



God psykisk helse og lite skolestress – sammenhenger i Ungdata

Ung i Vestfold 2017





© Vestfold fylkeskommune juni 2018

Arbeid med analyser og rapportskrivning er utført av Mari N. Espetvedt og Eli Haraldsen.

Datamaterialet er basert på en Ungdata-undersøkelse, gjennomført av NOVA i samarbeid med de regionale kompetansesentrene for rusfeltet (KoRus). Ungdata er finansiert over statsbudsjettet gjennom tilskudd fra Helsedirektoratet.

Design, grafikk og illustrasjon: Metro Branding

Dette er en interaktiv PDF med bokmerker.

Naviger i innholdsfortegnelse og hyperlenket tekst.

Pilene øverst til høyre fører deg en side fram eller tilbake. Pilene deaktiveres på håndholdte enheter: «Swipe» som normalt mellom sidene.

Knappen i midten fører deg tilbake til innhold.

Rapportens hovedbudskap

Hva kjennetegner ungdom i Vestfold med god psykisk helse og lavt nivå av skolestress? Denne rapporten gir noen svar basert på et dypdykk i Ungdata 2017. Ungdommens relasjoner og arenaer for relasjoner er viet særlig oppmerksomhet. Gode relasjoner er sentralt for å styrke og bevare en robust psykisk helse blant ungdommer.

Resultatene viser at kjønn, klasstrinn og familieøkonomi påvirker sannsynligheten for å ha god psykisk helse og opplevelsen av lavt skolestress. For familieøkonomi er det tydelige sosiale gradienter. Med analyser som gjør at vi kan se bort fra disse bakgrunnsfaktorene, er det flere andre faktorer slik som forhold til skole, venner og foreldre som er fremtredende. Blant disse er det helt klart elevenes relasjon til skolen, som sterkest påvirker sannsynligheten for å ha god psykisk helse og lavt nivå av skolestress. Dette kan bety at arbeid med helsefremmende tiltak i skolen bør dreie seg om relasjoner. En skole som retter innsats mot at elevene skal ha følelser som «jeg er fornøyd med skolen min», «læreren bryr seg om meg», «jeg passer inn blant elevene på skolen», og «jeg synes det er greit å gå på skolen», har gode muligheter for å oppnå positive resultater for ungdommens psykiske helse. Det bør være et mål å øke andelen med god psykisk helse og lavt nivå av skolestress. Denne rapporten vil forhåpentligvis inspirere og være til hjelp i valg blant helsefremmende tiltak for ungdom i Vestfold.



Innhold

INNLEDNING OG BAKGRUNN	5	RESULTATER	18
HELSEFREMNING: GOD PSYKISK HELSE OG LAVT SKOLESTRESS	7	God psykisk helse	19
Psykisk helse	8	<i>Sammenheng med opplevd familieøkonomi, kjønn og klasstrinn</i>	19
Skolestress	10	<i>Sammenheng med relasjoner og sosial støtte</i>	20
UTVALGTE FAKTORER OG UTVIKLING AV INDIKATORER BRUKT I ANALYSENE	13	<i>Sammenheng med sosial omgang med venner og fritidsaktiviteter</i>	20
Sosioøkonomisk bakgrunn	13	<i>Sammenheng med ungdommens digitale hverdag</i>	21
Relasjoner og sosial støtte	14	Lavt nivå av skolestress	22
<i>Omfang av nære relasjoner</i>	14	<i>Sammenheng med opplevd familieøkonomi, kjønn og klasstrinn</i>	22
<i>Skolereasjonen</i>	14	<i>Sammenheng med relasjoner og sosial støtte</i>	22
<i>Foreldrenes oversikt over venner og aktivitet</i>	14	<i>Sammenheng med sosial omgang med venner og fritidsaktiviteter</i>	23
Sosial omgang med venner og fritidsaktiviteter	15	<i>Sammenheng med ungdommens digitale hverdag</i>	23
<i>Venneforhold og samværmønster med venner</i>	15	FORBEHOLD I FUNN	23
<i>Egenorganisert fritid med venner</i>	15	OPPSUMMERING AV FUNN	24
<i>Organisert fritidsaktivitet</i>	15	REFERANSER	25
Ungdommens digitale hverdag	15	VEDLEGG	27
<i>Daglig skjermtid</i>	15		
<i>Online spilling</i>	15		
<i>Sosial på nett</i>	15		
ANALYSEMETODE	16		

INNLEDNING OG BAKGRUNN



Innledning og bakgrunn for oppfølgingsrapporten

Den andre Ungdata-undersøkelsen i Vestfold ble gjennomført våren 2017. Første gang undersøkelsen ble gjennomført i fylket var i 2013. Våren 2017 var det 9895 ungdommer som svarte på undersøkelsen, 7329 fra ungdomsskolene (svarprosent 89%) og 2566 fra videregående, elever ved 1.trinn (svarprosent 81%). For flere detaljer om datamaterialet se hovedrapport, Ung i Vestfold 2017 (Vardheim, 2017).

Resultatene fra 2013 viste tydelig at læringsmiljøet, selvbildet, og subjektiv vurdering av familiens økonomi har stor betydning for hvordan elevene vurderer sin psykiske helse (Vardheim, 2013). Både resultatene fra 2013 og 2017 viste at mange elever opplever tegn på depressive symptomer. I Ungdata 2017 ble også spørsmål om skolestress for første gang inkludert. Resultatene viser at en høy andel elever svært ofte opplever skolestress, henholdsvis 38% av jentene og 19% av guttene. Ungdata-resultatene i Vestfold og nasjonale tall viser at det særlig er mange jenter som viser tegn på depressive symptomer og som er plaget av skolestress. For depressive symptomer er det tegn på at trenden er økende for både jenter og gutter (Sletten m.fl., 2016; Vardheim, 2017). I folkehelsearbeidet står tiltak for å fremme den gode helsen sentralt. Dermed er det i et folkehelseperspektiv og i et helsefremmende perspektiv interessant å undersøke hva som gir god helse. Ut fra analyser i denne rapporten er det ca. 65% av ungdommer som ikke viser symptomer på depressive plager og ca. 53% som ikke er plaget av skolestress i Vestfold. Hva er det som gjør at disse ungdommene ikke er plaget av skolestress eller har depressive plager? I oppfølgende dybdeanalyser presentert

i denne rapporten har hensikten vært å undersøke nærmere hva som kjennetegner disse ungdommene. Det er sett på betydningen av ulike indikatorer for å få frem hva som kan vektlegges i helsefremmende arbeid for ungdom. I tråd med rapportens helsefremmende vinkling blir dermed begrepene god psykisk helse og lavt nivå av skolestress brukt. I rapporten Ung i Vestfold 2017 (Vardheim, 2017) presenteres en dybdeanalyse som undersøkte hvilke faktorer som kan være med på å forklare den høye forekomsten av psykiske plager blant ungdom i Vestfold. Resultater fra denne analysen viser en sterk sammenheng mellom psykiske plager og skolestress. Altså, de som rapporterer psykiske plager har høy sannsynlighet for også å rapportere et høyt nivå av skolestress, selv etter at det er tatt hensyn til en rekke andre faktorer. Samtidig er det ikke et fullstendig likhetstegn mellom disse to uønskede tilstandene. I analyser presentert i denne rapporten er det derfor valgt å se på god psykisk helse og lavt nivå av skolestress hver for seg, men vurdert opp mot de samme indikatorene, på søken etter felles helsefremmende faktorer.

I analysearbeidet er det valgt å utlede og vurdere faktorer for relasjoner og sosial støtte, inkludert skolerelasjon, foreldrerelasjon, venneforhold og vennsamvær. Det er også brukt og undersøkt effekten av andre spørsmål fra undersøkelsen, som klassetrinn, kjønn, opplevelse av familieøkonomi, skjermtid, online spilling og fritidsaktiviteter.

Det er viktig å fremheve at Ungdata-undersøkelsen er en tverrsnittsundersøkelse. Det betyr at undersøkelsen gir oss

et øyeblikksbilde, ungdommen er ikke fulgt opp over en periode. Det er da heller ikke mulig å sikkert konkludere med at en undersøkt faktor har bidratt til god psykisk helse, eller lavt nivå av skolestress. Årsakspilene kan gå, og går gjerne begge veier. Likevel er det mulig ut fra annen kunnskap og erfaring å peke på fremtredende helsefremmende faktorer, når det blir funnet tydelige sammenheng mellom utfall og indikatorer.

Nedenfor beskriver denne rapporten først spørsmål og indikatorer som er brukt i analysene, så litt om selve analysemetoden, deretter resultater. Rapporten avslutter med en kort oppsummering av hovedfunn¹.

¹) For å begrense lengden på rapporten er flere tekniske detaljer utelatt. Ta gjerne kontakt om det er spørsmål eller innspill.

HELSE- FREMMING

God psykisk helse og
lavt skolestress



God psykisk helse og lavt skolestress

I følgende avsnitt beskrives kort utfallene av interesse, god psykisk helse og lavt skolestress. Det beskrives hvordan disse utfallene er målt, inkludert hvilke og hvordan spørsmål fra undersøkelsen er brukt.

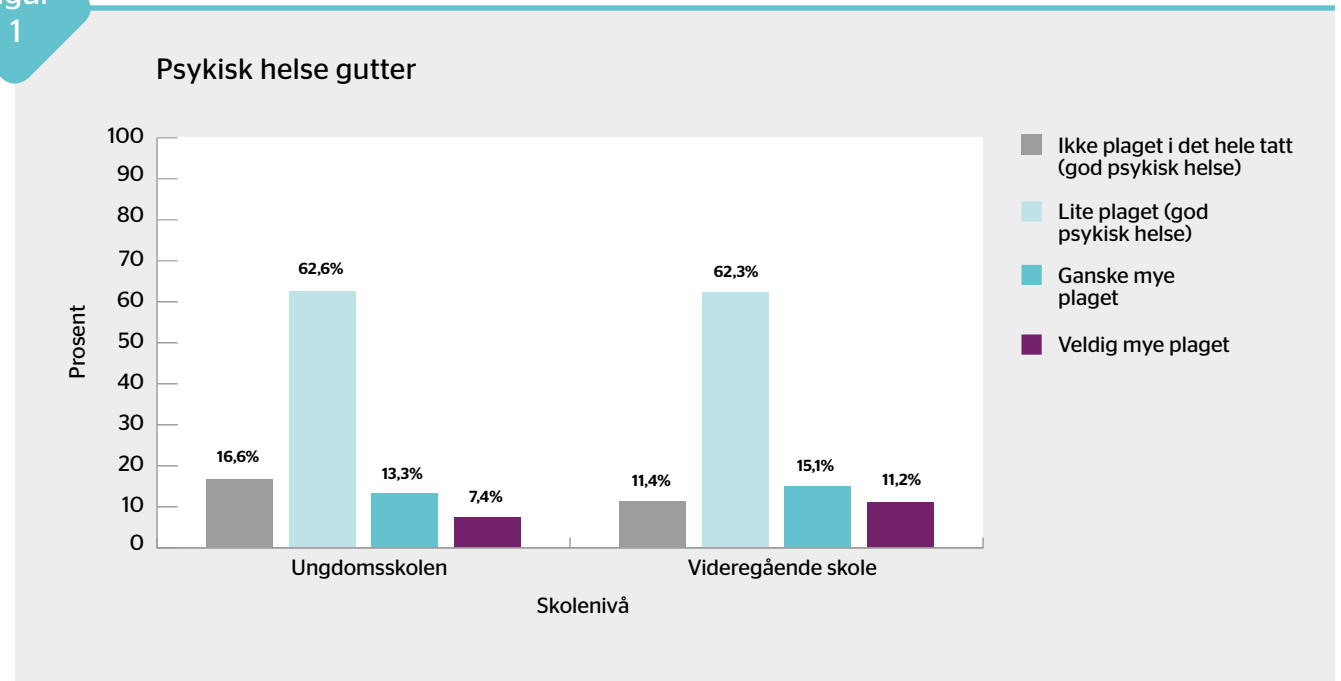
verdien på mellom 2 og 2,5 betegnes de som «lite plaget». Ligger verdien mellom 2,5 og opp til 3 betegnes de som «ganske mye plaget», og de med verdi fra 3 og opp til 4 er i gruppen «veldig mye plaget». De to kategoriene "ikke plaget" og "lite plaget" er deretter slått sammen og representerer ungdommer med god psykisk helse.

Figur 1 viser at det store flertallet av gutter på ungdomsskolen, 79,2%, rapporterer å ha god psykisk helse. Andelen reduseres noe til første trinn på videregående, ned til 73,7%.

Psykisk helse

I Ung i Vestfold rapporten 2017 (Vardheim, 2017) ble det undersøkt hva som kjennetegner elevene som er plaget av skolestress og depressive plager. Innenfor en helsefremmende orientering vil det også være naturlig å undersøke nærmere den gruppen elever som ikke er plaget av psykiske plager, men som rapporterer at de har god psykisk helse. For å klassifisere gruppen ungdommer som har god psykisk helse er det tatt utgangspunkt i seks spørsmål (se punkt 1, vedlegg A for spørsmål). Disse spørsmålene som kartlegger psykiske plager er basert på etablerte spørsmålsbatterier som Hopkins Symtom Checklist og Depressive Mood Inventory (Eriksen m.fl., 2017; Sletten m.fl., 2016). Målet på psykiske plager/depressive symptomer uttrykkes som en gjennomsnittsverdi av de seks spørsmålene, som har fire svaralternativer, fra ytterpunktene «ikke plaget i det hele tatt» til «veldig mye plaget» (se punkt 1, vedlegg A for svaralternativer). Videre kan det, som vist i figur 1 for gutter og figur 2 for jenter, lages fire kategorier av gjennomsnittsverdien for å se på andelen elever med ulik psykisk helse. De som har en gjennomsnittsverdi på 1 inngår i gruppen «ikke plaget i det hele tatt». Ligger

Figur 1



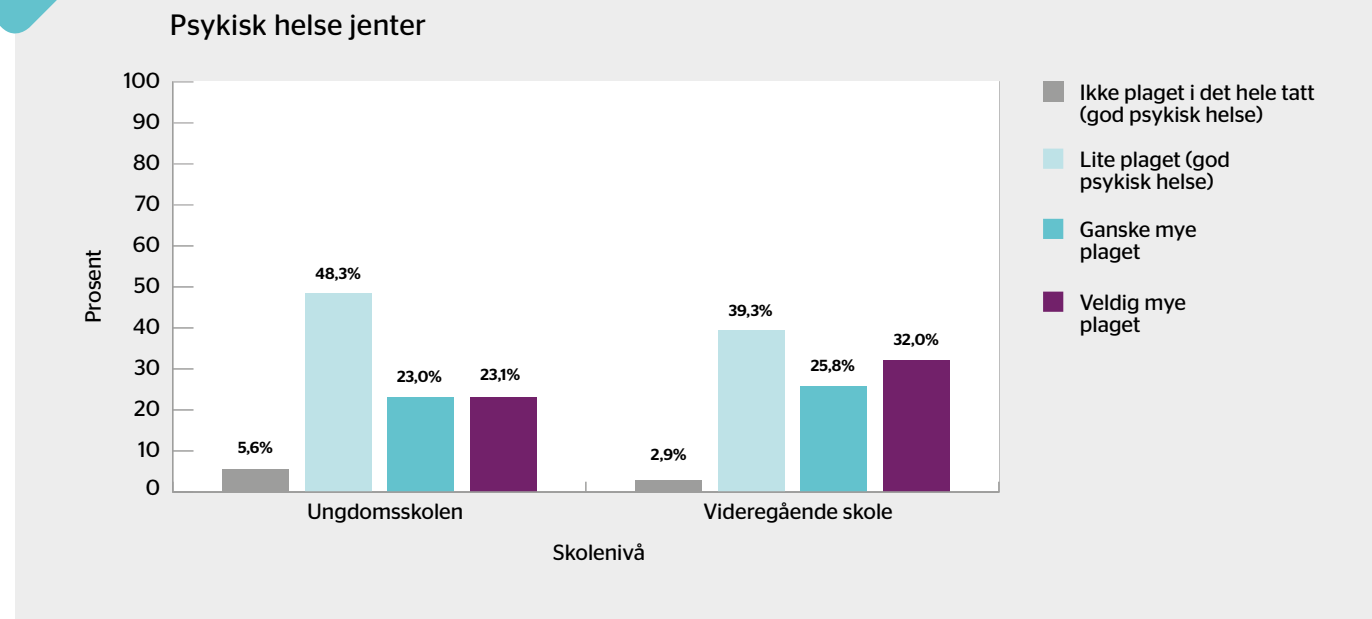
Figur 2 viser at det er litt over halvparten av jentene på ungdomsskolen som kommer i kategorien god psykisk helse, 53,9%. For jenter på VG1 (videregående trinn 1) er andelen jenter som har god psykisk helse redusert med nesten 12 prosent poeng, ned til 42,2%.

Figur 3 viser hvordan andelen med god psykisk helse endrer seg for hvert klassetrinn for gutter og jenter. Det er tydelige kjønnsforskjeller i andelen gutter og jenter som har god psykisk helse. Figur 3 viser at guttene gjennomgående har bedre psykisk helse enn jentene, basert på denne målemetoden. Dette gjelder 86,3% av guttene i 8.klasse, mens prosentandelen er lavere for jentene, 67,1%. Felles for begge kjønn er at prosentandelen gradvis synker for hvert trinn på ungdomsskolen. Forskjellen er størst på VG1, hvor skillet mellom gutter og jenter er 31,8 prosent poeng.

Det er aktuelt å spørre hvordan videre trend oppover i alder er for ungdommenes psykiske helse. I Ungdatamaterialet for Vestfold er det ikke data på dette, men data fra Folkehelseundersøkelsen i Vestfold 2015 kan gi noen indikasjoner fra 18 år og oppover. Basert på fem

versjons spørsmålsbatteriet fra Hopkins Symtoms Checklist (HSCL-5), kan det se ut som jentenes psykiske helse synker frem mot et lavnivå rundt 21-23 år. Guttene har en langt slakere utvikling, og mindre reduksjon i god psykisk helse. De når sitt lavnivå først når de er rundt 28-30 år².

Figur 2



2) Upublisert materiale, personlig kommunikasjon Rune Johansen, Folkehelseinstituttet.



Skolestress

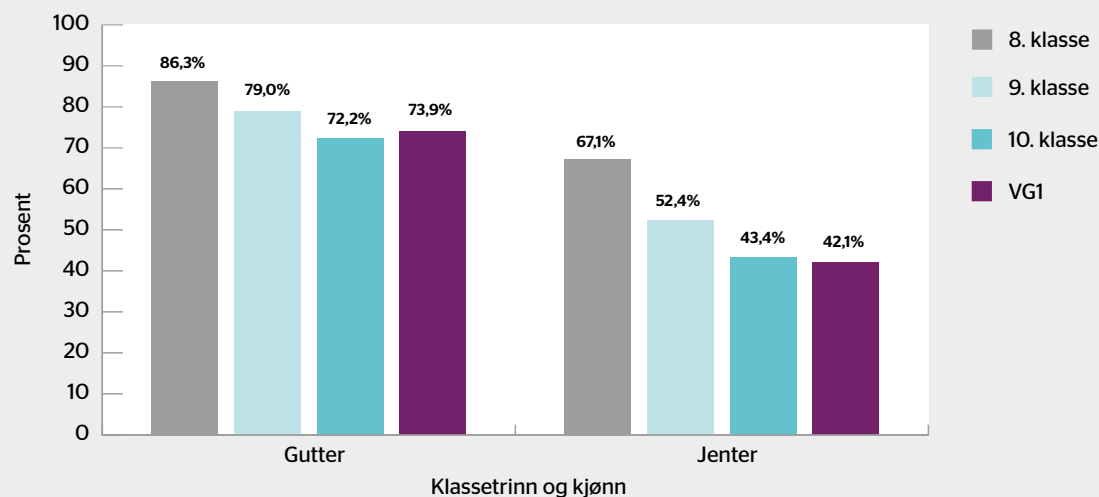
Begrepet stress brukes gjerne om de krav og utfordringer vi møter i hverdagen, og som kan gi fysiske eller psykiske reaksjoner. Stress omtales gjerne i negativ forstand, men det finnes både positivt og negativt stress. Noe stress trenger de fleste for å kunne prestere. Det er imidlertid det langvarige negative stresset som kan gi uheldige helsekonsekvenser (The American Institute of stress, 2017).

I rapporten Ung i Vestfold 2017 viste analysene at skolestress og psykiske plager har en sterk statistisk sammenheng (Vardheim, 2017). Dette forteller oss at det er svært sannsynlig at mange av de som opplever psykiske plager også ofte opplever skolestress. Det kan delvis være del av samme fenomen med felles årsaker, eller mer direkte, at skolestress fører til psykiske plager eller psykiske plager fører til utsatthet for skolestress.

Som nevnt har dette notatet et helsefremmende perspektiv, og ett av formålene er å undersøke hva som gir lavt nivå av skolestress blant ungdommene. Det er tre påstander som måler skolestress i Ungdata og som er brukt i dette notatet (se punkt 2, vedlegg A for spørsmål). De handler i hovedsak om mengden skolearbeid knyttet mot stress. Påstandene er slått sammen og en gjennomsnittsverdi utregnet for hver deltaker.

Figur 3

Andel med god psykisk helse per klassetrinn og kjønn



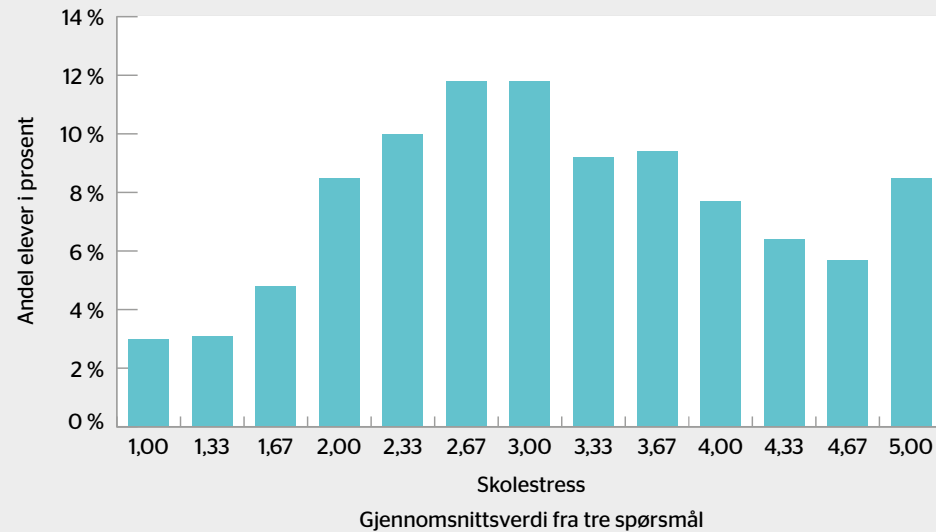
Figur 4 viser fordelingen av denne gjennomsnittsverdien. Skolestress er forholdsvis normalfordelt blant ungdommen, alle kjønn og trinn sett under ett, men med noe høyere andeler med høyt skolestress (høyreforskyvning). I et helsefremmende befolkningsperspektiv er formålet å oppnå en venstreforskyvning av kurven, slik at færre ungdommer opplever skolestress.

Gjennomsnittsverdien for skolestress er kategorisert slik at ungdommene inkluderes i én av fire grupper. Verdier fra 1,0 til 2,4 tilsvarer «sjelden/aldri stresset», fra 2,5 til 3,0 «av og til stresset», fra 3,1 til 3,9 «ofte stresset» og 4,0 til 5,0 ender opp i gruppen «svært ofte stresset». Totalt er det 28,3% av elevene på ungdomsskole og VG1 som svært ofte opplever skolestress.

I analysemodellene presentert nedenfor er det videre gjort en todeling, hvorav score på 3,0 eller lavere defineres som lavt nivå av skolestress, og verdier fra 3,1 og oppover defineres som skolestress. Se også Ung i Vestfold 2017 (Vardheim, 2017) for nærmere beskrivelse av indikator for skolestress.

Figur
4

Fordeling ulike nivå av skolestress

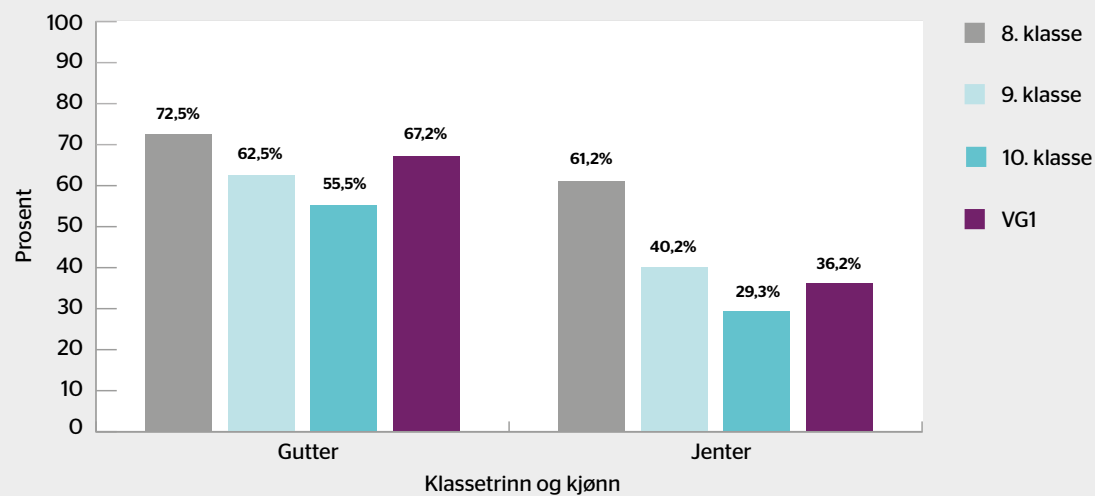




Ut fra terskelverdien på 3.0 er det totalt 41,2% av elevene som kategoriseres med et lavt nivå av skolestress. Figur 5 viser andel gutter og jenter, på ulike klassetrinn, med lavt nivå av skolestress. Det er tydelige likhetstrekk mellom begge kjønn ved at andelen med lavt nivå av skolestress synker gradvis fra 8. trinn til 10. trinn, mens det er en bedring blant både gutter og jenter på VG1. 72,5% av guttene i 8. trinn har et lavt nivå av skolestress, mot 61,2% av jentene. Kjønnforskjellene er størst på VG1 hvor 67,2% av guttene har et lavt nivå av skolestress mot 36,2% av jentene.

Figur 5

Andel med lavt nivå av skolestress per klassetrinn og kjønn



Utvalgte faktorer og utvikling av indikatorer brukt i analysene

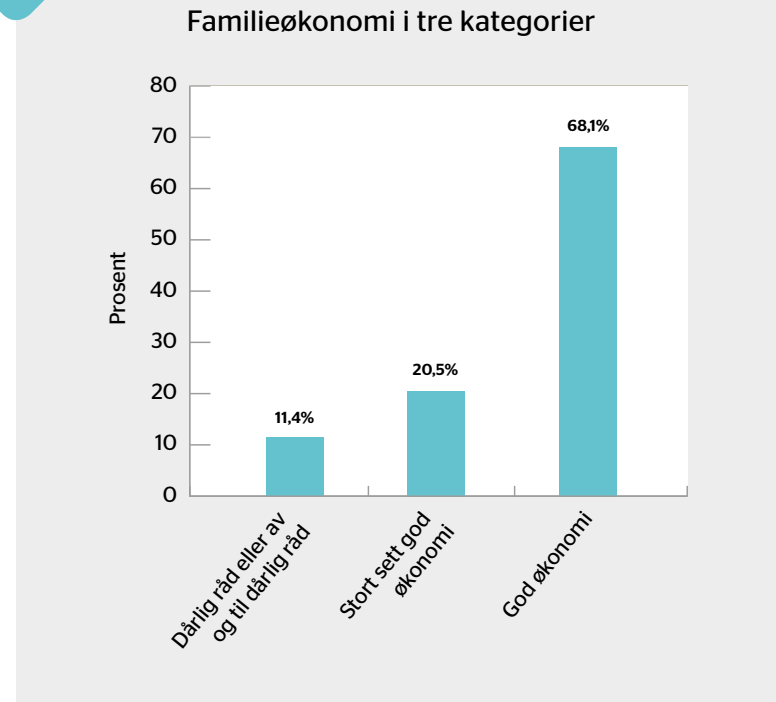
Nedenfor gis noen detaljer om metode for utledning av indikatorer, eller faktorer, undersøkt for sammenheng med god psykisk helse og lavt skolestress. Flere av indikatorene handler om sosiale relasjoner, og noen er inspirert av og utledet på liknende måte som indikatorer laget av NOVA (Andersen m.fl., 2017). Vedlegg B gir en oversikt over alle de uavhengige variablene, altså indikatorer eller faktorer brukt i analysene.

Sosioøkonomisk bakgrunn

For å inkludere et mål på ungdommenes sosioøkonomiske bakgrunn ble det tatt utgangspunkt i svar fra tre spørsmål med påstander om familiens økonomi (se punkt 5 i vedlegg A). Disse representerer ungdommens subjektive vurdering av familiens økonomi. Kriteriet for å få et mål på sosioøkonomisk status var at alle tre påstandene var besvart.³ Scorene ble summert og deretter kategorisert i tre grupper som følger: 1=dårlig eller av og til dårlig råd, 2=stort sett god økonomi/råd, 3=god økonomi/råd.

Figur 6 viser at rundt 68% av ungdommene i Vestfold ligger innenfor det som er kategorisert som «god økonomi», og i

Figur 6



overkant av 20% rapporterer «stort sett god økonomi». Det er 11,4% av ungdommene som ender opp i gruppen «dårlig råd, eller av og til dårlig råd». Andelen ungdom i denne siste gruppen samsvarer med nivå av barnefattigdom i Vestfold (Vestfold fylkeskommune, 2016). Det gir støtte til pålite-

lighet for indikatoren og valg av kategorier. Samtidig bør det fremheves at det kan være mye usikkerhet knyttet til egenrapportering av økonomi, og kanskje spesielt i dette tilfellet, fordi ungdommene rapporterer om sin opplevelse av familieøkonomien.³

3) 8908 elever fikk et mål på sosioøkonomisk status, og inngår dermed i analysene.

4) Svar om foreldrenes utdanningsnivå ble også vurdert inkludert som mål på sosioøkonomisk status, men innledende analyser tilsa at dette ble en upålitelig indikator.



Relasjoner og sosial støtte

Litteraturen viser at det å oppleve å ha sosial støtte og gode relasjoner er viktige faktorer som bidrar til god psykisk helse. Én av faktorene som styrker og har positiv virkning på vår psykiske helse er støtten og omsorgen vi får fra vår omgangskrets. Sosial støtte vil si at en får kjærlighet og støtte, blir verdsatt og sett og at en tilhører et sosialt nettverk som innebærer forpliktelse fra alle parter (Folkehelseinstituttet, 2015). Resultater fra Folkehelseundersøkelsen Helse og trivsel 2015 viste også at sosial støtte er en faktor som tydelig henger sammen med god psykisk helse, og sammenhengen var spesielt sterk for unge kvinner 18-25 år (Lyshol m.fl., 2017).

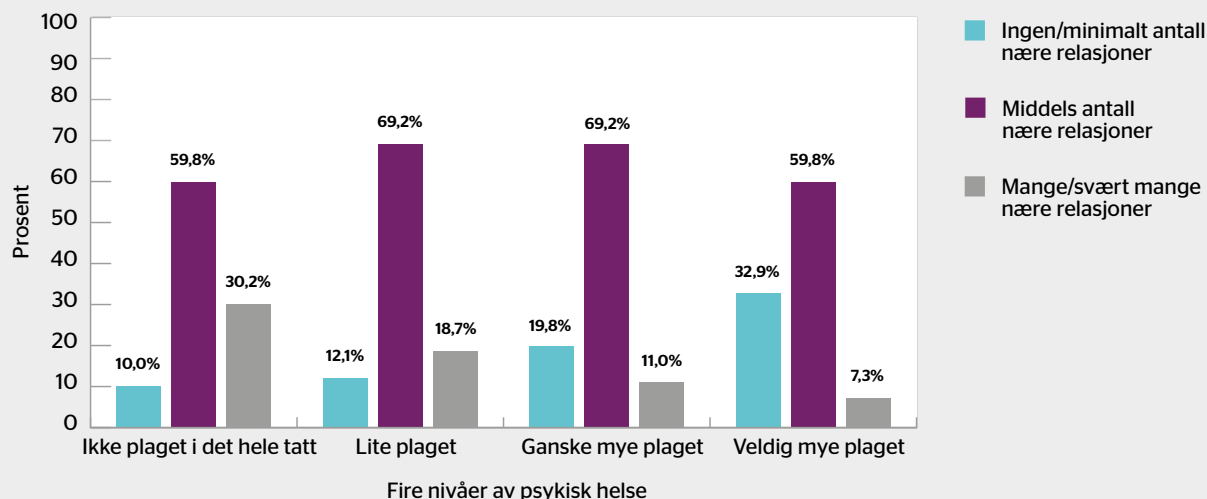
Omfang av nære relasjoner

Ungdataundersøkelsen inneholder flere spørsmål om ungdommens sosiale nettverk, men ikke en mer overordnet indikator på sosial støtte. Inspirert av det måleinstrumentet som ofte brukes på sosial støtte, Oslo 3-skalaen (Dalgard, 1996), og det ene av tre spørsmål her, om antall nære relasjoner, er det utledet en egen indikator for omfang av nære relasjoner. I Ungdata fikk ungdommene spørsmålet: «Du føler deg utafør og trist og trenger noen å snakke med. Hvem ville du snakket med eller søkt hjelp hos?», med flere ulike personer listet opp (se punkt 6 i vedlegg A). Svarene ble summert, 0 for «ingen», 1 for «kanskje» og 2 for «helt sikkert», og ga da en totalskår fra 0-12. Ungdommene ble så gruppert i én av tre kategorier ut fra totalskår (se tabell i vedlegg B).

Figur 7 viser at jo mer ungdommene er plaget av psykiske helseplager, jo færre nære relasjoner oppgir de å ha. Ungdommer som «ikke er plaget» eller «lite plaget» har til sammen 48,9% mange/svært mange nære

Figur 7

Omfang av nære relasjoner i forhold til ulikt nivå av psykisk helse



relasjoner, mot 17,3% av de ungdommene som oppgir å være «ganske mye» og «veldig mye» plaget av psykiske plager.

Skolerelasjonen

I ungdataundersøkelsen for Vestfold i 2013 ble det vist en tydelig sammenheng mellom klassemiljø og psykisk helse (Vardheim, 2013). For å se på sammenheng mellom ungdommens forhold til skolen og psykisk helse og skolestress, har det her blitt laget en sammensatt indikator. Den forsøker å fange elementer som sier noe om eleven har positive følelser i forhold til skolen, føler tilhørighet og at vedkommende blir sett. Det er brukt svar fra fire spørsmål (se vedlegg A punkt 7). Elevene er videre gruppert i tre

kategorier for hvor godt forholdet til skolen er (vedlegg B).

Foreldres oversikt over venner og aktivitet

I hvilken grad foreldrene har oversikt over omgangskretsen til sine barn, og om ungdommen opplever at de har denne innsikten, kan muligens gi en indikasjon på tillitsforholdet og kommunikasjonen mellom foreldre og ungdom. For å undersøke sammenhengen mellom god foreldrerelasjon og psykisk helse og skolestress ble det brukt to spørsmål, ett om foreldrenes oversikt over hvor de var på fritiden og ett om hvor godt foreldrene kjenner vennene deres (se vedlegg A, punkt 8). Indikatoren ble delt i tre kategorier for ulikt nivå av foreldres oversikt (se vedlegg B).

Sosial omgang med venner og fritidsaktiviteter

Venneforhold og samværsmonster med venner

Samvær med jevnaldrende og venner er en del av det å oppleve sosial tilhørighet, trygghet og sosial støtte. For å undersøke sammenheng med venneforhold ble det brukt et spørsmål som både sier noe om fast vennemønster og antall i omgangskrets (se punkt 9 vedlegg A). Spørsmålet ble forsøkt satt sammen med andre spørsmål om vennsamvær i undersøkelsen, men det ble ikke funnet en kombinasjon som ble vurdert som god. Spørsmålet ble redusert fra fem svarkategorier til to, hvor de tre første og de to siste svaralternativene ble slått sammen, og gruppene ble beskrevet som enten «regelmessig sammen med venner» eller «ikke ofte sammen med venner» (se vedlegg B).

Egenorganisert fritid med venner

Ungdommene vil ha omgang med venner både på skolen og på fritiden. Spørsmålet beskrevet i avsnittet over spør ikke direkte om stedet for fast omgang med venner, og det fanger muligens ikke godt nok den sosiale omgang en elev har utenom skoletid. Å være regelmessig sammen med venner på fritiden er også en mulig kilde til sosial støtte, og dermed en kilde til økt motstandskraft mot psykiske plager og skolestress. Hvor mye fritid ungdommen har til samvær utenom skolen er delvis begrenset av lekser og hvor mye organiserte aktiviteter de deltar i. I disse analysene har vi sett på ytterligere to samværsindikator, én som forsøker å fange egenorganisert fritid med venner, og én på deltakelse i organisert aktivitet (se neste avsnitt). Tre spørsmål fra den samme spørsmålsgruppen ble satt sammen for å få en indikator på omfang av egenorganisert fritid med venner. Den reflekterer omgang med venner i eget hjem, hjemme hos dem eller ute sammen (se punkt 10 vedlegg A).

Ungdommen er delt i to grupper, de som har vært sammen med venner en gang eller færre den siste uken, og de som har vært sammen med venner to eller flere ganger den siste uken (se vedlegg B).

Organisert fritidsaktivitet

Å delta i organiserte fritidsaktiviteter kan være en kilde til samvær med andre jevnaldrende og voksne, og dermed et bidrag til sosial støtte. I denne analysen er det ikke skilt på hva slags organisert fritidsaktivitet det er snakk om, men det er sett på hvor hyppig ungdommene deltar. Seks spørsmål fra den sammen spørsmålsgruppen er sett i sammenheng, og ulike aktiviteter som for eksempel fra deltakelse i idrettslag til kulturskole og religiøs forening, den siste måneden, er inkludert (se punkt 11 vedlegg A). Ungdommene ble gruppert i fire kategorier i forhold til hvor ofte de hadde deltatt den siste måneden (se vedlegg B).

Ungdommens digitale hverdag

Daglig skjermtid

Ungdata 2017 viste at mer enn 60 % av ungdommene i Vestfold bruker tre timer eller mer foran skjerm daglig. Tidsbruken øker for hvert klassetrinn på ungdomsskolen, mens den synker noe for elever på VG1 (Vardheim, 2017). Det er her undersøkt om det er en mulig sammenheng mellom daglig skjermtid og psykisk helse og skolestress. Kan det tenkes å være en «grenseverdi» hvor antall timer foran skjerm går over til å ha en negativ effekt? Spørsmålet som er brukt har syv ulike svarkategorier (se punkt 12 vedlegg A).

Online spilling

Online spilling har hatt et stort mediefokus de siste årene, både negativt og positivt. Utover ren skjermtid, er det interessant å se om online spilling viser en sammenheng med psykiske helse og skolestress. Spørsmålet som er brukt spør om omfang av online spilling den siste uken (se punkt 13 vedlegg A).

Sosial på nett

Den nasjonale Ungdataundersøkelsen viser at svært mange ungdommer bruker mye tid på sosiale medier og mange har venner som de utelukkende har kontakt med kun over nett (Bakken, 2017). Det er her undersøkt om tid brukt på å være sosial på nett har en selvstendig sammenheng med psykisk helse og skolestress. Spørsmålet som er brukt er fra samme spørsmålsgruppe som inkluderte online spilling, og tar for seg omfang av sosial aktivitet på nett den siste uken (se punkt 14 vedlegg A).



ANALYSE- METODE

Analysemetode

Resultatene presentert i denne rapporten er fra regresjonsmodeller. Regresjonsmodeller er en sammensatt analysemetode, som gjør det mulig å vurdere mange faktorer samtidig. Disse modellene får således frem hver faktors selvstendige effekt, uavhengig av de andre, og rangerer dermed også de ulike effektene opp mot hverandre. Analysemetoden kan, i dette tilfellet, hjelpe oss til tydeligere å forstå sammenhenger og gjøre gode prioriteringer. For eksempel kan den peke mot helsefremmende faktorer som kan forventes å ha en effekt, ved fokus på tiltak, uavhengig av kjønn. Det finnes mange ulike metoder for regresjonsanalyser. Her er det valgt binær logistisk regresjon, siden utfallet er et enten eller. God psykisk helse=1, ikke god psykisk helse=0.

I analysene er det laget flere regresjonsmodeller. Først ble god psykisk helse vurdert opp mot indikatorer beskrevet over. Deretter ble samme metode og oppbygging av modeller brukt for å vurdere sammenhenger med lavt nivå av skolestress. Regresjonsmodellene ble laget trinnvis på følgende måte: Først en modell hvor kun bakgrunnsvariablene kjønn, klasstrinn og opplevd familieøkonomi ble inkludert og deretter tre ulike modeller med:

- 1) bakgrunnsvariabler og indikatorer for sosiale relasjoner og sosial støtte, 2) bakgrunnsvariabler og indikatorer for sosial omgang med venner og fritidsaktiviteter og
- 3) bakgrunnsvariabler og indikatorer på ungdommens digitale hverdag. Det er viktig å forstå den selvstendige effekten bakgrunnsvariablene (kjønn, klasstrinn, økonomi) har, men for å få ideer om brede helsefremmende tiltak i det videre arbeidet, er den selvstendige effekten av andre faktorer av interesse.

Logistisk regresjon inkluderer effektmålet odds ratio, forkortet OR. OR sier noe om hvor sterke sammenhengene er mellom utfall som er av interesse, og de ulike faktorene som er undersøkt. OR kan ha verdi fra 0 og oppover, hvorav $OR > 1$ viser en positiv sammenheng. Videre kan vi si at OR beskriver endring i odds for utfall fra et nivå (kategori) av undersøkt faktor til et annet nivå. Nivåene er forhåndsdefinert som f.eks. endring i odds for god psykisk helse fra jente til gutt, eller endring i odds for god psykisk helse fra svak til sterk familieøkonomi. Bruk av OR gjør det enklere å vurdere de ulike inkluderte faktorene, og deres ulike nivåer, opp mot hverandre.

I resultattabellene nedenfor er p-verdier som forteller om statistisk signifikans inkludert. Det er vanlig å forholde seg til et signifikans nivå på $p=0,05$. Det betyr at hvis p-verdien er mindre enn 0,05 så er resultatet statistisk signifikant. For å vurdere de ulike modellene opp mot hverandre, og hvor godt de fanger et mønster med samvariasjon i dataene ble blant annet Nagelkerke R^2 (R_N^2) brukt. Endringer i R_N^2 er ikke videre kommentert, men for den metodisk interesserte er verdier inkludert for de ulike modellene.



RESULTATER

Resultater

God psykisk helse

Sammenheng med opplevd familieøkonomi, kjønn og klassetrinn

Tabell 1 gir en oppsummering av OR for inkluderte faktorer og deres nivåer. Resultatene viser at det er en tydelig sammenheng mellom kjønn og rapportert god psykisk helse. OR for god psykisk helse for gutter er 3,5. Det vil si at det er 3,5 ganger så sannsynlig at gutter har god psykisk helse sammenlignet med jenter, uansett alder eller rapportert familieøkonomi. For klassetrinn er VG1 referansegruppen for å vise den positive trenden, selv om det ikke er helt intuitivt å tenke nedover i alder. For klassetrinn er det ikke noen signifikant forskjell på god psykisk helse mellom VG1 og 10. klassinger, mens den psykiske helsen er styrket på 9. trinn og enda ytterligere styrket for elever på 8. trinn. Når det gjelder familieøkonomi er det her også en tydelig gradient. Sannsynligheten for å rapportere god psykisk helse er betydelig større hvis det også er rapportert en god familieøkonomi. Endring i odds fra laveste til høyeste gruppe av familieøkonomi er enda litt større enn for kjønn med 3,8.

Bakgrunnsfaktorene økonomi, kjønn og klassetrinn er det kontrollert for i resultatene for god psykisk helse som følger nedenfor.

Tabell 1: Psykisk helse mot kjønn, klassetrinn og familieøkonomi

	OR	Signifikans (p-verdi)	95% Konfidensintervall
Kjønn: endring fra jenter til gutter	3,5	0,000*	3,13 - 3,83
Klassetrinn: endring fra VG1 til 10. klasse	0,9	0,310	0,82 - 1,07
Klassetrinn: endring fra VG1 til 9. klasse	1,4	0,000*	1,18 - 1,56
Klassetrinn: endring fra VG1 til 8.klasse	2,4	0,000*	2,10 - 2,81
Familieøkonomi: endring fra laveste til midtre gruppe	2,0	0,000*	1,68 - 2,37
Familieøkonomi: endring fra laveste til øverste gruppe	3,8	0,000*	3,24 - 4,40

*P-verdi er signifikant på 0.01 nivå.
Nagelkerke $R_N^2=0,196$



Sammenheng med relasjoner og sosial støtte

Tabell 2 viser en oppsummering av sammenheng mellom god psykisk helse og de positive ressursene; omfang av nære relasjoner, skolerelasjon og foreldreoversikt. Samlet bidrar disse relasjonsfaktorene betydelig til observert mønster for psykisk helse. Fra verdien på odds ratioene er det her helt klart forhold til skolen som er mest iøynefallende. Det er en sterk sammenheng mellom god psykisk helse og det å rapportere et godt forhold til skolen (OR=11,5). Dette er som beskrevet ovenfor basert på en opplevelse av at læreren bryr seg, en følelse av å passe inn på skolen, at en er fornøyd med skolen og et fravær av å grue seg til å gå på skolen. Litt forenklet kan vi si, at for de som rapporterer et godt forhold til skolen sammenliknet med de som rapporterer et dårlig forhold, er det 11,5 ganger så sannsynlig at psykisk helse er god.

For de andre relasjonsindikatorene er styrken av sammenheng svakere, men allikevel med en tydelig statistisk sammenheng. Indikatoren for omfang av nære relasjoner slår sterkere ut (OR=2,3) enn indikator for foreldreoversikt (OR=1,9), når endring fra laveste til øverste nivå av indikatoren blir sammenliknet.

Sammenheng med sosial omgang med venner og fritidsaktiviteter

I modellen som tok for seg sider av ungdommens sosiale omgang med jevnaldrende/venner viser, faktorene sett under ett, liten sammenheng med god psykisk helse utover bakgrunnsfaktorene kjønn, familieøkonomi og klasstrinn. Indikatoren for om de hadde vært sammen med venner hjemme hos hverandre eller ute, enten én gang eller aldri, i motsetning til to ganger eller flere den siste uken, var ikke statistisk signifikant. Det var heller ikke de fire kategoriene med økende hyppighet av ganger på organisert fritidsaktivitet den siste måneden.

Den eneste indikatoren som var signifikant var den som grupperte ungdommen i de som regelmessig var sammen med jevnaldrende/hadde venner (én eller to faste, og enten med i en vennegruppe eller ikke), og de som rapporterte om tilfeldig og sjelden samvær med jevnaldrende. Her var OR=1,6 (95% KI, 1,34 - 1,81), altså en økt sannsynlighet for god psykisk helse med et fast vennemønster. $R_N^2=0,205$

Tabell 2: Psykisk helse mot nære relasjoner, skoleforhold og foreldreoversikt

	OR	Signifikans (p-verdi)	95% Konfidensintervall
Nære relasjoner: endring fra ingen/svært få til et middels antall	1,6	0,000*	1,42 - 1,90
Nære relasjoner: endring fra ingen/svært få til et høyt antall	2,3	0,310	1,85 - 2,76
Skoleforhold: endring fra dårlig til et middels forhold	3,2	0,000*	2,52 - 4,05
Skoleforhold: endring fra dårlig til et godt forhold	11,5	0,000*	9,04 - 14,5
Foreldreoversikt: endring fra dårlig til middels	1,5	0,001*	1,18 - 1,81
Foreldreoversikt: endring fra dårlig til svært god	1,9	0,000*	1,50 - 2,33

*P-verdi er signifikant på 0.01 nivå.
Nagelkerke $R_N^2=0,353$

Sammenheng med ungdommens digitale hverdag

Modellen som tok for seg indikatorer for ungdommens digitale hverdag viser et tydeligere bidrag til sammenheng med psykisk helse enn modellen som tok for seg sosial omgang med venner og fritidsaktiviteter. Samtidig er bidraget mindre enn modellen som inkluderte relasjoner og sosial støtte.

Tabell 3 viser en oppsummering av bidrag fra undersøkte digitale faktorer på psykisk helse. Online spilling viser ingen signifikant sammenheng med psykisk helse. Derimot ser vi at redusert tid, både til daglig skjermbruk og til å være sosial på nett, har en liten positiv og signifikant sammenheng med psykisk helse, med OR på henholdsvis 1,3 og opp til 1,6. Det betyr at jo mindre skjermtid daglig utenom skolen og færre ganger sosial på nett i løpet av en uke, desto bedre psykisk helse blir rapportert. Allikevel, utslaget er ikke så sterkt som for kjønn og tydelig svakere enn effekten sett for skolerelasjon.

Tabell 3: Psykisk helse mot skjermtid, online spilling og sosial på nett

	OR	Signifikans (p-verdi)	95% Konfidensintervall
Daglig skjermtid: endring per intervall (tilsvarer ca. 1-2 timer) Utgangskategori er >6 timer, øverste kategori er 0 timer	1,3	0,000*	1,22 - 1,32
Online spilling siste 7 dager: endring fra ≥ 6 til 2-5 ganger	1,1	0,210	0,94 - 1,37
Online spilling siste 7 dager: endring fra ≥ 6 ganger til 1 gang	1,0	0,756	0,83 - 1,29
Online spilling siste 7 dager: endring fra ≥ 6 ganger til 0 ganger	1,2	0,132	0,96 - 1,40
Sosial på nett siste 7 dager: endring fra ≥ 6 til 2-5 ganger	1,4	0,001*	1,21 - 1,53
Sosial på nett siste 7 dager: endring fra ≥ 6 ganger til 1 gang	1,6	0,000*	1,38 - 1,95
Sosial på nett siste 7 dager: endring fra ≥ 6 ganger til 0 ganger	1,5	0,000*	1,26 - 1,84

*P-verdi er signifikant på 0.01 nivå.
Nagelkerke $R_N^2=0,229$



Lavt nivå av skolestress

Resultatene fra modellene som har sett på sammenheng med skolestress blir her presentert i forhold til likheter og ulikheter med modellene for god psykisk helse. Som beskrevet over var modellene helt identiske med modellene for god psykisk helse, bortsett fra at skolestress ble byttet ut med psykisk helse som utfall av interesse.

Sammenheng med opplevd familieøkonomi, kjønn og klasstrinn

Tabell 4 viser resultater fra modellen som kun inkluderte kjønn, klasstrinn og rapportert familieøkonomi. Kjønn viser en tydelig sammenheng med økt sannsynlighet for lavt nivå av skolestress for gutter. Samtidig er OR noe lavere, 2,6 i motsetning til 3,5 for god psykisk helse. Det betyr at det er 2,6 ganger så sannsynlig at gutter har lavt nivå av skolestress sammenlignet med jenter, uansett alder eller rapportert familieøkonomi.

For psykisk helse var det ingen signifikant endring fra VG1 til 10. trinn, mens her synker sannsynligheten for lavt nivå av skolestress fra VG1 til 10. trinn. Dette er tydelig med en statistisk signifikant OR som er mindre enn 1, og har verdien 0,6. Mest sannsynlig tydeliggjør dette resultatet hvordan skolestress har en sammenheng med opplevelsen av betydningen skoleprestasjoner har for opptak til ønsket videregående opplæring (Eriksen m.fl., 2017). Det er ingen signifikant endring i odds for lavt skolestress fra VG1 til 9. trinn, men for 8. trinn er sannsynlighet for lavt skolestress større enn på VG1 (OR=1,9).

Rapportert familieøkonomi viser en gradient for skolestress der sannsynligheten for skolestress er mindre desto bedre familieøkonomi som rapporteres. Sammenliknet med god

Tabell 4: Skolestress mot kjønn, klasstrinn og familieøkonomi

	OR	Signifikans (p-verdi)	95% Konfidensintervall
Kjønn: endring fra jenter til gutter	2,6	0,000*	2,39 - 2,88
Klasstrinn: endring fra VG1 til 10. klasse	0,6	0,000*	0,56 - 0,73
Klasstrinn: endring fra VG1 til 9. klasse	1,0	0,792	0,86 - 1,12
Klasstrinn: endring fra VG1 til 8.klasse	1,9	0,000*	1,64 - 2,14
Familieøkonomi: endring fra laveste til midtre gruppe	1,5	0,000*	1,30 - 1,83
Familieøkonomi: endring fra laveste til øverste gruppe	2,2	0,000*	1,89 - 2,56

*P-verdi er signifikant på 0,01 nivå.
Nagelkerke $R_N^2=0,135$

psykisk helse er ikke denne gradienten like markert, det er noe lavere OR for endring fra laveste til midtre gruppe (1,5), og fra laveste til øverste gruppe av rapportert familieøkonomi (2,2). Dette viser at selv om god familieøkonomi har betydning for lavere nivå av skolestress, så er ikke dette like tydelig som for god psykisk helse.

Bakgrunnsfaktorene økonomi, kjønn og klasstrinn er det kontrollert for i resultatene for lavt skolestress som følger nedenfor.

Sammenheng med relasjoner og sosial støtte

Modellen for omfang av sosial støtte og relasjonsvariabler for skole og foreldre viser samlet en betydelig sammenheng med skolestress, men likevel noe svakere enn for psykisk helse. Sammenheng med foreldreoversikt var ikke signifikant, men omfang av nære relasjoner og skolerelasjon signifikante. Skolerelasjon var, som for psykisk helse, tydelig dominerende med OR 2, 6 og 7,9, for henholdsvis endring fra dårlig forhold til skolen til middels forhold, og fra dårlig forhold til et god forhold.

$R_N^2=0,243$

Sammenheng med sosial omgang med venner og fritidsaktiviteter

Som for modell på god psykisk helse tilførte disse faktorene svært lite til forklart varians. Verken hyppighet for deltakelse i fritidsaktivitet eller hyppighet for vennsamvær på fritid viste noen sammenheng, med skolestress, og den eneste signifikante sammenheng utover bakgrunnsfaktorer, var om det ble rapportert om et fast vennemønster (OR=1,2, p-verdi for signifikans=0,003).

$R_N^2=0,139$

Sammenheng med ungdommens digitale hverdag

Tabell 5 viser de faktorene, utover bakgrunnsfaktorer, som var signifikante i modellen hvor noen sider av

ungdommens digitale hverdag ble utforsket. Til sammenlikning med tabell 3 så er antall ganger online spilling per uke ikke vist her, og dette ga heller ikke noen signifikant sammenheng med lavt nivå av skolestress. Det er en liten tendens til lavere nivå av skolestress med mindre tidsbruk daglig på skjerm (OR=1,1). For antall ganger sosial på nett de siste 7 dager, er det et mønster med noe høyere sannsynlighet for lavt nivå av skolestress med mindre av aktiviteten. Først med reduksjon fra 6 ganger eller flere til 2-5 ganger sosial på nett (OR=1,4) og noe mer hvis sosial på nett reduseres fra 6 ganger eller flere til kun 1 gang eller aldri per uke (OR=1,7).

Forbehold i funn

Det bør tas noen forbehold i forståelsen av hva resultatene sier oss. Det mest åpenbare, og som allerede er skrevet om innledningsvis, er forbeholdet om retningen på identifiserte sammenhenger mellom ulike faktorer og god psykisk helse og lavt skolestress. Analysene er basert på data fra en tverrsnittsundersøkelse.

For å finne mål på god psykisk helse og lavt skolestress er det brukt spørsmål som har et fokus på det negative utfallet, noe som antakelig ikke er helt optimalt. Det kan ha ført til at andelen som blir gruppert med god psykisk helse og lavt skolestress er lavere enn reelt, eller motsatt, men kanskje mindre sannsynlig, at ungdommen ikke ønsker å ha en negativ profil, og dermed har svart mer positivt enn reelt.

Det kan spekuleres i om spørsmålet som tar for seg psykiske plager fanger mer av jentenes opplevelse og plager. Dermed kan andelen gutter som har svakere psykisk helse være skjult i materialet. Det er også kjent at gutter med psykiske plager viser mer utadvendte problemer (eksternaliserende psykiske vansker), mens de innadvendte eller internaliserende, emosjonelle vanskene, har størst omfang blant jentene (Evensen, 2017). I denne sammenheng hadde det vært interessant å gjøre videre analyser på andre psykiske plager eller utagerende atferd som, f.eks. det å ofte oppleve sinne og aggresjon.

Et annet forhold som bør vies noe refleksjon er hvordan resultatene kan være påvirket av at spørreundersøkelsen er knyttet til skolen og foregår i skoletiden. Skoleforholdene og opplevelsen av dem kan forventes å være svært nære i tankene når spørsmålene i undersøkelsen besvares. Det kan

Tabell 5: Skolestress mot skjermtid og sosial på nett

	OR	Signifikans (p-verdi)	95% Konfidensintervall
Daglig skjermtid: endring per intervall (tilsvarer ca. 1-2 timer) Utgangskategori er >6 timer, øverste kategori er 0 timer	1,1	0,000*	1,09 - 1,17
Sosial på nett siste 7 dager: endring fra ≥ 6 til 2-5 ganger	1,4	0,000*	1,24 - 1,54
Sosial på nett siste 7 dager: endring fra ≥ 6 ganger til 1 gang	1,7	0,000*	1,43 - 1,94
Sosial på nett siste 7 dager: endring fra ≥ 6 ganger til 0 ganger	1,7	0,000*	1,42 - 1,98

*P-verdi er signifikant på 0.01 nivå.
Nagelkerke $R_N^2=0,140$



spekuleres i om dette påvirker til en enda sterkere sammenheng mellom psykisk helse og skoleforhold, enn om f.eks. undersøkelsen ble gjennomført hjemme etter noen dager borte fra skolen.

Det er også viktig å fremheve at ikke alle spørsmålene som er brukt i denne analysen i utgangspunktet var designet for å lage mer sammensatte overordnede variabler for å representere f.eks. foreldreoversikt og omfang av nære relasjoner. Allikevel er det i innledende databearbeiding jobbet en god del med å velge spørsmål som ser ut til å være relatert, og finne gode måter å sammenstille dem på.

Når det her er undersøkt effekt av en digital hverdag på ungdommens helse, kan det være på sin plass å poengtere at det kun er undersøkt med hensyn til psykisk helse, herunder depressive plager. Flere andre sider ved ungdommens psykiske, kognitive og fysiske utvikling er aktuelle å vurdere når det gjelder en digital hverdag. Psykisk og fysisk helse henger sammen, omfang av skjermtid kan for eksempel tenkes også å ha en mer selvstendig og direkte effekt på ungdommens fysiske helse i form av mer eller mindre tid brukt på fysisk aktivitet.

Til slutt bør det nevnes at målet for skolestress, som antakelig fanger mye av ungdommens opplevelse av mengde skolearbeid og hvor overkommelig dette er, sannsynlig også vil vise sterke sammenhenger med andre faktorer som det ikke er sett på her. For eksempel hvordan lærer og skolen kommuniserer arbeidsmengde, forventninger, skaper et motiverende miljø, og gir forutsigbarhet og balanse mellom utfordringer og mestring.

Oppsummering av funn

Analysene presentert kan hjelpe i en vurdering av hvilke faktorer det kan være aktuelt å rette oppmerksomheten mot i arbeidet med å fremme god psykisk helse blant ungdommer, samt bidra til lavt nivå av skolestress. Signifikante statistiske resultater viser at det sannsynligvis er gode potensialer i helsefremmende tiltak på flere områder.

Utover de forventede resultater for kjønn, rapportert familieøkonomi og klassetrinn i forhold til psykisk helse og skolestress, er det noen sammenhenger som bør vies ekstra oppmerksomhet. Spesielt dominerende er sammenhengen mellom det å ha god psykisk helse og å ha en opplevelse av et godt forhold til skolen. Denne sammenhengen er litt redusert, men allikevel fortsatt sterk når det gjelder lavt nivå av skolestress. Utover dette funnet viser resultatene at omfang av nære relasjoner og ungdommens vennemønster er viktig. Resultatene tyder også på at det kan være gunstig for den psykiske helsen å begrense skjermtid utenom skolen, og å skape et bevisst forhold til hvor mye sosiale medier blir brukt i løpet av en uke.

Det er tidligere vist at det er en tydelig sammenheng mellom psykisk helse og skolestress (Vardheim, 2017), men disse analysene fremhever også at det ikke kan settes fullstendig likhetstegn mellom tilstandene. Ved bruk av de samme faktorene var effekten noe ulik på psykisk helse og skolestress, og de sterkeste sammen-

hengene ble funnet for god psykisk helse. Samtidig var det likt nok, til at helsefremming med fokus på god psykisk helse, eller motsatt, fokus på lavt skolestress, kan fremme begge tilstandene parallelt. Sett i forhold til klassetrinn ble den psykiske helsen svakere oppover i trinnene, mens skolestress nådde en topp i 10. klasse. Inkludering av data fra VG2 og VG3 ville ha vært interessant her. Fortsetter trenden for psykisk helse? Bli nivået av skolestress blant ungdom i Vestfold noen gang høyere enn på 10. klassetrinn?

REFERANSER



Referanser

Andersen, P. L.; Dæhlen, M. (2017). Sosiale relasjoner i ungdomstida. Identifisering og beskrivelse av ungdom med svake relasjoner til foreldre, skole og venner. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Sosiale-relasjoner-i-ungdomstida>

Bakken, A. (2017). Ungdata 2017 Nasjonale resultater. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Ungdata-2017>

Dalgaard, O. S. (1996). Community health profile: a tool for psychiatric prevention. I D.R. Trent og C. Reeds (Eds.), Promotion of Mental Health. Vol. 5 Avebury, Aldershot, UK.

Eriksen, I. M.; Sletten, M. A.; Bakken, A.; Soest, T. von. (2017). Stress og press blant ungdom. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>

Evensen, M. (2017). Psykiske plager i ungdomsårene setter varige spor. Hentet fra <https://forskning.no/meninger/kronikk/2017/11/psykiske-plager-i-ungdomsarene-gir-varige-sar>

Folkehelseinstituttet. (2015). Faktaark: Fakta om sosial støtte og ensomhet. Hentet fra <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskhelse/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>

Lyshol, H., Espetvedt, M., & Johansen, R. (2017). What explains the high mental distress score in young women in the Norwegian county pilot study? *European Journal of Public Health*, 27 (suppl_3). Hentet fra <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/ckx189.181>

Sletten, M. A.; Bakken, A. (2016). Psykiske helseplager blant ungdom - tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Notat/2016/Psykiske-helseplager-blant-ungdom-tidstrender-og-samfunnsmessige-forklaringer>

The American Institute of stress. (2017). What is stress? Hentet 05.2018 fra <https://www.stress.org/what-is-stress/>

Vardheim, I. (2013). Ung i Vestfold 2013. Hentet fra <http://www.ungdata.no/Forskning/Publikasjoner/Ungdata-Lokale-rapporter/Ung-i-Vestfold-2013>

Vardheim, I. (2017). Ung i Vestfold 2017. Hentet fra https://www.vfk.no/contentassets/d89e1212de7c4153beb0112d568e529f/vfk_ung_i_vestfold_2017_rapport_interaktiv.pdf

Vestfold fylkeskommune. (2016). Vi i Vestfold. Oversiktsdokument over helsetilstand og påvirkningsfaktorer. Tønsberg, Norge. Hentet fra https://www.vfk.no/globalassets/vfk/dokumenter/kultur/folkehelse/vfk_vi_i_vestfold_2016.pdf

VEDLEGG



Vedlegg A:

Spørsmål brukt i analysen

HOVEDSPØRSMÅL	UNDERSPØRSMÅL	SVARALTERNATIVER
1. Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette:	Følt at alt er et slit? Hatt søvnproblemer? Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert? Følt håpløshet med tanke på framtida? Følt deg stiv eller anspent? Bekymret deg for mye om ting?	Ikke plaget i det hele tatt / Lite plaget / Ganske mye plaget / Veldig mye plaget
2. Hvor ofte har du hatt det slik de siste månedene?	Jeg blir stresset av skolearbeidet Jeg føler meg utslitt på grunn av skolearbeidet Jeg har mer skolearbeid enn jeg klarer å gjøre	Aldri / Sjelden / Av og til / Ofte / Svært ofte
3. Er du gutt eller jente?		Gutt / Jente
4. Hvilket klassetrinn går du i?		8. trinn / 9. trinn / 10. trinn / Videregående trinn 1
5. Har familien din hatt god eller dårlig råd/ økonomi de siste to årene?		Vi har hatt god råd hele tida / Vi har stort sett hatt god råd / Vi har verken hatt god råd eller dårlig råd / Vi har stort sett hatt dårlig råd / Vi har hatt dårlig råd hele tida
I hvor stor grad passer følgende utsagn eller påstander med din situasjon?	Foreldrene mine mangler penger til å betale for ulike fritidsaktiviteter som jeg gjerne ønsker å delta i (idrettsaktiviteter, musikkinstrumenter og lignende) Foreldrene mine har nesten ikke penger til å betale for det nødvendige (mat, husleie, telefon og lignende)	Stemmer ofte / Stemmer noen ganger / Stemmer sjelden / Stemmer aldri
6. Tenk deg at du har et personlig problem. Du føler deg utafør og trist og trenger noen å snakke med. Hvem ville du snakket med eller søkt hjelp hos?	Foreldre Andre familiemedlemmer (søsken, besteforeldre eller lignende) Venner Helsesøster eller en annen i skolehelsetjenesten Lærer eller andre ansatte på skolen Andre voksne	Helt sikkert / Kanskje / Nei
7. Er du enig eller uenig i følgende utsagn om hvordan du har det på skolen?	Lærerne mine bryr seg om meg Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	Helt enig / Litt enig / Litt uenig / Helt uenig
Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt? - Skolen du går på		Svært misfornøyd / Litt misfornøyd / Verken fornøyd eller misfornøyd / Litt fornøyd / Svært fornøyd

Spørsmål brukt i analysen

fortsetter:

HOVEDSPØRSMÅL	UNDERSPØRSMÅL	SVARALTERNATIVER
8. Her kommer noen utsagn om hvordan du vil beskrive forholdet ditt til foreldrene dine.	Foreldrene mine pleier å vite hvor jeg er, og hvem jeg er sammen med i fritida Foreldrene mine kjenner de fleste av vennene jeg er sammen med i fritida	Passer svært godt / Passer ganske godt / Passer ganske dårlig / Passer svært dårlig
9. Når du er sammen med venner/kamerater, er du da som oftest sammen med ...		Én eller to faste venner / Én eller to faste venner som ofte er med i en gruppe andre ungdommer / En vennegjeng som holder sammen / Nokså tilfeldig hvem jeg er sammen med / Er ikke så ofte sammen med jevnaldrende
10. Her blir det nevnt en del aktiviteter som du kan bruke fritida di til. Tenk tilbake på den siste uka (de siste 7 dagene). Hvor mange ganger har du ...	Vært sammen med venner hjemme hos meg Vært sammen med venner hos dem Brukt størstedelen av kvelden ute sammen med venner/kamerater	Ingen ganger / 1 gang / 2-5 ganger / 6 ganger eller mer
11. Hvor mange ganger den siste måneden har du vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i følgende organisasjoner, klubber eller lag?	Idrettslag Fritidsklubb/ungdomshus/ungdomsklubb Religiøs forening Korps, kor, orkester Kulturskole/musikkskole Annen organisasjon, lag eller forening	Ingen ganger / 1-2 ganger / 3-4 ganger / 5 ganger eller oftere
12. Utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett, mobil) i løpet av en dag?		Ikke noe tid / Mindre enn 1 time / 1-2 timer / 2-3 timer / 3-4 timer / 4-6 timer / Mer enn 6 timer
13. Her blir det nevnt en del aktiviteter som du kan bruke fritida di til. Tenk tilbake på den siste uka (de siste 7 dagene). Hvor mange ganger har du ...	Spilt onlinespill med andre størstedelen av kvelden	Ingen ganger / 1 gang / 2-5 ganger / 6 ganger eller mer
14. Her blir det nevnt en del aktiviteter som du kan bruke fritida di til. Tenk tilbake på den siste uka (de siste 7 dagene). Hvor mange ganger har du ...	Vært sosial på nett eller mobil størstedelen av kvelden (snakket, chattet eller lignende)	Ingen ganger / 1 gang / 2-5 ganger / 6 ganger eller mer



Vedlegg B:

Tabelloversikt for uavhengige variabler

TEMA	VARIABEL-/INDIKATORNAVN	KODING og VERDIER	PUNKTNUMMER I VEDLEGG A
Bakgrunnsfaktorer	Kjønn	0=Jente 1=Gutt	3
	Skoletrinn	1=VG1 3=9. klasse 2=10. klasse 4=8.klasse	4
	Opplevd familieøkonomi (spørsmål summert)	Summert versjon: verdier 3 til 13 Kategorisert versjon: 1=Dårlig råd/av og til dårlig råd (3-9) 2=Stort sett god økonomi (10-11) 3=God økonomi (12-13)	5
Relasjoner og sosial støtte	Omfang av nære relasjoner (spørsmål summert)	1=Ingen/minimalt med nære relasjoner (0-2) 2=Noen til flere nære relasjoner (3-7) 3=Mange til svært mange nære relasjoner (8-12)	6
	Skolerelasjon (gjennomsnitt av spørsmål)	1=Dårlig forhold til skolen ($\leq 1,5$) 2=Et middels forhold til skolen ($>1,5 - <2,5$) 3=Har et godt forhold til skolen ($\geq 2,5$)	7
	Foreldreoversikt av venner og hvor de er (gjennomsnitt av spørsmål)	1=Foreldre dårlig oversikt ($\leq 1,5$) 2=Foreldre middels oversikt ($>1,5 - \leq 2,5$) 3=Foreldre svært god oversikt ($>2,5$)	8
Sosial omgang med venner og fritidsaktiviteter	Samværmønster med venner	0=Ikke ofte sammen med jevnaldrende/tilfeldig hvem sammen med 1=Regelmessig sammen med faste jevnaldrende	9
	Egenorganisert fritid med venner den siste uken (spørsmål summert)	0=Sammen med venner på fritid aldri eller 1 gang (3-4) 1=Sammen med venner på fritid 2 ganger eller flere (5-12)	10
	Organisert fritidsaktivitet den siste måneden	0=Ingen ganger 2=5 til 8 ganger 1=1 til 4 ganger 3=Flere enn åtte ganger	11
Den digitale hverdagen	Daglig skjermtid	1=Over 6 timer 5=1-2 timer 2=4-6 timer 6=Mindre enn en time 3=3-4 timer 7=Ikke noe tid 4=2-3 timer	12
	Online spilling den siste uken	1=6 ganger eller flere 3=1 gang 2=2-5 ganger 4=Ingen ganger	13
	Sosial på nett den siste uken	1=6 ganger eller flere 3=1 gang 2=2-5 ganger 4=Ingen ganger	14



vfk.no