informert om innledningsvis (Furseth & Everett, 2022, s. 28; Personopplysningsloven, 2022, §1-34). Alle samtykkeskjemaene ble scannet, samlet og lagret i en beskyttet filmappe, og de fysiske dokumentene ble makulert.

Punkt 3. i tabell 3 omhandler *anonymitet* og personvern, som betyr at deltakernes identitet skal beskyttes og respekteres, og den personlige informasjonen deltagerne deler med forskeren skal holdes konfidensielt (Bryman, 2026, s. 131-133). I dette forskningsprosjektet innebar det at ungdommenes virkelige navn ikke ble brukt, i stedet fikk de pseudonymer som er benyttet i opptak, transkripsjoner og er gjengitt i forskningens tekst. Vanligvis ville forskeren utarbeidet et dokument som inneholder deltakernes virkelige navn og deres pseudonymer, men på bakgrunn av studiens lave deltakerantall var ikke dette steget nødvendig, da jeg som forsker memorerte disse koblingene uten bruk av fysiske verktøy. Bruk av sitater i forskningsteksten er nyttig og kan gi forskningsteksten et «personlig» preg, men Tjora (2016) understreker viktigheten av å være påpasselig med at sitater som gjengis i teksten ikke skal gå på bekostning av personvernet. Ungdommene ble derfor spurt ved intervjuets slutt, om de syntes de var greit dersom jeg brukte deres sitater i forskningsteksten, dersom disse ikke kunne avsløre deres identitet. Samtlige ungdommer samtykket til dette.

Videre er det viktig å reflektere over spørsmålet i punkt 4 i tabell 3; «blir forskningen representert som noe annet enn det det egentlige er?» Ifølge Bryman (2016, s. 133) oppstår denne problemstillingen for eksempel dersom «forskeren ønsker å holde tilbake noe av informasjonen som forteller hva studien handler om, med den hensikt at deltakerne responderer mer naturlig». Dette prinsippet kan kobles til prinsippet som omhandler informert samtykke. Jeg som forsker sørget for at deltakerne i dette forskningsprosjektet fikk all informasjon vedrørende studiens formål, og ingen informasjon ble holdt tilbake, som nevnt under punkt 2. I enkelte av intervjuene sporet samtalen til en viss grad av, og for meg som forsker ble det da viktig å lede samtalen tilbake på rett spor på en hensynsfull måte, samtidig som jeg lyttet til det de hadde å si. Det medførte at intervjuet tok noe lenger tid enn estimert, noe som var uproblematisk.

Forskning skal også ha, i tråd med forskningsetiske retningslinjer, ha et samfunnsrelevant formål. Forskningsprosjektet skal altså kunne være til nytte i et folkehelserelevant perspektiv (Furseth & Everett, 2022, s. 28). Dette forskningsprosjektet ble utarbeidet basert på et todelt grunnlag; et personlig sterkt engasjement for ungdom og psykisk helse, og et sterkt ønske om mer forskning på feltet. Som nevnt har jeg som forsker bakgrunn som mor til ungdommer, og med det følger en personlig innsikt i og erfaring rundt mine ungdommers sosiale hverdag. Det jeg ser og erfarer påvirker derfor engasjementet bak valg av studie. Videre viser litteraturgjennomgangen en viss grad av kunnskapshull og forskningsgrunnlaget kunne vært bedre. Flere av ungdommene som ble intervjuet i denne studien viste stort engasjement rundt det å kunne bidra til å gi økt innsikt og kunnskap på dette forskningsfeltet. Denne studien har i aller høyeste grad et folkehelserelevant perspektiv.

4. Presentasjon av funn

Hensikten med dette kapitlet er å presentere funnene som besvarer problemstillingen «Hvordan opplever ungdom sosial tilhørighet i kontekst av psykisk helse i Norge?».

På bakgrunn av dataanalysen ble det etablert to hovedtemaer og fem undertemaer (se tabell 4). Temaene vil bli beskrevet grundig, og anonymiserte sitater fra ungdommene vil bli presentert i kursiv og anførselstegn.

Tabell 4: dataanalysens hoved- og undertemaer

HOVEDTEMA	UNDERTEMA
Å høre til – slik de unge ser det	Sosiale relasjoner og tilhørighet De betydningsfulle medmenneskene Refleksjoner om livet som venter
Å ikke høre til	Den vonde ensomheten Det vanskelige presset

4.1 Å høre til – slik de unge ser det

Det første temaet, «å høre til – slik de unge ser det», besto av følgende to undertema: «sosiale relasjoner og tilhørighet» og «de betydningsfulle medmenneskene». Ungdommene opplevde i stor grad å trives og føle at de hørte til et sted, enten det var i bygda si, på skolen eller på fritidsaktiviteten. Ruben uttrykte følgende:

«Å føle tilhørighet er nesten det viktigste du kan ha. Det er en glede i å vite at du hører til.»

4.1.1 Sosiale relasjoner og tilhørighet

Ungdommenes beskrivelser av sosiale relasjoner handlet om menneskene de hadde rundt seg, mennesker å være sosiale med, og snakke med når de trengte det. Det å ha mennesker rundt seg i hverdagen som ungdommene kunne betro og støtte seg til, ha det fint sammen med eller bare snakke med, gjenspeilet deres forståelse rundt og erfaringer med sosiale relasjoner.

Ungdommene trakk også en kobling mellom sosiale relasjoner og det å være sosial, og det lå en slags forventning om at ungdommene måtte være sosiale og finne på ting med menneskene som var deres sosiale relasjoner. De opplevde i stor grad at de hadde mennesker rundt seg som de kunne finne på ting sammen med og som de kunne snakke med om det meste, som for eksempel om ting de syntes var vanskelige eller når de bare trengte å prate med noen. De uttrykte også at tilhørighet og felles interesser hang tett sammen, og ungdommene som hadde begynt på videregående følte stort sett at det ble enklere sosialt da de begynte der, kontra da de gikk på ungdomsskolen. Videre hadde ungdommene ulike erfaringer når det gjaldt hvorvidt de følte tilhørighet i nærmiljøet. Det var i mindre grad i nærmiljøet de hadde sine nærmeste venner, men heller i nærliggende tettsteder eller byer, venner de i all hovedsak hadde gjennom skolen eller fritidsaktiviteten. Dersom skolen de gikk på lå i nabobygda, deres nærmeste venner bodde i nabobygda og fotballklubben de spilte i befant seg i nærmeste by, førte dette til en redusert følelse av at de hørte til der de bodde. De fleste ungdommene følte altså ikke særlig sterk tilhørighet til stedet de bodde og søkte ofte til en annen by eller bygd i nærheten for det sosiale. Ungdommene fortalte at de ofte følte seg mer velkomne og inkludert andre steder, og bygde-ungdommene ga uttrykk for at de opplevde en større grad av åpenhet og inkludering blant ungdommer i byen, enn de gjorde i bygda si. Emilie sa følgende og refererte til byen som lå nærmest hennes hjemsted:

«Føler at i byen så inkluderer de nok mer enn det de gjør rundt her.»

En av ungdommene, Brage uttrykte imidlertid at han egentlig ikke kunne tenkt seg å bo noe annet sted enn i hjembygda:

«Bygda jeg bor i passer meg perfekt. Har egentlig alt her, og kort vei til andre ting. Jeg har mange jeg liker å være sammen med her.»

De gav eksempler på hvilke etablerte tiltak de mente at fungerte, hva som kunne gjøres bedre, og hvilke tiltak de mente kunne implementeres i skole og nærmiljø.

I skolesammenheng snakket ungdommene om flere aspekter som de mente at fremmet inkludering og trivsel, eksempelvis felles aktiviteter og opplegg utenom det rent faglige. Det å være sammen med elever på tvers av klasser, hvor de kunne gjøre morsomme og spennende ting, mente ungdommene var med på å skape et inkluderende skolemiljø. Ungdommene fortalte videre at de ansatte på skolen ga uttrykk for at det var viktig å jobbe med inkludering, men noen av dem mente allikevel at dette ikke alltid ble praktisert i tilstrekkelig grad. Dette uttrykte Emilie på følgende måte:

«De er jo veldig opptatt av det, men jeg vet ikke hvor mye de egentlig gjør for at det skal være sånn...»

Ungdommene ytret således et ønske om at skolen gjorde mer for arbeid med inkludering. Det var ikke alltid ungdommene følte seg sett eller forstått av lærerne, og de savnet at de voksne var mer synlige i friminuttene, de ønsket at de ansatte skulle se og snakke med dem i større grad. Organiserte aktiviteter i friminuttene ble også nevnt. Dette var tiltak de mente at kunne bidra til at ungdommene følte seg mer sett, og dermed redusere sjansen for å bli stående alene. Dette fortalte Zara:

«.. nå er det friminutt, nå gjør dere som dere vil. Da blir det jo sånne grupper overalt, også er det jo noen som oftest står igjen, alene.»

Mobilforbud på skolen var også et trivsel- og inkluderingstiltak som ble nevnt. Dersom ingen elever satt med hver sin mobil i friminuttene, så ville de bli nødt til å prate med hverandre i stedet, og således kunne det bli skapt et mer inkluderende miljø. I tillegg kunne det redusere sjansen for at det kunne oppstå situasjoner knyttet til press, for eksempel ved at noen ble tatt ufrivillig bilde av, som så kunne bli brukt som pressmiddel. Ruben trakk dessuten frem skoleuniformer som et forslag til forebygging av press. Han sa:

«.. for da er alle like. For da er det ikke noen forskjeller på deg og en annen egentlig, da er det bare deg som person og du blir ikke dømt ut ifra klær.»

Gruppearbeid var videre en faktor som spilte en rolle for tilhørighetsfølelsen deres, og de mente at det ofte var de samme elevene som var på gruppe, noe som ikke var helt greit. De ønsket at lærerne skulle ta tak og sørge for at gruppene varierte fra gang til gang.

Skolen fremsto altså som en arena som spiller en sentral rolle for ungdommenes sosiale liv. Det at de hadde venner der, gjorde at de følte seg inkludert. Det gav dem en følelse av trivsel og tilhørighet, og dersom de ikke hadde så mange venner i utgangspunktet, var det vanskelig dersom en eller flere av dem var syke og borte fra skolen en dag.

Ungdommene deltok i organisert idrett eller kulturaktivitet, eller med individuell trening på treningssenter. De hadde i løpet av barndommen deltatt i organiserte aktiviteter, og dette var noe som skapte trivsel og la til rette for inkludering. Ungdommene fortalte om et godt miljø som fremmet inkludering og trivsel, når vennene deres og omsorgsfulle voksne var til stede. Fritidsaktivitet betydde, ifølge dem et sted å treffe andre mennesker, noe å gjøre på fritiden sammen med venner. Ungdommene ga derfor inntrykk av at det viktigste var at de hadde

tilbud, uavhengig av om det var organiserte aktiviteter eller ikke. Videre ga de uttrykk for at organiserte aktiviteter var av særlig betydning, fordi de der hadde faste rammer og noe håndfast å forholde seg til. De la vekt på at det å ha nok fritidsmuligheter og trygge steder ungdommene kunne henge, var veldig viktig. Ungdommene opplevde at fritidstilbudet var bra i nærmiljøet sitt, men at det kunne vært bedre, og at det som fantes av tilbud ikke alltid var annonsert i tilstrekkelig grad. I ungdommenes nærmiljø fantes det organisert idrett, noe de mente at var viktig for inkludering og tilhørighet, og tilbudet av organisert idrett og kulturelle aktiviteter var stort sett godt dekket. Andre typer opplegg for barn og unge manglet i noen grad, ifølge ungdommene. De var spesielt opptatt av at det manglet tilbud til de litt eldre ungdommene. Alle var klar over at det fantes fritidsklubb eller ungdomsklubb i nærmiljøet, men de opplevde at disse tilbudene tiltrakk yngre ungdom. Lene fortalte:

«Man går rundt og drikker så mye og gjør så mye dumme ting fordi man mangler på en måte tilbud, mangler noe å gjøre.»

De ønsket derfor at kommune og nærmiljø skulle legge bedre til rette for at alle ungdommer, også de eldste, fikk aktiviteter og tilbud som passet for alle. Videre var ungdommene opptatt av at ikke alle barn og unge har mulighet til å delta på fritidsaktiviteter, av økonomiske årsaker. De opplevde at det var dyrt å delta i organiserte fritidsaktiviteter, som fotball, ishockey eller korps. Ungdommene ønsket gratis aktiviteter og tilbud, og var tydelige på at dersom kostnadene ved å delta på fritidsaktiviteter var betydelig lavere enn de var i dag, eller gratis, ville mange flere unge fått muligheten til å delta. På den måten ville de økt sjansene for å bygge relasjoner og nettverk. Til dette uttrykte Lene følgende:

«.. fordi man ser ofte, i hvert fall i mitt nærmiljø, at de tingene som er gratis er det ofte mange ungdommer som møter opp på.»

4.1.2 De betydningsfulle medmenneskene

Ungdommene gav tydelig uttrykk for at menneskene i livene deres hadde stor betydning for deres opplevelse av trivsel, tilhørighet og livskvalitet. Det var storesøstre, lillesøstre, brødre, mammaer og pappaer. Det var bestevenner, gode venner, lærere og miljøterapeuter. Visshet om at de hadde gode venner og nært forhold til familien sin, ville redusere sjansene for å få det dårlig psykisk, fordi da var man ikke alene i vanskelige og tunge stunder og perioder i livet, fortalte ungdommene. Da hadde de noen å vende seg til, de hadde noen de kunne be om

råd og hjelp, og de hadde noen de kunne snakke med når behovet var der. Da fikk de det bedre med seg selv.

De fortalte at de hadde en god relasjon til familien sin, og det var ofte familien de vendte seg til når de opplevde at noe var vanskelig. Det var allikevel ikke alltid ungdommene følte seg hørt eller forstått innad i familien, og Nora uttrykte dette på følgende måte:

«Når jeg har mine episoder hvor jeg trenger mine personer, som familien, så er det jo ofte sånn at man føler at dem ikke forstår deg eller er der.»

Ifølge ungdommene var relasjonen til foreldrene særlig viktig. De snakket mye om å ha et godt forhold til foreldrene sine, og det å føle seg trygg på at foreldrene støttet ungdommene i valgene de gjorde i løpet av ungdomstiden. Det var viktig at foreldre var der for dem, så og lyttet til dem, og la til rette for at ungdommene alltid kunne komme til dem hvis de hadde behov for det, fortalte ungdommene. Ungdommene mente at foreldre hadde et ansvar for å følge med på egne og andre ungdommer, være våkne i forhold til deres sosiale liv og komme på banen i større grad, dersom de ser at det er ungdommer som ikke får være med. Dersom voksne oppdager mobbing, utestenging eller ensomhet blant ungdommene i nærmiljøet, måtte de ta tak, og Nora uttrykte følgende:

«Foreldre må snakke med barna sine! Spør om hva dem sliter med, som gjør at de er stygge mot andre»

Ungdommene fremsto som samstemte når det gjelder utsagnet ovenfor. Foreldre (og voksne i nærmiljøet generelt) måtte være mer synlige enn ungdommene opplever at de er i dag, og se og forstå ungdommene på en bedre måte, fortalte de.

Videre pekte ungdommene på foreldrenes sentrale rolle når det kom til sosial opplæring, fordi ungdom gjennom hele oppveksten og ungdomstiden påvirkes av foreldres verdier og samfunnsengasjement. Hvordan foreldre oppførte seg mot andre mennesker og i hvilken grad de selv hadde sosiale liv, spilte en viktig rolle som sådan. Foreldre var altså viktige for ungdoms forståelse av sosiale koder. Foreldrenes holdninger og verdier var noe de tok med seg videre, og som hadde betydning for deres personlige utvikling. Men de mente at fordi foreldre gjerne ikke kom igjennom til ungdommene sine, de gjorde likevel ofte som de ville og hørte ikke på foreldrene sine uansett, var det viktig å begynne den sosiale opplæringa før ungdommene ble ungdommer. Videre så det ut til at noe av det viktigste for en ungdom når det gjaldt foreldre, var at foreldre tidlig sørget for en grunnmur av tillitt og trygghet, slik at

ungdommene var trygge på at de kunne søke råd, hjelp og trøst når de trengte det.

Ungdomstiden var for de fleste en krevende tid hvor behovet for en trygg havn var stort, og selv om ungdommer ofte ikke hørte på hva foreldrene hadde å si, var det viktig med visshet om at den trygge havnen var der uansett.

Gode vennskap betydde svært mye for ungdommene. De snakket mye om viktigheten av å finne på morsomme ting med venner, å skape gode, opplevelser, øyeblikk og minner sammen, og å ha nære venner de kunne betros seg til. Vennskap kunne etableres i barnehagen, og vare gjennom hele barne- og ungdomstiden, mens noen venner skled fra hverandre med tidene. Sterke vennskap tålte ifølge ungdommene den naturlige endringsprosessen de går igjennom i tenårene, og til tross for alle forandringene, holdt gode venner sammen dersom felles interesser, verdier og holdninger var til stede. Nettverkene deres besto ikke alltid av veldig mange nære venner. Det å ha mange venner så ikke ut til å være det viktigste for ungdommene, men det som virkelig betydde noe for deres verdi av vennskap, var gjensidig respekt og tillit, og å føle seg sett og hørt, og å kunne være seg selv. Kvalitet fremfor kvantitet så altså ut til å være en grunnleggende tanke for ungdommene når det gjaldt vennskap og relasjoner, de ville heller ha en eller få virkelig gode venner, enn mange «falske», som flere sa.

Også på skolen var det andre relasjoner enn venner som hadde betydning for ungdommenes trivsel og tilhørighetsfølelse. Lærere var viktige brikker for at ungdommene skulle ha en trygg og god skolehverdag. De hadde det bra på skolen dersom de ble sett, hørt og forstått av lærerne sine, og de syntes det var fint når lærerne snakket med dem om ungdommenes liv også utenfor skolen. Miljøterapeuten ble pekt på som et viktig tiltak mot uønskede hendelser, som mobbing, utestenging eller andre kjipte hendelser som oppsto. Dette var en person som var ansatt på skolen som ungdommene kunne henvende seg til, enten hvis det var noe vanskelig eller dersom de bare trengte noen å prate med. Miljøterapeuten fungerte mer som en «kompis» siden hen ikke var lærer som tok tak og ordnet raskt opp i situasjoner.

Ungdommene som hadde erfaring med dette tiltaket ga sterkt uttrykk for at denne rollen var svært effektiv for et helsefremmende skolemiljø, og noe alle skoler burde ha. Ifølge ungdommene var det kun videregående skoler som hadde en ordning med miljøterapeut, mens ungdomsskoler har en «sosiallærer». Sosiallæreren hadde også en viktig rolle ifølge ungdommene som hadde erfaring med dette, fordi hen var også en person alle kunne komme og snakke med, uansett grunn. De mente at tilbudet var fint, og at selv om de opplevde at sosiallæreren i størst grad var et tilbud til ungdommer med større utfordringer på skolen, var

det allikevel mange som kom og snakket med vedkommende fordi hen var «kul». De mente derfor at alle ungdomsskoler burde ha sosiallærer.

4.1.3 Refleksjoner om livet som venter

Det å ha gode venner, trygge relasjoner og å føle at dem hørte til, var noe ungdommene mente at var av stor betydning for fremtiden deres. Det var med på å forme dem som mennesker både i nåtid og fremtiden. Ruben uttrykte dette på følgende måte:

«En person uten venner har det som regel ikke så bra da..»

Noen mente at en følelse av tilhørighet til hjemstedet ditt var viktig når man skulle ut i livet, for ofte kunne livet utenfor hjemstedets trygge rammer bli vanskeligere enn man hadde sett for seg. Zara sa:

«Føler man tilhørighet et sted, blir det lettere videre, og da har man et sted å komme tilbake til.»

Ungdommenes refleksjoner om fremtiden inneholdt i stor grad foreldre og den påvirkningen de hadde på ungdommene når de vokste opp. Det hadde betydning helt ifra tidlig barndom og gjennom alle faser i barn- og tenåringsliv, uttrykte ungdommene. Vokste ungdommene opp i trygge og gode hjem, med stabilitet og trygge rammer, med foreldre som fra tidlig av lærte dem forskjell på rett og galt, kunne de få økt sjans for å få det godt senere i livet, mente ungdommene. Ruben sa:

«Sjansen for å havne i feil miljø minsker hvis foreldrene er gode på å sende deg på rett vei.»

Hang du med «feil» folk, som ifølge ungdommene var folk som ikke oppførte seg og behandlet andre bra, og som bedrev mye uønsket atferd, var sjansen stor for at du også havnet på den veien. Personlighet, verdier, holdninger og meninger – dette var alle faktorer det så ut til at ungdommene mente at formet dem som mennesker, og som de ville ta med seg inn i voksenlivet. Lene fortalte:

«Hvis du var en av dem som var mye ensom på barneskolen og sånt, så kan du fort bli liksom mer sånn.. stille, og synes at det er vanskelig å prate med nye folk, og man trekker seg litt unna når man blir eldre og skal starte i jobblivet og sånt.»

Det så ut til at ungdommene mente at dersom ungdom opplevde traumer som for eksempel mobbing, eller generelt ofte gikk med følelsen av å være alene og ensom, var det noe som alltid ville følge dem dersom ingen grep inn, og som kunne gi konsekvenser i form av unnvikelse og frykt.

4.2 Å ikke høre til

Selv om ungdommene i stor grad opplevde tilhørighet, å ha trygge relasjoner og en generell trivsel, fortalte de om hendelser, erfaringer og perioder i livet hvor livet hadde vært krevende. Når de følte at de ikke hørte til noe sted, ikke hadde noen å være sammen med, eller å ikke passe inn, snek følelsen av ensomhet seg inn. Ungdomstiden kunne være tøff, og Emilie uttrykte følgende, som de andre ungdommene også ga uttrykk for at de mente:

«Ungdommer er dømmende!»

4.2.1 Den vonde ensomheten

Det å forebygge ensomhet og sosial ekskludering blant ungdom, samt å legge til rette for inkludering, mente ungdommene var av stor betydning for at de skulle ha det bra videre i livet. De fortalte at ensomhet var noe de hadde følt på. Ungdommene snakket om at noen mennesker, også ungdommer, likte å være mye alene uten at de nødvendigvis følte seg ensomme, og at det var noe som burde bli respektert. Brage sa videre:

«Du har disse folka som blir utestengt også, det er jo noe helt annet type ensom. Dem vil være med, men får ikke lov.»

Det å ha en trygg person å snakke med når de følte seg ensom, var noe ungdommene var enige om at var viktig, og det hadde de også hatt. De snakket med noen de stolte på, for eksempel ei søster, mamma eller en kompis. De kunne føle seg ensomme dersom de ikke hadde noen å snakke med eller dele tanker med. Ensomhet kunne være å føle at de er mye alene og at man ikke har familie og venner rundt seg når livet føles vanskelig. Emilie sa følgende:

«Jeg tror at ungdommer kan ha mange venner, og likevel så kan de føle seg ensomme.»

Utsagnet ovenfor var ungdommene helt samstemte om. Videre forklarte ungdommene at det å føle at de ikke var populære eller kule nok, å ikke føle seg som alle andre og således ikke føle at de passet inn i «boksen», kunne føre til ensomhet. Sosiale medier ble også trukket frem av ungdommene som en bidragsgivende faktor når det kommer til følelsen av ensomhet, for å sitte alene hjemme mens vennene legger ut på sosiale medier at de gjør morsomme ting sammen uten at de selv var invitert, var noe de kunne relatere til. Det var kjipt og vondt å sitte på en side av skjermen og se på at de andre ungdommene hadde det kult i andre enden av skjermen, forklarte de. På skolen kunne de føle på ensomhet dersom deres nærmeste venner var borte en dag, for da ble de kanskje nødt til å sosialiseres med ungdommer de vanligvis ikke var sammen med, og dette var ofte en situasjon de følte seg uvelkomne og ukomfortable i. Ruben fortalte dette:

«.. så når du ikke er så populær, så kjenner du litt sånn.. da er det litt dritt å være der nede da. at ingen liksom vil snakke med deg, du må liksom snakke med dem, men du blir ikke tatt ordentlig imot. For du er ikke kul nok, på en måte.»

Noen av ungdommene fortalte at de hadde få venner på skolen, og for disse ble skolehverdagen ekstra sårbar, fordi de oftere befant seg i den situasjonen at ingen av deres venner var på skolen. Da ble de stort sett alene i friminuttene og følte seg ensomme, forklarte de. Slik situasjonen var per i dag, fortalte ungdommene at de i større eller mindre grad følte tilhørighet på skolen de gikk på nå, likeså på fritidsaktiviteten, men noen av ungdommene fortalte om en vanskeligere tid på ungdomsskolen. De følte i større grad på ensomhet i den perioden enn de gjorde per i dag. Årsaker til dette var for eksempel mobbing, lite venner eller ulike typer press. Nora fortalte blant annet at:

«De jeg gikk i klasse med har gått imot meg, og her jeg bor så liker de meg ikke. De sprer rykter om meg. Folk snakker da, så..»

Ungdommene fortalte at det meste av aktivitet som de kunne delta på i fritiden kostet mye, noe som kunne føles vanskelig dersom de selv eller vennene deres hadde dårlig råd. De mente at ungdommer i større eller mindre grad kunne føle seg utenfor hvis de hadde dårlig råd og ikke kunne bli med på det vennene kunne. Da kunne de også gå glipp av mye. Zara sa:

«Jeg skulle egentlig være med på noe sosialt, men det kostet litt mye, så jeg valgte å jobbe istedenfor.»

Det å ikke kunne delta på ting sammen med venner på grunn av høye priser og dårlig råd, var kjipt og kunne føre til at ungdom gikk glipp av mye i ungdomstiden, fortalte ungdommene. De ga uttrykk for at fordi økonomi har betydning for alle aspekter i ungdommers hverdag, bidro høye priser og dårlig familieøkonomi til ensomhet blant ungdom. Selv om ungdommene i denne studien ikke uttrykte at de selv hadde opplevd at økonomi var en direkte årsak til at de følte seg ensomme, så kjente de til ungdommer som hadde stått i en slik situasjon. Ungdommene var dessuten godt kjent med den økte klasseforskjellen i dagens samfunn, og inntrykket var at de ønsket en endring slik at færre ungdommer blir ensomme.

4.2.2 Det vanskelige presset

Et tema ungdommene hadde mange refleksjoner rundt var press av ulike typer, og følelsen av å passe inn. Ungdommene pekte på betydningen av press knyttet til tilhørighetsfølelse, sosiale relasjoner og inkludering. De uttrykte at særlig dette med statuspress var spesielt relevant, fordi hva man hadde og ikke i dagens samfunn var så transparent og synlig for andre. Ikke alle hadde opplevd verken sexpress eller drikkepress personlig, men alle hadde likevel hørt om at dette foregår. Det så ut til at den generelle oppfatning blant ungdommene var at press forekom i større grad på større steder, som i byen. Brage som bor på bygda, fortalte dette:

«Her omkring er det ingen som bryr seg om hva folk har på seg eller hva dem tjener. Folk bryr seg bare ikke om det her.»

Det var litt ulike erfaringer når det gjaldt opplevd sex- eller drikkepress. Ifølge ungdommene som hadde vært utsatt for det, særlig drikkepress, var dette et problem som begynte allerede tidlig på ungdomsskolen, noe som for en av dem førte til en søken mot vennskap med yngre ungdommer. På generell basis, så lå det en slags forventning i at ungdommene måtte drikke på fest, og dersom de avsto fra det, kunne det føre til at de ikke ble sett på som kul nok, og dermed ikke ble invitert. De følte at presset var ubehagelig, og at en konsekvens av dette var at de gjerne trakk seg unna og ble sittende alene. Lene forklarte det slik:

«Jeg tror det er sånn ofte, at hvis du avstår fra å drikke og sånn, så blir du.. du blir sett på som ukul, også blir du invitert med på mindre ting.»

Når det gjelder statuspress, var dette et stort tema som forgrenet seg i flere retninger. Dette var noe de opplevde i hverdagen sin, dog var det ikke alle som følte at det var et problem for dem. Ifølge ungdommene lå det en generell forventning om at ungdom i dag måtte ha mye og dyre

ting, det som var populært og «in», og hadde de ikke det ble de gjerne sett på som «ukul». De fortalte at det var lettere å bli inkludert dersom du hadde den populære sekken og merkejakka som «alle» ville ha. Om dette sa Ruben:

«Du kan jo by på deg selv om du ikke har det dyreste også, men da du må legge mer innsats i å prøve å bli inkludert, for at de skal se hvem du egentlig er.»

Det ble også snakket om et statusjag rundt russegrupper, og at det var mye utestenging blant russ. Hvis du ikke var av de «populære» fikk du kanskje ikke være med på de kuleste russebussene, og det var noe som ble veldig synlig på skolen fordi russegruppene brukte like gensere som viser hvilken russegruppe de tilhørte. Dette mente ungdommene at ikke var bra, men Ruben fortalte at på skolen han gikk på nå var det satt inn tiltak mot dette, noe som var fint. Videre mente ungdommene at sosiale medier hadde både positive og negative sider når det gjelder tilhørighet og inkludering. De syntes sosiale medier var et fint verktøy når gjengen skulle finne på noe sammen, og at det de la ut når de gjorde fine og morsomme ting sammen kom tilbake som minner senere. Men sosiale mediers negative effekter på ungdommers tilhørighetsfølelse viste seg lett når vennene deres la ut på «snapchat» at de var ute på noe gøy sammen, mens de selv satt hjemme og ikke var blitt invitert. De mente at sosiale medier gjorde alt synlig, at det kunne føre til at mobbing og dømming ble verre, og at påvirkningskraften gjennom sosiale medier var stor. Ungdommer tok etter det de så på sosiale medier, på godt og vondt, og dette var noe de mente formet dem som personer. Brage fortalte følgende:

«Du har jo noen som får for seg alt, og det har noe med sosiale medier å gjøre. Av videoer og sånne greier, du får det fra nettet.. at du ser noe og tenker at det var bra, også får du den ideen selv.»

Det lå dessuten en slags forventning blant ungdom i å oppnå flest mulig følgere på sosiale medier, og dette var et aspekt som gjorde at ungdommene kunne føle press rundt. Ruben sa:

«Hvis du ikke er så populær på Instagram og sånn, ikke har mange følgere og sånn, så kan jo det senke deg, på en måte..»

Når det gjelder tilhørighet og inkludering blant ungdommer som har for eksempel annen bakgrunn eller legning, eller har utfordringer av ulike slag, hadde ungdommene litt ulike oppfatninger og opplevelser. Selv om de mente at det ikke skulle ha noe å si hvor du kom fra og hva slags seksuell identitet andre hadde, så følte de likevel at det ofte hadde en betydning.

Det kunne være vanskelig å få seg venner dersom man hadde utfordringer, da ble man gjerne stemplet som litt rar eller ikke kul nok, fordi det lå en skepsis mot det uvante eller fremmede. Ungdommene fortalte at de trodde at mange gikk med tanker om at de ikke ville vært venner med noen som var annerledes på noen måte, og at hvis de bare gjorde som alle andre så ville de sikkert få seg venner. Brage fortalte også om en opplevelse av at etnisk norske og innvandrere ofte grupperte seg, og i så måte skapte et skille mellom ulike kulturelle bakgrunner.

5. Diskusjon

Målet med denne studien var å få en bedre forståelse rundt og mer kunnskap om hvordan ungdommene selv erfarer sosiale relasjoner og hvordan de opplever sosial tilhørighet, i lys av psykisk helse. Litteraturgjennomgangen viser at det finnes mye forskning på ungdom, sosial tilhørighet og psykisk helse, og flere av funnene i denne studien samsvarer med eksisterende forskning. Dog var de fleste studiene jeg fant kvantitative, eller undersøkte mer spesifikke utfall knyttet til psykisk helse hos ungdom, eksempelvis studiene til Spithoven et al. (2017) og Bagwell et al. (2005). Etter min kjennskap finnes det ikke så mange kvalitative studier som går i dybden på ungdommenes *egne* opplevelser og erfaringer, denne studien bidrar dermed med kunnskap på forskningsfeltet.

I dette kapitlet vil funnene som er gjort i denne studien drøftes i lys av eksisterende forskning. Jeg vil diskutere studiens begrensninger og svakheter, samt etiske dilemmaer knyttet til forskningen i denne masteroppgaven.

5.1 Diskusjon av funn

Funnene i denne studien har betydning i et forebyggende og helsefremmende folkehelseperspektiv. Funnene støtter både nasjonal og internasjonal forskning som peker på betydningen av vennskap blant unge, deres opplevelse av å føle tilhørighet og opplevelse av

gode relasjoner, i lys av psykisk helse. Sosial støtte og tilhørighet var ifølge ungdommene tett knyttet til psykisk helse, noe Andersén med kolleger (2024) argumenterer for i sin intervjustudie fra Sverige. Psykisk uhelse blant ungdom er ifølge WHO (2021) et økende folkehelseproblem globalt, hvilket kan forebygges med at ungdommene har trygge og gode relasjoner, føler tilhørighet i et fellesskap, og at de har venner de kan stole på. Det må være fokus på helsedeterminantene som former ungdommene, og tilhørighet og sosial støtte må fremmes i utvikling av helsefremmende- og forebyggende tiltak, skriver Moksnes et al. (2021). En tverrsektoriell tilnærming med tiltak på både struktur- og individnivå ser altså ut til å kunne utgjøre den grunnmuren som kan styrke ungdommene i nåtid og fremtid, noe som gir støtte til hva Patton et al. (2016) skriver i sin kommisjon om ungdomshelse.

Ungdommene uttrykte at dersom unge hadde sterke relasjoner og følte tilhørighet i ungdomstiden, var sjansen stor for at de også ville få det trygt og godt som voksne. Dette støtter funn i studien til Sjøstad med kolleger (2020, s. 122), som pekte på en av fordelene med sosial tilhørighet; «evnen til å se for seg og planlegge en lys fremtid, som er karakterisert av meningsfulle relasjoner til andre mennesker». Spithoven med kolleger (2017) fant en lavere grad av lykkefølelse hos ungdom som opplevde ensomhet, og Hunduma et al. (2024) sin studie viste at mobbing både kunne være årsak til og konsekvens av psykiske problemer hos ungdom. Disse funnene styrkes av det ungdommene i denne studien snakket om; dersom en ungdom følte på ensomhet og å ikke være inkludert, kunne det resultere i vonde følelser. Likeså kunne mobbing i oppveksten, press eller det å ikke føle seg som en del av et nettverk føre til at ungdommer trakk seg unna, og ble sittende alene med vanskelige tanker og følelser. Sjøstad med kolleger (2020) argumenterer for at erfaringer som dette kunne ha implikasjoner på tanker og forventinger om fremtiden, som igjen kunne forsterke de vonde følelsene i nåtid. Ungdommene indikerte videre at det å ha relasjoner i form av lærere, miljøterapeuter eller fotballtrenere kunne trolig være av stor betydning for ungdommer som hadde begrensede nettverk. Det kunne for eksempel være ungdom som opplevde en utfordrende hjemmesituasjon eller sosialt utenforskap. Da kunne disse menneskene være de eneste ungdommene føler de kan henvende seg til, dersom livet er vanskelig og føles tungt. Dette kan trolig støttes av rapporten til Voksne for barn (2020), der det pekes på voksenpersoner som fanget opp og ønsket å hjelpe ungdom som sto utenfor.

Foreldre viste seg å være av svært stor betydning for ungdommene. Foreldrene var noen av de viktigste menneskene i livene deres, de bidro til å forme ungdommene helt fra de var små og opp igjennom barne- og ungdomsårene, og var således en forutsetning for grunnlaget

ungdommene gikk inn i voksenlivet med. Dette grunnlaget mente de at måtte skapes tidlig, for i tenårene blir ungdommenes autonomi sterkere, og foreldrenes innflytelse svakere, noe Patton et al. (2016) også påpeker. Videre fortalte ungdommene at barn og unge ble opplært i den sosiale verden ved at de fikk oppleve og erfare foreldrene sine i sosial kontekst. Foreldrene skulle lære dem hva slags opptreden som var akseptabel i sosial sammenheng, men ungdommene uttrykte også at foreldrenes verdier og holdninger trolig var noe de adopterte ubevisst. Dette henger tett sammen med argumentene til Viner med kolleger (2012), som understrekte foreldrenes svært sentrale rolle i ungdommenes personlige utvikling.

Skolerelaterte aspekter var også sentrale funn i denne studien, ungdommene som ble intervjuet trakk frem medmenneskene på skolen som viktige beskyttende faktorer for psykisk helse, i tillegg til forebyggende tiltak. Som studien til Urke et al. (2023) peker på, er skolen av særlig betydning når det gjelder ungdommers sosiale liv, der vennskap og trygge voksne øker trivsel og tilhørighet på skolen, som videre bidrar til at flere ungdommer fullfører skolegangen. Det bør etterstrebes et positivt skolemiljø når det etableres helsefremmende tiltak i skolen. Tiltak som fremmer inkludering og trivsel, der skolens ansatte, elever og foreldre har et godt samarbeid, kan ifølge Lynn Mulvey og kolleger (2017) forebygge at ungdommer blir ekskludert og mobbet, og dermed øke sjansen for at de fullfører skolegangen. Dette snakket også ungdommene i denne masterstudien om, de understreket viktigheten av å bli sett og hørt, at foreldre og lærere samarbeidet godt, og at det til enhver tid er synlige voksne på skolen, særlig i friminuttene. Støtte fra lærer og medelever, godt klassemiljø og følelse av tilhørighet i skolehverdagen var viktig for at de skulle ha det bra, og som Santini med kolleger (2021) konkluderte med i sin studie, var dette sentrale aspekter som kunne ha implikasjoner på ungdoms psykiske helse. Funnene i denne masterstudien indikerer altså at ungdommenes erfaringer samsvarer med intensjonene i LK20 for det tverrfaglige temaet «Folkehelse og livsmestring» (Tjomsland et al., 2021). Et interessant funn i denne studien var den forskjellen ungdommene opplevde i overgangen fra ungdomsskole til videregående skole. Den generelle opplevelsen var bedre trivsel og sterkere tilhørighetsfølelse, og det var i hovedtrekk av mellommenneskelige årsaker. De fikk i større grad møte likesinnede, og det sosiale miljøet var mer i fokus. Jeg har dog ikke funnet noe forskning som direkte undersøker denne overgangen.

Ungdommene i denne studien la stor vekt på de psykososiale faktorene som de opplevde påvirket dem i hverdagen, og dette styrker funn fra eksisterende forskning. Tilhørighet og trivsel økte deres livskvalitet, men ungdommene ga uttrykk for at de opplevde dette i større

grad utenfor nærmiljøet sitt, gjerne i de urbane områdene. Eriksen og Andersen (2021) argumenterer derimot for at bygde-ungdom føler en sterk tilknytning til nærmiljøet sitt, men at unntaket så ut til å være jenter fra familier med lav sosioøkonomisk status. Dette avviker tilsier at det kunne vært interessant med mer forskning på dette området.

Ved utvikling av helsefremmende- og forebyggende tiltak i nærmiljøet rettet mot ungdom, ønsket ungdommene seg å bli sett og hørt. De la vekt på trygghet som en grunnleggende faktor for deltakelse på fritiden, for dersom de voksne i nærmiljøet fulgte med på ungdommene som helhet, kunne de lettere fange opp uønskede hendelser. Dette gir mening til hva Hunduma med kolleger (2024) påpeker i sin tverrsnittstudie, det er hensiktsmessig å fokusere på bevissthet rundt psykisk helse hos ungdom i utvikling av tiltak. Videre ønsket ungdommene seg et bredere tilbud tilpasset ungdoms ulike aldersgrupper. Barstad og Sandvik (2015) vektlegger de økonomiske aspektene som betydningsfulle i både sosial og helsemessig kontekst, og argumenterer for at disse henger sammen. Økonomi var et aspekt som ungdommene pekte på som sentralt for deltakelse på fritidsaktiviteter- og tilbud, men også for følelsen av å passe inn og skape seg en identitet. De gav tydelig uttrykk for at kostnadene ved å benytte seg av tilbudene, må være lavere enn de generelt er i dag. Det var dyrt å være med på organiserte idretts- og kulturaktiviteter, og det var dyrt å jage etter status, eksempelvis når de gikk til innkjøp av den sekken som var populær. Dette samsvarer med funnene Bakken (2024) gjorde i Ungdataundersøkelsen, hvor en relativt stor andel av ungdommene oppga at presset om å se bra ut var stort. For ungdommene i denne studien er det nærliggende å anta at å se bra ut hadde en todelt mening; å ha fin kropp, men kanskje mer det å oppnå status ved å ha materielle goder som var «in». Eksempel på dette er vist i tabell 2. Videre indikerte ungdommenes uttrykkelser at et kjøpepress kunne oppstå dersom noen ikke hadde råd til å kjøpe de dyre tingene og bli med på alt det morsomme, som også Patton og kolleger (2016) pekte på. Ungdommene mente videre at dersom familien har dårlig råd, kan det redusere sjansen for å bli inkludert, og dermed øke risikoen for psykiske plager. Dette støtter funn fra Moksnes et al. (2021) sin studie, som pekte på signifikante assosiasjoner mellom dårlig familieøkonomi og lav tilfredshet hos ungdom. Tenåringsfasen er en periode er ungdom er ekstra sårbare for kulturell og sosial påvirkning, noe som kan medføre risikoatferd knyttet til helse, ifølge Patton et al. (2016), noe som ungdommene i denne studien også kunne relatere til. Det forekom et press knyttet til alkoholkonsum og sex, og et valg om å stå imot dette presset og si nei, kunne resultere i ekskludering og stigmatisering. Videre var sosiale medier en kanal som ungdommene ble påvirket gjennom, på godt og vondt, hvor ensomhet og lavt

selvbilde sto på den ene siden, og samhold sto på den andre siden. Dette støtter funn fra en mengde nyere forskning, for eksempel skriver Viner et al. (2012, s. 1649) blant annet at til tross for at sosiale medier muliggjør enkel tilgang på oppdatert informasjon og kunnskap, er det også enkel tilgang på innhold knyttet til risikoatferd i et helseperspektiv. Det så ut til at den generelle oppfatning blant ungdommene var at press forekommer i større grad på større steder, som i byen, noe som kan støtte funn fra Ungdatas kommunerapporter. Tall fra disse rapportene indikerer et høyt nivå av press hos langt flere ungdommer fra storbyen enn hos bygde-ungdommen (Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2022-2023). Utover dette har jeg ikke funnet noe forskning om som kan argumentere for eller imot dette fenomenet.

5.3 Studiens svakheter

I kvalitative studier er det ord og tolkninger som står i fokus, heller enn tall og antall. Dette kan medføre at dataene forskeren sitter igjen med ikke nødvendigvis er store, det vil si, forskeren får ikke et utvalg som er representativt for hele befolkningen. Det er dog heller ikke hensikten med kvalitative studier, og denne studien er intet unntak. Ungdomstiden er en sårbar tid for mange ungdommer, tematikken i oppgaven kan derfor ha bidratt til at det var utfordrende å rekruttere informanter. Tjora (2021) understreker at dette er en vanlig utfordring i forskning med denne typen tematikk, noe som ofte medfører en prosess farget av flere forsøk og forskjellige tilnærminger.

Utvalgsstrategien i denne masterstudien var basert på snøball-metoden, etter flere forsøk på andre metoder. Initialt tok jeg kontakt med et antall videregående skoler som lå innenfor valgt populasjon, men dette ga ingen resultater. Svaret jeg fikk fra samtlige skoler, var at de tidvis fikk svært mange henvendelser av denne typen, og de hadde kun kapasitet til å prioritere prosjekter som var direkte knyttet til et relevant fag. Videre forsøkte jeg å rekruttere via Facebook. Jeg skrev et utfyllende innlegg, og dette innlegget ble delt ni ganger av venner og bekjente, uten resultat. Det er nærliggende å anta at dette handlet om at det ikke er denne plattformen min målgruppe hovedsakelig benytter på sosiale medier. Det kan helt enkelt tenkes at ungdommene jeg ville ha tak i ikke har sett innlegget mitt. Det at utvalgsstrategien i denne studien til slutt endte med snøball-metoden, viste seg dog å være effektivt i den forstand at jeg på kort tid klarte å rekruttere det endelige antallet med ungdommer. Det var likevel utfordringer å være bevisst på når denne metoden ble brukt, eksempelvis tilfeldighetsprinsippet knyttet til utvalgsprosessen, som Tjora (2021, s. 150) vektlegger.

Det å ha rollen som forsker er som så mye annet en treningssak. Jeg tilegnet meg erfaring mens veien ble til, og min uerfarenhet på forskningsfeltet ble derfor transparent, det ble særlig tydelig under transkribering og datanalyse. Der kom det frem svakheter og begrensninger knyttet til spørsmålene som ble stilt i intervjuansene, som kan ha medført fravær av sentral datainformasjon. Formuleringen av enkelte av spørsmålene kan ha vært oppfattet som noe vanskelige å tolke for informantene, fordi de var lange og hadde en språklyd som muligens var av mer voksen karakter. Videre kan enkelte spørsmål ha vært noe førende, selv om jeg var påpasselig med å forsøke å unngå dette. Ifølge Bryman (2016) er dette viktige aspekter å bevisstgjøre seg under utforming av intervjuguiden, og det er nærliggende å anta at min intervjuguide hadde svakheter på dette området. En annen begrensning som fremkom under transkribering og analyse, var at jeg burde ha stilt flere oppfølgingsspørsmål for å få mer dybdeinformasjon. Det hadde vært hensiktsmessig å utføre flere pilotintervjuer enn det jeg gjorde, for å bli tryggere i intervjusituasjonen og i forskerrollen. Under analyseprosessen erfarte jeg dessuten at jobben med å bestemme hva som kan klassifiseres som et tema og ikke, var mer utfordrende enn først antatt. Ved første øyekast fremsto bortimot all informasjonen som viktig, men som Braun & Clarke (2006) understreker, bestemmelsen av temaer krevde at jeg som forsker klarte å sile ut data som faktisk *var* relevant for problemstillingen og forskningsspørsmålene.

Refleksiviteten som forskerrollen krever, kan som nevnt under kapittel 3.5 (etiske refleksjoner) ha bidratt til å farge forskningen. Til tross for at jeg til enhver tid etterstrebet å ha et objektivt blikk og nøytralitet i arbeidet, kan det ikke utelukkes at min nærhet til tematikken kan ha bidratt til informasjonsskjevheter. For å begrense den potensielle risikoen for at min virkelighetsoppfatning rundt temaet skulle påvirke forskningsmaterialet, utførte jeg et stort antall gjennomganger av hele datamaterialet, hvor nøytralitet og objektivitet var sentrale ledetråder. Hver gjennomgang medførte revidering og utsiling av personlige tolkninger.

En annen svakhet som jeg vil trekke frem er det første ordinære intervjuet, som blant annet handler om de uventede aspektene som kan medføre utfordringer knyttet til intervjuprosessen (Bryman, 2016). I dette tilfellet viste det seg at ungdommen hadde behov for å ha sin mor til stede under intervjuansene, fordi den aktuelle ungdommen ungdom slet med sosial angst. Dette var jeg ikke blitt informert om på forhånd, og etter å ha forsikret mor og ungdom om at det var uproblematisk og at vi når som helst kunne avbryte intervjuet, ble intervjuet gjennomført på en fin måte. Intervjuet bar imidlertid preg av at ungdommen syntes det var vanskelig å uttrykke seg, og selv om mye av dialogen var mellom ungdommen og meg, tok

mor en gang iblant ordet. Dette kan ha ført til informasjonsskjevheter i datamaterialet. Dette intervjuet ble derfor ansett som en form for pilotintervju, men fordi enkelte deler av dialogen mellom ungdommen og meg var svært interessant, valgte jeg likevel å beholde det. Det er også nødvendig å løfte frem de etiske aspektene som fremkom under denne intervjuøansen. Fordi den aktuelle ungdommen og hans mor opplyste om de utfordringene som forelå, ble det mulig for meg som forsker å ta særskilte hensyn knyttet til det første etiske prinsippet som ble presentert i tabell 3, som omhandlet deltakerens rett på å beskyttes fra skade. Innledningsvis understreket jeg at vi når som helst kunne avslutte intervjuet, og at ungdommen ikke behøvde å svare på spørsmål hen kunne oppfatte som vonde eller vanskelige. Jeg var svært bevisst på å etterstrebe en trygg og tillitsfull relasjon, det ble veldig viktig for meg som medmenneske å opptre på en forståelsesfull og respektfull måte, og virkelig lytte til hva ungdommen hadde å si. Jeg fikk inntrykk av at jeg klarte å oppnå tillitt hos denne ungdommen, og intervjuet ble fullført på en fin måte.

Det var dog ikke kun dette ene intervjuet som krevde mine medmenneskelige evner i et forskerperspektiv. Det var flere av ungdommene som ga uttrykk for at noen av temaene var vanskelige eller rørte ved vonde erfaringer og opplevelser, og to av dem var dessuten veldig åpne rundt det. I tillegg til å etterstrebe en trygg atmosfære, og at jeg opptrådte respektfullt og viste hensyn, ble det viktig for meg å la dem få snakke fritt om det de hadde på hjertet. Selv om konsekvensen var at intervjuet trakk ut i tid og gjorde jobben med transkribering mer langvarig og kompleks, sto trygghet og medmenneskelighet i øverste rekke.

Tidsrammen for å utføre studien var i dette forskningsprosjektet svært begrenset, temaet var sensitivt og målgruppen av sårbar art. Som konsekvens ble rekruttering av informanter en utfordrende oppgave. Med mer tid til rådighet, ville jeg for eksempel forsøkt flere metoder for å rekruttere deltakere. Et større antall intervjuede ungdommer ville betydd et større datamateriale som forskningen kunne bygges på, som videre ville gitt et bredere bilde av ungdommenes sosiale virkelighetsoppfatning. Det er dessuten vanskelig å omgå det faktum at dersom tidsrammen jeg hadde til rådighet var større, ville det gitt mer kapasitet til å gå enda mer i dybden på datamaterialet, som følgelig ville økt kvaliteten på forskningen.

Avslutningsvis vil jeg drøfte svakheter knyttet til enkelte deler av litteraturgrunnlaget som er benyttet i masteroppgaven. Studien til Hyland et al. (2018) hadde voksne som sin målgruppe, dens relevans til masterstudien kan dermed diskuteres. Det ble likevel valgt å beholde denne studien som en del av litteraturgrunnlaget, på bakgrunn av andre funn i litteraturgjennomgangen. Funnene i studien til Hyland et al. (2018) som indikerte viktigheten

av vennskapets kvalitet i et helseperspektiv, kan trolig overføres til målgruppen i min studie. Det er også hensiktsmessig å trekke frem rapporten til Voksne for barn (2020) i dette avsnittet. Denne rapporten ble inkludert i denne studien fordi disse ungdommene pekte på betydningsfulle voksenpersoner for ungdommer med begrensede sosiale nettverk. Til tross for at Voksne for barn (2020) ikke spesifikt trakk frem denne problemstillingen når de presenterte sine funn, er det nærliggende å anta at funnene kan overføres til tematikken i masteroppgaven.

6. Konklusjon

Målet med denne studien var å undersøke ungdommenes egne opplevelser og erfaringer rundt sosiale relasjoner og tilhørighet, i kontekst av psykisk helse. Det fremsto som helt tydelig at ungdommene trakk en parallell mellom vennskap, tilhørighet eller mangel på dette, og ensomhet og psykisk uhelse. Venner, familie og nettverk så altså ut til å være avgjørende for hvorvidt ungdommene opplevde tilhørighet til de ulike arenaene de oppholder seg på og lever i. Helse-determinantene i ungdommenes liv er med på å forme dem som selvstendige individer, og det påvirker deres psykiske helse. I skolesammenheng vet vi at det sosiale har blitt satt mer i søkelyset i form av blant annet inkluderingstiltak, og det er en fin begynnelse. Allikevel indikerer funnene i denne masterstudien at vi har en lang vei å gå. Ungdommenes fritidsarenaer bør vies mer oppmerksomhet og ressurser enn ungdommene opplever at det gjør i dag det gjør i dag. Funnene i denne studien argumenterer for at et tydeligere og bredere fokus på de sosiale elementene i ungdommenes liv, kan ha positiv effekt på deres livskvalitet og psykiske helse. I et folkehelseperspektiv bør det ved utvikling av helsefremmende- og forebyggende tiltak lyttes til ungdommenes behov. Ungdommenes opplevelser, erfaringer og refleksjoner i denne studien bidrar dermed med kunnskap som kan implementeres i lokalt folkehelsearbeid knyttet til skole og nærmiljø.

Veien videre gir en indikasjon på at dette forskningsfeltet har et behov for mer kvalitativ forskning. Dersom jeg hadde hatt mer tid og kapasitet i dette prosjektet, er det flere aspekter jeg ville utforsket videre. Blant annet ville jeg gått dypere inn i ungdommenes opplevelser rundt deres egen medvirkningsrett. Vet ungdommer at de har en slik rett? Opplever de at dette blir praktisert i utvikling av lokale ungdomstilbud og forebyggende tiltak? Jeg ville også i større grad undersøkt deres tanker og forventninger til fremtiden, knyttet opp mot temaene i

denne studien. Videre hadde det vært interessant å gå mer i dybden på hvordan ungdommene erfarer overgangen fra ungdomsskole til videregående skole. Dette er forskningsspørsmål jeg håper fremtidig forskning vil belyse.

Referanser

- Andersén, M. B., Revenäs, Å., Lostelius, P. V., Olsson, E. M. G., Bring, A., & Ring, L. (2024). «It's about how you take in things with your brain» - young people's perspectives on mental health and help seeking: An interview study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18617-4>
- Bagwell, C. L., Bender, S. E., Andreassi, C. L., Kinoshita, T. L., Montarello, S. A., & Muller, J. G. (2005). Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 235–254. <https://doi.org/10.1177/0265407505050945>
- Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024, nasjonale resultater (6/24)*. Velferdsforskningsinstituttet NOVA.
- Bang, L., Furu, K., Handal, M., Torgersen, L., Støle, H. S., Surèn, P., Odsbu, I., & Hartz, I. (2024, mars 11). *Psykiske plager og lidelser hos barn og unge*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/folkehelse/rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Barstad, A. (2021, mai 7). *Blir vi stadig mer ensomme?* ssb.no. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vi-stadig-mer-ensomme>
- Barstad, A., & Sandvik, L. (2015). *Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet. En analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsen*. (IS-2387). Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/deltaking-stotte-tillit-og-tilhorighet/Deltaking%20st%C3%B8tte%20tillit%20og%20tilh%C3%B8righet.pdf/_/attachment/inline/6259c80f-46e4-4192-ba10-57610a43a855:b9dfc4761f1c80c8405e1f27015665df4caf79/Deltaking%20st%C3%B8tte%20tillit%20og%20tilh%C3%B8righet.pdf
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5. utg.). Oxford University Press.
- Bøe, T. (2015). *Sosioøkonomisk status og barn og unges psykologiske utvikling: Familiestressmodellen og familieinvesteringsperspektivet* (IS-2412). Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sosiookonomisk-status-og-barn-og-unges-psykologiske-utvikling/Sosio%C3%B8konomisk%20status%20og%20barn%20og%20unges%20psykologiske%20utvikling.pdf/_/attachment/inline/61d6a93f-8373-42f6-8ece-

- 489e381c5696:53bcd908664966042380887179cdc51d757505e/Sosio%C3%B8konomisk%20status%20og%20barn%20og%20unges%20psykologiske%20utvikling.pdf
- Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 243–271. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9025-2>
- Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2020). Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scandinavian Journal of Public Health*, 48(8), 877–887. <https://doi.org/10.1177/1403494819865429>
- Eriksen, I. M. (2021). Class, parenting and academic stress in Norway: Middle-class youth on parental pressure and mental health. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 42(4), 602–614. <https://doi.org/10.1080/01596306.2020.1716690>
- Eriksen, I. M., & Andersen, P. L. (2021). *Ungdoms tilhørighet, trivsel og framtidsplaner i Distrikts-Norge (2/21)*. Velferdsforskningsinstituttet NOVA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/6519/NOVA-Rapport-2-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Espnes, G. A., & Smedslund, G. (2009). *Helsepsykologi (2. utg.)*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Finnvold, J. E., & Dokken, T. (2021). *Sosial og digital deltakelse. Skole og internett som integreringsarena for barn og unge med fysiske funksjonsnedsettelse. (5/21)*. Velferdsforskningsinstituttet NOVA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/2762693/NOVA-Rapport-5-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Folkehelseloven. (2024). *Lov om folkehelsearbeid. (LOV-2011-06-24-29)*. Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2011-06-24-29>
- Frøyland, K., Alecu, A. I., Ballo, J. G., Leseth, A., & Sadeghi, T. (2022). *Inkludering av unge i skole, arbeid og samfunn—En sammenstilling av kunnskap fra nordisk forskning (AFI-rapport 2022:02)*. Oslo Met, Arbeidsforskningsinstituttet. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/2984178/r_2022_Inkludering%20av%20unge%20i%20skole%20arbeid%20og%20samfunn%20-%20en%20sammenstilling%20av%20kunnskap%20fra%20nordisk%20forskning.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Furseth, I., & Everett, E. L. (2022). *Masteroppgaven: Hvordan begynne og fullføre (3. utg.)*. HelseDirektoratet. (2019). *Folkehelseloven § 6 Mål og planlegging, andre ledd*. HelseDirektoratet. <https://www.helseDirektoratet.no/veiledere/systematisk->

folkehelsearbeid/mal-og-planlegging-i-folkehelsearbeidet/6-mal-og-planlegging-andre-ledd

- Hunduma, G., Dessie, Y., Geda, B., Yadeta, T. A., & Deyessa, N. (2024). Prevalence and correlates of internalizing and externalizing mental health problems among in-school adolescents in eastern Ethiopia: A cross-sectional study. *Scientific Reports*, *14*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-54145-2>
- Hyland, P., Shevlin, M., Cloitre, M., Karatzias, T., Vallières, F., McGinty, G., Fox, R., & Power, J. M. (2019). Quality not quantity: Loneliness subtypes, psychological trauma, and mental health in the US adult population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *54*(9), 1089–1099. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1597-8>
- Kaland, N. (2006). Ungdom og vennskap: Hvorfor har ungdom som er kognitivt «annerledes», vansker med å etablere og opprettholde vennsksapsrelasjoner til typisk ungdom? *Norsk pedagogisk tidsskrift*, *90*(3), 230–242. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2987-2006-03-05>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Kaasbøll, J., Melby, L., & Lassemo, E. (2018). *Resiliente og helsefremmende lokalsamfunn* (2018:00502). SINTEF. https://sintef.brage.unit.no/sintef-xmlui/bitstream/handle/11250/2504549/Resiliente%20bog%20helsefremmende%20lokalsamfunn_sign.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Larsen, T. B., Urke, H., Tobro, M., Årdal, E., Waldahl, R. H., Djupedal, I., & Holsen, I. (2021). Promoting Mental Health and Preventing Loneliness in Upper Secondary School in Norway: Effects of a Randomized Controlled Trial. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *65*(2), 181–194. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1659405>
- Lynn Mulvey, K., Boswell, C., & Zheng, J. (2017). Causes and Consequences of Social Exclusion and Peer Rejection Among Children and Adolescents. *Report on emotional & behavioral disorders in youth*, *17*(3), 71–75.
- Meld. St. 15. (2023). *Folkehelsemeldinga: Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*. Helse- og omsorgsdepartementet.
- Moksnes, U. K., Bjørnsen, H. N., B. Eilertsen, M.-E., & Espnes, G. A. (2022). The role of perceived loneliness and sociodemographic factors in association with subjective mental and physical health and well-being in Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, *50*(4), 432–439. <https://doi.org/10.1177/1403494821997219>

- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., ... Viner, R. M. (2016). Our future: A *Lancet* commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Personopplysningsloven. (2022). *Lov om behandling av personopplysninger*. (LOV-2018-06-15-38). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2018-06-15-38>
- Santini, Z. I., Pisinger, V. S. C., Nielsen, L., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Koyanagi, A., Koushede, V., Roffey, S., Thygesen, L. C., & Meilstrup, C. (2021). Social Disconnectedness, Loneliness, and Mental Health Among Adolescents in Danish High Schools: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2021.632906>
- Schiefloe, P. M. (2019). *Mennesker og samfunn: Innføring i sosiologisk forståelse* (3. utg.).
- Shahraki-Mohammadi, A., Panahi, S., Ashouri, A., & Sayarifard, A. (2021). Identifying factors inhibiting development of mental health literacy from an adolescent's perspective: A qualitative study. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, 17(4), 66–84. <https://doi.org/10.1177/0973134220210405>
- Sjåstad, H., Zhang, M., Masvie, A. E., & Baumeister, R. (2021). Social exclusion reduces happiness by creating expectations of future rejection. *Self and Identity*, 20(1), 116–125. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1779119>
- Spithoven, A. W. M., Lodder, G. M. A., Goossens, L., Bijttebier, P., Bastin, M., Verhagen, M., & Scholte, R. H. J. (2017). Adolescents' Loneliness and Depression Associated with Friendship Experiences and Well-Being: A Person-Centered Approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 429–441. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0478-2>
- SSB. (u.å.). 13762: *Tilfredshet, etter kjønn og alder 2020 - 2024*. Statistikkbanken. SSB. Hentet 30. oktober 2024, fra <https://www.ssb.no/system/>
- Statsforvalteren. (2024). *Grunnskole og videregående opplæring*. Statsforvalteren.no. <https://www.statsforvalteren.no/nb/portal/Barnehage-og-opplaring/Grunnskole-og-videregaende-opplaring/>
- Støen, J. (2020, september 16). *Læringsmiljøprosjektet – et tiltak for å etablere et trygt og godt skolemiljø*. Utdanningsforskning.no. <https://utdanningsforskning.no/artikler/2020/laringsmiljoprojektet--et-tiltak-for-a-etablere-et-trygt-og-godt-skolemiljo/>

- Sundberg, L. R., Gotfredsen, A., Christianson, M., Wiklund, M., Hurtig, A.-K., & Goicolea, I. (2024). Exploring cross-boundary collaboration for youth mental health in Sweden – a qualitative study using the integrative framework for collaborative governance. *BMC Health Services Research*, 24(1), 322. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-10757-y>
- Thurston, M. (2014). *Key Themes in Public Health* (1. utg.). Routledge.
- Tiwari, S. C. (2013). Loneliness: A disease? *Indian Journal of Psychiatry*, 55(4), 320–322. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536>
- Tjomsland, H. E., Viig, N. G., & Resaland, G. K. (2021). *Folkehelse og livsmestring i skolen—I fag, på tvers av fag og som en helhetlig tilnærming* (1. utg.). Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Urke, H. B., Larsen, T. B., & Kristensen, S. M. E. (2023). Preventing Loneliness and Reducing Dropout: Results from the COMPLETE Intervention Study in Upper Secondary Schools in Norway. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), Artikkel 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136299>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å.). *Læreplanverket, overordnet del: Et inkluderende læringsmiljø*. Hentet 30. oktober 2024, fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/3.-prinsipper-for-skolens-praksis/3.1-et-inkluderende-laringsmiljo>
- Velferdsforskningsinstituttet NOVA. (2022). *Ungdata 2022: Rælingen kommune*. https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Viken_Raelingen_2022_Videregaende_Kommune.pdf
- Velferdsforskningsinstituttet NOVA, S. B. (2023). *Ung i Oslo: Bydel Sagene*. <https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/2023/06/Bydelsrapport-Sagene-2023-Videregaende.pdf>
- Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A. O., & Currie, C. (2012). *Adolescence and the social determinants of health*. 379, 1641–1652. [https://doi.org/DOI:10.1016/S01406736\(12\)60149-4](https://doi.org/DOI:10.1016/S01406736(12)60149-4)
- Voksne for barn. (2020). *Det må jo ha vært min egen skyld* (s. 1–70) (Utenforskrapsrapport). Voksne for barn. https://vfb.no/content/uploads/2020/11/Utenforskrapsrapport_sider_lavopplost.pdf
- WHO. (u.å.). *First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986*. Hentet 30. oktober 2024, fra <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>
- WHO. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization (WHO). (2024). *Mental health of adolescents*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Aase, H., Holt, T., & Helland, M. S. (2022, juni 23). *Folkehelse rapporten: Barn og unges oppvekst og levekår*. Folkehelseinstituttet.

<https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/samfunn/barn-oppvekst/>

Vedlegg I: Informasjon og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

«*Sosial tilhørighet og psykisk helse – slik de unge ser det*»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å løfte frem de unges egne tanker, følelser og erfaringer knyttet til sosial tilhørighet blant norsk ungdom. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Spørreundersøkelser og forskning viser at det er mange ungdommer i Norge som føler seg ensomme, som har få eller ingen nære venner, og som sitter mye alene. Det viser seg også at relasjoner i oppveksten har en stor betydning for hvorvidt de unge fullfører skolegang og lykkes i arbeidslivet. Men de unges egne forståelser, opplevelser og tanker knyttet til sosial tilhørighet i kontekst av psykisk helse, er hittil ikke godt undersøkt. Formålet med denne studien er å kartlegge dette, løfte de unges egne, svært viktige stemmer frem og sette søkelyset på de unges medvirkningsrett, i kontekst av forebyggende folkehelsearbeid. I studien vil vi forsøke å svare på forskningsspørsmål som disse;
Hva legger ungdommene selv i begrepet sosial tilhørighet? Hvilke tanker og følelser har de, og har de personlige erfaringer knyttet til det å ikke føle tilhørighet i et sosialt fellesskap? Hva tenker de eventuelt utsatte om fremtiden? Har de noen tanker om tiltak, både tiltak som har blitt utført, forsøkt utført eller forslag til tiltak?
Dette er et forskningsprosjekt for en masteroppgave, i regi av Høgskolen i Innlandet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen i Innlandet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

For å kunne tegne et bilde av hvordan ungdom selv opplever sammenhengen mellom sosial tilhørighet og psykisk helse, og å kartlegge deres tanker og erfaringer, er det nødvendig å snakke med et antall ungdommer som ønsker å snakke om dette. Du får spørsmål om å delta på bakgrunn av at din alder passer inn under alderskriteriet for denne studien, som er 16-19 år, og fordi du er bosatt på Østlandet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du vil bli innkalt til et kort intervju (maks 60 minutter), hvor intervjuet er semi-strukturert. Det vil si at spørsmålene som stilles i utgangspunktet er strukturerte, men relativt åpne, og det legges samtidig opp til utdypende og oppfølgende spørsmål. Det vil derfor ikke være som i typiske spørreundersøkelser, hvor det er mer lukkede spørsmål. Her vil du med andre ord få muligheten til å åpne deg mer dersom du ønsker det. Det jeg ønsker å høre om, er dine forståelser, tanker, opplevelser, erfaringer og meninger knyttet til det å føle tilhørighet, blant barn og unge. For å sikre at det du forteller meg kommer med i sin helhet og blir korrekt gjenfortalt, vil intervjuet bli tatt opp med en

lydopptaker, i tillegg til mine notater. Det er viktig å understreke at intervjuet vil bli 100% anonymisert, verken navn eller bosted vil nevnes i studien.

Ved å delta i prosjektet bidrar du til svært viktig forskning, innen et forskningsfelt som per nå er stort behov for mer kunnskap om. Du bidrar til å sette fokus på hva de unge selv tenker og føler, ikke bare hva deres foreldre, lærere og annet nettverk rundt ungdommen mener.

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 undertegnende som er ansvarlig for forskningsprosjektet, sammen med Hege Tjomsland Eikeland.
- For å ivareta personvernet til forskningsdeltakerne, vil navn og kontaktopplysninger erstattes med et fiktivt navn som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data, som lagres på egen forskningsserver.

Deltakerne i prosjektet vil ikke på noen måte kunne gjenkjennes ved navn eller bosted i publikasjoner, da det kun er deltakernes fiktive navn som blir brukt. Ingen andre opplysninger enn de tanker, opplevelser og erfaringer deltakerne forteller i intervjuet vil bli publisert.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes i november 2024. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres. Dine personopplysninger inkludert lydopptak, vil bli slettet etter prosjektets slutt. De anonymiserte opplysningene vil ikke bli slettet, men lagret til eventuell videre forskning.

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:

- Høgskolen i Innlandet, fakultet for helse- og sosialvitenskap ved Hege Eikeland Tjomsland.
 - Telefon: 62 43 01 18
 - Epost: hege.tjomsland@inn.no
- Vårt personvernombud: personvern@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

Hege Eikeland Tjomsland
Prosjektansvarlig

Heidi Holmlund
Masterstudent

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 intervju
- at de anonymiserte opplysningene lagres etter prosjektslutt, til eventuell fremtidig forskning*

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg II: Intervjuguide

Tema/seksjon	Spørsmål (med oppfølgingsspørsmål)
Bibliografi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hvor gammel er du? 2. Hvordan bor du, landlig, bynært, i by? <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan trives du med å bo der? Kan du utdype? 3. Deltar du i fritidsaktiviteter? <ul style="list-style-type: none"> - Hvor lenge har du vær med på det? Utdype?
Sosiale relasjoner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hva tenker du når du hører begrepet «sosiale relasjoner»? 2. Hvordan opplever du at dette er i lokalmiljøet ditt? <ul style="list-style-type: none"> - Bor det mange på din alder der du bor? - Har du mange du liker å være sammen med der du bor? - Føler du at det er forskjell på hvor inkluderende folk er der du bor kontra større/mindre steder? - Kan du si noe mer om dette? - Har du noen eksempler? 3. Hvordan opplever du at dette er på skolen? <ul style="list-style-type: none"> - Kan du si noe mer om dette? - Har du noen eksempler? 4. Hva er dine tanker eller opplevelser av press? (drikking, sex etc.) <ul style="list-style-type: none"> - Påvirker det mulighetene for å være inkludert tror du? Vil du utdype? - Har du noen eksempler? 5. Hva tenker du når du hører ordet «ensomhet»? <ul style="list-style-type: none"> - Vil du si noe mer om det? 6. Tror du faktorer som bakgrunn, religion, fysiske/psykiske utfordringer, seksuell identitet etc. har betydning for hvor lett det er å få seg venner eller å hold på venner? (sosiale relasjoner) <ul style="list-style-type: none"> - Kan du utdype/si mer om det? - Har du noen eksempler? 7. Hva tenker du om sammenhengen mellom familiens økonomi og ungdommens muligheter? <ul style="list-style-type: none"> - Tror du man kan føle seg utenfor hvis man har dårlig råd? Vil du utdype? 8. Hva tenker du om viktigheten av å oppleve foreldrene sine være sosiale, for en ungdom? Når det gjelder å lære sosiale koder etc. <ul style="list-style-type: none"> - Evt.; tror du barn og unge lærer hvordan man skal være sosial av sine foreldre? Tror du det er viktig at unge opplever foreldrenes sosiale liv, for å lære sosiale koder?
Tilhørighet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hva tenker du når du hører ordet «tilhørighet»? <ul style="list-style-type: none"> - Kan du si noe mer om det? - Har du noen eksempler? 2. Hvordan opplever du tilhørighet i nærmiljøet? <ul style="list-style-type: none"> - Kan du si noe mer om det? - Har du noen eksempler? 3. Hvordan opplever du tilhørighet på skolen? <ul style="list-style-type: none"> - Kan du si noe mer om det? - Har du noen eksempler? 4. <i>(dersom intervjuobjektet deltar i fritidsaktiviteter)</i> Hvordan opplever du tilhørighet på [aktuell fritidsaktivitet]? <ul style="list-style-type: none"> - Kan du si noe mer om det? - Har du noen eksempler?

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Tror du at sosiale medier gjør det lettere eller vanskeligere å føle at man hører til? På hvilken måte? <ul style="list-style-type: none"> - Vil du si noe mer om det? - Har du noen eksempler? 6. Hva tenker du kunne vært smart/fint at skolen gjør for inkludering? <ul style="list-style-type: none"> - (Problematikken rundt drikking og sex, gjør skolen noe for å forebygge det?) 7. Hva tenker du kunne vært smart/fint at lokalmiljøet gjør for inkludering og tilhørighet? Kommune, politikere, etc. 8. Synes du at lokalmiljøet (kommune, foreldre) gjør nok for å passe på at ungdommer har noen å være sammen med og føler seg trygge med? 9. Hva kan evt. gjøres bedre/annerledes, i nærmiljøet, for inkludering? Ulike fritidsaktiviteter rettet mot ungdom, hva tenker du om det? Gratis? <ul style="list-style-type: none"> - Har du noen eksempler? - Kan du si noe mer om det?
<p>Sosial kapital knyttet til psykisk helse</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hvordan tror du det å ha gode venner og nært forhold til familie påvirker vår psykiske helse? <ul style="list-style-type: none"> - Kan du si noe mer om det? - Har du noen eksempler? 2. Hvordan tror du det å føle tilhørighet et sted (i en sosial gruppe som fritidsaktiviteter, nærmiljø, skole etc.) påvirker vår psykiske helse? <ul style="list-style-type: none"> - Kan du si noe mer om det? - Har du noen eksempler? 3. Tror du man kan ha mange venner, og likevel føle seg ensom? <ul style="list-style-type: none"> - Har du følt på ensomhet? Vil du si noe om det? Visste noen at du hadde det slik? - Vil du si noe mer om det? 4. Har du noen du kan snakke med hvis ting er vanskelig? Hvem? Vil du si noe mer om det? 5. Trenger du å være mye sosial? 6. Mange «falske» (eller ikke-nære) venner eller noen veldig gode venner, hva tenker du om det? 7. Føler du deg trygg og respektert blant vennene dine? 8. Tror du at det å ha gode venner og føle tilhørighet som barn og ungdom former den vi blir som voksen? <ul style="list-style-type: none"> - Kan du utdype/si mer om det? 9. Tror du det er viktig at foreldre pusher på at ungdommen deres skal være sosial, eller at ungdommen må få styre det selv? <ul style="list-style-type: none"> - Kan du si noe mer om det? 10. Hvordan opplever du at skole, foreldre og lokalmiljø jobber for å forebygge at ungdom skal føle seg ensomme? (kommune/politikere) <ul style="list-style-type: none"> - Kan du si noe mer om det? - Har du noen eksempler på bra/dårlige ting som gjøres? 11. Har du noen tanker om hva foreldre (og skole) burde gjøre for å forebygge at ungdommer blir ensomme? Og hva de bør gjøre dersom de oppdager ensomhet og utenforskap?