

# «Ensomme Ungdomme»

## Ungdom og psykisk helse under koronapandemien



Bilde: Gustav Drivenes og Nellie M. Cajmyr, 2021

**Forfattere: Ida Thomassen, Gustav Drivenes, Nellie M. Cajmyr, Ingvild  
Abildgaard og Eline Tveit, 2STA/B**

**Lærer: Maren Lund, Veileder: postdok Ronald M. Synnes**

**Sosiologi og sosialantropologi, Vennesla VGS 2021**

## Forord

Dette prosjektet har ikke bare handlet om «disse koronatider», det har også blitt til i «disse koronatider». Akkurat som Karl Marx og Auguste Comte har vi fått muligheten til å forstå samfunnsendringer samtidig som vi opplever dem. Først og fremst har det gitt oss en dypere forståelse av temaet. Samtidig har vi måtte håndtere alle problemene pandemien har å by på, blant annet dem vi har beskrevet i rapporten. Vi vil derfor takke vår faglærer Maren Lund. Uten hennes oppfølging og muntre ord hadde ikke dette prosjektet blitt det samme. Vi vil også takke postdok Ronald M. Synnes ved universitetet i Agder. Hans brede kunnskap har i stor grad gagnet prosjektet. Vår avdelingsleder, Gustav Hårtveit, fortjener også en stor takk. Hans veiledning og ærlighet har hjulpet oss innse prosjektets fulle potensiale. Til slutt vil vi takke alle elevene ved Vennesla videregående skole. Uten deres svar hadde ikke dette prosjektet vært mulig.

**- Gustav Drivenes, 20.3.2021**

Vennesla videregående skole

## Innholdsfortegnelse

<b>FORORD</b> .....	<b>2</b>
<b>INNLEDNING</b> .....	<b>4</b>
BEGRUNNELSE FOR VALG AV TEMAET OG PROBLEMSTILLING .....	4
BEGREPSDEFINISJON .....	4
<b>AVGRENSING AV TEMA OG PROBLEMSTILLING</b> .....	<b>5</b>
NOE MER KONKRET OM TEMA OG UNDERTEMA SOM SKAL UNDERSØKES .....	5
<b>OM VENNESLA VIDEREGÅENDE</b> .....	<b>6</b>
<b>TEORETISKE PERSPEKTIV</b> .....	<b>6</b>
TIDLIGERE FORSKNING.....	7
<b>FORSKNINGSMETODER</b> .....	<b>7</b>
INNSAMLINGSMETODE .....	7
BEGRENSNINGER.....	7
ETISKE REFLEKSJONER.....	8
<b>PRESENTASJON AV DATA OG ANALYSE</b> .....	<b>8</b>
PSYKISK HELSE TIL JENTER OG GUTTER UNDER KORONAPANDEMIEN .....	8
<i>Ensomhet blant gutter og jenter</i> .....	8
<i>Påvirker grad av bekymring elevens motivasjon?</i> .....	9
PSYKISK HELSE PÅ STUDIE VS. YRKESFAG.....	10
HVORDAN HAR KONFLIKTER I HJEMMET PÅVIRKET UNGDOMMENE? .....	12
PSYKISK HELSE OG FYSISK AKTIVITET.....	14
<b>KONKLUSJON</b> .....	<b>17</b>
STYRKER OG SVAKHETER MED UNDERSØKELSEN .....	17
KONKLUSJON .....	17
<b>ETTERORD</b> .....	<b>19</b>
<b>LITTERATURLISTE</b> .....	<b>20</b>

## Innledning

Da vi torsdag 12. Mars 2020 fikk melding fra fylkeskommunen om at skolen skulle stenge satt hele gruppa vår i fremmedspråkstimer. I dette øyeblikket for mange tanker og følelser gjennom hodene våre: glede, lettelse, håp og frykt, men en følelse som manglet var ensomhet. Til tross for at det kan være vanskelig å innrømme, så manglet vi ikke denne følelsen da vi ett år senere, 12. Mars 2021, igjen satt på hjemmeskole. Ensomhet er en følelse som har gjennomsyret vår opplevelse av pandemien og det er et konsept vi ser på som grunnleggende viktig for å forstå vår generasjons opplevelse av pandemien. Vi har derfor valgt å gi rapporten vår tittelen «Ensomme Ungdommer», eller som vi venndøler ville sagt det «Ensomme Ungdomme».

## Begrunnelse for valg av temaet og problemstilling

Temaet for dette forskningsprosjektet er ungdom og psykisk helse under pandemien. Mer konkret undersøker vi elever på Vennesla videregående skole. Problemstillingen vår er: «Hvordan har koronapandemien og skolenedstengingen påvirket psykisk helse og ungdommer på Vennesla videregående skole?» Dette er svært relevant fordi mye tyder på at koronapandemien og den følgende nedstengningen av samfunnet har ført til store endringer i ungdoms hverdag og påvirker ungdoms psykiske helse. Dette er også relevant fordi en like omfattende skolenedstenging har ikke blitt gjennomført i Norge siden 2. verdenskrig. Det er derfor interessant å se på virkningene av disse endringene i ungdommers hverdag og psykiske helse. Videre er det gjort få undersøkelser på slike problemstillinger tidligere. Slike nedstengninger kan også bli mer aktuelt i fremtiden, både fordi vi kan måtte håndtere mutasjoner av koronaviruset og fordi globalisering kan gjøre pandemier mer sannsynlig. Av disse grunnene mener vi at temaet er svært interessant og fortjener å undersøkes. Skolen vår ønsket også å finne ut hvilke grupper som har størst problemer med hjemmeskole. Spesielt interessert var de i å finne ut om elever på yrkesfag eller studiespesialiserende takler hjemmeskole best. Denne informasjonen ønsker de å bruke til å avgjøre hvilke klasser som skal ha hjemmeskole.

## Begrepsdefinisjon

Psykisk helse og koronapandemien er to begreper som har hatt et stort fokus under denne rapporten. Psykisk helse defineres som «En tilstand av velvære hvor individet forstår hans eller hennes egne evner, kan håndtere normalt stress som forekommer i livet, kan jobbe produktivt og effektivt, og kan bidra i samfunnet hans eller hennes» (WHO, 2004, s. 10).

En pandemi er «et sykdomsutbrudd som rammer svært mange mennesker og sprer seg over store deler av verden. Begrepet brukes hovedsakelig om infeksjonssykdommer». (Fhi.no, 2018). I dette tilfellet er en koronapandemi, en infeksjonssykdom som omfatter viruset Covid-19.

Den 12. mars 2020 besluttet regjeringen at alle skoler i Norge skulle avslutte ordinære fysisk undervisning og gå over til digital hjemmeundervisning (Helsedirektoratet, 2020). Det er denne situasjonen vi beskriver med ordene «hjemmeskole» og «hjemmeundervisning».

Ensomhet defineres ifølge norsk helseinformatikk (NHI) som en opplevelse av en tilstand. En følelse av å være alene, å være uten kontakt med andre, følelsen av å ikke bli sett, eller speilet. Man kan også oppleve denne følelsen like sterk selv om man er i kontakt med andre (Lein, 2019).

Motivasjon defineres som “de biologiske, psykologiske og sosiale faktorene som aktiverer, gir retning til og opprettholder atferd i ulike grader av intensitet for å oppnå et mål” (Helsekompetanse.no, u.å.)

Definisjonen av fysisk aktivitet er «all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå.» (FHI, 2017).

## Avgrensning av tema og problemstilling

### Noe mer konkret om tema og undertema som skal undersøkes

Temaet vi skal undersøke er hvordan koronapandemien og skolenedstengingen har påvirket den psykiske helsen til ungdommer på Vennesla videregående skole. Dette er et tema som er forsket lite på, ettersom konsekvensene av koronapandemien er noe de færreste av oss har opplevd før. Det er et svært relevant tema i dag og mange er interesserte i å se konsekvensene av pandemien. Vi syntes hvordan pandemien påvirket ungdommers psykiske helse var spesielt interessant, nettopp fordi psykisk helse blant ungdommer er et viktig og relevant tema i dag. Av disse grunnene valgte vi å undersøke denne problemstillingen.

Hovedproblemstillingen vår er «Hvordan har koronapandemien og den følgende skolenedstengingen påvirket den psykiske helsen og ungdommer i Vennesla?». Det er dette vi har bestemt oss for å fokusere mest på, men vi har også flere undertemaer som vi vil undersøke. 1) Det første undertemaet vårt er «Ensomhet blant jenter og gutter på Vennesla videregående skole under koronapandemien og den følgende skolenedstengingen». Her ser

vi om det finnes en sammenheng mellom det å være veldig bekymret og veldig lite motivert. 2) Det neste undertemaet vårt er «Psykisk helse på studieforbereende versus yrkesfag». I denne delen skal vi se på forskjeller mellom disse skoleretningene og den psykiske helsen til elevene. 3) Deretter skal vi se på om det er noen sammenheng mellom konfliktnivået i hjemmet og elevenes psykiske helse og skolepreferanse. Med skolepreferanse mener vi hvorvidt elevene foretrekker hjemmeskole eller vanlig skole. 4) Videre skal vi diskutere om den fysiske helsen har påvirket den psykiske helsen og ungdommer på Vennesla Videregående skole.

## Om Vennesla videregående

Vennesla videregående skole er lokalisert sentralt i Vennesla, hvor 408 elever har skoleplass. Skolen ligger nord for Kristiansand, og Vennesla er en av Kristiansands nabokommuner. Skolen stengte grunnet korona den 13. mars, og holdt stengt frem til 27. april for Vg2 og Vg3 yrkesfag, og var stengt frem til 15. mai for studieforbereende.

## Teoretiske perspektiv

Vi hadde mange ulike hypoteser når vi gikk inn i dette prosjektet. Vi hadde blant annet en teori om at de som var i mer fysisk aktivitet også hadde en bedre psykisk helse. Denne hypotesen hadde vi fordi vi vet at forskning viser til at den psykiske helsen blir forbedret ved fysisk aktivitet. “Fysisk aktivitet fremmer god helse, gir bedre humør og søvn, mer energi og reduserer stress. Fysisk aktivitet kan forebygge enkelte psykiske plager ...”.

(Helsedirektoratet, 2021). En annen teori vi hadde var at de på studieforbereende kjente mer på følelser som tristhet, ensomhet osv., da vi tror at de som går på en mer teoretisk linje har et større behov for å være med mennesker. Under skolenedstengningen var det ikke samme mulighet til å samle sammen de vi var glade i, og vi kan derfor tenke oss at de som gikk på studieforbereende ikke fikk et klart skille mellom skolehverdagen og hverdagen generelt. De som går på yrkesfag, har kanskje andre interesser som de kan drive med uten å møte mye folk. Det kan for eksempel være å game, skru ute i garasjen eller ta seg en tur på mopeden.

Når vi ser på husstørrelse, størrelse på husstand og uenighet i hjemmet og om det hadde en påvirkning på prestasjonen på skolen, var hypotesen at de som hadde flere personer i husstanden også følte seg mindre ensomme, da de alltid hadde noen å være med.

## Tidligere forskning

Som nevnt tidligere så er det gjort begrenset med forskning på temaet. Dette kan til dels være fordi temaet er relativt nytt. Til tross for dette er det gjort noen undersøkelser rundt temaet. En artikkel publisert i det engelskspråklige tidsskriftet *Socius* finner bevis for en nedgang i sosialt nettverk i løpet av pandemien og en økning i ensomhet. Den finner også bevis for at faktorer som å ha fem eller flere nære venner og mer fysisk sosialisering, kan gjøre økningen i ensomhet mindre (Kovacs, Caplan, Grob, & King, 2021).

Folkehelseinstituttet (FHI) har også skrevet en rapport rundt temaet. Deres funn er at flere sliter med ensomhet og psykiske plager. Spesielt gjelder dette unge. De finner også stor grad av ensomhet blant studenter. Videre finner de at områder med mye smitte og dermed strenge tiltak har hatt den største psykiske belastningen. Til tross for alt dette, bemerker rapporten at unge fortsatt har høy fremtidsoptimisme (FHI, 2020).

## Forskningsmetoder

### Innsamlingsmetode

Vi brukte en kvantitativ metode, da det passet best for det temaet vi ønsket å undersøke. Kvantitativ undersøkelse er en type undersøkelse hvor målet er å samle inn store mengder data for å få et helhetlig bilde av informasjonen vi er ute etter. For å finne ut av det vi ville måtte vi ta i bruk en kvantitativ metode, fordi vi trengte store mengder med tall for å få en troverdig og relevant rapport.

Vi sendte ut undersøkelsen 15 mai, noe som da var første skoledag etter skolenedstengningen for de fleste klassene ved Vennesla videregående skole. I undersøkelsen vår spurte vi om hvordan ungdom følte seg gjennom nedstengningen og om de følte på noen store endringer i livet. Vi spurte om litt forskjellige faktorer som kan påvirke følelsene og den psykiske helsen til mennesker. Disse faktorene var hvorvidt de har følt på ensomhet, om de har vært triste og generelt hvordan motivasjonen har vært. Vi spurte også om husstand, hvor mange som bor i husstanden, om de har vært i aktivitet osv. Spørsmålene i sin helhet er å finne i rapportens vedlegg.

### Begrensninger

Vi valgte å kun undersøke ungdommer ved Vennesla videregående skole. Vi fikk til sammen 120 svar. Planen var egentlig å undersøke på flere videregående skoler på Sørlandet, men dette utelukket vi fordi det ble for mye arbeid. Dette fører til at svarene vi har fått ikke kan

beskrive alle ungdommer i hele Norge, men kun i Vennesla. Vi fokuserte på hele Vennesla Videregående, og utelukket ingen trinn. En stor svakhet ved vår undersøkelse vil være at det kun er 30 gutter som har svart på undersøkelsen, samtidig som det er 90 jenter som har svart. Dette kan føre til skjevfordelinger i noen av analysene.

### Etiske refleksjoner

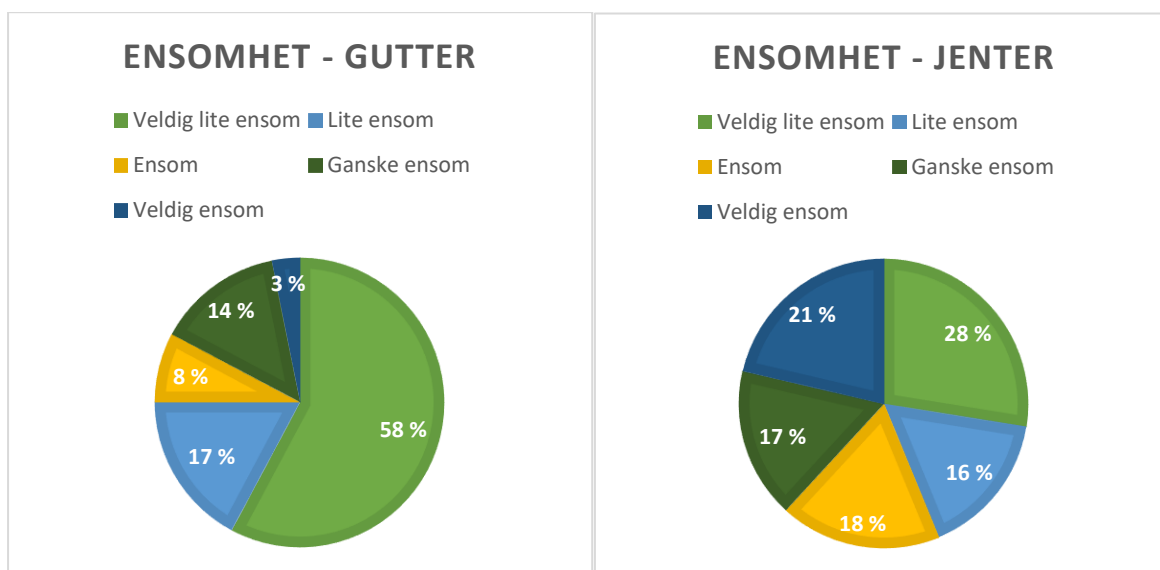
Under hele prosjektet har vi vært veldig forsiktige. Vi ga klar beskjed på undersøkelsen vår om at den var anonym og frivillig, og vi har unngått å stille veldig personlige spørsmål. Vi vet at det ofte kan være lett å spore svarene tilbake til personer når vi samler inn data om andre elever på en og samme skole, men vi føler vi har tatt hensyn til dette. Vi stilte ingen svært personlige spørsmål, men spørsmålet om uenigheter hjemme kan være litt på grensen. Ingen data har blitt manipulert og alle resultatene er riktige.

## Presentasjon av data og analyse

### Psykisk helse til jenter og gutter under koronapandemien

#### Ensomhet blant gutter og jenter

Hypotesen vår om ensomhet var at jenter var mer ensomme i Vennesla under koronapandemien enn gutter. Grunnen til vår hypotese var at gutter kanskje er mer vant til å sitte mye inne foran en skjerm, mens jenter har mer behov for å være sosiale og møte mennesker fysisk. Ifølge en undersøkelse fra SSB, ser vi at kvinner vanligvis er mer ensomme enn menn (SSB, 2009).



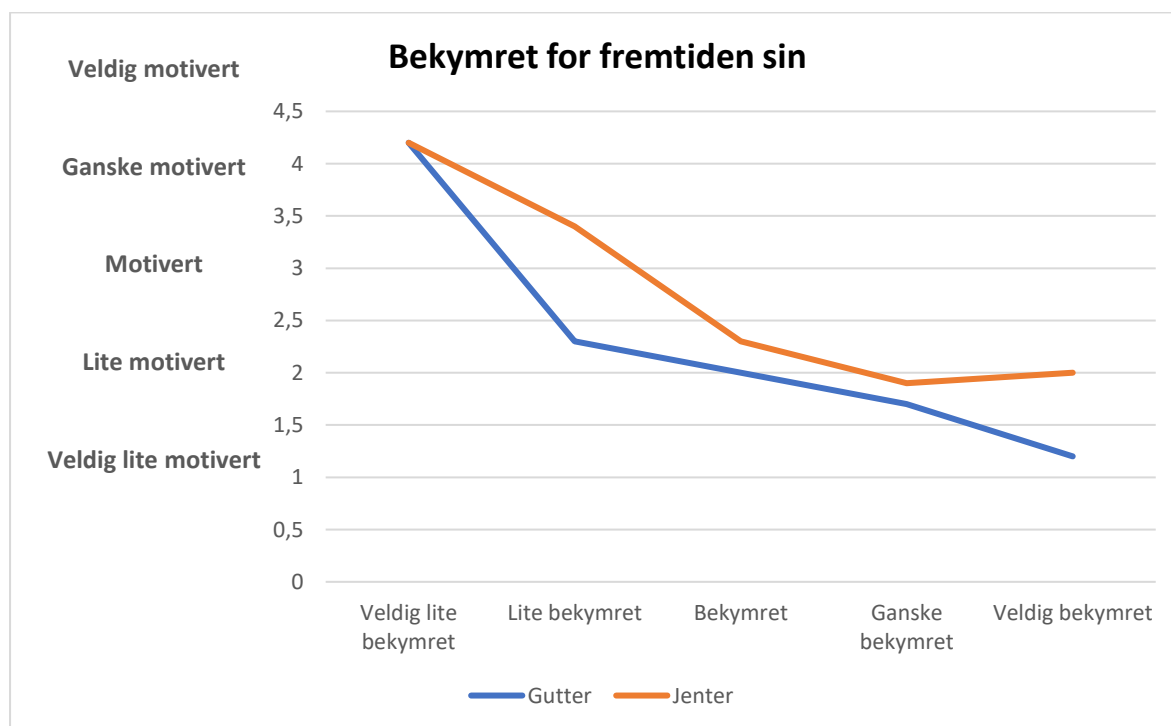
Vi kan se at diagrammene våre stemmer i forhold til hypotesene våre. Vi ser at jenter i større grad har vært mer ensomme enn gutter. Vi ser at bare 3% av guttene oppgir at de har vært



veldig ensomme, mens 21% av jentene oppgir at de har vært veldig ensomme. Vi ser også at over halvparten av guttene har følt seg veldig lite ensomme, noe som også stemmer ut ifra vår hypotese. Ifølge nbhp.no er det mye som skjer med vår psykiske helse under epidemier. De oppgir at karantene gir slitasje og at det å passe på seg selv og andre er mer krevende (Krogstad, 2020). Samtidig er Vennesla en av de kommunene i Norge som har vært minst rammet av koronapandemien. Ifølge FHI er Agder det fylket som har hatt lavest andel av ensomme (FHI, 2020). Dette kan føre til at svarene vi har fått på undersøkelsen ikke er nødt til å ha en sammenheng med pandemien. Vi er også nødt til å ta i betraktning at det kun er 30 gutter som har tatt undersøkelsen, samtidig som det også er 90 jenter som har tatt den.

#### Påvirker grad av bekymring elevens motivasjon?

Spørsmålet om unge blir mer bekymret for fremtiden som følge av koronapandemien, er et spørsmål vi har prøvd å finne svar på. Vi har også prøvd å se om det finnes en sammenheng mellom det å være bekymret for fremtiden sin og det å være motivert i hverdagen. Når vi snakker om motivasjon i denne sammenhengen, tenker vi på motivasjon rundt skole og generelt følelsen av motivasjon i hverdagen. Vår hypotese var at personer som har vært veldig bekymret, er mindre motiverte enn de som ikke er bekymret. Vi kan se at vår hypotese stemmer med undersøkelsen.



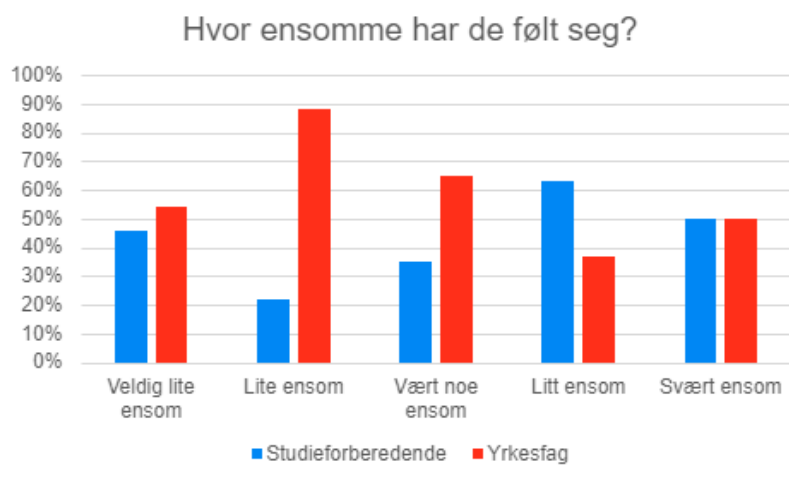
Vi ser at når graden av bekymring øker, så faller motivasjonen, og trolig skoleresultatene. Ifølge en rapport fra senteret for krisepsykologi er det mange unge som har hatt bekymringer

i forhold til koronaviruset. Ifølge rapporten har mange unge hatt bekymringer i forhold til seg selv, andre mennesker og for samfunnet (Dyregrov & Fjærestad, 2020). Dette viser at svarene vi har fått på vår undersøkelse sannsynligvis stemmer i forhold til resten av landet.

### Psykisk helse på studie vs. yrkesfag

Når vi ikke kan være sosiale, blir også den psykiske helsen vår påvirket. I de neste avsnittene skal vi se litt på hvordan hjemmeskolen og det å være sosialt skjermet fra andre har påvirket den psykiske helsen vår, og om det er noen forskjell mellom yrkesfag og studieforbereende.

Vi skal ta for oss ulike følelser som kan ha blitt påvirket og om de som svarte på undersøkelsen mener at de presterte bedre med hjemmeskole. Vår hypotese når vi så på forskjellen mellom psykisk helse hos studieforbereende og yrkesfag, var at de på yrkesfag generelt fikk dårligere psykisk helse av å være hjemme og ikke ha mulighet til å oppsøke andre mennesker. Grunnen til vår hypotese var fordi yrkesfag er vant til å ha en variert dag, med mye praktisk arbeid, noe som var vanskelig å gjennomføre når skolen var stengt og de ikke hadde den samme tilgangen som før.



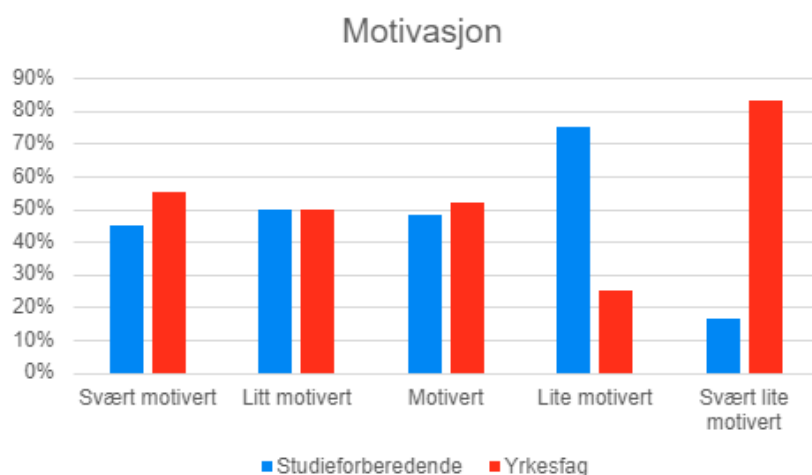
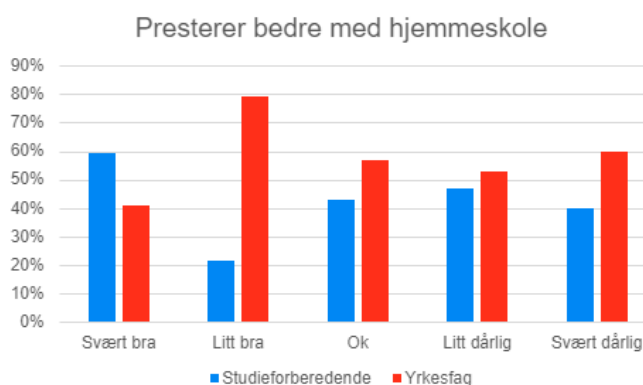
Den første følelsen vi skal se på er ensomhet. Ensomhet defineres som “en ubestemt lengsel eller et savn etter andre mennesker” (Helsedirektoratet, 2018). På dette diagrammet kan vi se at de på studieforbereende generelt har følt seg mer

ensomme enn de på yrkesfag, men vi kan se at verken yrkesfag eller studieforbereende har følt seg veldig ensomme. Hvorfor studieforbereende har følt seg generelt mer ensomme, kan være fordi hverdagen deres har bestått av mye teori og lite fritid. De har sittet med skole hele dagen for og så ikke kunne gjøre noe annet når skoledagen er ferdig. De på studieforbereende har kanskje ikke det skillet mellom skolehverdag og den vanlige hverdagen når hele dagen går til å være hjemme. De på yrkesfag er ofte gutter som har andre interesser, som for eksempel å skru på bil, moped osv. Mens de på studie har kanskje ikke de interessene som kan få de til å koble av på samme måte.

Den neste og siste faktoren vi skal se på er hvorvidt de som har svart på undersøkelsen har følt at de har prestert bedre under hjemmeskolen. På diagrammet hvor vi kan se hvem som har følt at de har prestert best, kan vi se at det generelt er yrkesfag som har følt at de har hatt best prestasjon.

Hvorfor de på yrkesfag har følt at de har hatt bedre prestasjon under hjemmeskolen, enn hva de på studieforbereidende har hatt kan ha noe med motivasjonen å gjøre. På det andre diagrammet kan vi se hvordan motivasjonen til de på yrkesfag og studieforbereidende har vært. De som

går på yrkesfag, har nok følt at de har prestert bedre fordi de har hatt mer motivasjon. De har nok generelt hatt bedre motivasjon fordi de har klart å skille mellom skolehverdagen og den vanlige hverdagen, samtidig tenkte vi at fordi de ikke kunne følge timeplanen sin på samme måte, ville også motivasjonen bli dårligere. De på yrkesfag hadde under hjemmeskole problemer med å følge timeplanen, da de ikke hadde samme muligheter, når det kom til de praktiske fagene de vanligvis ville hatt på skolen. Mye av skolehverdagen deres forsvant, men kanskje det også var med på å øke motivasjonen. Rett og slett at skolehverdagen ble kortere og de hadde større mulighet til å gjøre det de selv fikk glede av å gjøre. Som vi kan se på diagrammet under, var det flere på yrkesfag som følte seg svært lite motivert, men det er generelt flere på yrkesfag som har følt på mye motivasjon, så det er det vi tar utgangspunkt i.



Vi har nå sett på ulike følelser og faktorer, og i hvor stor grad de har påvirket elevene. Vi har også sett på forskjellen mellom studieforbereende og yrkesfag. Vår hypotese har ikke stemt helt til punkt og prikke, da vi har sett at de som har gått på studieforbereende generelt har følt på mer ensomhet og har hatt dårligere motivasjon enn de på yrkesfag.

### Hvordan har konflikter i hjemmet påvirket ungdommene?

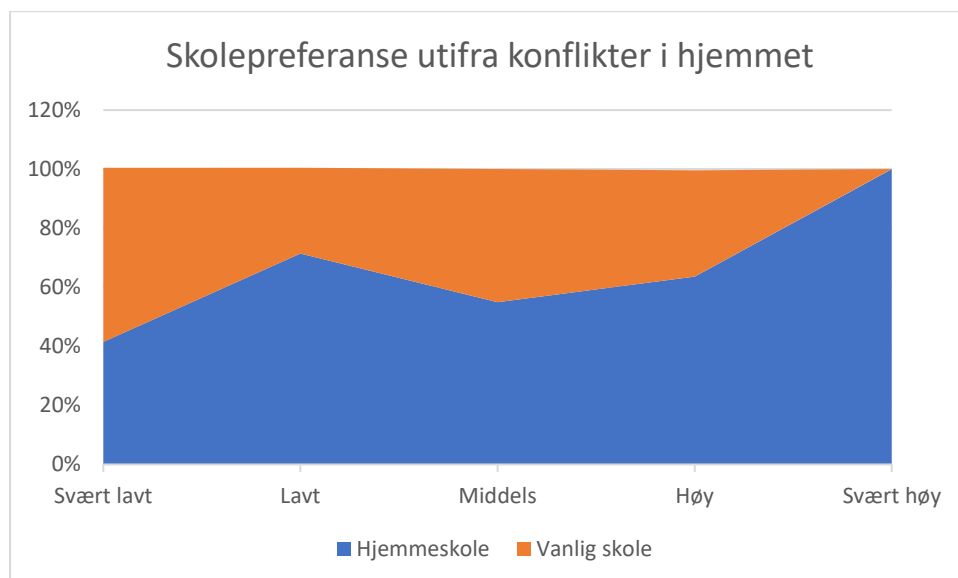
Under koronapandemien har mange oppholdt seg hjemme fra barnehage, skole og jobb. Å være omgitt av familien sin hele dagen i flere måneder kan ha ført til mer krancling og økt konfliktnivå i hjemmet, som kan ha gjort det vanskelig for mange unge. Vi skal se på nettopp dette her, om konflikter i hjemmet har påvirket elevenes psykiske helse og skolepreferanse. Hypotesen vår var at mye konflikter har ført til at elevene var mer triste, og at tristheten igjen ført til nedsatt motivasjon. Vi så også på om konfliktnivået i hjemmet hadde en sammenheng med hvilken type skole elevene foretrakk, og hypotesen vår her var at de med mye konflikter ville foretrekke vanlig fysisk skole.



Først så vi på sammenhengen mellom konflikter i hjemmet, tristhet og motivasjon. I grafen til venstre ser vi først på om konfliktnivået i hjemmet påvirket hvor triste ungdommene var. Her er trenden at jo flere konflikter de opplevde i hjemmet, jo tristere ble de. Dette stemte dermed med hypotesen vår, at konflikter fører til økt tristhet. Ifølge en artikkel fra FHI, kan krancling mellom foreldrene føre til at barn blant annet blir triste, noe som stemmer godt med vår observasjon (FHI, 2017; Nøkleby, Berg, Muller, & Ames, 2021). Samtidig trenger det ikke nødvendigvis å være krancling mellom foreldre som påvirker humøret, for krancling med foreldre, søsken, venner eller kjæreste er også vanlig og oftest påvirker dette humøret og.



Videre har vi sett på om tristheten igjen har en effekt på motivasjonen til ungdommene. Dette ser vi i diagrammet over til høyre, og her ser vi en klar trend. Motivasjonen stuper jo tristere de har vært. Resultatene her stemte også med hypotesen vår, at økt konfliktnivå har ført til økt tristhet, samt at mye tristhet gjør motivasjonsnivået lavere. En sannsynlig forklaring på dette er at når vi blir triste føler vi ikke for å gjøre noe som helst, og om tristheten varer over en lengre periode vil nok motivasjonsnivået gå ned, slik som grafen tilsa. Det er også viktig å ta andre faktorer i betraktning, ettersom lav motivasjon kan være en konsekvens av andre ting enn kun tristhet.



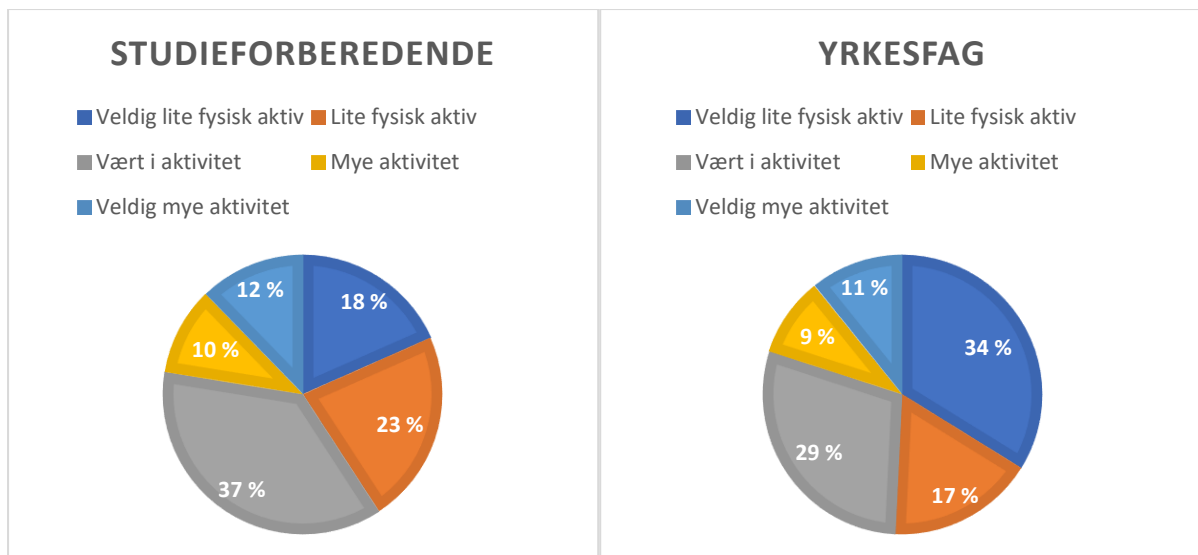
I diagrammet over, har vi undersøkt hvilken type skole elevene foretrekker ut ifra hvor mye konflikter de har hatt i hjemmet. Vår hypotese her var at de som opplevde mye konflikter, ville foretrekke vanlig skole over hjemmeskole. I tillegg var det at de fleste med mindre

konflikter foretrakk hjemmeskole, men at svarene her kanskje ble mer varierte, ettersom vi tenkte at de hadde andre grunner til sine preferanser. Grunnlaget for hypotesen, var tanken om at de som opplever mye krangler og konflikter i hjemmet foretrekker vanlig skole, fordi dermed kan de komme seg vekk fra familien og kranglingen. De kan konsentrere seg bedre på skolen med mindre forstyrrelser fra familie, i tillegg til at tankene og stresset fra hjemmesituasjonen blir mindre. Hypotesen vår stemte ganske godt her. Ved å lese fra diagrammet kan vi se at de med svært høyt og høyt konfliktnivå i hjemmet foretrakk vanlig skole. Vi ser også at resultatet til de med lite konflikter var ganske variert, slik vi tenkte i hypotesen. Ifølge en undersøkelse i en artikkel av FHI, tatt av omtrent 12 000 ungdommer i Oslo, sa en av fire ungdommer at de har opplevd mer krangling i familien. Samtidig sa de fleste av dem at de har tilbrakt mer tid med familien og gjort hyggelige ting. (Nøkleby et al., 2021). I samme artikkel om en annen undersøkelse tatt i USA, stod det at krangling i familien økte jo mer foreldrene opplevde covid-19-relaterte stressfaktorer (Nøkleby et al., 2021). Dette kan være en mulig forklaring også i Vennesla, at både foreldre og ungdom opplevde stress og/eller andre problemer med deres mentale helse, og at det videre førte til flere krangler og uenigheter.

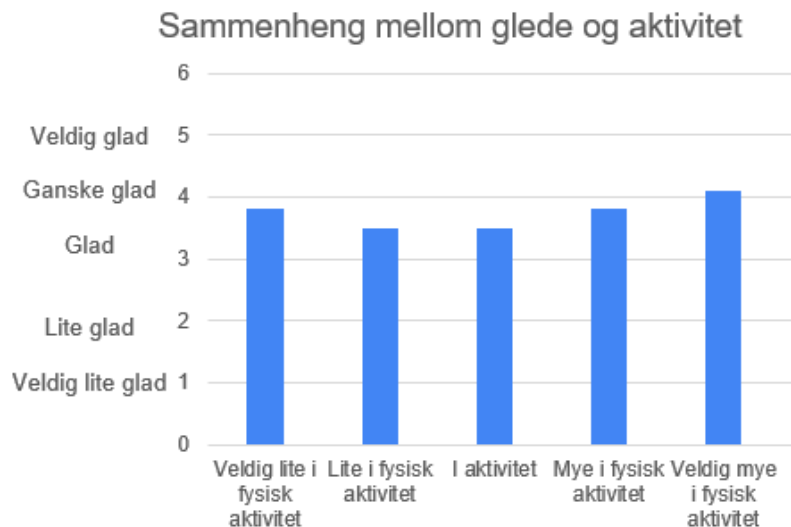
### Psykisk helse og fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er noe som har blitt redusert for mange under koronapandemien, ettersom at blant annet idrettshaller, svømmehaller og treningssentre har måtte stenge for offentligheten. Dette kan ha diverse effekter for offentligheten og mer spesifikt, ungdommer og elever som går på skole. En av våre hypoteser tok utgangspunkt i at fysisk aktivitet har dokumentert effekt ved milde til moderate former for depresjon (Martinsen, 2000). Dermed ble det antatt at elever som har vært i mer fysisk aktivitet vil være mer glad enn de som har vært i lite fysisk aktivitet, og at elever som var i mer fysisk aktivitet også hadde større motivasjon og under pandemiens nedstenging.

Vi hadde også en hypotese hvor vi tenkte at yrkesforberedende fag var i mer fysisk aktivitet i forhold til studieforberedende. Dette ble begrunnet med at yrkesfag er mer fysisk arbeid enn studieforberedende, og at yrkesfag kanskje fikk fysisk arbeid i oppgaver som de skulle gjennomføre. I de neste avsnittene blir det gjort rede for hvordan fysisk aktivitet har påvirket den psykiske helsen og forskjellene i fysisk aktivitet mellom studieretninger til elever ved Vennesla videregående skole, under koronapandemien og den følgende skolenedstengingen.



I de to første diagrammene ser man en sammenligning av mengden aktivitet fra studieforberedende og yrkesfag ved Vennesla videregående. Hypotesen vår var at yrkesfag var i mer fysisk aktivitet enn studieforberedende. Diagrammene beviser at hypotesen var feil. Studieforberedende har større prosentandel på alle påstandene, unntatt veldig lite fysisk aktivitet. Dette kan være fordi Vg2 og Vg3 tilbyr breddeidrett som et av programfagene som kan velges. I dette programfaget lærer man om trening, ulike treningsøvelser basert på hva man ønsker å forbedre fysisk og hvorfor det er viktig og holde seg i fysisk aktivitet. Programfaget kan også ha fått oppgaver som har involvert flere treningsøkter i uken, som øker elevenes mengde med fysisk aktivitet. Noe som kan påvirke svaret, er at forskjellige individer har ulike oppfatninger om hva som for eksempel er «veldig mye aktivitet», og hva som er «veldig lite fysisk aktiv». En person som er veldig aktiv innen idretten vil kanskje ha en annen oppfatning for hva som er mye aktivitet, i forhold til en som ikke deltar aktivt i idrett. I tillegg er idrettslag og fellestrening en viktig sosial arena som ble fratatt fra mange da det stengte ned.



En del av hypotesen vår baserte seg på at folk som var i høyere fysisk aktivitet, ville være mer glad enn de som ikke var i mye aktivitet. Denne hypotesen viste seg å være delvis riktig. Elever som var i mye aktivitet var glade, men det var også elever som var veldig lite aktive også. Diagrammet viser at elevene ved Vennesla videregående sin glede under nedstengingen, ikke har blitt veldig negativt påvirket av ulike nivåer av fysisk aktivitet. Det er aktivitetsnivåer hvor stolpene i diagrammet er litt lavere, men ingen er under «glad». Dette kan være fordi at korona enda var nytt, og at man ikke hadde kjent på de langvarige restriksjonene enda og hvor begrensende de har vært innenfor for eksempel idretten. Dersom undersøkelsen hadde blitt sendt ut i 2021, ville kanskje diagrammet sett annerledes ut.





I det siste diagrammet ser vi om det eksisterer en sammenheng mellom fysisk aktivitet og motivasjon. Hypotesen vår var at de som var i mer fysisk aktivitet hadde mer motivasjon enn de som ikke var like aktive. Dette motbeviser diagrammet, ettersom stolpene tyder på at motivasjonen har vært relativt jevn uavhengig av aktivitetsnivå. Diagrammet viser at elevene som har vært i veldig mye aktivitet, har hatt minst motivasjon, noe som var overraskende. Det fins studier som er referert til i innledningen av temaet, som uttrykker at fysisk aktivitet har dokumentert effekt ved milde til moderate former for depresjon. Vi antok at glede og motivasjon hadde en sammenheng, og at derfor ville elever i høyere fysisk aktivitet har mer motivasjon enn elever som hadde lavere aktivitetsnivå.

## Konklusjon

### Styrker og svakheter med undersøkelsen

Etter mye arbeid og jobb med denne rapporten, har vi funnet både styrker og svakheter ved undersøkelsen. Første og største svakhet ved undersøkelsen er at det kun var 30 gutter som tok undersøkelsen, samtidig som det var 90 jenter. Dette kan føre til skjevfordeling mellom kjønnene. En annen svakhet er at Vennesla er en av de plassene i Norge som ikke har vært veldig påvirket av pandemien. Dette kan være en av grunnene til at en del av resultatene ikke er sjokkerende og ikke passer sammen med hypotesene våre. En stor styrke med vår undersøkelse er at den ble sendt ut mens nedstengningen foregikk. Dette førte til at dataen vi fikk var veldig pålitelig.

### Konklusjon

Vi har i denne rapporten sett på ungdom og den psykiske helsen under hjemmeskolen Vennesla videregående, og resten av landet, ble utsatt for i mars. Vi har sett på psykisk helse til jenter og gutter under koronapandemien, forskjellen på den psykiske helsen til elevene på studieforbereende og yrkesfag, uenighet i hjemmet, sammenhengen mellom psykisk helse og fysisk aktivitet og hvem det er som foretrekker hjemmeskole av studieforbereende og yrkesfag.

Vi ble oppmerksomme på at jenter har følt mer på ensomhet enn gutter hvor omtrent 20% oppførte at de hadde vært veldig ensomme, selv om Vennesla er en av kommunene i Norge som har vært minst rammet av pandemien. Vi kan tenke oss at dette ble utfallet fordi vi hadde flere jenter som besvarte undersøkelsen. Videre så vi at de på studieforbereende har vært mer ensomme og hatt mindre motivasjon enn hva de på yrkesfag har vært. Dette stemmer også når vi ser på diagrammene til fysisk aktivitet og psykisk helse. På diagrammene så vi at det

var lite forskjell på glede ut ifra hvor mye aktivitet de hadde vært i. Det vi kunne se som var litt spesielt var at de som hadde vært i mye aktivitet også var minst motiverte. Her skal det sies at hva som defineres som fysisk aktivitet kan variere fra person til person. Noe annet vi bet oss merke i, var at verken studieforbereende eller yrkesfag foretrakk hjemmeskolen. Ut ifra diagrammene kan vi se at de på yrkesfag hadde en høyere prosentandel som foretrakk hjemmeskole, enn hva det var på studieforbereende. Vi undersøkte også hvorvidt konflikter i hjemmet påvirket følelsene til elevene. Ifølge vår undersøkelse viste det seg at elevene som opplevde mye krangling i hjemmet også var mer triste, og hvor triste de var påvirket også motivasjonen. Desto mer triste elevene følte seg, desto mer sank motivasjonen. Dette stemmer med de tidligere funnene våre, hvor vi ser at lite motivasjon har vært gjennomgående.

## Etterord

Veien frem til det ferdige resultatet startet på et sted hvor vi i gruppa hadde et utgangspunkt der vi ikke kjente hverandre så godt. Underveis har veien vært en berg- og dalbane med store oppturer og nedturer, hvor vi virkelig har verdsatt verdiene i samarbeid. Samarbeid er ene og alene grunnen til at vi som enkeltpersoner har reist oss opp igjen fra nedturene, og blitt løftet opp til motivasjonstoppen. Prosessen underveis har gitt oss en større forståelse av psykisk helse og hvordan det kan påvirkes av sosialiseringarenaer som skolen. Sosiologi som programfag har også vært en ny venn i veien til prosjektets ende, som har gitt oss kunnskap til hjelp for prosjektet. Dette spennende programfaget har også gitt oss muligheten til å delta i et slikt prosjekt, hvor vi har hatt den heldige muligheten til å kunne dykke inn i tidligere samfunnsforskere sine metoder, og finne frem til våre egne svar. Samfunnsvitenskapen er noe som har, og fortsetter, å inspirere oss til nysgjerrighet i hva det er som får ulike deler av samfunnet til å fungere, og hva som gjør at det feiler. De siste ordene i denne rapporten vil vi bruke til å takke leseren, for tålmodighet og forståelse for både feil og triumfer.

**- Nellie M. Cajmyr, 7.4.2021**

Vennesla VGS

## Litteraturliste

- Atle Dyregrov & Anita Fjærestad. (2020). *Unge menneskers risikoopplevelse i forbindelse med koronavirus* (s. 30). Bergen: Senter for krisepsykologi ved UiB. Hentet fra Senter for krisepsykologi ved UiBs nettside:  
[https://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/ps\\_risikoopplevelsekorona\\_aug2020.pdf](https://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/ps_risikoopplevelsekorona_aug2020.pdf)
- FHI. (2017, september 27). Fysisk aktivitet—Folkehelse rapporten. Hentet 22. februar 2021, fra Folkehelseinstituttets nettside: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- FHI. (2020, desember 17). Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien. Hentet 22. februar 2021, fra Folkehelseinstituttets nettside:  
<https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>
- Helse Norge. (2018, oktober 31). Isolasjon og ensomhet. Hentet 22. februar 2021, fra Helse Norges nettside: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/isolasjon-og-ensomhet/>
- Helsedirektoratet. (2020, mars 12). Helsedirektoratet stenger alle barnehager og skoler. Hentet 22. februar 2021, fra Helsedirektoratets nettside:  
<https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/helsedirektoratet-stenger-alle-barnehager-og-skoler>
- Helsekompetanse.no. (u.å.). Motivasjon. Hentet 17. mars 2021, fra Helsekompetanse.no:  
<http://kurs.helsekompetanse.no/hverdagsrehabilitering/45526>
- Kovacs, B., Caplan, N., Grob, S., & King, M. (2021). Social Networks and Loneliness During the COVID-19 Pandemic. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 7, 237802312098525. <https://doi.org/10.1177/2378023120985254>

Krogstad, I. E. H. (2020, mai 4). Hva skjer med vår psykiske helse under epidemier? Hentet 22.

februar 2021, fra NBHPs nettside: [https://nbhp.no/2020/05/hva-skjer-med-var-psykiske-helse-  
under-epidemier/](https://nbhp.no/2020/05/hva-skjer-med-var-psykiske-helse-<br/>under-epidemier/)

Lein, M. (2019, januar 30). Ensomhet er en del av livet. Hentet 22. februar 2021, fra NHI.no:

<https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/ensomhet-er-en-del-av-livet/>

Martinsen, E. W. (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse. *Tidsskrift for Den norske legeforening*.

Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-sinnets-helse>

Nøkleby, H., Berg, R., Muller, A., & Ames, H. (2021). *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse*. Oslo: FHI. Hentet fra

[https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2021/konsekvenser-av-covid-19-  
pa-barn-og-unges-liv-og-helse-rapport-2021.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2021/konsekvenser-av-covid-19-<br/>pa-barn-og-unges-liv-og-helse-rapport-2021.pdf)

SSB. (2009). Sosial kontakt og ensomhet—Hvem er de ensomme? Hentet 4. mars 2021, fra

<https://www.ssb.no/a/samfunnsspeilet/utg/200901/14/>

Udir. (2020, september 21). Privat hjemmeundervisning Udir-5-2013. Hentet 4. mars 2021, fra

Udri.no: [https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Skoleeiers-ansvar/Udir-05-  
2013/](https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Skoleeiers-ansvar/Udir-05-<br/>2013/)

WHO. (2004). *Promoting Mental Health*. Geneva: World Health Organization. Hentet fra

<https://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=4978588>

# Vedlegg, spørreskjema

## Psykisk helse og koronavirus

I denne undersøkelsen svarer du på spørsmål relatert til korona og hjemmeskole. Undersøkelsen er anonym, og du må ikke svare på det du ikke vil. Vi er en Gruppe VG1 elever fra Vennesla VGS

1. Hvilket kjønn er du?

Markér bare én oval.

Jente

Gutt

2. Hvilken skole går du på?

Markér bare én oval.

Vennesla VGS

KKG

Kvadraturen

Tangen Andre:

\_\_\_\_\_

3. Hvilken linje går du på? Markér bare én oval.

Studieforbredende

Yrkesfag

4. Hvilken klasse går du i?

Markér bare én oval.

- VG 1
- VG 2
- VG 3
- VG 4
- Lærling Andre:
- \_\_\_\_\_

5. Hva ble snittet ditt til jul? (ikke obligatorisk)

\_\_\_\_\_

6. Hvor stort oppfatter du at huset du bor i er under skolestengingen?

Markér bare én oval.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Veldig lite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Veldig stort

7. Hvor mange bor i husstanden din under skolestengingen? (Skriv gjerne bare et tall)

\_\_\_\_\_

8. Hva er den høyeste utdanningen din foresatt 1 har fullført?

Markér bare én oval.

- Grunnskole
- Videregående
- Universitet/høyskole Vet
- ikke

9. Hva er den høyeste utdanningen din foresatt 2 har fullført?

Markér bare én oval.

- Grunnskole
- Videregående
- Universitet/høyskole
- Vet ikke
- Har ikke foresatt 2

10. Hvor ofte er du på ferie i utlandet?

Markér bare én oval.

- 1 gang i året
- 2 ganger i året
- 3 ganger i året
- 4 eller flere ganger i året
- Aldri

11. Har du kjæledyr?

Markér bare én oval.

- Ja
- Nei

12. Hvor mange på din egen alder har du møtt fysisk i den siste uken?

---

13. Hvor mye har du vært i fysisk aktivitet i den siste uka?



Markér bare én oval.

	1	2	3	4	5	
Veldig lite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Veldig mye

14. Hvor mye uenigheter har det vært hjemme i den siste uka?

Markér bare én oval.

	1	2	3	4	5	
Veldig lite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Veldig mye

15. I hvor stor grad passer følgende påstand? Jeg har følt meg ensom i den siste uka.

Markér bare én oval.

	1	2	3	4	5	
Veldig lite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Veldig mye

16. I hvor stor grad passer følgende påstand? Jeg har følt meg trist i den siste uka.

Markér bare én oval.

	1	2	3	4	5	
Veldig lite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Veldig mye

17. I hvor stor grad passer følgende påstand? Jeg har følt meg redd i den siste uka.

Markér bare én oval.

	1	2	3	4	5	
--	---	---	---	---	---	--

---

Veldig lite      Veldig mye

---

18. I hvor stor grad passer følgende påstand? Jeg har følt meg glad i den siste uka.

Markér bare én oval.

1      2      3      4      5

---

Veldig lite      Veldig mye

---

19. I hvor stor grad passer følgende påstand? Jeg har følt meg motivert i den siste uka.

Markér bare én oval.

1      2      3      4      5

---

Veldig lite      Veldig mye

---

20. I hvor stor grad passer følgende påstand? Jeg føler meg bekymret for min egen fremtid.

Markér bare én oval.

1      2      3      4      5

---

Veldig lite      Veldig mye

---

21. I hvor stor grad passer følgende påstand? Jeg føler jeg presterer bedre på skolen når skolen er stengt.

Markér bare én oval.

1      2      3      4      5

---

I veldig liten grad      I veldig stor grad

---

22. Hvilken type skole foretrekker du?

Markér bare én oval.

Hjemmeskole

Vanlig skole

---

Dette innholdet er ikke laget eller godkjent av Google.

Google Skjemaer