



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

MASTEROPPGAVE

Studieprogram: **Spesialpedagogikk master-
heltid**

Vårsemesteret, 2024

MSP 325:
**Emosjonelt og sosialt sårbare barn og
ungdom**

Forfatter: **Åshild Vatle**

Veileder: **Klara Øverland**

Tittel på masteroppgaven: **Russ og helsesykepleiers erfaring med angst i russetiden**

Engelsk tittel: **Experiences of “russ” and school nurses with anxiety during “russetiden”**

Emneord: **Angst, stress, sosialt press,
gruppedynamikk, ekskludering,
økonomiske krav, helsesykepleiere,
prestasjonsangst og alkohol.**

Antall ord: **33061**
+ vedlegg/annet: **37780**
Antall vedlegg: **4 vedlegg**

Stavanger: **27.05. 2024**

FORORD

Da var to år med hardt arbeid snart til veiens ende. Det har vært tidskrevende, men utrolig spennende å skrive denne masteroppgaven. I enkelte perioder har det vært utfordrende og frustrerende, men med strukturerte mål og en dose motivasjon har jeg kommet meg til målstreken. Jeg har vært heldig som har hatt en dyktig og kunnskapsrik veileder med meg på veien, førsteamanuensis i spesialpedagogikk Klara Øverland. Hun har gitt meg veiledning og motiverende ord dersom jeg har opplevd frustrasjon.

Jeg vil selvsagt takke informantene mine, tre russ og tre helsesykepleiere, som delte sine erfaringer med meg. Uten deres deltakelse hadde ikke masteroppgaven blitt fullført.

Det har ikke vært enkelt å balansere skriving til masteroppgaven med et ellers hektisk liv. Derfor er jeg utrolig takknemlig for familie og venner som har stått stødig ved min side. Men aller mest mine tre barn og samboer som har vært min største heiagjeng. De har vist tålmodighet og støtte gjennom hele skriveprosessen.

Jeg håper at denne masteroppgaven vil kunne bidra til en bedre forståelse av russ og helsesykepleiers erfaringer med angst i russetiden.

Sammendrag

Russetiden, som bør være inkluderende og minnerik, har de siste årene utviklet seg til å bli en tid preget av ekskludering og materialistisk press. Flere utestenges på bakgrunn av utseende, personlighet og økonomiske evner. Dette stadige presset om å opprettholde det perfekte imaget for russekulturen, kan føre til angst for ungdommene. Hensikten med denne oppgaven er å belyse hvilke erfaringer russ og helsesykepleiere har med angst i russetiden.

Problemstilling: «Hvilke erfaringer har russ og helsesykepleiere med angst i russetiden?».

Metode: Kvalitativ forskningsmetode ble brukt for å besvare problemstillingen, med en fenomenologisk tilnærming. Det ble gjennomførte semistrukturerte intervju med seks informanter. I analyseprosessen ble Malterud (1996) sin metode for meningsinnholdanalyse tatt i bruk.

Resultater: Denne studien inneholder fem temaer som belyser russ og helsesykepleiers erfaringer med angst i russetiden:

«Gruppedynamikk og sosialt press», «Angst og stress i russetiden», «Konsekvenser og mestringsstrategier for angst og stressutsatte», «Støtte og tiltak for elever som opplever angst» og «Tiltak på systemnivå og russetidens tradisjoner».

Konklusjon: Erfaringene til russ og helsesykepleiere viser at angst i russetiden kan være et utbredt problem. Angsten forsterkes av sosialt press, ekskludering, strenge gruppenormer og økonomiske krav. Alkohol og sosiale medier er også elementer som kan gjøre det vanskelig for russen å balansere mellom skole, fritid og festing. Helsesykepleierne peker på behovet for økt støtte og tiltak for å håndtere disse utfordringene, og det er klart at det må arbeides for å skape et mer inkluderende og støttende miljø i russetiden. Samlet sett er det nødvendig med faktorer som reduserer press og fremmer psykisk helse blant russ.

Nøkkelord: Angst, stress, sosialt press, gruppedynamikk, ekskludering, økonomiske krav, helsesykepleiere, prestasjonsangst og alkohol.

Summary

The period of celebration graduation, known as “russetiden”, which should be inclusive and memorable, has in recent years developed into a time marked by exclusion and materialistic pressure. Many are excluded based on appearance, personality and financial means. This constant pressure to maintain the perfect image for the “russe” culture can lead to anxiety among the youth. The purpose of this study is to shed light on the experiences of “russ” students and school nurses regarding anxiety during “russetiden”.

Research question: *“What are the experiences of “russ” and school nurses with anxiety during “russetiden”?”*.

Method: A qualitative research method was used to address the research question, employing a phenomenological approach. I conducted semi-structured interviews with six informants. In the analysis process, I utilized Malterud (1996) method for meaning content analysis.

Results: This study identifies five themes that highlight the experiences of “russ” and school nurses with anxiety during “russetiden”: “Group dynamics and social pressure”, “Anxiety and stress during “russetiden””, “Consequences and coping strategies for those suffering from anxiety and stress”, “Support and measures for students experiencing anxiety” and “System-level changes and school initiatives”.

Conclusion: The experiences of “russ” and school nurses reveal that anxiety during “russetiden” is a widespread issue. The anxiety is exacerbated by social pressure, exclusion, strict group norms and economic demands. Alcohol and social media are additional elements that complicate the “russ” ability to balance school, leisure and partying. School nurses highlight the need for increased support and measures to address these challenges, emphasizing the importance of creating a more inclusive and supportive environment during “russetiden”. Overall, it is necessary to implement factors that reduce pressure and promote mental health among “russ”.

Keywords: Anxiety, stress, social pressure, group dynamics, exclusion, economic demands, school nurses, performance anxiety and alcohol.

Innhold

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA	1
MASTEROPPGAVE	1
1. INNLEDNING	8
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	11
2. TEORETISK BAKGRUNN	12
2.1 Skolens mandat og nasjonale tiltak	12
2.1.1 Informasjon om russetiden	13
2.2 Utviklingsøkologisk modell: Forståelse av elevmiljøet på videregående	13
2.2.1 Mikrosystemet: elevers nære miljø på videregående skole	14
2.2.1.2 Lærerens viktige rolle i å støtte elever med angst	16
2.2.2 Mesosystemet	17
2.3 Angst og stress	19
2.3.1 Stress på videregående Skole: utfordringer og støttetiltak	19
2.3.2 Stress og sosialt press: En realitet for russ på videregående skole	20
2.3.3 Irrasjonelle tanker og påfølgende følelser	21
2.3.4 Samspillet mellom hjernen, angst og stress	22
2.3.5 Ulike typer angst	24
2.3.6 Forekomst av angst og komorbiditet	26
2.4 Mestringsstrategier for stress og angst	27
2.4.1 Personfaktorer	30
2.4.2 Miljøfaktorer	31
2.4.3 Stress og angst som hinder på skolen	33
3 METODE	36
3.1 Introduksjon til metodekapittelet	36
3.2 Forskningsmetode og tilnærming	36
3.2.1 Kvalitativ forskningsmetode og fenomenologisk tilnærming	37
3.3 Førforståelse og forskerrollen	38
3.4 Utvalg og rekruttering	39
3.4.1 Utvalg	39
3.4.2 Rekruttering	40
3.5 Datainnsamlingsmetode	41
3.5.1 Gjennomføring av intervjuet	42
3.5.2 Transkribering	44

3.6 Analyseprosessen	44
3.7 Etske overveielser	49
3.8 Forskningsoppgavens pålitelighet og gyldighet	50
3.8.1 Prosjektets validitet	50
3.8.2 Reliabilitet eller pålitelighet	51
3.8.3 Generalisering	52
3.8.4 Svakheter og styrker med oppgaven	53
4 RESULTATER OG ANALYSE	54
4.1 Gruppedynamikk og sosialt press	54
4.1.1 Hierarki, tilhørighet og sosialt press	54
<i>Hierarki og gruppenormer</i>	55
<i>Økonomiske aspekter og ekstra press</i>	55
<i>Forventninger og press</i>	56
4.1.2 Ekskludering og kriterier for medlemskap	56
4.2 Angst og stress i russetiden	58
4.2.1 Angstrelaterte situasjoner	58
<i>Sosiale medier</i>	58
<i>Rusmidler</i>	58
4.2.2 Stressfaktorer i russetiden	59
<i>Fravær</i>	60
4.3 Konsekvenser og mestringsstrategier for angst og stress utsatte	60
4.3.1 Konsekvenser	60
4.3.2 Mestringsstrategier	61
4.4 Støtte og tiltak for elever som opplever angst	61
4.4.1 Lærerens trygge rolle og klasseledelse	62
4.4.2 Helsepsykepleiers tilgjengelighet og støttende rolle	62
4.4.3 Foreldrenes rolle	64
4.5 Tiltak på systemnivå og russetidens tradisjoner	64
4.5.1 Skolens tiltak og tilrettelegging i russetiden	64
4.5.2 Russetiden og fremtidig endringsarbeid	65
5 DRØFTING	67
5.1 Gruppedynamikk og sosialt press	67
5.1.2 Eksklusjonsangst og sosial panikk	69
5.1.3 Gruppepress og stress blant russ	70

5.1.4 Ekskludering og manglende empati.....	71
5.2 Angst og stress i russetiden.....	72
5.2.1 Personfaktorer og miljøfaktorer.....	73
5.2.2 Sosial angst.....	74
5.2.3 Alkohol og fylleangst.....	75
5.2.4 Forventningsangst og prestasjonsangst.....	75
5.3 Konsekvenser og mestringsstrategier for angst og stressutsatte.....	76
5.3.1 Hjernens fungering.....	77
5.3.2 Konsekvenser av angst og stress.....	78
5.3.3 Mestringsstrategier.....	79
5.3.4 Unngåelsesatferd.....	80
5.3.5 Effektive mestringsstrategier.....	81
5.4 Støtte og tiltak for elever som opplever angst.....	82
5.4.1 Helseyskepleier.....	83
5.4.2 Lærer.....	84
5.4.3 Foreldre.....	85
5.5 Tiltak på systemnivå og russetidens tradisjoner.....	86
5.5.1 Nåtidens russetid.....	87
5.5.1 Skolens tiltak på systemnivå.....	87
5.5.2 Mer synlighet av prosjektet «En trygg og inkluderende russetid».....	88
6. KONKLUSJON.....	90
Kildehenvisninger:.....	92
VEDLEGG 1: GODKJENNELSE AV SIKT.....	98
Vurdering av behandling av personopplysninger.....	98
VEDLEGG 2: GODKJENNELSE AV REK.....	100
VEDLEGG 3: INFORMASJONSSKRIV.....	102
Intervjuguide elever.....	105
Intervjuguide helsesykepleiere.....	106

1. INNLEDNING

1.1 Aktualisering

Russetiden har en lang tradisjon i Norge (Frøyland, Øverland, Driveklepp & Njærheim, 2019, s. 5). Russetiden har vært en tid for feiring og fellesskap, en avslutning på videregående skole. I løpet av de siste årene har det vært en utvikling i måten feiringen foregår på, og dette har resultert i en kultur hvor mange opplever følelsen av utenforskap. Denne endringen kan sannsynligvis bidra til økt uro og bekymring blant enkelte, og det er observert at ensomhet og press er gjentakende utfordringer i russetiden (Frøyland et al., 2019, s. 27).

Valget av tema for denne masteroppgaven kommer av min interesse for psykisk helse og viktigheten av å normalisere dette i dagens samfunn. Ungdom står ovenfor en rekke utfordringer som kan påvirke deres psykiske helse, og det er viktig å fordype seg i dette gjennom forskning og opplysning.

Ifølge en rapport fra Helsedirektoratet (2023, kap. 2.2) har russetiden nå blitt en tradisjon som ikke er tilgjengelig for alle. Over flere år har flere unge opplevd å bli utestengt fra det sosiale fellesskapet på skolen i løpet av denne perioden. «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et al, 2019, s. 26) viser at russetiden er en utfordrende periode for ungdommenes psykiske helse. Det sterke prestasjonspresset som preger russekulturen kan være en sannsynlig årsak til disse utfordringene, i tillegg til følelsen av eksklusjon som oppstår i forbindelse med tilhørighet til ulike russegrupper. Nåtidens russetid symboliseres med sterkt gruppepress, utestengelse, gruppedynamikk og kroppspress. Russetiden varer også lengre enn før, da den gjerne starter med dannelse av grupper på ungdomsskolen eller i VG1. Dette skjer i en utviklingsperiode hvor mange gutter og jenter strever med lav selvtillit og ensomhet, og statistikk viser at flere jenter opplever angst og depresjon, mens gutter oftere sliter med depresjon og rusproblemer (Frøyland et.al, 2019, s. 27).

I «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 27) viser resultatene at russetiden kan være kilde til angst og stress, og ifølge rektorer og helsesykepleiere kommer enkelte i kontakt med politiet i denne perioden for lovbrudd. Kroppspresset er sterkt, hvor søkelys på utseende og popularitet ofte veier tyngre enn personlighet og verdi. Aviser inneholder overskrifter som: «Vi kan da for fa** ikke se på hvaler når vi skal på byen», «Ingen feite horer» og «Horer skal veies» (Risnes, 2020). Russelåter bidrar også med seksualiserende og kjønnsdiskriminerende tekster:

*«Feite damer det er damer det og.
Feite damer det er damer det og.
Kan'ke alltid bli en magasin hoe.
Feite damer det er damer det og».*
(Øsen, Da Dønkk Project, 2024).

Selv om sangteksten kan tolkes ulikt, bærer den likevel preg av kroppsfokus. Et slikt tydelig kroppspress i russetiden er urovekkende, fordi kroppspress kan være skadelig og angstfremkallende i ungdomstiden (Sand, 2021, s. 174). Russekulturen kan være nådeløs, og de som ikke passer inn i rammene blir ofte ekskludert. Sosialt utenforskap har betydning for psykisk helse, og det er dermed ikke uvanlig at russ opplever lite motivasjon og evne til å prestere på skolen i denne perioden (Helsedirektoratet, 2023, kap. 2.7).

Faglig litteratur viser at 20% av menneskene i Norge utvikler psykiske vansker i løpet av oppveksten (Bru et.al, 2022, s. 17). Forskning fra Folkehelse rapporten (2022) fremviser at 11% gutter og 29% jenter angir et høyt nivå av psykiske helseplager på videregående skole (Bang et.al, 2018). Disse tallene understreker betydningen av å se nærmere på russekulturen og elementer som er angstfremkallende i russetiden. Det er viktig å anerkjenne utfordringene russeren står ovenfor, og rette søkelys på hvordan en kan skape en tryggere og mer inkluderende russetid for alle. Flere av ungdommene har et stort behov for å snakke om vanskelige ting med voksne, og dermed er opplevelse av tillitsforhold essensielt (Frøyland et.al, 2019, s. 30). Det viser hvor viktig det er med å ha trygge og kompetente lærere og tilgjengelige helsesykepleiere på skolen.

Opplæringsloven (1998, § 9 A- 2) understreker viktigheten av at alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Sett i lys av dette spiller skolehelsetjenesten en sentral rolle i å forebygge og iverksette tiltak i slike situasjoner (Berg, 2005, s. 96). Det er viktig at lærere har kunnskap om disse symptomene, slik at de kan oppdage elever med angst og gi dem hjelp, fordi symptomer på angst kan påvirke utvikling og funksjonsnivå (Øverland & Bru, 2022, s. 46). I dette arbeidet har helsesykepleiere en viktig rolle i å identifisere og støtte elever med psykososiale problemer, inkludert angst. Skolehelsetjenesten har en sentral rolle i å forebygge og intervensere i slike situasjoner (Berg, 2005, s. 96). Å kjenne til tegn og symptomer på angstlidelse er essensielt for tidlig identifisering og tiltak.

Når det gjelder symptomer som russ som strever med angst kan vise, vil det være naturlig å se etter vanlige symptomer på angst hos ungdom.

Lærere og helsesykepleiere bør være oppmerksomme på tegn som bekymring, uro og unngåelse av situasjoner det knyttes bekymring til, men også triste følelser, somatiske smerter i magen og hodet (Øverland & Bru, 2022, s. 46). Slike plager kan spesielt opptre i forbindelse med russetiden når stressnivået ofte øker blant ungdom. Samtidig som lite sosial kontakt, unngåelsesatferd, skolevegring, lite konsentrasjon og somatiske plager også er observerbare symptomer (Berg, 2005, s. 154). Disse tegnene kan være spesielt relevante under russetiden når presset om å tilpasse seg forventningene og kulturen kan virke overveldende. Samtidig, i et samfunn fullt av forventninger og krav kan flere unge oppleve økt prestasjonspress på skolen (Byrkjedal- Sørby & Øverland, 2021, s. 97). Lærere bør være oppmerksomme på tegn til økt stress og prestasjonsangst blant elever. For eksempel tilbaketrekning fra vurderingssituasjoner eller aktiviteter der de må prestere på høyt nivå. Skolen bør derfor ha søkelys på å utvikle bevisste strategier for å redusere risikofaktorer, samt å inneha kompetanse innen psykisk helse og etablere gode handlingsstrategier for å støtte elever som opplever angst (Berg, 2005, s. 64).

Videre i denne studien vil det utforskes hvilke erfaringer og situasjoner som russ og helsesykepleiere opplever som angstutløsende i russetiden. Gjennom intervjuer deles deltakernes opplevelser av ulike situasjoner som kan oppleves som stressende og angstfylte innenfor russekulturen. Dette inkluderer utforsking av press og angst knyttet til gruppedynamikk, prestasjonspress, sosial ekskludering, kroppspress og hierarki. I tillegg har det blitt undersøkt hvordan helsesykepleiere identifiserer og håndterer angstrelaterte utfordringer blant russ, samt hvilke tiltak og støtte som oppleves effektive.

Jeg har funnet lite forskning i forbindelse med russetiden, til tross for at mange opplever denne perioden som utfordrende. Et av mine ønsker er å få en sterkere forståelse om hvordan russetiden kan påvirke russens psykiske helse. Ved å få en bedre forståelse i de faktorene som bidrar til angst og hvordan disse håndteres på individ og systemnivå, kan denne studien styrke forståelsen og opplevelsene av angstens påvirkning på russens psykiske helse.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Masteroppgavens formål er å undersøke elevers og helsesykepleiers erfaringer knyttet til angst i russetiden. Problemstillingen som leder oppgaven er:

«Hvilke erfaringer har russ og helsesykepleiere med angst i russetiden?».

Problemstillingen skal besvares med tre forskningsspørsmål:

1. Hvilke erfaringer og utfordringer opplever russ og helsesykepleiere når det gjelder angst i russetiden? (Hvilke situasjoner utløser angst, hvilke tanker/følelser/konsekvenser gir angst).
2. Hvilke elementer ved russefeiringen kan bidra til angst, og hvordan arbeider helsesykepleiere med dette? (Gruppepress, alkohol, russebuss/bil, sosiale relasjoner, fylleangst, sosial angst osv.).
3. Hvilke tiltak og støtte gir skolen til russ med angst/hvordan oppleves disse tiltakene for eleven? (Får russ nok informasjon om russetid og vet de hvor de skal henvende seg dersom de opplever psykiske utfordringer).

2. TEORETISK BAKGRUNN

2.1 Skolens mandat og nasjonale tiltak

Ifølge Opplæringsloven (1998, § 9 A-4) er alle ansatte ved skolen pliktige til å overvåke og sikre at elevene opplever et trygt og trivelig læringsmiljø. Dette inkluderer å skape en atmosfære hvor elever føler seg ivaretatt og beskyttet mot trakassering og pressende situasjoner som kan føre til angst eller stress. Når deltakere i «Erfaringsrapport russ 2019» blir spurt om Opplæringsloven (1998, § 9 A-4) og om russetiden kan virke inn på det psykososiale miljøet, indikerer svarene at en betydelig del av russ føler seg ensomme grunnet grupperinger, og at mange ikke har noen å omgås med (Frøyland et.al, 2019, s. 22). Ifølge Helsedirektoratet (2023, kap. 2.2) vil dette økende bruket av russebusser og grupper virke ekskluderende og fremme utenforskap på skolen. Det blir veldig synlig hvem som ikke er inkludert i grupper, da de som er medlem bruker klær og symboler som viser gruppetilhørigheten. De som ikke er en del av gruppene eller russebussene, kan føle seg alene og utenfor. Noen steder dannes det synlige hierarkier, hvor tilhørighet i grupper er avgjørende for hvor elevene får sitte i kantinen (Helsedirektoratet, 2023, kap. 2.2). Med et bevisst blikk, kan skolens ansatte observere dette. Derimot angir rapporten fra Helsedirektoratet (2023, kap. 2.2) at flere russ opplever at mange skoler ikke griper inn, til tross for at de ser problematikken.

Øverland & Bru (2022, s. 65) fremhever viktigheten av å være bevisst hvilke faktorer i skolen som kan være bidragsgivende til å skape angst. Et miljø preget av prestasjon og ekskludering kan forsterke angst og stress hos russ. Byrkjedal- Sørby & Øverland (2021, s. 119) trekker frem at en slik vilje til innsats kan være å skape et trygt og godt klassemiljø, ha regler for klassen, gi støttende kommentarer og gi elevene tro på egne ressurser. Det krever også at skolen har god kunnskap om hvordan nåtidens russefeiring foregår, og at den er sterkt preget av press, ekskludering og gruppenormer. Dersom skolen ikke griper inn, kan det bidra til å forsterke gruppepresset og følelsen av utenforskap ved å tillate russegrupperinger å eksponere seg i skoletiden (Helsedirektoratet, 2023, kap. 2.2).

For at positive endringer skal skje, må endringer skje på nasjonalt nivå. Det må dannes nasjonale rammer og reguleringer for russefeiringen, hvor skoleeiere, lokale myndigheter, foreldre og ungdom selv involveres (Helsedirektoratet, 2023, kap. 3.1). Målet bør være en feiring som avgrenses i tid, som gjør at ungdommen ikke risikerer å sitte igjen med psykososiale, økonomiske vansker, rulleblad og et dårligere vitnemål (Blesvik, 2023). Samtidig bør både nasjonale tiltak og tiltak på systemnivå inkludere russerne selv mer. Solevåg

(2023) mener elevrådene kan involveres i mye større grad enn i dag, og valg av russepresident bør ikke være en popularitetskonkurranse. Dersom det stilles mer krav til russestyret, kan dem som er medlem kun for popularitet gjerne falle fra.

2.1.1 Informasjon om russetiden

«Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 19) trekker frem at gode og forebyggende tiltak for russetiden involverer tiltak på systemnivå, hvor voksne er tett involvert i samarbeid med russen. Ifølge Frøyland et.al (2019, s. 19) er slike tiltak knyttet til samtaler, undervisning, informasjonsmøter i samarbeid med politi og kommunens politikontakt. Skolen på systemnivå bør fremme en åpen dialog omkring russetiden, hvor det oppfordres til inkludering og grensesetting. Samtidig som det deles informasjon om rus, trafiksikkerhet, samt fysisk og psykisk helse.

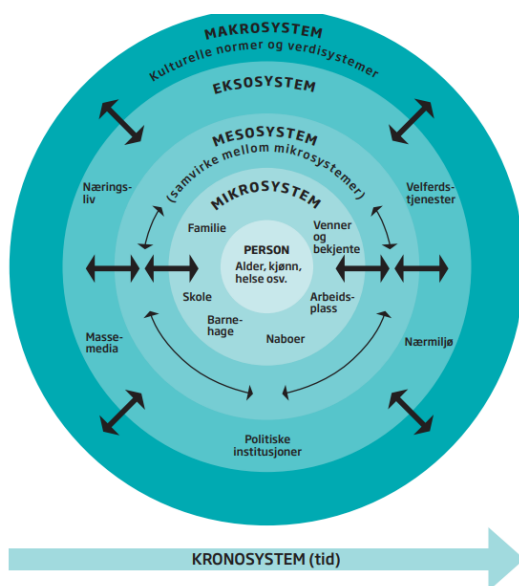
2.2 Utviklingsøkologisk modell: Forståelse av elevmiljøet på videregående

Skolen må ha en bevisst holdning til hvordan man best mulig kan fremme god psykisk helse blant elevene (Berg, 2005, s. 47). Mange av aktivitetene og de sosiale samhandlingene som preger russetiden foregår utenfor skolen. Likevel viser rapporten til Helsedirektoratet (2023, kap. 2.2) at mye av ekskluderingen og gruppepresset også skjer i skoletiden. Dersom skolen ikke iverksetter tiltak for å motvirke ekskludering, kan det forsterke gruppepresset og øke psykiske lidelser som angst. Det er derfor av stor betydning at skolen på systemnivå aktivt arbeider for å skape et inkluderende og trygt miljø, hvor alle elever føler seg velkomne og respektert. På den måten kan elever som sliter med angst kunne se på skolen som en «normalitet» og en positiv del av hverdagen (Kreyberg, 2022, s. 286). Selv om videregående skole og russetiden kan oppleves som livets opptur for noen, er det også et sted hvor elever kan møte en rekke utfordringer som kan påvirke deres trivsel og psykiske helse. For å få bedre forståelse og mestringsstrategier for angst og stress, er det nødvendig å se på russens omgivelser og sosiale systemer på en helhetlig måte.

Bronfenbrenner (1979, s. 21) anslår at forståelse av menneskelig utvikling går utover enkel observasjon av individuell atferd, da det innebærer å undersøke interaksjonene mellom flere personer og miljømessige aspekter som strekker seg utover en enkel situasjon. Basert på disse prinsippene ble det utviklet en økologisk modell som ser på miljøet som en serie sammenkoblede strukturer, hvor alle nivåer av miljøet påvirker hverandre gjensidig (Bø,

1985, s. 20). Ifølge Bø (1985, s. 24) refererer utviklingsøkologi til studien og læren om hvordan mennesker vokser, utvikler seg og sosialiseres gjennom dynamiske samspill.

Denne modellen inkluderer mikrosystemet, mesosystemet, eksosystemet og makrosystemet (Bø, 1985, s. 22). I forbindelse med russetiden, vil mikro og mesosystemene være spesielt relevante da de direkte påvirker russens daglige liv og erfaringer. Dette inkluderer samhandling med venner, grupper, helsesykepleier, lærer og russekulturen generelt. Samtidig er det viktig å nevne betydningen av ekso og makrosystemene i forståelsen av angst i russetiden. Disse systemene representerer de mer indirekte og overordnede miljøfaktorene som påvirker eleven (Bø, 1985, s. 22). Ekso og makrosystemene omfatter faktorer som normer, tilgang til helsetjenester og nasjonale retningslinjer, som alle kan ha en innvirkning på russens psykiske helse og opplevelse av angst.



Figur 1: Illustrasjon av de fem systemnivåene i Bronfenbrenners sosioøkologiske modell, 2017, s. 22, av Samdal et.al. ([Stress og mestring.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)).

2.2.1 Mikrosystemet: elevers nære miljø på videregående skole

Mikrosystemet plasseres innerst i sirkelen og representerer individet i deres umiddelbare nærmiljø (Bronfenbrenner, 1979, s. 20). Bronfenbrenner (1979, s. 22) beskriver mikrosystemet som et kompleks av aktiviteter, roller og mellommenneskelige forhold som individet opplever i en spesifikk setting. I forbindelse med russetiden kan mikrosystemet anses som miljøet og relasjonene som russ er involvert i. Innenfor dette systemet kan russene oppleve støtte og tillit fra andre. Samtidig kan de også oppleve stressfaktorer og angstutløsende situasjoner som knyttes til situasjoner i russetiden.

Ifølge Bø (1985, s. 25) er elevenes relasjoner til andre mennesker av sentral betydning i mikrosystemet, ettersom alle individer gjensidig påvirker hverandre. Rollene og de mellommenneskelige forbindelsene utgjør kjernen i mikrosystemet og skaper settinger for ansikt-til-ansikt-interaksjoner (Bronfenbrenner, 1979, s. 22). Ungdom opplever en del nye situasjoner i russetiden, og for noen kan det være vanskelig å mestre det som skjer følelsesmessig. Noen utsettes for ekskludering, fester mye og får fylleangst, mens andre strever med egne følelser og prestasjoner. Helsepsykepleiere rapporterer flere besøk i russetiden av russ strever med angst (Frøyland, et.al, 2019, s. 27). Gjennom tett samspill med støttepersoner kan elever med angst oppleve den nødvendige støtten, veiledningen og tilretteleggingen som er avgjørende for deres trivsel og mestring på skolen. For de som strever med psykiske vansker i russetiden, kan helsepsykepleiere ha en sentral rolle. Samtidig finnes det få forskningsrapporter eller litteratur på hvilken rolle disse støttepersonene har i russetiden, og lite på helsepsykepleieres arbeid.

2.2.1.1 Helsepsykepleier som støttespiller

Skolehelsetjenesten har som mål å fremme elevenes helse, trivsel og læring i samarbeid med skolen (Helsedirektoratet, 2019). Den er obligatorisk for elever i videregående skole og retter seg mot å fjerne, hindre eller redusere faktorer som kan føre til sykdom eller psykososiale problemer (Berg, 2005, s. 96). Samtidig er skolehelsetjenesten underlagt taushetsplikt, hvor personlig informasjon ikke skal deles videre uten samtykke (Helsepersonelloven, 1999, § 21). Det er avgjørende for tilliten mellom helsepsykepleier og russ at denne taushetsplikten respekteres, og at elevene føler seg trygge på at de kan søke hjelp uten å være redd for at deres personlige opplysninger blir delt videre.

Helsedirektoratet (2017, s. 2) fremmer at skolehelsetjenesten fungerer som et lavterskeltilbud hvor elever kan oppsøke hjelp på eget initiativ, samtidig som det er viktig at ungdom har et sted å henvende seg uten å måtte bestille time på forhånd. Dette tilbudet er spesielt verdifullt i en periode hvor behovet for støtte kan oppstå. «Erfaringsrapport russ 2019» understreker betydningen av at helsepsykepleieren bidrar som en forebyggende effekt i russetiden ved å tilby undervisningsopplegg med søkelys på oppførsel (Frøyland et.al, 2019, s. 19). Helsepsykepleieren kan gi råd om mestringsstrategier, tilby samtaler for å snakke om bekymringer eller bare være en trygg person å få ut utfordringer og vonde følelser til.

I russetiden hvor stressnivået kan være høyt blant russ, blir betydningen av skolehelsetjenesten tydelig. Til tross for dette viser studier at det er få undersøkelser som ser

på helsesykepleiers arbeid med det psykososiale miljøet i klasser (Pedersen og Wollscheid, 2023). Det er viktig å understreke at skolen må prioritere bruken av ressurser og tid som skolehelsetjenesten har til rådighet, spesielt i perioder som russetiden, hvor behovet for støtte er økende blant russ. Pedersen og Wollscheid (2023) påpeker viktigheten av å utnytte de tilgjengelige timene best mulig for å møte elevenes behov på en effektiv måte. Forskning viser imidlertid at kun 1,4 % av landets skoler hadde helsesykepleier til stede hver dag, og for å nå det gunstige normtallet for bemanning på videregående skoler må det være en økning på hele 21,1 % (Waldum-Grevbo & Haugland, 2015). Dette illustrerer behovet for at skolen og lærere tilrettelegger for tilstrekkelige ressurser og tid, slik at helsesykepleierne kan gi den nødvendige støtten og veiledningen elevene trenger.

Et annet viktig aspekt ved samarbeidet mellom skolehelsetjenesten og skolen er identifisering og håndteringen av angst blant elevene. Samdal (2004, s. 91) anslår at et individrettet arbeid i denne sammenhengen inkluderer rådgivning, identifisering av helseproblemer og samtaler med elever som opplever begynnende eller etablerte psykiske utfordringer. Å ha et tett samarbeid bestående av helsesykepleiere og lærere som er oppmerksomme når det gjelder symptomer på angst, kan bidra til å fange opp utfordringene tidlig slik at passende tiltak kan settes inn for å støtte elevenes psykiske helse. På den måten kan begge fagfelt utnytte hverandre, og med deres overlappende kunnskap kan de bidra til at elevene får så gode utviklingsmuligheter som mulig (Kreyberg, 2022, s. 284). I russetiden er et nært samarbeid mellom helsesykepleiere og lærere enda mer avgjørende, da flere opplever russetiden som utfordrende og stressende. Et tett samarbeid kan være en sterk ressurs for å sikre en tryggere og mer positiv russetid.

2.2.1.2 Lærerens viktige rolle i å støtte elever med angst

I mikrosystemet spiller læreren en essensiell rolle i elevenes liv, da gode relasjoner mellom lærer og elev handler om lærerens holdning overfor elevene og evnen til å imøtekomme deres spesielle behov (Aasen et al., 2014, s. 17). En god lærer-elev relasjon kan operere som en beskyttende faktor for elever i risiko (Hamre & Pianta, 2005, s. 962). Dette understreker betydningen av å etablere og opprettholde gode relasjoner mellom lærere og elever, spesielt i perioder med økt sårbarhet som i russetiden. Gjennom en trygg og støttende relasjon kan lærere bidra til å styrke russens psykiske helse og trivsel, samtidig som de kan være mer oppmerksomme på eventuelle tegn til utfordringer og gripe inn raskt.

Unngåelsesatferd er et vanlig symptom på angst, og det er avgjørende at læreren kjenner til trykkghestrategier for å støtte elever som opplever dette (Byrkjedal-Sørby & Øverland, 2021, s. 100). Mange elever kan begynne å trekke seg unna situasjoner de opplever som ubehagelige, og det er en del av lærerens ansvar å gi riktig og tilpasset støtte for å hjelpe dem med å utfordre seg selv. I russetiden oppstår det spesielt mange utfordrende og ubehagelige situasjoner, for eksempel press fra grupper eller russemiljøet, som kan føre til unngåelse. Det er derfor viktig at læreren er oppmerksom på tegn til både unngåelsesatferd og ekskludering blant elevene. Samtidig er det viktig at læreren legger til rette for at elever med angst skal kunne utforske og håndtere det de frykter i trygge omgivelser, noe som kan virke forebyggende mot angstlidelser (Wehus, 2023). Dette innebærer å skape en kultur av aksept og støtte hvor elever oppfordres til å utfordre sine egne grenser og oppleve mestring i situasjoner som tidligere har fremkalt angst. Samtidig som læreren ser elevens behov og gir mer pauser, tettere oppfølging faglig og mer hjelp til det de opplever på skolen (Sand & Kvarme, 2018, s. 9).

Ifølge Øverland & Bru (2022, s. 53) kan læreren også presentere mer realistiske og konstruktive måter å tenke på. Læreren kan oppfordre til å snakke om utfordringene og de negative tankene, slik at elevene kan utforske alternative perspektiver. Elever med angst har ofte destruktive selvinstruksjoner, og kan lett bryte seg selv ned (Wells, 2011, referert Øverland & Bru, 2022, s. 53). De konstruktive måtene å tenke på kan handle om å snakke om mer realistiske situasjoner, og samtidig hjelpe eleven med å fremme sine styrker og ressurser i vanskelige situasjoner. Når elevene opplever en trygg og tillitsfull relasjon med lærer, kan det gi mer motivasjon til å være åpen om egne utfordringer og vansker. På den måten kan lærere gi god støtte, tilrettelegging og skape et trygt miljø hvor alle føler seg sett og verdsatt.

2.2.2 Mesosystemet

Når man vokser opp, blir man medlem av flere mikrosystem som til slutt utgjør mesosystem (Bø, 1985, s. 21). Mesosystemet representerer bånd og kommunikasjon mellom de ulike arenaene hvor barnet befinner seg eller som handler om barnet. Bronfenbrenner (1979, s. 25) fremmer at mesosystem er samspillet mellom to eller flere settinger hvor individet deltar aktivt. Hvordan eleven reagerer på skolen er avhengig av hvordan en har det i andre mikrosystemer (Bø, 1985, s. 21). Stress eller konflikter fra en del av mikrosystemet kan altså ha konsekvenser for hvordan en opplever andre deler av mikrosystemet. For eksempel kan stress på skolen påvirke hvordan en har det på fritiden, og presset knyttet til russekulturen kan

også ha innvirkning på klassemiljøet og dermed skolegangen. En annen sentral del av mesosystemet er samarbeidet mellom hjemmet og skolen, som begge er viktige mikrosystemer hos russen. Bø (1985, s. 28) påpeker at elever som opplever vanskeligheter enten på skolen eller hjemme, er avhengige av å ha noen å samtale med for å føle seg trygge og forstått. Når ungdom opplever støtte både hjemme og på skolen, kan det ha en positiv effekt på den psykiske helsen. Et stabilt og trygt hjem, og en skole med tillitsfulle lærere kan begge bidra til å legge til rette for et støttende miljø hvor eleven føler seg sett, forstått og ivaretatt.

Klassemiljøet spiller en sentral rolle, og er også en del av mikrosystemet, og det er viktig med samarbeid med foreldre, skoleledelse og ha samarbeid på mesosystemnivå. Emosjonell støtte fra lærere og jevnaldrende, positivt klima og klasseromsledelse viktige elementer (Hamre & Pianta, 2005, s. 957). Et positivt klassemiljø preget av støtte, anerkjennelse og mestring, kan ha innvirkning på elevenes psykiske helse og håndtering av utfordringer. Mestringsklimaet, som fremmer innsats fremfor prestasjoner, er en sentral del av dette miljøet (Tvedt & Bru, 2021, s. 55). Når lærere og medelever verdsetter innsats og gir støtte uavhengig av prestasjon og vellykkethet, kan et slikt positivt miljø bli viktig i perioder med økt stress. Foreldre, lærere og skoleledelse kan bidra med å støtte ungdommene når de møter utfordringer. Læreren er spesielt nær ungdommene i det daglige og kan dermed være en stressdempende ressurs når elever opplever at læreren bryr seg om dem og har tro på dem uansett (Tvedt & Bru, 2021, s. 60).

På mesosystemet er interaksjonene mellom ulike arenaer som skole og russegrupper viktige. «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 17) viser hvordan russetiden kan være utfordrende for mange elever, med rusmidler, vold, spredning av bilder og seksuelt misbruk. Det er vist i flere rapporter at det kan oppstå risikofylte situasjoner, som kan innebære bruk av rusmidler og sex (Fjær et.al, 2016, s. 333; Bretteville- Jensen et.al, 2019, s. 3). Dette kan øke angst og stress blant russ.

Kommunikasjonen mellom de ulike arenaene ungdom befinner seg på i russetiden kan bli utfordrende, da noe av det som foregår skjer i nokså lukkede arenaer som russegrupper og på busser, eller på fester (Frøyland, et.al, 2019, s. 26). «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 26) og Helsedirektoratet (2023, kap. 2.2) trekker frem at russegrupper ofte bidrar til ekskludering, da medlemmene bruker symboler (for eksempel navn på gensere og bussen), og tilbringer mye tid sammen. Et godt klassemiljø, som fremmer inkludering og

positivt klima, kan være en viktig del av mesosystemet ved å forebygge ekskludering og angst i russetiden. Når miljøet preges av aksept og inkludering, kan det skape trygghet og støtte hvor alle elever føler seg velkomne. Dette kan motvirke hierarki og ekskludering i skoletiden, og elevene kan ta med seg følelsen av tilhørighet og støtte i andre sosiale situasjoner utenfor skolen. Helsesykepleiere og andre ansatte på skolen kan spille en viktig rolle i å støtte rusen gjennom denne perioden ved å tilby samtaler og veiledning knyttet til angst og andre utfordringer.

2.3 Angst og stress

Angst og stress går ofte hånd i hånd, derfor vil det også være relevant å gå inn i teori om stress og hvordan det kan påvirke russens hverdag på skolen. Stressreaksjoner og mestringsstrategier er vesentlige faktorer som påvirker hvordan elever opplever og håndterer angstrelaterte situasjoner i skolemiljøet. Det vil være nødvendig å ha en grundig forståelse av stressmekanismer for å kunne gi et helhetlig bilde av hvordan angst fremtrede og kan håndteres effektivt blant elever på videregående skole.

2.3.1 Stress på videregående Skole: Utfordringer og støttetiltak

Stress kan være en reaksjon på ulike stressende, utfordrende og truende forhold som kan vise seg gjennom en rekke stressemosjoner, inkludert sinne, sjalusi, redsel, angst og skyld (Lazarus, 2006, s. 54). Ifølge Bru (2021, s. 21) ligger den primære kilden til stress ofte i opplevelsen av at de kravene man møter overstiger ens egne ressurser. Dette skaper en ubalanse som forsterker følelsen av stress og bekymring hos elever, spesielt når de må håndtere krav som virker uoppnåelige (Jensen, 2017, s. 58). Kravene oppleves ofte som viktige og avgjørende, derfor kan fallhøyden bli stor om det ikke kan tilfredsstilles. Grad av stress er knyttet til hvor sterke målene er, samt troen og forventningene som kan bli brutt eller oppfylt (Lazarus, 2006, s. 79). Ifølge Lazarus kan mange føle seg engstelige eller få angst når en person har lite tiltro til sin egen evne til å kunne håndtere krav på en effektiv og oppnåelig måte (Lazarus, 2006, s. 79). Dette kan være spesielt relevant i russetiden, når det er mye stress i forhold til skolepresentasjoner og tilhørighet i russemiljøet. «Erfaringsrapport russ 2019» legger frem at russetiden kan føre til mye press og stress knyttet til det å oppleve tilhørighet og aksept i russegrupper (Frøyland et.al, 2019, s. 23). Det kan bli stressende i lengden når man hele tiden må være «skrudd på» og ha riktig festeatferd og væremåte.

2.3.2 Stress og sosialt press: En realitet for russ på videregående skole

I løpet av ungdomstiden møter ungdommer stress fra ulike retninger (Jensen, 2017, s. 156). Når russetiden nærmer seg forsterkes ofte dette ytterligere, da elevene konfronteres med skolefaglig press, bekymringer for fremtiden og sosialt press. Disse utfordringene kan legge til ekstra trykk og bidra til å øke stressnivået ytterligere. Når stress legges på et allerede overaktivt stressresponsystem, kan dette skape kaos i tenåringshjernen (Jensen, 2017, s. 159). Havik (2017) påpeker at ungdommer har få pauser fra påvirkninger og press, da de stadig er tilkoblet og har vanskeligheter med å "logge av livet". De strever etter å ha de mest trendy russeklærne, tilhøre den populære gjengen, ha økonomisk stabilitet og oppnå en høy nok sosial status til å bli medlem av en russebuss. Medlemskap i russebuss handler om å være kul nok, inneha de riktige klærne, være tynn nok, være god til å drikke seg full eller feste hardt nok (Strand, 2022). Det skaper en kultur preget av eksklusjon, forventningspress og utestengelse. Flere kan til og med gå så langt som å handle i takt med en atferd man til vanlig ikke står inne for, som for eksempel å stemme ut sin bestevenn fra russebussen (Strand, 2022). Enkelte kan være bekymret for å miste aksept av gruppen, og går derfor etter for gruppepresset for å føle trygghet (Van Ouendhoven, 1987, s. 69). Samtidig som man kan få en sosialt strukturert deaktivering av empati (Lyng, 2018, s. 499), som viser at ens egen trygghet i gruppen gjør at en handler utfor ens egne verdier.

I Lyng (2018, s. 498) sin forskning viser resultat at det er vanlig å utsette andre for nedsettende handlinger for å markere egen status og gruppeforskjeller. Det er ofte vanlig å legitimere sin egne ekskluderende oppførsel ved å skyldte på ting ved dem som ekskluderes (Lyng, 2018, s. 496). Samtidig er ofte gjenger på skolen organisert innenfor sosiale hierarkier, hvor noen dominerer i toppen og delegerer fordeling av tilgang til privilegier og ressurser nedover (Pellegrini et.al, 2010, referert Lyng, 2018, s. 498). De som rangeres videre nedover i hierarkiet må innrette seg etter lederens regler og normer, hvis ikke kan man risikere å bli kastet ut av bussen eller bli hengt ut. I følge Van Ouendhoven (1987, s. 32) er det vanlig at de underordnede i gruppen ofte handler etter sjefen for å unngå konflikter. Dette er med på å skape en tilsynelatende harmonisk atmosfære, med flere skjulte konflikter (Van Ouendhoven, 1987, s. 19-20).

Konformitet står sentralt, da mange har en tendens til å følge flertallets mening for å unngå kritikk eller avvisning (Dahl, 2012, s. 233). Ifølge Dahl (2012, s. 232) inneholder grupper sterke normer som er verdier som definerer akseptable og uakseptable holdninger i gruppen. Disse normene står sentral i forhold til hvordan man oppfører seg innad i gruppen, da flere er redde for å trosse normene og reglene. Det kan ende opp med at flere ikke tørr å være seg selv, men baserer sin væremåte og valg basert på andre.

Et slikt miljø skaper utelukkende mye stress og usikkerhet, hvor russ hele tiden må måle seg opp med andre for å være god nok. Gruppedynamikk som fungerer på den måten kan føre til negative handlinger, utestengning og krenkelsers som konsekvens av at man er usikker på de sosiale posisjonene og på hva slags atferd som er tillatt (Støen et.al, 2020, s. 22). Dorthe Søndergaard kaller dette sosial eksklusjonsangst (Kofoed & Søndergaard, 2009, referert Støen et.al, 2020, s. 22). Dermed kan eksklusjonsangst virke som en underliggende faktor som bidrar til økt stressnivå og bekymring blant elever på videregående skole, da de stadig frykter å bli ekskludert eller uakseptert av sosiale grupper. Lazarus (2006, s. 79) antyder at situasjoner hvor man stadig føler seg hjelpeløs når det gjelder å håndtere krav, kan det resultere i panikk og håpløshet. Dette kan påvirke personens psykiske helse og trivsel på skolen, samtidig som det legger til en ekstra belastning i en allerede stressende skolehverdag med innleveringer og akademisk press.

Men hva er egentlig angst og stress, og i hvilke situasjoner kan disse følelsene være fremtredende? Neste del av kapittelet vil utforske disse emosjonelle tilstandene og deres innvirkning hos russ på videregående skole.

2.3.3 Irrasjonelle tanker og påfølgende følelser

Personer som lider av angst har ofte bekymringer om mulige farer som gjør angsten forståelig (Hougaard, 2004, s. 9). Jensen (2017, s. 178) beskriver angst som en uforklarlig uro uten åpenbar trussel eller stressfaktor, hvor tilstanden hindrer et normalt funksjonsnivå. Angst inneholder både kognitive og følelsesmessige elementer, hvor bekymringstanker ledsages av ubehagelige fysiologiske reaksjoner (Øverland & Bru, 2022, s. 46). Ifølge Øverland & Bru (2022, s. 47) er vanlige fysiologiske symptomer spente muskler, vonde muskler, hodepine og svette i hendene.

Hougaard (2004, s. 15) trekker frem at angst opprinnelig er en naturlig menneskelig reaksjon som oppstår under fare, derimot vil personer med invalidiserende angst oppleve frykt uten

reel fare. En reell frykt kan være angst for å oppleve avvisning eller negativ dømmekraft fra andre i sosiale sammenhenger, basert på tidligere erfaringer med eksklusjon eller ubehagelige situasjoner. I skolesammenhenger kan en person med irrasjonell angst oppleve overdrevne bekymringer og frykt knyttet til prestasjoner og prøver, til tross for at de besitter tilstrekkelige kunnskaper og ferdigheter for å håndtere oppgavene. Uavhengig av årsak består angst vanligvis av tankebilder eller forestillinger som oppleves truende, ledsaget av atferd rettet mot å unngå slike situasjoner (Hougaard, 2004, s. 17). Enhver person kunne følt redsel og frykt hvis de hadde trodd på de mest skremmende tankene og forestillingene til personer med angst. Tankene og følelsene føles så reelle i øyeblikket, og det er gjerne vanskelig å overbevise seg selv om at det man tenker er irrasjonelt.

Ifølge Jensen (2017, s. 177) er angst et vanlig fenomen blant tenåringer, og selv små mengder nervøsitet, rastløshet eller frykt kan utvikle seg til en mer alvorlig angstlidelse. I motsetning til voksne som vanligvis har angst for penger, jobb og familie, vil angst hos ungdommer ha utspring i angst knyttet til sosial aksept, venner og skolepresentasjoner (Jensen, 2017, s. 178).

2.3.4 Samspeillet mellom hjernen, angst og stress

Hjernens utvikling og nevropsykologiske reaksjoner i ungdomstiden relatert til utfordringer i russetiden, er beskrevet i «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, s. 49). Fordi hjernen er i utvikling og russetiden kan være utfordrende og stressende (med for eksempel bruk av rusmidler), fremheves det at de har behov for voksne som støtter dem i problemløsning. Måten tenåringer forholder seg til verden på er tett knyttet til de impulsive, irrasjonelle og ofte urimelige valgene de tar (Frøyland et.al, 2019, s. 50; Jensen, 2017, s. 21). Ifølge Berg (2005, s. 24) er suksess en av de viktigste tingene i ungdomstiden, og å oppleve fiasko eller nederlag kan føles det verst tenkelige. Dermed preges mye av ungdomstiden av irritabilitet, humørsvingninger, impulsivitet og gjerne et ønske om å utforske alkohol (Jensen, 2017, s. 46). Jensen (2017, s. 46) peker på at dette kan forklares av den underutviklede hjernen hos tenåringer, hvor tenåringshjernen bare er 80% utviklet. Pannelappen, som er en del av menneskets logikkjerne er ikke ferdig utviklet før tyveårene (Nordanger & Braarud, 2017, s. 56). På bakgrunn av dette vil det være avgjørende å beskrive hjernens struktur og funksjon. Både fordi den innehar komplekse biokjemiske prosesser ved angst og stress, men også for å få en bredere forståelse av ungdommers hjerne og handlingsmønstre.

Ved fødsel er menneskets overlevelsesshjerne fullt ut operativ som en del av vårt overlevelsessystem, hvor hjerterytme, blodtrykk og puls reguleres (Nordanger og Braarud, 2017, s. 56). Nordanger & Braarud (2017, s. 56) forteller videre at emosjonshjernen også er delvis funksjonell ved fødsel, spesielt deler som igangsetter stresshormoner. Likevel er det også enkelte deler av denne hjernen som utvikles over et lengre tidsspenn. I logikkhjernen, som innehar vår evne til å tenke logisk og rasjonelt finnes pannelappen, denne delen anses som den mest moderne delen av hjernen (Nordanger & Braarud, 2017, s. 61). Nordanger & Braarud (2017, s. 62) fremmer at denne delen kan tolke situasjoner ut fra kontekst og den sosiale sammenhengen den opptrer i, og videre konkludere med om noe er gjort på spøk eller fare. I og med at ungdommer og barn har en underutviklet pannelapp, kan de raskere bli overveldet, skremt og tenke irrasjonelt (Nordanger & Braarud, 2017, s. 64). Samtidig kan det gjør dem dårligere å planlegge og se fremover, da de kan ha vansker med å se hva en eventuell risikoferd kan føre til, ifølge Jensen (2017, s. 99). Derfor vil de være avhengig av gode mestringsstrategier og støtte for å kunne regulere egne følelser og handlingsmønstre.

Nervesystemet spiller en avgjørende rolle i å håndtere situasjoner preget av angst og stress. Det består av det sentrale nervesystemet og det perifere nervesystemet, ifølge Lazarus (2006, s. 64). Det perifere nervesystemet er delt inn i det somatiske (viljestyrte) og det autonome (ufrivillige) systemet. Lazarus (2006, s. 64) påpeker videre at det autonome nervesystemet, som påvirkes av hormoner, har en betydelig effekt på kroppens vev. Den sympatiske delen av det autonome nervesystemet aktiveres under stress, mens den parasympatiske delen demper denne opphisselsen og hjelper til med å gjenopprette energi (Lazarus, 2006, s. 64). I traumatiske situasjoner sender emosjonshjernen signaler om fare, og dette fører til rask frigjøring av stresshormoner som adrenalin og kortisol (Nordanger & Braarud, 2014). Jensen (2017, s. 253) slår fast at stresshormoner skilles ut som reaksjon på sterke følelser som frykt og sinne, hvor hensikten er å forberede kroppen til kamp.

De kroppslige symptomene angst kan gi kommer fra den sympatiske delen av det autonome nervesystemet (Hougaard, 2004, s. 21). Hougaard (2004, s. 21) angir at vanlige kroppslige symptomer er: hjertebank, svetting, respirasjonsvansker, kvalme/uro, uvirkelighetsfølelse, frykt for å miste kontrollen, muskelspenning, rastløshet, konsentrasjonsvansker og irritabilitet. Psykiske problemer har som kjennetegn å la tanker og følelser styre personen på en måte som gjør at en ikke gjør ting som tidligere gav glede, man fungerer dårligere med andre, problemer varer over lengre tid og det kan gi fysisk smerte (Psykisk helse i skolen, 2008, s. 6). Berg (2005, s. 21) poengterer at alle kravene en ungdomstid innehar kan føre til utydelighet og

kaos, som igjen er grobunn for psykiske lidelser. På bakgrunn av dette vil mange russ stadig være utsatt for stress og psykiske lidelser, og det vil være en avgjørende faktor å kunne tåle livets påkjenninger.

2.3.5 Ulike typer angst

Det eksisterer ulike former for angst, og ifølge Øverland og Bru (2022, s. 47) er de mest vanlige generalisert angst, sosial angst, tvangslidelser, panikklidelse, og posttraumatisk stresslidelse.

1. Generalisert angst:

Generalisert angst fremvises når en person opplever angst i ulike situasjoner. I skolesammenhenger kan dette inkludere uro ved skifte av klasserom, lærere, nye rutiner eller overgangssituasjoner (Øverland & Bru, 2022, s. 49). Samtidig kan det være angstfremkallende å tenke på karakterer, skoleprestasjoner, hvordan man oppfattes av andre og det å snakke foran andre. Alle disse ubehagelig og bekymringsfulle situasjonene kan gjøre at eleven utsettes for flere ulike situasjoner som kan frembringe angst i skolehverdagen. Det er normalt med påfølgende fysiske symptomer som ubehag, irritasjon, muskelproblemer, konsentrasjonsvansker, og hukommelsesproblemer kan vise seg (Øverland & Bru, 2022, s. 49). Disse symptomene kan gjerne sette seg i kroppen, da personer med generalisert angst opplever bekymringer og uro ofte.

2. Sosial angst:

Sosial angst involverer en overdreven frykt for negative vurderinger av ens prestasjoner og fremtoning (Øverland & Bru, 2022, s. 49). Ifølge Dahl (2012, s. 120) vil en forutsetning for sosial angst være evnen til å vurdere egne sosiale ferdigheter med andres øyne, enten det er rett eller galt. Dette resulterer i et intenst ubehag ledsaget av nervøsitet, merkelig atferd og en tendens til å unngå sosiale situasjoner (Øverland & Bru, 2022, s. 50).

I russetiden kan sosial angst bli forsterket av press og mange arrangementer.

Oppmerksomheten rundt prestering og aksept fra andre, kan forsterke frykten for hva andre tenker om en. de sosiale forventningene og presset som russ opplever. Den sosiale angsten handler om angst for negative sosiale vurderinger, hvor man kan fremkalle negative reaksjoner hos andre, slik som avvising og nedlatenhet (Dahl, 2012, s. 120). Man blir veldig bekymret og urolig med tanken på at man ikke er god nok, eller at man skal miste aksept og tilhørighet.

For at sosial angst skal være et større problem, har man ofte forventningsangst hvor man tenker på egen prestasjon og tidligere sosiale situasjoner som har gått galt (Dahl, 2012, s. 121). Forventningsangst forsterkes ofte i russetiden som følge av det høye forventningsnivået fra russemiljøet. Tankene om egen prestasjon, enten det er eksamen eller samhandling med andre russ, kan være overveldende for de som har sosial angst. Den sosiale angsten kan også forsterkes når russen opplever å se andre bli ekskludert eller nedverdiget, eller hvis de selv opplever slike situasjoner direkte.

I tillegg til forventningsangst kan sosial angst i russetiden også forsterkes av prestasjonsangst. Prestasjonsangst gir kognitive, emosjonelle og psykosomatiske uttrykk (Øverland & Bru, 2022, s. 60). Ifølge Øverland & Bru (2022, s. 60) er følelsesmessige symptomer som håpløshet, hjelpeløshet, sinne, tristhet og engstelse sentrale. Dette kan handle om bekymringer knyttet til å prestere godt på russefeiringer, eksamener eller andre arrangementer, samt følelser av angst, stress og fysisk ubehag i forbindelse med disse situasjonene. I tillegg kan flere utvikle prestasjonsangst dersom de blir sosialt ekskludert av andre (Byrkjedal- Sørby & Øverland, 2021, s. 102).

3. Posttraumatisk stresslidelse (PTSD):

PTSD knyttes til traumatiske opplevelser, vanligvis livstruende situasjoner som trafikkulykker, mobbing, vold, brann eller seksuelt misbruk (Øverland & Bru, 2022, s. 51). Personen opplever traumatiske minner som plutselig kan utløses, og disse minnene fører til en følelse av å gjennomleve traumet på nytt (Øverland & Bru, 2022, s. 51).

4. Panikklidelse:

Panikklidelse involverer intense følelser knyttet til angst eller sterke fysiologiske symptomer (Øverland & Bru, 2022, s. 51). Panikklidelse oppstår plutselig som en alarmreaksjon på en oppfattet fare, selv om det ikke er en reell trussel. Et panikkanfall kan komme som et resultat av opplevd stress knyttet til fremføringer og prøver, hvor tanker, følelser og fysisk ubehag fører til uvelhet og panikk. Symptomer ligner på de ved PTSD og kan inkludere kvalme, skjelving, hjertebank, katastrofetanker og kroppslig ubehag (Øverland & Bru, 2022, s. 51). Elever som opplever slike anfall kan mistolke de fysiske symptomene som akutt sykdom, død, galskap eller nær besvimelse. Når man blir redd de fysiske symptomene kan det bli med å forverre situasjonen ytterligere, og eleven havner inn i en ond spiral. Frykten for nye anfall

kan føre til invalidisert livskvalitet og et innskrenket liv dersom ugunstige mestringsstrategier tas i bruk.

5. Tvangslidelser:

Tvangslidelser involverer tvangshandlinger som har til hensikt å redusere ubehag knyttet til påtrengende tanker. Dette kan variere fra vaske-ritualer til å unngå spesifikke steder eller situasjoner (Øverland & Bru, 2022, s. 52). Negative tankemønstre inkluderer ofte katastrofetanker eller "tenk hvis" tanker, som igjen utløser ritualer for å forhindre en antatt fare (Øverland & Bru, 2022, s. 52). Sosiale situasjoner kan for eksempel preges av redsel for å si noe feil eller flaut, hvor man da heller velger å unngå slike situasjoner for å slippe ubehag.

2.3.6 Forekomst av angst og komorbiditet

Hougaard (2004, s. 8) anslår at omtrent 20% av befolkningen lider av angst i en slik grad at det medfører betydelig subjektiv lidelse og besvær for den det gjelder. Det kommer også frem i «Erfaringsrapport russ 2019» at 68% av respondentene opplevde russetiden som utfordrende for ungdommens psykiske helse, da spesielt med tanke på sosial eksklusjon, alkohol, prestasjonspress og lite søvn (Frøyland et.al, 2019, s. 26).

Utenom disse 20% er det mange elever som sliter med psykiske vansker som ikke utfyller kriteriene for diagnosen angst, men hvor plagene er av en slik karakter at det gir dem funksjonssvikt av betydning (Skirbekk & Kristensen, 2019). Skirbekk & Kristensen (2019) poengterer at det er vanlig med komorbiditet med angstlidelser, da spesielt komorbiditet med andre angstlidelser, depresjon, ADHD, rusmisbruk og andre atferdslidelser. Det er mulig å ha sosial angst, hvor man i ubehagelige situasjoner opplever påfølgende panikkanfall som en konsekvens av negative tanker og følelser. Depresjon som komorbiditet er vanlig hos ungdom, ifølge Skirbekk & Kristensen (2019), da angstlidelser kan gi negative tankemønstre, bekymringer og sosial isolasjon på grunn av unngåelsesatferd.

Det har blitt observert en økning i antall barn og unge som blir diagnostisert med psykiske lidelser innen spesialisthelsetjenesten de siste ti årene, spesielt blant jenter og kvinner i alderen 12-24 år (Bang et.al, 2018). En betydelig økning har vært merkbar mellom 2011 og 2022, da spesielt blant jenter i aldersgruppen 16–19 år, hvor andelen med angstlidelser har steget fra 1,4 prosent i 2011 til 3,8 prosent i 2022 (Bang et.al, 2018). I samme periode har gutter i aldersgruppen 16-24 år vist en mer beskjeden økning i andelen med angstlidelser, da den har vært stabil i denne tidsperioden (Bang et al., 2018). Det er viktig å bemerke at

årsakene til at jenter oftere diagnostiseres med angst enn gutter kan være mangfoldige. Mikalsen & Stav (2014) trekker frem at selv om undersøkelser indikerer at flest jenter sliter psykisk, innrømmer også gutter at de har utfordringer med presset om å være perfekt, ha rett kropp, hårfrisyre og dyrest mulige klær. Problemer i ungdomsalder gjelder begge kjønn, men jenter er gjerne flinkere å snakke om problemene sine og de er tettere på hjelpeapparatet (Mikalsen & Stav, 2014). Gutter kan velge å holde tanker og følelser for seg selv på grunn av samfunnets forventninger om at de skal være "macho" og tøffe.

Psykiske lidelser blir ofte stigmatisert i samfunnet, til tross for fremgangen som er gjort med å øke åpenhet og forståelse (Berg, 2005, s. 22). Jensen (2017, s. 178) bemerker at mange elever som lider av angstlidelser, forsøker å undertrykke angsten ved å øke sitt alkoholinntak eller ha mer sex som en form for mestringsstrategi. Alkohol kan brukes da det kan ha en stressreducerende effekt, og dermed øke i forekomst for å håndtere stressreaksjoner (Samdal et.al, 2017, s. 8). Disse strategiene kan gjerne oppfattes som mer gunstige enn å vise sårbarhet og «stigma». Berg (2005, s. 24) tar opp ordtaket "Du skal ikke ha psykiske problemer: sånn er det bare", som illustrerer hvordan psykiske lidelser ofte bærer en stigma, og at oppfattelsen av mislykkethet og svakhet kan være belastende. For å unngå å vise "mislykkethet" og "svakhet", kan det være lettere å unngå situasjoner som kan utløse angst. På denne måten kan man ta i bruk unngåelsesstrategier for å redusere opplevelsen av ubehag, samtidig som man skjuler vanskene sine ovenfor andre. I neste avsnitt skal ulike mestringsstrategier og menneskets evne til å tåle utfordringer og vanskelige livssituasjoner beskrives.

2.4 Mestringsstrategier for stress og angst

I livet står vi overfor en rekke utfordringer, og vår evne til å håndtere dem er i stor grad formet av vår oppvekst og utvikling (Berg, 2005, s. 33). Når vi møter ubehagelige og stressende situasjoner, er det menneskelig å søke etter måter å håndtere dem på. Noen ganger kan dette innebære å unngå visse steder eller situasjoner som fremkaller angst. Imidlertid kan dette unngåelsesmønsteret være både en mestringsstrategi, men og en barriere for personlig vekst og mestring. Aasen et.al (2014, s. 31) trekker frem begrepet ressiliens som en personlig ressurs hvor kjennetegnet er individets evne til positiv tilpasning i situasjoner hvor det er risiko for negativt utfall. Ved psykiske helseproblemer er fellesnevneren at vanskene knyttes til hvordan tanker, følelser og atferd påvirkes av arv og miljø, medfødte disposisjoner og vanskelige livshendelser (Ogden, 2022, s. 144). Begrepet knyttes til det å være psykisk

«sterk» eller motstandsdyktig (Aasen et.al, 2014, s. 31). En person som besitter en høy grad av psykisk robusthet har ofte en større sjanse for å møte utfordringer på en fleksibel måte, og kan utvikle effektive mestringsstrategier for å håndtere stress og angst i hverdagen. Aasen et.al (2014, s. 31) anser motstandsdyktighet som evne til problemløsning, samtidig som man mottar støtte fra miljøet rundt som virker beskyttende i situasjoner hvor man utsettes for større belastende hendelser og påkjenninger. Man tar altså i bruk ressurser i seg selv og miljøet for å mestre hendelser på en mer effektiv og helsefremmende måte.

Mestringsstrategier dreier seg om hva vi gjør for å håndtere den stressende situasjonen (Bru, 2021, s. 27). Disse anvendte mestringsstrategiene trenger ikke alltid være gunstige. Det er verdt å merke seg at mestringsstrategier som brukes for å håndtere angst, ofte også håndteres i situasjoner med stress. Begge tilstandene involverer ofte liknende kognitive reaksjoner (negative tanker) og følelsesmessige reaksjoner (redsel, frykt, skam og fysiologiske symptomer). Carver, Scheier og Weintraub (1989, referert Bru, 2021, s. 27) deler mestringsstrategier inn i tre hovedkategorier:

1. Problem eller løsningsfokuserede strategier:

Disse strategiene innebærer aktive tilnærminger til en belastende situasjon, og inkluderer å arbeide med å løse problemene, men også det å søke hjelp fra andre (Bru, 2021, s. 27). Det handler om å finne gode strategier i utfordrende situasjoner, slik at man klarer å håndtere det bedre når de oppstår. Bru (2021, s. 27) anslår at disse strategiene er gode mestringsstrategier dersom det er mulig å løse eller fjerne kilden til stress. I russetiden kan disse strategiene være spesielt viktige for å håndtere utfordringer som oppstår i russetiden. Ved å søke støtte og hjelp fra andre kan det ha en dempende effekt på stress og angst som oppstår. Samtidig som man kan oppleve mestring for hver utfordring man håndterer på en god og adekvat måte. Derfor kan disse mestringsstrategiene forbindes med håp, stolthet og glede (Bru, 2021, s. 27).

2. Emosjonsfokuserede strategier:

Disse strategiene har til hensikt å endre følelser knyttet til hendelser eller situasjoner i en mer positiv retning (Bru, 2021, s. 27). Stressende situasjoner vil være rundt mennesker til enhver tid, men det er derimot avgjørende hvordan man kan regulere følelser på en sunn måte når ting er belastende. Bru (2021, s. 27) trekker frem at det kan inkludere å snakke med andre, søke trøst eller få hjelp til å kunne tenke mer optimistisk eller konstruktivt om fortid eller fremtid. Å få positive og støttende ord fra andre i stressende og angstfremkallende situasjoner

kan ha en beroligende effekt. Videre kan fysisk aktivitet, avspenningsøvelser, meditasjon og utkobling være gunstige metoder for å regulere emosjoner, ifølge Bru (2021, s. 27).

3. Unngåelsesstrategi er vanlig ved emosjonsfokusert løsning:

Som en del av kroppens angstprogram, vil unngåelse være hensiktsmessig dersom man står ovenfor en reel fare (Hougaard, 2004, s. 60). Kommer det en bil mot deg på veien er det hensiktsmessig å trekke seg unna, det samme dersom man ønsker å unngå mobbing eller farlige situasjoner. Derimot kan unngåelsesstrategier ifølge Bru (2021, s. 28) brukes på måter som kan bidra til at stress og angst vedvarer eller forverrer seg. Denne type trygghetsatferd kan ha som funksjon å dempe ubehaget for en stund (Øverland & Bru, 2022, s. 50), men den vil kunne forsterke angsten ytterligere på sikt. Har man sosial angst, kan man unngå andre mennesker og dermed gå glipp av vennskap fordi man er redd for skuffelse eller skam. Hoved essensen er at ved urealistisk angst blir unngåelsesatferden uhensiktsmessig, og som en konsekvens kan denne atferden bli det egentlige problemet fordi man innskrenker livet (Hougaard, 2004, s. 60). Unngår man alt som kan gi ubehag eller føre til stress og angst, blir det ikke mye plass til frihet og mestring i livet. Stadige unngåelser er uhensiktsmessig da det forhindrer at man får avkreftet de urealistiske forestillingene om situasjonens farlighet, poengterer Hougaard (2004, s. 60). Dessuten kan frykt spre seg og generaliseres, da man stadig er på vakt og er redd for at de ubehagelige hendelsene kan inntreffe på ny (Hougaard, 2004, s. 47). Har man fått panikkangst under en presentasjon, vil det utelukkende kunne føre til angst for å få det igjen. Dersom man som strategi unngår enhver presentasjon, vil man deretter kunne få angst for å gå opp til tavlen, for man kan i prinsippet på panikkangst av det også. Hougaard (2004, s. 47) anslår at angst kan føre til at man lærer å bli redd for bestemte gjenstander eller situasjoner ut fra egen erfaring. Dessverre er det slik at flere lærere velger å trekke elever unna ubehagelige situasjoner, og dermed skaffer de seg ikke positive erfaringer i å håndtere ubehaget (Bru, 2021, s. 28). Wehus (2023) trekker frem at forskning tilsier at mange lærere lar elevene slippe presentasjoner og endrer rutiner på grunn av enkeltelevers engstelse.

I stressende og angstfylte situasjoner kan det være fort gjort å velge enklest utvei, for eksempel unngåelse. Bru (2021, s. 28) poengterer at det er viktig å forstå hvilke faktorer som påvirker opplevelsen av stress og valg av mestringsstrategier. Stress og følelser uttrykker et bestemt forhold mellom en person og miljøet, ifølge Lazarus (2006, s. 93). Forholdet dem imellom er gjensidig påvirket av hverandre. En lærers støtte vil kunne føre til at eleven

opplever mestring i vanskelige situasjoner, mens en lite tilstedeværende lærer vil på sin side kunne føre til unngåelse fremfor sosial støtte. I denne sammenheng har Lazarus (1991, 2006; Lazarus & Folkman, 1984, referert Bru, 2021, s. 29) laget en transaksjonsmodell for stressmestring, sentralt i modellen er forholdet som påvirker opplevelsen av stress og valg av mestringsstrategi.

2.4.1 Personfaktorer

En persons 1) behov, mål og ambisjoner, 2) sosial og emosjonell kompetanse og 3) tro på eller tillit til tilgjengelige mestringsressurser er alle egenskaper som kan påvirkes og endres over tid (Bru, 2021, s. 29). Russ vil kunne ha ulike mål eller behov, og tankene på å ikke oppnå disse kan virke truende eller angstfremkallende for dem. Redsel for ekskludering eller utestengelse fra buss kan være en medvirkende årsak, samtidig som tanken på vitnemål og fremtidig utdanning kan være en triggende faktor. Denne frykten for ekskludering kan forsterkes av det stadige presset for å opprettholde et bestemt image eller fasade for å bli akseptert og anerkjent blant russ og i russemiljøet. Samtidig kan bekymringer knyttet til vitnemål og karakter bidra til en følelse av press og prestasjonsangst blant russen.

1) Behov, mål og ambisjoner:

Selvbestemmelsesteori står her sentralt, da ethvert menneske ønsker å handle ut fra autonomi og egne valg, ha nok kompetanse i å håndtere utfordringer og støttende relasjoner hvor man har tilhørighet i en gruppe (Bru, 2021, s. 30). Autonomi kan handle om ens egne muligheter til å ta beslutninger knyttet til utdanning, mens kompetanse kan omhandle sosiale relasjoner og evner til å samarbeide med andre i gruppearbeid, kommunisere og løse konflikter på en god måte. Begge disse behovene kan relateres til mål om å være selvstendig og selvforsørgende og klare seg godt i livet, ifølge Bru (2021, s. 30). Tillit og støtte i relasjoner spiller også en avgjørende rolle i å redusere trusselfaktorer og stressopplevelser.

2) Sosial og emosjonell kompetanse:

Bru (2021, s. 33) anslår at elever med god sosial kompetanse, som innebærer gode ferdigheter i å etablere og vedlikeholde relasjoner med andre, har bedre muligheter til å få riktig støtte som kan gi beskyttelse mot stress. Innenfor sosial og emosjonell kompetanse er det også en fordel dersom elevene kan identifisere årsakene til stress og angst, slik at de selv kan vurdere ulike mestringsstrategier og bli mer bevisste på egne tolkninger av situasjonene (Bru, 2021, s.

34). Å få erfaring og opplevelse av hvilke kilder som gir angst og stress, kan gjøre at eleven kan håndtere utfordringene på en bedre måte. Samtidig kan gode relasjoner føre til åpenhet om utfordringene, hvor det i interaksjonen kan åpnes opp for støtte og råd.

3) Tro på egne mestringsressurser:

Lazarus (2006, s. 100) konkluderer med at når man har tillit til ens evne til å håndtere motgang, er det mer sannsynlig at man ser på utfordringer som muligheter fremfor trusler. For eksempel: en elev som har tro på egne evner til å klare skolearbeidet, kan se på en vanskelig oppgave som en mulighet til å lære og vokse. Mens en annen elev som mangler denne tilliten kan oppleve den samme oppgaven som en truende hindring, og dermed oppleve mer stress. Samtidig er det viktig å anerkjenne at eleven kan øke egne mestringsressurser for opplevelse og håndtering av vanskelige og krevende situasjoner (Bru, 2021, s. 36). Begrepet "lærende tankesett", som Dweck (2006, referert i Bru, 2021, s. 36) introduserer, innebærer en tro på at evner og intelligens ikke er statiske, men kan formes gjennom arbeid med utfordringer som oppleves som krevende på nåværende tidspunkt. Dersom en elev innehar et lærende tankesett, kan utfordringer med skolearbeid anses som muligheter for vekst og utvikling. Det å gjøre feil eller stå overfor utfordringer er en naturlig del av læringsprosessen, uten at det er ensbetydende med å være verdiløs eller dum. Med dette tankesettet kan eleven være mer villig til å ta tak i problemene sine, søke hjelp når det trengs, og arbeide kontinuerlig med å forbedre seg. Det er derfor viktig med tilgjengelige lærere som er villige til å gi støtte og hjelp, slik at sosial støtte oppleves som en mestringsstrategi.

2.4.2 Miljøfaktorer

Miljøfaktorer spiller en vesentlig rolle når det kommer til å påvirke en persons stressnivå og håndtering av stressende situasjoner. Disse faktorene omfatter en rekke eksterne forhold som kan være varierende fra person, samfunn og sosiale forhold. Lazarus (1991, referert Bru, 2021, s. 41) trekker inn betydningsfulle miljøfaktorer som kultur, sosial støtte, samt forutsigbarhet og kontroll.

1) Kultur:

Verdiene fra en persons kultur påvirker hvilke mål som er viktige, og som kan utløse opplevelse av stress dersom en føler seg truet (Bru, 2021, s. 37). Forskjellige kulturelle normer, verdier og sosiale relasjoner kan påvirke hvordan man opplever og håndterer stress.

Forventninger om suksess og prestasjon kan skape økt press og stress blant elever, spesielt i et samfunn hvor det er stor vekt på konkurranse og individuell suksess. Allerede fra ungdomsskolen merkes konkurranse om å komme inn på en god videregående skole som kan gi best resultat for en videre utdanning og gode yrkesmuligheter (Bru, 2021, s. 38). Samtidig er russekulturen preget av krav om å være kul nok, drikke nok, gjøre flest russeknuter og ha nok penger. Lazarus (2006, s. 82) trekker frem at krav handler om press fra det sosiale miljøet til å handle på bestemte måter og utøve sosialt korrekte handlinger. Når man håndterer stress på måter som bryter med sosiale standarder innad kulturen, kan det hende man gjør handlinger basert på kollektiv beslutning fremfor egne personlige og nyttige handlinger, ifølge Lazarus (2006, s. 89).

2) Sosial støtte:

Gode relasjoner bidrar med sosial støtte, noe som er viktig dersom man opplever utfordrende situasjoner (Bru, 2021, s. 38). Thoits (2011, referert Bru, 2021, s. 39) forklarer emosjonell støtte som det å få forståelse og sympati, at andre tror på ens muligheter til å håndtere utfordringer, og hjelpe med å tenke mer konstruktivt om stressende hendelser eller situasjoner. Man opplever å få trøst, oppmuntring og medfølelse i vanskelige situasjoner, noe som hjelper en person til å håndtere følelsesmessige belastninger.

3) Forutsigbarhet og kontroll:

Forutsigbarhet og kontroll har trolig en dempende effekt på stressopplevelser gjennom økt tro på at man kan håndtere utfordringer (Bru, 2021, s. 40). Elever kan oppleve angst når de befinner seg i situasjoner hvor utfallet er usikkert eller uforutsigbart. For eksempel kan en elev oppleve angst før en viktig eksamen hvis de er usikre hvordan de vil prestere. Det vil være effektivt med informasjon om mulige innleveringer på forhånd, og systematisk forberedelse slik at det ikke hoper seg opp rett før innleveringsfrist (Bru, 2021, s. 40). Lazarus (2006, s. 100) anslår at situasjoner som gir mye spillerom for en persons tilgjengelige ferdigheter oppmuntrer til utfordring fremfor trussel. Føler man seg hjelpeløs til å håndtere krav, kan det resultere i panikk og håpløshet (Lazarus, 2006, s. 79).

Langvarig stress og angst kan ha en negativ innvirkning på elevens skolegang og faglige prestasjoner. Angst kan påvirke evnen til å konsentrere seg, lære og huske informasjon, samt redusere motivasjonen for å delta i skoleaktiviteter. Dette kan føre til dårligere skoleprestasjoner, økt fravær og redusert trivsel på skolen.

2.4.3 Stress og angst som hinder på skolen

Bru (2021, s. 21) fremhever at kan være en betydelig kilde til stress, da elever kontinuerlig må forholde seg til og prestere i samsvar med skolens forventninger og krav. Likevel er det viktig å forstå at ikke all stress er negativt. Lazarus (2006, s. 79) illustrerer dette med begrepet vippeanalogi: 1. en god balanse mellom krav og ressurser gir lite stress, 2. lite stress kan gi kjedsomhet og 3. høystressbalanse gir mye krav og lite ressurser. Noe stress kan være nødvendig for vekst og utvikling, og å mestre utfordrende situasjoner kan være en verdifull læringsopplevelse for elever. Samtidig må man være oppmerksom på at langvarig eller uavbrutt negativt stress kan ha alvorlige konsekvenser for elevers psykiske helse, trivsel og skolegang.

Resultatet i spørreundersøkelsen til Læringsmiljøet i Stavanger avdekket at stress på videregående ofte ble forårsaket av faktorer som prestasjonspress, karakterkrav, utfordrende skolearbeid, søkelys på utseende og popularitet (Bru & Roland, 2021, s. 22). I russetiden opplever elevene fortsatt press knyttet til vitnemål, valg av karriere og forestående eksamener. Samtidig må de overholde regelen om maksimalt 10% udokumentert fravær per time eller fag; overskridelse av denne grensen kan føre til tap av retten til standpunkt karakterer i faget (Utdanningsdirektoratet, 2016, s. 2).

Lazarus (1991, referert Bru, 2021, s. 25) hevder at ulike emosjoner kan knyttes til ulike vurderinger av hvilke mestringsstrategier man møter en stressor med. Stress, følelser og mestring henger nemlig sammen, og følelser er det overordnede konseptet fordi det inkluderer stress og mestring (Lazarus, 2006, s. 55). Måten man håndterer stress og mestrer ulike stressreaksjoner på ofte er situasjonsavhengig. Dersom en elev opplever en flau og ubehagelig situasjon på skolen, kan dette utløse følelser av engstelse og skam. I slike tilfeller kan ulike mestringsstrategier komme til nytte; for eksempel emosjonsfokuserede strategier, som å søke støtte og trøst fra venner eller familie (Bru, 2021, s. 27). Mens visse stressorer kan utløse negative emosjoner som angst og skyld, kan effektive mestringsstrategier bidra til å redusere den negative påvirkningen av stress og fremme trivsel og mestringsevne hos elevene. Lazarus (2006, s. 180) fastslår at stress kan bli kronisk når individet kontinuerlig møter truende eller skadelige situasjoner over tid. Noen ganger kan stress utvikle seg til angst, og stressreaksjonene vedvarer selv om den opprinnelige stressfaktoren ikke lenger er til stede (Lein, 2023).

Byrkjedal-Sørby og Øverland (2021, s. 107) understreker at de psykologiske reaksjonene assosiert med angst kan forstyrre elevens konsentrasjon under skolearbeid. Intens og langvarig angst kan føre til konsentrasjonsvansker og fullstendig blokkere ens prestasjonsevne (Hougaard, 2004, s. 19). Nordanger og Braarud (2017, s. 58) antyder det samme ved å fremheve at stress kan føre til at man mister vår «tankekraft», da hjernen styres av affekt og overlevelsesinstinkt. Angst kan derfor være en hindring for ungdommens skoleprestasjoner, da det kan påvirke evnen til konsentrasjon og hukommelse. Oppmerksomheten rettes ofte heller mot det man anser som faretruende, fremfor skolearbeidet (Byrkjedal- Sørby & Øverland, 2021, s. 107). Sand & Kvarme (2018, s. 1) bekrefter dette ved å påpeke at psykiske vansker er knyttet til dårligere skoleprestasjoner. Mange elever kan velge å avslutte videregående skole på grunn av psykiske problemer (Sand & Kvarme, 2018, s. 2), noe som understreker viktigheten av tidlig identifisering og intervensjon for å redusere dårlige psykiske og fysiske helseutfall senere i livet

Mens noen elever faller bort i egne negative tankemønstre, kan andre bli rastløse og urolige. Nordanger & Braarud (2014) presenterer begrepet «toleransevindu», og angir at det er innenfor dette vinduet at mennesker lærer lettest og hvor er mest oppmerksomt til stede i situasjoner og relasjoner. Stress og angst kan gi et smalt toleransevindu, spesielt om mestringsstrategier er ugunstige. Hyperaktivitet (urolighet og sinne) eller hypoaktivitet (passivitet) påvirkes av hvor man er i toleransegrensen (Byrkjedal- Sørby & Øverland ,2021, s. 109). Elever med et smalt toleransevindu tåler gjerne ikke mye før en blir trigget, det kan for eksempel være kommentarer fra andre eller krenkelse, ifølge Byrkjedal- Sørby & Øverland (2021, s. 109).

Dodson (Diamond et al., 2007, referert i Bru, 2021, s. 23) har tilsvarende perspektiv ved å hevde at læringsprosessen kan påvirkes negativt av både lav og høy aktivering av stress og press. Optimal læring og hukommelse oppnås under et moderat nivå av stress (Bru, 2021, s. 23). Dette innebærer at når stressnivået er for lavt, kan det føre til manglende engasjement og interesse, mens for høyt stress kan føre til at man overveldes og får redusert evne til å fokusere og lære effektivt. Økt angst, stress og bekymring kan stjele av vår hukommelsesevne som har i oppgave å fastholde og bearbeide nødvendig informasjon for kompleks læring (Bru 2021, s. 23). Ifølge Bru (2021, s. 24) antyder man at problemer med å huske det man har lært kan oppstå fordi det er emosjonshjernen som dominerer kroppens reaksjoner, og de mer komplekse delene av hjernen har begrenset evne til å behandle informasjon på en fleksibel måte.

Denne gjennomgangen viser at ungdom opplever ulike kilder til bekymring og stress, som også kan resultere i angst og vansker i skolen. Noen kan bli kronisk psyke i ungdomstiden og det er derfor viktig å forebygge og ivareta ungdom som strever med emosjonelle vansker. Den teoretiske gjennomgangen viser at unge jenter er spesielt utsatt for emosjonelle vansker og at mange strever med angstproblematikk, noe som også kom fram i «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 27).

Ifølge Bru et.al (2022, s. 13) har skolen en enestående mulighet til å fremme psykisk helse, og til å kunne gi hjelp til dem som sliter med psykiske vansker. Rektor, som øverste leder ved skolen, har en avgjørende rolle i å etablere og opprettholde et positivt psykososialt miljø (Andersen, 2022, s. 266). Dette inkluderer å inneha rutiner og retningslinjer som bidrar til å fremme trivsel og inkludering blant elevene. Videre må rektor legge til rette for tett dialog og samarbeid med helsesykepleier og skolens ansatte, særlig med søkelys på å støtte elever som sliter med angst.

Læreren, som er nært tilknyttet elevenes hverdag, kan tilby trygghet, støtte og tillit. En autoritativ lærerstil, kjennetegnet av varme, støtte og klare forventninger, kan danne grunnlaget for et trygt og godt strukturert læringsmiljø (Roland, 2021, s. 38). Dette er særlig verdifullt for elever som sliter med angst. Ved å tydeliggjøre regler og samtidig vise forståelse for dem som møter utfordringer, kan lærere skape et miljø med trivsel og mestring. Videre viser forskning at autoritative voksne kan bidra til å redusere og forebygge mobbing og annen negativ atferd (Roland, 2021, s. 77). Samtidig er det rektor som har hovedansvar for å etablere og opprettholde et positivt psykososialt miljø (Andersen, 2022, s. 266). I tillegg er det avgjørende at skolen tar aktivt grep i kampen mot mobbing og uønsket atferd. Dette innebærer tiltak som fremmer inkludering og hindrer ekskludering i skolemiljøet. Slik russefeiringen er utartet nå, har «Erfaringsrapport russ 2019» vist at mange russ sliter med psykiske vansker, konflikter i grupper og ekskludering (Frøyland et.al, 2019, s. 39). Siden det er gjort få studier på russ og helsesykepleieres erfaringer om denne tematikken vil denne studien undersøke:

Hvilke erfaringer og utfordringer som kan føre til angst i russetiden, og hvordan helsesykepleier og skole iverksetter tiltak og støtte som de som er angstutsatt.

3 METODE

3.1 Introduksjon til metodekapittelet

Metode kan defineres som en bestemt vei mot et mål (Johanessen et.al 2004, s. 30).

Samfunnsvitenskapelig metode handler om hvordan vi skal gå frem for å innhente informasjon om virkeligheten, og hvordan vi skal analysere denne informasjonen for å få ny innsikt i samfunnsmessige forhold og prosesser (Johanessen et.al, 2004, s. 31).

Metodekapittelet er av stor betydning i vitenskapelige studier, da det gir et detaljert innblikk i hvordan forskningen ble planlagt, gjennomført og analysert. I dette kapittelet vil jeg presentere den metodiske tilnærmingen som ble benyttet for å besvare problemstillingen knyttet til russ og helsesykepleiers erfaringer med angst i russetiden. Informantenes erfaringer knyttet til problemstillingen omkring angst vil bli utforsket gjennom en kvalitativ metode basert på fenomenologisk design og analyse.

Metodekapittelet begynner med en beskrivelse av kvalitativ metode og fenomenologisk tilnærming, for deretter å gå inn på prosessen med utvalg av informanter, datainnsamling og analysen av dataene. Kapittelet beskriver også etiske overveielser knyttet til forskningen, samt hvordan pålitelighet og troverdighet ble sikret gjennom hele forskningsprosessen.

Metodekapittelet er en viktig del av prosessen for å kunne vurdere validiteten og påliteligheten til studien om angst blant russ på videregående skole. Ved å forklare valgene som er tatt i forskningsprosessen, kan det bidra til å gi tillit til resultatene og tolkningene som videre presenteres i funn.

3.2 Forskningsmetode og tilnærming

Forskningsprosessen begynner med en nysgjerrighet, et spørsmål som man ønsker å utforske (Kleven & Hjordemaal, 2021, s. 15). Dalen (2004, s. 28) understreker betydningen av å ha god forståelse for hva man søker etter, slik at hvert trinn i forskningsprosessen bidrar til å belyse de spørsmålene som leder forskningsprosjektet. Valget av problemstilling og forskningsspørsmål er derfor avgjørende for hvilken metode som velges i forskningsprosessen.

Dersom formålet med studien hadde vært å utforske direkte årsakssammenhenger mellom angst og russetiden, ville en kvantitativ tilnærming vært passende, da denne metoden

oppretholder en viss distanse mellom forskeren og deltakerne (Kleven & Hjordemaal, 2021, s. 21). I en kvantitativ studie ville spørsmålene vært mer rettet mot å få tallfestet hvor mange russ som opplever angstfylte situasjoner eller å teste hypoteser eller effekter.

I kvalitativ forskning benyttes ofte dybdeintervju, og i datainnsamlingsmetoden gir det mulighet for tilgang til kunnskap som ellers kan være vanskelig å få tak i ved hjelp av kvantitativ forskning hvor det ofte benyttes spørreskjema. I kvalitative intervjuer kan det oppstå en nærhet mellom forskeren og forsøkspersonene, hvor det er mulig å stille oppfølgingsspørsmål og gå mer i dybden av spørsmål (Kleven & Hjordemaal, 2021, s. 22). Mitt ønske var å få en dypere og bredere forståelse av elevers og helsesykepleiers erfaringer om angst, og ha mulighet til å stille utdypende spørsmål underveis for å få en grundig innsikt i russ og helsesykepleiers erfaring med angst i russetiden. Dermed ble kvalitativ metode mest relevant da designet gir mulighet for å gå i dybden for å forstå fenomener i en helhet (Bjørndal & Hofoss, 2021, s. 25). Ved å gå i dybden kommer man nær deltakernes erfaringer og perspektiver, noe som er essensielt for å få en rik forståelse av temaet angst.

3.2.1 Kvalitativ forskningsmetode og fenomenologisk tilnærming

Postholm (2005, s. 9) fremmer kvalitativ forskning som utforsking av menneskelige prosesser og fenomener i virkelige settinger. Kvalitative metoder egner seg godt til å studere personlige og sensitive emner, som kan gi innsikt i private forhold i personers liv (Thagaard, 2018, s. 12). Ved hjelp av kvalitative metoder som for eksempel intervju, kan metoden kanskje bidra til å åpne opp for å få en dypere innsikt i deltakernes erfaringer og opplevelser. Selv om angst kan oppleves som stigmatiserende og utfordrende å snakke om, var det nettopp dette som gjorde at kvalitativ metode var å foretrekke. Mitt ønske var å få en dyp og grundig forståelse av hvordan angst kan forekomme i russetiden, samt helsesykepleiers erfaringer med angst og tiltak i skolen i denne perioden.

Fenomenologisk tilnærming er et perspektiv innen kvalitativ forskning som setter søkelys på den subjektive opplevelsen av virkeligheten. Fenomenologisk tilnærming søker å oppnå en forståelse av den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer (Thagaard, 2018, s. 36). Ved å ha en slik tilnærming har man som forsker forståelse av at hvert menneske har sin egen personlige opplevelse av angst basert på deres personlige historie, verdier og livssituasjon. Fenomenologien anerkjenner at symptomene og hindringene ved angst kan vises på varierende måter hos ulike personer, og at det er viktig å utforske denne variasjonen for å få

en bedre forståelse av angst. Interessen sentreres rundt fenomenverden slik de personene vi studerer opplever den, mens den ytre verdenen kommer i bakgrunnen (Thagaard, 2018, s. 36).

Det er et faktum at russetiden består av ytre faktorer som gruppepress, forventninger, alkohol og skolearbeid. Noen opplever angst i sosiale settinger, andre i forbindelse med presset om å prestere godt på skolen, mens noen kan føle angst knyttet til forventningene og forpliktelsene i russetiden generelt. Selv om hvert menneske opplever angst ulikt, er det meningen de tillegger sine erfaringer av fenomenet som står i sentrum innen fenomenologi (Thagaard, 2018, s. 36). Målet slik Thagaard (2018, s. 36) anslår, er å finne felles trekk i hver deltakers beskrivelse, og de felles erfaringene deltakerne har gir et grunnlag for at det kan utvikles en mer generell forståelse av fenomenet som studeres.

Ved å bruke kvalitativ metode og fenomenologisk tilnærming vil man kunne få innsikt i hvordan angst kan oppleves av russ, og hvordan helsesykepleier aktivt arbeider for å støtte disse elevene. Man vil kunne se hvordan angst erfares av ulike deltakere. Det handler om å anerkjenne deltakernes erfaringer og perspektiver, og å forstå angstens betydning fra deres ståsted.

3.3 Førforståelse og forskerrollen

Forskerrollen er avgjørende i forskningsprosessen, da forskeren kan ha en spesiell tilknytning til det studerte fenomenet (Dalen, 2004, s. 105). Det er viktig at forskeren har god kunnskap om temaet som utforskes, da dette påvirker kvaliteten på forskningen. Å gå inn i et forskningsprosjekt med dyp forståelse er avgjørende for å kunne stille relevante spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 141).

Samtidig er det viktig å være bevisst på hvordan egne meninger og oppfatninger kan påvirke datainnsamlingen (2004, s. 18). Forskeren må opprettholde objektivitet for å sikre at personlige følelser ikke påvirker forskningsprosessen (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 356). Selv om personlig erfaring kan gi sine fordeler, må forskeren være forsiktig med å la dette påvirke tolkningen av dataene (Tranøy, 1986, referert i Johannessen et al., 2004, s. 32).

Under forskningsintervjuer er det viktig å vise interesse for deltakernes perspektiver og erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 49). Samtidig er det avgjørende at forskeren holder egne meninger på avstand (Dalen, 2004, s. 37). Dalen (2004, s. 106) understreker også viktigheten av å skape intersubjektivitet, et konsept som styrker validiteten i tolkningen av

informantenes uttalelser. Intersubjektivitet er det felles forståelsesgrunnlaget mellom forskeren og deltakerne. I et slikt menneskelig samspill er målet å komme så nær informantenes opplevelser og forståelser som mulig (Dalen, 2004, s. 105). Derfor har jeg hele tiden forsøkt å være bevisst på mine egne meninger og erfaringer, samtidig som jeg har forsøkt å holde disse på avstand for å gi plass til informantenes erfaringer og opplevelser. Jeg har vært russ selv, og har egne personlige erfaringer med russetiden. Gjennom de siste årene har jeg også sett mye i media om hvordan russetiden har endret seg, noe som har gjort meg interessert i dette temaet. Min interesse for psykisk helse og påvirkningene russetiden kan ha for ungdom som sliter, gjør det ekstra viktig å holde en nøytral tilnærming. I intervjusituasjonen la jeg vekt på at det var deres meninger som skulle komme frem. Jeg vekslet mellom å være aktiv, samtidig som jeg respekterte og gav rom for deltakernes egne fortellinger og perspektiver.

3.4 Utvalg og rekruttering

3.4.1 Utvalg

Ifølge Johannessen et al. (2004, s. 102) innebærer kvalitative metoder å samle data fra et begrenset antall personer eller informanter, som velges basert på forskningsspørsmålet. Mitt ønske var å intervju tre russ og tre helsesykepleiere for å få et innblikk i hvordan det er å være russ i dagens samfunn, og hvilke situasjoner som kan være angstfremkallende. Derfor ble mitt utvalgs-kriterium at deltakerne var russ og autorisert helsesykepleier. Russ ble valgt som deltakere for å få innsikt i deres erfaringer med angst i russetiden, som inkluderer press knyttet til eksamener, fester, gruppeaktiviteter og andre vanlige situasjoner i russetiden. Med dette kunne jeg få en bredere forståelse for hvordan angst påvirker deres daglige liv og skolearbeid, samt hvilke strategier det er vanlig å benytte seg av for å håndtere disse utfordringene. Helsesykepleiere ble inkludert for å få deres erfaringer av temaet. Deres rolle er av stor betydning i å støtte russ med angst, samtidig som helsesykepleiers erfaringer og tanker vil kunne bidra til å belyse skolehelsetjenestens rolle i håndteringen av angstrelaterte utfordringer blant russ.

Dalen (2004, s. 106) angir at det i kvalitative studier som regel er små, hensiktsmessige utvalg som er nært knyttet opp mot fokus for en aktuell studie. I denne studien kunne jeg ha valgt flere deltakere, men utvalget ble tre russejenter og tre kvinnelige helsesykepleiere. Fremfor et titalls deltakere, var heller mitt ønske å ha to ulike informantgrupper for å få frem begge stemmer. Da det i mange fagområdet er viktig å få belyst hvordan ulike parter opplever

samme situasjon for å fange opp nyanser og mangfold (Dalen, 2004, s. 56). Tematikken angst kan forstås noenlunde likt for begge partene, men samtidig har de to ulike utgangspunkt. Russen befinner seg midt i russetiden, hvor press, forventninger og feiring kan være utslagsgivende for angst. Helseesykepleierne derimot, har et annet perspektiv hvor de møter og støtter rusen gjennom de angstfulle opplevelsene. Ved å ha med begge informantgruppene kunne jeg utforske hvordan angst kan oppstå, oppleves og håndteres fra russ som er midt oppi situasjonen og helseesykepleier som ser den utenfra.

3.4.2 Rekruttering

I rekrutteringsprosessen ønsket jeg å intervju russ og helseesykepleiere fra skoler som var en del av prosjektet "En trygg og inkluderende russetid". Dette prosjektet handler om å redusere negative hendelser og skape en positiv russetid i et nettverk i samarbeid med politiet, skoler og russ (Øverland, 2022).

Rekrutteringsprosessen opplevde jeg som vanskeligere enn først antatt. Etter godkjenning fra SIKT sendte jeg epost direkte til flere ulike helseesykepleiere på videregående skoler i håp om å få samtykke til deltakelse i studien. Jeg møtte på utfordringer, og opplevde at flere ikke responderte på forespørselen. Da valgte jeg å søke opp flere ulike skoler og sendte e-post til alle helseesykepleierne som var oppgitt. Etter litt ventetid fikk jeg tre stykker som gledelig ønsket å delta.

Det viste seg også å være utfordrende å få tak i russ til prosjektet. For å komme i kontakt med dem, benyttet jeg meg av bekjente russ og min medstudent som allerede hadde kontakt med elever fra videregående skoler. Jeg fikk nummeret og e-poster til flere russ, og fikk raskt i tak to som takket ja til deltakelse. Det var ikke et kriterium at informantene måtte ha angst selv (se kap. 3.5). Valget ble tatt for å få et bredere perspektiv av opplevelser og perspektiver på russetiden. Dette kan i midlertidig ha noen svakheter, da dataene kan mangle dybde i forståelsen av hvordan angst spesifikt oppleves og håndteres i russetiden. Det er også mulig at deltakere uten angstproblematikk kan undervurdere eller misforstå belastningene som russ med angst opplever, noe som kan ha påvirkning på troverdigheten av funnene.

Da jeg skulle intervju en tredje person oppstod det utfordringer igjen, da flere sa ja, men trakk seg eller ikke dukket opp til intervju. Til slutt skrev jeg på en russeside på sosiale medier og beskrev forskningsstudiet mitt, da fikk jeg heldigvis raskt respons av en tredje russ.

3.5 Datainnsamlingsmetode

I følge Johanessen et.al (2004, s. 38) er data noe som er gitt, noe man kan registrere som ikke umiddelbart framstår som iøynefallende. Det er dermed ikke mulig å fange den autentiske virkeligheten, men kun et utsnitt at det som studeres (Johanessen, et.al, 2004, s. 38). Angst er en tilstand som ikke kan sees med det blotte øyet, derfor baseres forskningsstudiet på deltakernes egne tanker, følelser og erfaringer. Datainnsamlingen er ikke en direkte sannhet, men den påvirkes blant annet av min forståelseshorisont (Johanessen, et.al, 2004, s. 38).

I en fenomenologisk studie er hensikten å fange opp forskningsdeltakernes perspektiver eller opplevelser av erfaringer i en naturlig setting (Moustakas, 1994, referert Postholm, 2005, s. 43). I motsetning til andre typer studier hvor man kanskje observerer pågående aktiviteter, fokuserer fenomenologiske studier ofte på en hverdagsaktivitet som allerede har funnet sted og som er avsluttet (Postholm, 2005, s. 43). Dette kan være noe så enkelt som en samtale, en følelse eller en tanke som har oppstått og blitt erfart. Selv om hverdagsaktiviteten eller hendelsen kan være avsluttet, betyr det ikke nødvendigvis at hendelsen er helt over eller glemt av personen som opplevde den. Det kan hende at personen fortsatt bærer med seg erfaringene, tankene og følelsene knyttet til den tidligere hendelsen. Dermed mener Moustakas (1994, referert Postholm, 2005, s. 43) at hovedformålet med fenomenologiske studier er å forstå meningsfulle, konkrete relasjoner som er til stede i en erfaring i en bestemt situasjon eller kontekst.

I fenomenologiske studier er intervju som regel den foretrukne metoden for datainnsamling, da gjennomlevde og erfarte situasjoner ikke lenger er observerbare (Postholm, 2005, s. 43). Det var ikke avgjørende for meg at deltakerne i studien måtte ha opplevd angst i russetiden personlig, men de måtte ha kjennskap til fenomenet og kunne reflektere rundt det. Russen kunne eksempelvis ha observert andre i angstfylte situasjoner, eller lest i media om hvilke hendelser og situasjoner som kan føre til angst i russetiden. Helsesykepleier kunne på sin side ha kunnskap og erfaringer om mestringsstrategier og hvilken type angst som er mest gjeldende. Valget med å ikke søke spesifikt etter russ med angst var også grunnet med kort tid på masteroppgaven og at det antakelig ville kreve REK godkjenning, og da ta lengre tid før tillatelsen til datainnsamling ble gitt.

Ved å velge intervju som datainnsamlingsmetode var målet å få russ og helsesykepleiers perspektiver tydelig frem. Gjennom å intervjuer kunne jeg få innsikt i deres erfaringer og perspektiver på hvordan de observerer og håndterer stress og angst blant russ. På den måten

kunne jeg frembringe russens egne erfaringer og refleksjoner, men også få et innblikk i hvilke støttetiltak som allerede finnes, samt hvilke behov som eventuelt ikke dekkes tilstrekkelig. Intervju som tilnærming ville kunne gi en bredere forståelse som er viktig for å få kjennskap til hvordan intervjupersonene opplever og forstår seg selv og sine omgivelser (Thagaard, 2018, s. 53).

Datainnsamlingen ble gjennomført ved hjelp av semistrukturerte intervjuer. Johanessen et.al (2004, s. 133) angir at semistrukturerte intervjuer har en overordnet intervjuguide som utgangspunkt for intervjuet, mens spørsmål, tema og rekkefølge kan varieres. Spørsmålene ble på forhånd utformet med mål om å innhente beskrivelser fra utvalgets livsverden, og med den hensikt å fortolke meninger i data som ble samlet inn (Kvale og Brinkmann, 2021, s. 357). I et semistrukturert intervju er hensikten å få frem deltakernes egne ord, erfaringer og beskrivelser, og ved hjelp av dette kan de med egne refleksjoner fremheve sine erfaringer innen angst. Hver informantgruppe fikk en lik intervjuguide for å kunne sikre sammenlignbarhet mellom informantgruppene og for å gi et godt grunnlag for forskningsprosjektet (vedlegg 4). Jeg tok utgangspunkt i spørsmål som var relevant for studiet, hvor hensikten var å finne svar gjennom intervjuene (Moustakas, 1994, referert Postholm, 2005, s. 43). Ved å benytte meg av semistrukturerte intervjuer, hadde jeg muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål hvis det var behov for mer innsikt eller utdypende svar.

3.5.1 Gjennomføring av intervjuet

Etter at deltakerne hadde gitt sitt informerte samtykke til deltakelse, ble det avtalt tidspunkt og sted for intervjuene. Fem av intervjuene ble gjennomført på Teams, fordi flertallet av informantene ønsket denne løsningen. Hvert intervju ble gjennomført individuelt for å sikre at deltakerne kunne uttrykke seg fritt uten påvirkning fra andre. Intervjuene hadde en varighet på rundt 45 minutter, noe som ga tilstrekkelig tid til å dekke temaene grundig og samtidig sikre at deltakerne ikke syntes det ble for overveldende. Alle informantene mottok intervjuguiden på forhånd, slik at de kunne bli kjent med spørsmålene og eventuelt forberede seg. Hensikten med dette var å unngå at noen spørsmål virket ukjente eller vanskelige å svare på, og i stedet legge til rette for mer forutsigbarhet. Ved å gi dem tid til å forberede seg, håpet jeg at de ville kunne gi mer gjennomtenkte og utdypende svar. Samtidig tenkte jeg at det å få kjennskap til spørsmålene på forhånd ville kunne skape en trygghet og gjøre intervjuet mer strukturert både

for informantene og for meg som intervjuer. Dette kunne bidra til en mer åpen og tillitsfull samtale under intervjuet, da spørsmålene var godt kjent på forhånd.

Selve gjennomføringen av intervjuene startet med brifing, noe Kvale og Brinkmann (2021, s. 160) anser som gunstig og trygghetsgivende. Dette gjorde jeg for å skape en atmosfære som kunne gjøre dem komfortable. Jeg takket hver deltaker for at de satt av tid til å være med på studien. Deretter repeterte jeg raskt innholdet i informasjonsskrivet, og påpekte at all deltakelse enda var frivillig og kunne trekkes uten konsekvens. Jeg oppgav også angitt tidsramme for intervjuet, som har varighet på ca. 45-60 minutter. Som en del av oppvarmingen fortalte jeg også kort om meg selv, noe jeg tenkte kunne skape en mer avslappet atmosfære og etablering av tillit. For å «bryte stillheten» fortalte jeg kort om angst for å vite at informantene hadde forståelse for hva temaet dreier seg om.

Under intervjusituasjonen var jeg åpen og lyttende, og la ingen ord i munnen på deltakerne. Jeg tok utgangspunkt i Rubin & Rubin (2012, s. 36-39, referert Thagaard, 2018, s. 93) sitt perspektiv «responsive interviewing», som handler om at intervjusituasjonen preges av et tillitsforhold, en vennlig atmosfære og en fleksibel tilnærming. Intervjupersonene fikk fortelle fritt om sine egne tanker, erfaringer og følelser, akkurat slik de selv opplevde det. På denne måten kunne jeg forholde meg til deres opplevelser, samtidig som jeg var bevisst på å ikke blande inn mine egne erfaringer og meninger. Jeg var nøye med å opprettholde blikkontakt og respondere verbalt under intervjuene, noe som Dalen (2004, s. 37) anser som viktig for å vise genuin interesse for intervjupersonens fortellinger. Videre benyttet jeg meg av det Postholm (2005, s. 80) omtaler som "prober", slik som nikking og små lyder som "hm" og "ja", for å signalisere interesse og oppmuntre til videre utforskning av temaene. Bruken av lydbånd var spesielt nyttig da det tillot meg å holde søkelys på intervjusituasjonen og være til stede gjennom hele samtalen.

Når intervjuene gikk mot slutten informerte jeg om at intervjuet snart var ferdig, og at det kun var noen resterende spørsmål igjen. Kvale & Brinkmann (2021, s. 161) poengterer at det er en fordel at intervju avsluttes med en debrifing, slik at deltakerne kan komme med avsluttende tanker eller bekymringer. Jeg spurte også om deltakerne hadde noen spørsmål før intervjuet ble avsluttet. Helt avslutningsvis bekreftet jeg igjen at all data vil anonymiseres, og at jeg kontakter dem dersom jeg bruker direkte sitater for å få deres godkjenning.

3.5.2 Transkribering

I transkriberingsprosessen blir samtalen mellom deltakerne og intervjueren omgjort til skriftlig form (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 204). I mitt tilfelle var dette avgjørende for å videre kunne analysere og kode datainnsamlingen. Ved å gjøre om tale til tekst fikk jeg en detaljert og god oversikt over det innsamlede materialet, noe som gjorde at informantenes uttrykk og utsagn kunne komme tydelig frem. Det var en tidkrevende prosess som krevde flere timer foran datamaskinen. Imidlertid hadde også transkribering sine fordeler, da prosessen gav meg et nært forhold til dataene. Ved å transkribere lydopptakene selv fikk jeg også muligheten til å bli bedre kjent med min egen intervjuferdighet (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 207). Det var rart og annerledes å høre en selv på lydbåndet, men det var også lærerikt. Thagaard (2018, s. 113) spesifiserer at det er hensiktsmessig å høre på hvordan man stiller spørsmål og hvordan man bidrar til å skape flyt i intervjuet. Jeg la merke til at jeg virket rolig og engasjert i hva deltakerne hadde å fortelle.

Ved å høre på lydopptaket var jeg nysgjerrig, åpen og lyttende etter informasjon fra informantene. Samtidig forsøkte jeg å "lese mellom linjene" og fange opp ting som kunne påvirke tolkningen av informantenes opplevelser. Spørsmål som "Får jeg med meg alt av deres erfaringer og opplevelser?" og "Er det noe jeg har oversett eller misforstått som kan påvirke tolkningen?" var gjentakende tanker. Jeg tok notater om hvordan jeg opplevde intervjusituasjonen, hvordan informantene responderte på spørsmålene og hvordan jeg vurderte deres nonverbale kommunikasjon som eksempelvis kroppsspråk (Thagaard, 2018, s. 111). Jeg opplevde det som en stor fordel å bruke lydopptak da intervjuet kunne settes på pause eller spoles frem og tilbake i transkriberingsprosessen. Det gjorde at jeg kunne høre godt etter hva informantene fortalte, og samtidig ikke gå glipp av viktig informasjon.

Ved å omforme intervjuet til en mer skriftlig og formell form, ble informantenes erfaringer og uttrykk mer tydelige. Jeg ønsket at transkripsjonen skulle inneholde hva deltakerne faktisk sa, uten at mine tolkninger eller følelser ble en del av prosessen.

3.6 Analyseprosessen

Ifølge Postholm (2005, s. 86) starter analyseprosessen i kvalitativ forskning allerede ved første intervju. Mens selve analyseprosessen vil komme i spesielt fokus etter datainnsamlingen. Postholm (2005, s. 99) anser at hensikten med fenomenologiske studier er å finne essensen eller den sentrale underliggende meningen av en opplevelse eller erfaringer.

Hvorav fenomenologiske dataanalyser har som mål å nå frem til denne essensielle og konstante strukturen, ifølge Postholm (2005, s. 99). Angst kan oppleves likt av ulike personer, selv om årsakene til angst kan være forskjellige. Derfor kan en si at beskrivelsen av opplevelsen og erfaringene i denne studien får et mer generelt preg. Informantenes ulike erfaringer og meninger gir et innblikk i hvordan angst kan arte seg generelt, uavhengig av individuelle årsaker og utløsere. Derfor har det i analyseprosessen blitt laget felles temaer og mønstre som kan være gjenkjennelige for flere som opplever angst i russetiden. Jeg kom frem til fellesnevneren eller den generelle essensen som gjennomsyret opplevelsen, hvor essensen omhandlet hva informantene hadde til felles (Postholm, 2005, s. 44).

I følge Postholm (2005, s. 86) vil analysearbeidet farges av forskerens erfaringer, opplevelser og individuelle teorier. Jeg var bevisst på å gå inn i analysen med et åpent sinn og la dataene tale for seg selv for å sikre objektivitet, slik at mine meninger og erfaringer ikke påvirket analyseprosessen. På den måten kunne jeg fange opp informantenes opplevelser av angst i russetiden, uten at resultatene ble farget med mine egne tolkninger eller meninger.

3.6.1 Analysemetode

I denne studien ble Malteruds (1996) metode for meningsinnholdsanalyse valgt som analysemetode. Denne tilnærmingen er basert på Giorgis analysemetode og har som formål å utvikle kunnskap om informantenes erfaringer og livsverden innenfor et spesifikt felt (Malterud, 1996, s. 90). Meningsfortetting er en sentral del av Malterud (1996) sin tilnærming til analyse i kvalitativ forskning og fenomenologiske studier. Meningsfortetting medfører en forkortelse av informantenes uttalelser til kortere formuleringer, hvor meningen i det som blir sagt gjengis med få ord (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 232). Gjennom meningsfortetting har jeg arbeidet med å identifisere og strukturere meningsfulle enheter fra informantene. Dette har blitt gjort ved å samle lignende utsagn og erfaringer fra informantene, for så å danne temaer som omhandler deres opplevelser og erfaringer av angst i russetiden.

Gjennom analyseprosessen støttet jeg meg til fire steg for å få frem meningsinnholdet. Malterud (1996, s. 92- 93) refererer til Giorgi og anbefaler at analyseprosessen deles inn i fire trinn med følgende formål: 1) å danne et *helhetsinntrykk*, 2) å identifisere *meningsbærende enheter*, 3) å abstrahere innholdet i de identifiserte *meningsdannende enhetene*, og 4) å *sammenfatte* betydningen av disse funnene.

Videre vil jeg nå forklare hvordan disse trinnene ble gjennomført i praksis. Hver fase av analysen vil bli forklart i detalj, med eksempler av funnene. Gjennom denne analyseprosessen ble dataene analysert for å finne essensen av informantenes erfaringer av angst i russetiden. Det første handler om å danne et helhetsinntrykk av materialet.

1) Å danne et helhetsinntrykk

I første trinn av analyseprosessen gikk jeg grundig gjennom de seks transkriberte intervjuene for å danne et helhetsinntrykk av dataene. Her kom foreløpige temaer naturlig frem i fra datamaterialet. Jeg kunne se et samsvar mellom disse temaene og temaene fra intervjuguiden som var «erfaringer og utfordringer», «elementer i russefeiringen» og «tiltak og støtte». Jeg la merke til at «elementer i russefeiringen» passet inn med de foreløpige temaene «ekskludering» og «gruppedynamikk», mens «støtte» hadde likhet med «tiltak og støtte». Dette var en tilnærming hvor temaene ble til ved hjelp av empiri (Malterud, 1996, s. 93). Dermed begynte jeg å se en sammenheng mellom russ og helsesykepleiers erfaringer med angst i russetiden og temaene og helhetsinntrykket som begynte å komme frem i intervjuene. Denne brukte tilnærmingen støtter seg på en induktiv metode, som beskrevet av Kvale & Brinkmann (2021, s. 224), hvor jeg nærmet meg dataene med åpenhet og ved å la temaene utvikle seg ut fra det som kom frem i materialet. Temaene kom dermed frem i lys av deltakernes egne opplevelser og erfaringer, slik at disse foreløpige temaene i størst mulig grad kunne representere deltakernes virkelighet.

2) Å identifisere meningsbærende enheter (Koder, kategorier og begreper)

I trinn to leste jeg gjennom empirien mer systematisk for å finne meningsbærende enheter. Disse meningsbærende enhetene handler ifølge Malterud (2011, s. 100) om å identifisere tekstelementer som bærer med seg kunnskap og informasjon om de hovedtemaene man har satt søkelys på. Jeg oppdaget i denne delen av analysen at flere meningsbærende enheter passet sammen og dannet da ulike passende koder: for eksempel hierarki og ekskludering. For å lettere kunne se mønstre og sammenheng i empirien, farget jeg de meningsbærende enhetene som passet under samme kode i lik farge. Kodene ekskludering og hierarki falt under det valgte temaet «Gruppedynamikk og sosialt press i russetiden». Temaet hadde en naturlig sammenheng med de meningsbærende enhetene fra datamaterialet. Alle disse enhetene gir en forståelse for hvordan gruppene til russ fungerer, hvilke sosialt press som påvirker russ og hvordan enkelte ekskluderes.

Meningsbærende enhet	Kode	Tema
«Så blir det mye krangling i gruppen, og så splittet den seg veldig fort. Jeg ble en av dem som ikke var med i flertallet i gruppen».	Ekskludering og utenforskap	Gruppedynamikk og sosialt press i russetiden
«Hvis du ikke har den og den vesken, så er du ikke kul nok til å være med dem. Hvis du ikke kjenner de rette folkene, så er du ikke verdt noe».	Hierarki, tilhørighet og sosialt press	Gruppedynamikk og sosialt press i russetiden
«Det handler jo om den tilhørigheten. At en føler seg utenfor. Det er det som er mest utbredt».	Ekskludering og utenforskap	Gruppedynamikk og sosialt press i russetiden

Tabell 1: Overfor vises eksempel på analysetrinn to.

3) *Å abstrahere innholdet i de identifiserte meningsdannende enhetene (Kondensering)*

I trinn tre kondenserte jeg innholdet ved å se gjennom de meningsbærende enhetene. I dette analysetrinn hadde jeg nå kommet frem til fem ulike og relevante tema med passende koder og meningsbærende enheter. I den videre prosessen gikk jeg grundig gjennom hvert tema og hver kode for å lage kondensater som ville gi de meningsbærende enhetene en mer generell form, i tråd med Malteruds tilnærming (Malterud, 2011, s. 106). Disse kondensatene skal bli en del av resultatpresentasjonen. Jeg brukte mye tid på å se meningen bak deltakernes utsagn, og samtidig kontinuerlig relatere deres fortellinger til problemstillingen.

Tema	Kode	Kondensat	Gullsitat
Angst og stress i russetiden	Sosial angst og gruppepress	«Jeg får angst hvis jeg ikke møter på bussmøte, man lurer jo på hva de sier	«Jeg får angst hvis jeg ikke møter på bussmøte, fordi jeg

om meg nå. Jeg må møte opp slik at jeg ikke er den eneste de snakker dritt om. Hvis du først snakker dritt til meg vil jeg ha det i ansiktet, slik jeg kan svare og stå opp for meg selv. Hvis jeg hører noen har snakket dritt om meg ønsker jeg å konfrontere dem».

Tabell to: Eksempel på kondensat og gullsitat.

4) *Å sammenfatte betydningen av disse funnene (Sammenfatning)*

Ifølge Malterud (2011, s. 107) handler den fjerde og avsluttende fasen av analysemetoden om å re kontekstualisere, eller å sette bitene sammen igjen for å danne et helhetlig bilde av funnene. Russ og helsesykepleiers erfaringer med angst i russetiden ble nå samlet til en beskrivende tekst innenfor hver kodegruppe. På dette tidspunktet gikk jeg også bort fra «jeg» perspektivet fra de kondenserte tekstene, og tok en tredjepersonsform fordi min rolle nå var å fortelle deltakernes opplevelser i analytisk tekst (Malterud, 2011, s. 107). Jeg endte opp med fem ulike tema som hadde sin opprinnelse i temaene jeg dannet i første fase hvor jeg skaffet meg et helhetsinntrykk av empirien. I denne fasen gjennomgikk jeg de seks intervjuene på nytt for å sikre at de analytiske tekstene jeg hadde utarbeidet var i samsvar med den opprinnelige datainnsamlingen. Dette ble ansett som essensielt for å sikre validiteten til funnene mine, i henhold til Malterud (2011, s. 109) sin tilnærming. I den sammenheng var jeg også bevisst på at alle informasjonspersonenes erfaringer og utdrag var inkludert i funnene slik at alles synspunkter og opplevelser var involvert. Til slutt så jeg etter sammenhenger mellom mine funn og teori knyttet til angst og russetid for å få en bredere forståelse av intervjupersonenes erfaringer og opplevelser.

Tema	Koder
<ul style="list-style-type: none"> • Gruppedynamikk og sosialt press 	<ul style="list-style-type: none"> • Hierarki, tilhørighet og sosialt press. • Ekskludering og kriterier for medlemskap.
<ul style="list-style-type: none"> • Angst og stress i russetiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Angstrelaterte situasjoner • Stressfaktorer i russetiden

<ul style="list-style-type: none"> • Konsekvenser og mestringsstrategier for angst og stressutsatte 	<ul style="list-style-type: none"> • Konsekvenser • Mestringsstrategier
<ul style="list-style-type: none"> • Støtte og tiltak for elever som opplever angst 	<ul style="list-style-type: none"> • Lærerens trygge rolle og klasseledelse • Helsepsykepleiers tilgjengelighet og støttende rolle • Foreldrenes rolle
<ul style="list-style-type: none"> • Tiltak på systemnivå og russetidens tradisjoner 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolens tiltak og tilrettelegging i russetiden • Russetiden og fremtidig endringsarbeid

Tabell 3: Tema og koder etter analyseprosessen.

3.7 Etiske overveielser

Etiske hensyn innebærer at man som forsker tenker på hvordan et tema kan belyses, uten at det får etisk uforvarlige konsekvenser for enkeltmennesker, grupper eller samfunnet (Johanessen et.al, 2004, s. 89). Thagaard (2018, s. 20-21) angir at etisk forskerpraksis krever at man utviser redelighet og nøyaktighet i hvordan forskningsresultatene presenteres.

Dette forskningsprosjektet var meldepliktig, og som student måtte jeg søke om tillatelse til prosjektet på et skjema som var laget for dette formålet (Thagaard, 2018, s. 22). Søknaden ble sendt til SIKT (Kunnskapssektorens tjenesteleverandør), hvor det ble vedlagt projektskisse, informasjonsskriv og intervjuguide (vedlegg 1- søknad til SIKT). De stilte spørsmålstegn til om prosjektet måtte meldes videre til REK (Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk), da datainnsamlingen kunne inneholde personvernopplysninger. Ved forhåndsvurdering gav REK melding om at prosjektet ikke var fremleggingspliktig (vedlegg 2). Alle deltakerne i prosjektet var myndige og over 18 år, og dermed var de selv samtykkekompetente. Å være samtykkekompetent betyr at å forstå hva deltakelsen innebærer.

Intervju knyttes til en nær kontakt mellom forskeren og deltakerne, hvor data kan knyttes til de som deltar i forskningen (Thagaard, 2018, s. 21). Derfor ble det lagt vekt på å følge retningslinjer for god forskningsskikk, som inkluderer informert samtykke, konfidensialitet og anonymitet. Johanessen et.al (2004, s. 89) understreker betydningen av deltakernes rett til

selvbestemmelse og autonomi, hvor de har mulighet til å bestemme over sin egen deltakelse. Det betyr at enhver deltakelse er frivillig og samtykke kan trekkes når som helst uten konsekvenser.

Gjennom et informasjonsskriv ble deltakerne informert om at all informasjon de ga ville behandles konfidensielt, og at deres identitet ville bli anonymisert i prosjektet (se vedlegg 3). Deltakerne kalte jeg bare for russ 1, 2,3 og helsesykepleier 1,2 3. I tillegg ble verken navn på skole eller kommune oppgitt i studien for å beskytte deltakernes personvern. Under intervjuene ble det brukt lydopptak for å sikre nøyaktig gjengivelse av deltakernes svar og erfaringer. Dette ble gjort etter godkjenning fra SIKT, som en del av de etiske retningslinjene for prosjektet. Jeg benyttet nettsiden Nettskjema, og den tilhørende appen med diktafon under intervjuene. På den måten ble dataene samlet på en sikker server inne på Nettskjema sin nettside. Intervjuene slettes inne på Nettskjema etter at studien er avsluttet.

3.8 Forskningsoppgavens pålitelighet og gyldighet

3.8.1 Prosjektets validitet

Begrepet validitet handler om studiens troverdighet, om å vise at forskningsmetoden er transparent, og at studien er gjennomført på en forskningsmessig god måte. Validitet knyttes til å stille spørsmål om de tolkninger man kommer frem til er gyldige i forhold til det man har studert (Thagaard, 2018, s. 189). I en fenomenologisk studie som min, var det spesielt viktig å vurdere validiteten av tolkningene mine i forhold til deltakernes erfaringer av angst i russetiden. I intervjuanalyser er validitet et spørsmål om hvor godt kategoriseringen representerer kategorier i erfaringen til deltakerne, og om innholdet i deres utsagn er sanne eller falske (Vennenranta, referert Postholm, 2005, s. 170).

For å sikre validiteten i studien brukte jeg ulike strategier. For det første sørget for at spørsmålene i intervjuguide var relevante for å utforske deltakernes erfaringer. Min rolle som forsker var sentral gjennom hele forskningsprosessen, og jeg var nøye med å sikre at min forforståelse og egne erfaringer ikke skulle påvirke informantenes svar eller tolkningene av dataene. I tillegg la jeg stor vekt på at intervjusituasjonen skulle være trygg, for å oppnå pålitelige og gode uttalelser fra informantene. Jeg var åpen og lyttende under intervjuene, slik at informantene fikk mulighet til å uttrykke seg fritt og gi sin egen beskrivelse av sine erfaringer. Videre transkriberte jeg lydopptak for å analysere datainnsamlingen. Det gav meg

muligheten til å gå grundig gjennom informantenes svar, identifisere mønstre og temaer, og dermed styrke validiteten ved å ha en systematisk tilnærming til analysen.

For å øke validiteten i studien brukte jeg to informantgrupper for å få belyst hvordan begge partene opplever og erfarer samme situasjon for å fange opp mangfold (Dalen, 2004, s. 56). I mitt tilfelle har jeg intervjuet både russ og helsesykepleiere, samtidig som jeg har brukt varierende teori og tidligere forskning som en del av forskningsoppgaven.

Samlet sett har jeg forsøkt å sikre validiteten i studien min ved å forsøke å være systematisk og transparent med tanke på å vise hva jeg har gjort i studien. For å sikre så godt som mulig at mine tolkninger og funn er representative for informantenes opplevelser og erfaringer av angst i russetiden, har jeg forklart hvilke teoretiske og metodiske valg jeg har tatt, hvordan utvalget er sammensatt, hvordan intervjuguiden er bygget opp og forklart hvordan intervjuene foregikk.

3.8.2 Reliabilitet eller pålitelighet

I kvantitativ forskning handler reliabilitetsbegrepet om resultatene er målbare, at de viser hvilke tester som er brukt og om undersøkelsen kan gjentas med liknende resultater, og på den måten vil troverdighet også oppstå. I kvalitative metoder vil reliabilitet omhandle forskningsresultatenes konsistens og troverdighet (Kvale & Brinkmann, 2021, s. 276). Det handler om en vurdering av funnene, og om resultatene er representative for deltakernes opplevelser og erfaringer. Vettenranta (referert Postholm, 2005, s. 169) anslår at begrepet pålitelighet er mer hensiktsmessig innen kvalitativ forskning enn reliabilitet, da søkelyset rettes mot forskningsprosjektets gjennomføring. Thagaard (2018, s. 200) angir pålitelighet som redegjørelse for fremgangsmåten man har benyttet for å utvikle data. I kvalitative metoder brukes det ikke måleinstrumenter, men intervjuguiden er vedlagt og jeg beskriver detaljert fremgangsmåten i undersøkelsen for å styrke påliteligheten. En liknende undersøkelse kan dermed gjøres senere, men vil da gjøres med andre informanter og i en annen tidsperiode, som også kan gi andre tolkningsresultat.

På forhånd var jeg bevisst på viktigheten av å skaffe gode og detaljerte beskrivelser av informantene for å sikre påliteligheten til prosjektet. Jeg leste meg opp om litteratur knyttet til fenomenologiske studier, koding og analysemetoder. Jeg la stor vekt på å følge intervjuguiden og la informantene få snakke åpent, for deretter å stille oppfølgingsspørsmål dersom jeg lurte på noe. Derfor valgte jeg også å bruke lydbånd under intervjuet for å sikre at jeg fikk med

meg alle detaljer akkurat slik de ble uttrykt. Etterpå transkriberte jeg disse intervjuene grundig for å kunne analysere dem på en systematisk måte. Ved å sikre reliabilitet på denne måten, legger man til rette for at en annen forsker i prinsippet kan ha på seg de samme "forskerbrillene" ved en tenkt gjennomføring av dette prosjektet (Dalen, 2004, s. 103). Dette betyr at de detaljerte beskrivelsene og bevisstheten rundt min rolle som forsker bør være så tydelige at en annen forsker kan følge samme metodikk og analyse for å komme til lignende resultater og konklusjoner. På den måten var målet mitt å øke muligheten for at andre forskere kan få tilsvarende funn, som igjen bidrar til å styrke påliteligheten og troverdigheten til studien min.

3.8.3 Generalisering

I kvalitative forskningsprosjekter tar generalisering ofte en annen form enn i kvantitative studier, hvor målet der er å utvide funnene til større populasjoner (Kleven & Hjordemaal, 2021, s. 135). I denne fenomenologiske studien, hvor fokuset er på å forstå og beskrive russ og helsesykepleiers egne erfaringer og meninger, vil det derfor være utfordrende å anta at resultatene kan gjelde for all russ. Stake & Trumbull (1982, referert Postholm, 2005, s. 38) sitt begrep «naturalistisk generalisering» refererer til en form for generalisering som er mer vanlig i kvalitativ forskning, da denne type generalisering handler om en tilpasning med utgangspunkt i beskrivelsen eller forskningsteksten som er best. I denne fenomenologiske studien, var naturalistisk generalisering relevant fordi hensikten var å få en dypere forståelse av informantenes meninger og erfaringer rundt angst. Naturalistisk generalisering viser til at leseren skal oppleve de erfaringene som beskrives i teksten som parallelle med sine egne, slik at situasjonen kan gi innovative impulser til leserens situasjon (Stake & Trumbull, 1982, referert Postholm, 2005, s. 107). I denne sammenheng kan naturalistisk generalisering åpne opp for at andre som arbeider med eller er i lignende situasjoner, kan finne inspirasjon og ny innsikt i de beskrevne erfaringene, til tross for at det ikke er snakk om direkte overføring av funnene. Hensikten med kvalitative studier er å utvikle et tankeredskap, som kan føre til drøfting og diskusjon og dermed videreutvikle bedre praksis (Gundmundsdottir, 1997a, 2001, referert Postholm, 2005, s. 107). Det betyr at resultatene i denne studien ikke kan overføres direkte til en støtte populasjon, men fordi det er en kvalitativ forskningsmetode hvor metodiske anbefalinger for å gjøre troverdig og pålitelig forskning er fulgt, så kan det tenkes at det eksisteres flere russ og helsesykepleiere som har liknende erfaringer. Dette er noe som kan undersøkes videre i andre studier.

3.8.4 Svakheter og styrker med oppgaven

Jeg har jobbet for å sikre transparens, reliabilitet og validitet gjennom planlegging, datainnsamling og refleksjon over egen rolle. Derimot er det også noen svakheter å nevne: Utvalgets størrelse og geografiske begrensning kan ha påvirket funnene. I denne oppgaven valgte jeg informanter som var «vanlige» russ og jeg visste derfor ikke hvordan deres erfaringer med angst var. Begrepet angst brukes i daglig tale, men også en diagnose. I denne oppgaven vil russens og helsesykepleieres beskrivelse av angst være gjeldende, uten at det nødvendigvis er angst i klinisk forstand, selv om skillelinjene av og til kan være uklare. Dersom informantene var russ som hadde diagnosen angst, ville de antakelig hatt andre erfaringer. En lengre tidsramme kunne ha gitt et rikere datamaterialet, da jeg kunne hatt flere intervjuer og bygget mer tillit med deltakerne over tid. Siden studien baseres på et begrenset antall informanter fra et spesifikt område, kan ikke resultatene nødvendigvis representere russetiden for alle fylkene i Norge. Videre hadde studien ingen gutter som deltakere, noe som betyr at opplevelsene og utfordringene de står overfor i russetiden, ikke er representert i denne studien. Samtidig har jeg fulgt forskningsetiske og metodiske retningslinjer for kvalitative metoder og gjort studiene så transparent som mulig, for å sikre studiens troverdighet og pålitelighet.

4 RESULTATER OG ANALYSE

I dette kapittelet vil jeg presentere funn fra masterstudien om temaet angst i russetiden, basert på datainnsamling fra tre russ og tre helsesykepleiere. Funnene er strukturert i henhold til forskningsspørsmålene og de fem temaene og de tilhørende kodene som ble identifisert gjennom analysen.

4.1 Gruppedynamikk og sosialt press

I russetiden opplever flere russ gruppepress og utfordringer når det gjelder å tilpasse seg gruppen for å unngå konflikter eller ekskludering. Temaet trekker frem funn knyttet til hierarki, tilhørighet og det sterke og konstante sosiale presset russeren opplever. Gjennom analysen av intervjuene viser resultater at gruppenormer og hierarki er avgjørende for russens atferd og valg, noe som kan gi en forsterket følelse av angst knyttet til det å være «god nok».

4.1.1 Hierarki, tilhørighet og sosialt press

Det er tydelig å se at flere av informantene har reflektert over hvordan hierarki, tilhørighet og sosialt press kan bidra til angst, stress og opplevelse av russetiden. Russen uttrykker at de føler behov for å tilpasse seg gruppen for å unngå drama eller utkastelse, noe som kan bidra til indre uro, angst og stress. Streng gruppenormer gir ofte en frykt for å uttrykke egne meninger, samtidig som det innebærer en frykt for sosial utstøtelse. En russ beskriver denne følelsen slik: «Du tørr ikke si hva du egentlig mener fordi du er redd at folk skal ta deg på det, eller at folk skal drive og gå rundt å snakke stygt om deg privat bare fordi du har din egen mening». Videre forteller en annen russ om risikoen for å bli fryst ut av gruppen: «Jeg har sett hvor enkelt det er å bli fryst ut av en gjeng, da hun ene venninnen min hadde gjort noe galt og fikk konsekvenser for det. Det skal ikke mye til før folk bestemmer seg for at hele gjengen fryser noen ut».

Disse uttalelsene viser hvordan frykten for å uttrykke egne meninger kan føre til en konstant følelse av utrygghet og angst. Samtidig viser de hvor raskt sosiale bestemmelser kan settes i gang innenfor gruppen, hvor et lite feiltrinn kan føre til sosial utstøtelse eller straff. Funnene peker på en dynamikk hvor medlemmene er bekymret når det gjelder å opprettholde sin posisjon og tilhørighet i gruppen. Frykten for å si noe galt eller handle på en måte som tolkes feil, bidrar ofte til en indre konflikt og økt angst. Gruppemedlemmene regulerer hverandres oppførsel og handlinger gjennom normer og bøter. Normene bidrar til at gruppen

oppretholder en fasade av harmoni og fellesskap, mens indre konflikter og angst blir usynlige. Dette kan resultere i at medlemmene går med skjulte følelser og opplever sterk belastning uten å kunne dele sine utfordringer og tanker. En russ beskriver: «Man snakker aldri om krangling og angsten man får innad i gruppen, reglene er sånn at det som skjer innenfor gruppen ikke skal utenfor gruppen fordi det kan ødelegge ryktet».

Hierarki og gruppenormer

Behovet for tilpasning virker å være drevet av gruppenormer og medlemmenes plass i hierarkiet, da normene er bidragsgivende i russens atferd og valg rundt gruppemedlemmene. To russ beskriver: «Jeg opplever at medlemmer i gruppen forandrer personlighet og væremåte dersom de som styrer mest over gruppen er til stede». «Mange bare henger seg på de høyest oppe i hierarkiet. De bare er enige i deres meninger fordi hvis du kommer med en egen mening som mindretallet er enige i, får du kjeft for det».

Disse utsagnene viser hvordan maktforholdene innad i gruppen påvirker russens handlinger og atferd. Når de som har mest innflytelse er til stede, endres medlemmenes oppførsel for å tilpasse seg forventningene, noe som kan økt indre stress og angst. Dette kan føre til en indre konflikt og økt angst, spesielt når gruppenormene og forventningene ikke stemmer med egne personlige valg og verdier. Frykten for ekskludering kan «tvinge» medlemmene til å følge flertallet, selv når en egentlig ikke ønsker det selv.

Økonomiske aspekter og ekstra press

Videre kommer det frem at russetiden ikke bare handler om sosialt press og tilhørighet, men også økonomiske aspekter som er avgjørende i forhold til valg og press. En helsesykepleier uttaler: «Elever som ikke kommer fra så ressurssterke familier, har gjerne ikke råd til å være med på russebuss eller kjøpe dyre russeutstyr. De kan godt anses som en kul gutt eller kul jente, men de har ikke råd».

Dette sitatet fremhever at russ er utsatt for angst og stress, da de kan føle seg presset til å balansere mellom vennskap, gruppenormer og økonomi. For de som ikke har nok økonomiske ressurser til å delta i russeaktivitetene, kan det oppstå en følelse av ekskludering og mindreverdigheit, noe som kan forsterke angst. Det kommer også frem at gruppene har et system med bøter for uønsket oppførsel, samt brudd på gruppenormer og regler. Dette viser hvordan gruppedynamikken og økonomi brukes som et middel for å holde fast på

gruppenormene og fasaden i gruppen. En russ forteller at gruppen ble oppsplittet på grunn av krangling om penger og dugnadsarbeid. En annen russ beskriver: «Man kan få bot for alt fra å komme for seint til et bussmøte, til å snakke negativt om gruppen eller ikke følge de gitte reglene».

Forventninger og press

Gruppedynamikken handler om ulike påvirkninger og forventninger, hvor det er press fra flere kanter. «Er du ikke med på fest hver helg, så er du egentlig ikke en del av gruppen», forteller en russ. Dette stadige presset kan forsterke følelsen av angst for å miste posisjonen sin i gruppen eller miljøet de er i. Som en russ sier: «Mange stresser over om de er kule nok på festen, og selv om de egentlig ikke vil, så drikker de seg kjempe dritings og blir helt fjern. Dagen etter sitter de i panikk for hva de har sagt og gjort, og om det ødelegger deres sjanse for å være med i gruppen mer».

Dette illustrerer hvordan sosialt press kan føre til skadelig atferd og påfølgende angst. Frykten for å ikke passe inn kan bidra til angstfølelse, spesielt for dem som ikke føler seg trygge i det eksisterende hierarkiet og sosiale miljøet i gruppen. En russ beskriver det slik: «Man vet aldri hvor man har folk, en dag kan det virke som de elsker meg, mens en annen dag hater de meg».

Dette viser den konstante usikkerheten som mange russ opplever.

4.1.2 Ekskludering og kriterier for medlemskap

Det kommer tydelig frem fra både helsesykepleiere og russ at en del russ opplever betydelig grad av angst og stress knyttet til å tilfredsstille kriteriene for å få være en del av russemiljøet. Flere grupper har strenge krav og demokratiske avgjørelser for medlemskap. For å bli akseptert som medlem må det i flere tilfeller være enighet blant flertallet av gruppemedlemmene, med noen grupper som krever opptil 75% enighet. Ekskluderingen baseres på flere ulike faktorer, inkludert personlighet, verdier og festatferd. Dette fører til at mange russ må gjennom prøve-fester for å oppnå aksept. En russ forteller om prosessen: «Man henger med den personen som blir vurdert inn, så ser man om den personen er kjekk å være med og om den passer inn. Gjør den det så er det felles avstemning hvor 75% må være enige».

Denne prosessen kan skape et miljø hvor enkelte må bevise sin verdighet gjennom fester for å oppnå aksept. Dette kan føre til betydelig angst og stress, da man hele tiden står under evaluering av om man passer inn i gruppen og russekulturen.

I tillegg til personlighet, spiller fysisk utseende en avgjørende rolle i prosessen. To russ og en helsesykepleier forteller at vekt og utseende ofte er avgjørende for godkjennelse på flere russebusser. Det har blitt uttalt at det ikke er rom for «feite jenter», og de som ikke passer dette kroppsidealet ekskluderes. Samtidig som flere har liste over utvalgte som får være med på rulling. Den listen baseres på høyde, vekt og materialistiske ting. En russ beskriver situasjonen slik: «Flere russebusser med gutter har en regel om at ingen jenter skal være over 60 kg. Man må sende bilde av seg selv, så får man ja/nei basert på fysisk utseende». En annen russ uttrykker hvordan materialisme også spiller inn: «Hvis du ikke har den og den vesken, er du ikke kul nok til å være med. Da er du ikke verdt noe».

Det intense søkelyset på vekt og utseende i russemiljøet kan skape angst og indre stress knyttet til eget kroppsbilde. Mange russ opplever økt bevissthet og bekymring rundt eget utseende, og føler på press for å være «fin nok» og «god nok». En helsesykepleier påpeker at russetiden blir enda en arena å prestere på, og at presset rundt eget utseende blir en ekstra belastning i en allerede hektisk og utfordrende livsfase.

Videre er økonomiske og materielle faktorer vesentlige for deltakelse i flere russemiljø. Alle informantene uttrykker at russ ofte opplever et betydelig press for å ha de rette eiendelene eller økonomiske forutsetningene for å være medlem i russebil eller russebuss. En russ trekker frem: «Jeg vet om en som er på en buss hvor det er 7 medlemmer, de har allerede brukt 3.5 millioner. Samtidig vet jeg om en som har tatt opp fullt studielån i tillegg til fast jobb for å få råd til alt».

Dette viser de økonomiske kravene som ofte stilles, og hvordan enkelte russ tar drastiske avgjørelser for å ha råd til russetiden. Angsten for å oppfylle kravene til medlemskap i russebussene kan være påtrengende for mange. En helsesykepleier deler at enkelte russ allerede i VG1 forplikter seg til kontrakter, og at kostnadene for mange busser kan strekke seg til flere millioner kroner. Dette presset om økonomi og materialisme påpeker flere informanter at er grobunn til stress og angst, noen arbeider nesten hele fritiden for å få råd til russetidens kostnader. Tanken på å måtte oppfylle disse kravene, samtidig som man skal balansere skole, fritid og festing, kan føles overveldende og skape en følelse av utilstrekkelighet hos mange russ.

4.2 Angst og stress i russetiden

I russetiden, en tid fylt med forventninger og sosiale krav, kommer angst og stress ofte tydelig frem blant ungdommene.

4.2.1 Angstrelaterte situasjoner

I russetiden blir angst en følgesvenn for mange. Sosial angst er et gjennomgående tema blant alle deltakerne, og det virker å være en sentral utfordring som mange russ står ovenfor. Den konstante bekymringen for hva andre mener og risikoen for å bli ekskludert skaper et miljø preges av angst. Hjertebank, vonde følelser og hyperventilering er symptomer mange av deltakerne forbinder med angst.

En av de mest fremtredende er angsten for å ikke bli akseptert eller inkludert.

Helsesykepleierne påpeker at mange russ har en konstant frykt for å ikke være kul nok eller strekke nok til, noe som kan resultere i bekymringer om hva andre tenker og sier bak ryggen deres. Som en helsesykepleier beskriver det: «Mange har angst for å ikke være kul nok eller strekke nok til. De er redde for å bli sett på som dumme og tenker hele tiden på hva andre tenker om dem eller hva som sies bak ryggen». Dette presset kan føre til at russ tilpasser sin oppførsel og personlighet for å bli akseptert, noe som kan gå på bekostning av ens egne verdier. En annen helsesykepleier legger til: «Det er mange russ som har sosial angst og sterke bekymringer, de får en opplevelse av at noe er galt med dem dersom de ikke opplever seg akseptert eller inkludert. Det skaper en enorm ensomhet».

Sosiale medier

I tillegg opplever flere russ å bli filmet uten samtykke, noe som antakeligvis forsterker den sosiale angsten. Dette kan føre til økte negative tanker om hvordan andre oppfatter dem, og en redsel for hvem som ler og snakker bak ryggen deres. En russ forteller: «Jeg ble filmet på fest en gang, og det ble sendt til andre uten at jeg hadde kontroll over det». Å miste kontrollen over egne bilder og videoer kan gi en følelse av usikkerhet og igjen forsterke angst og stress.

Rusmidler

Alkohol spiller også en betydelig rolle i angstrelaterte situasjoner for mange russ.

Helsesykepleierne påpeker at alkohol kan trigge angst, og at mange russ opplever negative

tanker og følelser både under påvirkning av alkohol og i etterkant. Alkoholinntak kan føre til dårlige valg og skadelige situasjoner, samt øke risikoen for ubehagelige opplevelser angående seksuell atferd og kjønnsykdommer. Som en helsesykepleier beskriver: «Mange opplever dessverre kjipe ting da i forhold til festing og alkohol. Mange kan jo gå rundt og engste seg for om de kan ha påtatt seg noe fordi de ikke har brukt kondom. Sånne ting er jo med å skape usikkerhet». Denne usikkerheten kan forsterkes av frykten for å ha blitt filmet uten samtykke.

Videre kan alkohol gi fysiske symptomer, slik som gjennom panikkanfall. En russ beskriver en situasjon: «De som har fått panikkanfall blir helt hysterisk og begynner å gråte uten at vi klarer å stoppe det. De har det så vondt og ubehagelig og jeg har blitt fortalt at det føles ut som å bli knivstukket med små kniver i hodet». En helsesykepleier forteller også: «Jeg har opplevd personer som ikke klarer å stå på beina under anfall, og som har store vansker med å puste. De blir veldig redde». Disse situasjonene kan skape en frykt for fremtidige fester og alkoholinntak, noe som øker nivået av stress og angst.

I tillegg til alkoholinntak og panikkangst, trekkes også prestasjonsangst frem som en erfaring med angst i russetiden. Mange russ føler et konstant press for å prestere både sosiale og faglig. En russ beskriver hvordan sosial angst og prestasjonsangst kan påvirke skoleprestasjoner: «Jeg kan se for meg at dem som sliter med sosial angst eller prestasjonsangst kan ha vansker med å komme på skolen eller ha fremføringer». Denne angsten kan forsterkes når presentasjoner eller handlonger blir delt på sosiale medier uten samtykke, noe som ofte forsterker frykten for å bli dømt av andre.

4.2.2 Stressfaktorer i russetiden

Stress er en annen stor utfordring i russetiden, hvor russ opplever konstant press knyttet til skolearbeid og fritid. Begrepet FOMO (Fear of missing out) er utbredt, og mange russ føler at de må prioritere sosiale aktiviteter over skolearbeid for å ikke gå glipp av noe. To russ uttaler dette slik: «Det å gå ut blir ofte prioritert over skole, hver helg får jeg FOMO dersom jeg ikke ble med ut. Mange prioriterer heller å gå ut fremfor skole», og «Jeg vil jo være kul nok og være med på ting, derfor ender det ofte opp med at jeg dropper skolearbeid. Så du går ut både fredag og lørdag istedenfor å øve til prøve». Dette kan resultere i en følelse av utilstrekkelighet både sosialt og faglig, og presset om å delta på sosiale begivenheter kan føre til at skolearbeid nedprioriteres, noe som kan gi negativ påvirkning på karakterene.

Fravær

En annen betydelig stressutløser er fraværsgrensen som står sentralt i tankene hos russen. Mange russ har strategier for å spare opp fraværsgrensen til selve russetiden, og noen bruker egenerklæringer for å unngå fravær. Tanken på å miste fravær på grunn av sosiale aktiviteter eller andre faktorer skaper derfor ekstra belastning. En russ sier: «Fraværet spiller en enormt stor rolle. Så å si alle har spart opp fraværet sitt, og noen har fått egenerklæring for å slippe fag». En annen russ tilføyer: «Man har stress rundt skole og karakterer hengende over skuldrene hele tiden. Det er jo et stort press om at til høsten skal mange studere, og karakterene avgjør jo hvor man kommer inn eller hvor man skal bo». Fraværsgrensen gjør det vanskelig å balansere mellom sosiale begivenheter og behovet for å holde seg innenfor den gitte grensen, noe som kan virke overveldende i russetiden.

4.3 Konsekvenser og mestringsstrategier for angst og stress utsatte

4.3.1 Konsekvenser

I russetiden er angst og stress blant enkelte ungdommer vanlig, og dette kan føre til konsekvenser sosialt og faglig. Ved å prioritere sosiale begivenheter over skolearbeid kan det gi dårligere resultater, mens tanker om å ikke være god nok kan gi redusert energinivå og økt stress. Som to russ uttrykker det: «Jeg valgte å gå ut dagen før matte-heldag, og det endte opp med at jeg gikk ned to karakterer i matte», og «Det er umulig å konsentrere seg om skolen dersom man har det vanskelig på fritiden. Man sitter heller og tenker negative tanker om en selv og fremtiden istedenfor å arbeide med skole».

Dette dilemmaet, hvor valg mellom det sosiale og faglige blir utfordrende, kan skape en følelse av utilstrekkelighet og stress blant russ. Samtidig kan angst og stress føre til unngåelse av sosiale situasjoner og skolearbeid, og dette kan innskrenke livskvaliteten og føre til at man går glipp av mye. Helsesykepleierne fremhever viktigheten av å identifisere disse konsekvensene, og pekte spesielt på begrepet «funksjonsfall». Dette begrepet beskriver hvordan angst kan føre til at man gradvis mister evnen til å utføre gjøremål, som dermed innskrenker livskvaliteten. Som en helsesykepleier beskriver: «Hvis man unngår mye, mister man mer og mer sosiale ting man gjorde tidligere, så det er gjerne en av tingene jeg spør om- altså hva er det du ikke gjør nå som du gjorde før?».

4.3.2 Mestringsstrategier

For å håndtere disse utfordringene, spiller mestringsstrategier en viktig rolle.

Unngåelsesstrategier kan forsterke følelsen av ensomhet og begrense muligheten til å håndtere utfordringer på en effektiv måte. Som to russ uttalte: «Noen jeg kjenner dropper å være med på sosiale arrangementer etter de har opplevd drama i gruppen. De er redde for ubehaget», og «Jeg opplever at dem med angst trekker seg bort fra ubehaget, da de gjerne syns det er skummelt å tenke alt for mye».

Både sosial prestasjonsangst og angst knyttet til faglig prestering trekkes frem, og det er tydelig at denne angsten kan føre til unngåelse av situasjoner hvor det må presteres. Alle deltakerne reflekterer rundt begrepet prestasjonsangst, og at det kan vises ved press knyttet til karakterer og frykt for å ikke prestere godt nok i russemiljøet. Samtidig peker resultatene på behovet for tilrettelegging og eksponering for å lære å håndtere utfordringene på en effektiv måte. På spørsmål rundt betydningen av eksponering og tilrettelegging, understreker alle helsesykepleierne behovet for å forstå de negative konsekvensene av unngåelsesatferd. Som en helsesykepleier uttrykte det: «Jeg tenker at noen ganger tilrettelegger vi oss i hjel, og det skal man jo ikke gjøre. En skal jo utfordres», mens en russ delte: «En venninne av meg gikk til læreren å sa at hun hater prestasjon fordi hun mister fokuset og har vansker med å ha tankene sine i boks når alle ser på henne. Da fikk hun tilrettelagt den fremføringen».

Støtte fra nære relasjoner, lærere og helsesykepleiere spiller en viktig rolle i mestringen av angst og stress. Venner som er støttende og forståelsesfulle kan bidra til å skape et trygt miljø og hjelpe til med å håndtere vanskelige situasjoner. Mens lærere som tilrettelegger for eksponering og utfordrer elevene, fremmer mestring og effektiv håndtering av utfordringer. For de som opplever angst eller psykiske vansker, kan støtten fra venner eller andre være avgjørende for å håndtere vanskelige situasjoner deler en russ: «En bekjent har fått panikkanfall rundt meg noen ganger, og da roer hun seg ned når vi går inn på et rom. Nå vet vi hva vi skal gjøre om det skjer igjen, slik at vi kan passe på jenten vår».

4.4 Støtte og tiltak for elever som opplever angst

I løpet av intervjuet reflekterte alle deltakerne rundt tiltak og støtte for elever som opplever angst. Alle var samstemte i at lærers rolle er vesentlig og viktig, da de tilbringer et flertallstimer på skolen hver dag. Det kom varierende svar angående helsesykepleiers og foreldres rolle.

4.4.1 Lærerens trygge rolle og klasseledelse

Det blir klart at relasjonen mellom lærere og elever er av stor betydning. En russ beskriver læreren som en «trygg voksen» å snakke med, noe som viser at læreren kan være en viktig støttespiller i elevenes hverdag. Lærere tilbringer mange timer med elevene daglig, og har derfor en gylden mulighet til å støtte elever med angst. Russens opplevelse av støtte og tilgjengelighet hos lærerne er av stor betydning.

Russens uttalelser peker på både positive og negative erfaringer med lærere. Noen er gode til å tilrettelegge, lytte og støtte, mens andre viser mindre forståelse og empati. To av russen forteller at de identifiserer hvilke lærere de føler seg trygg på, og hvem de kan dele sine vansker og bekymringer med. Den ene forteller at kontaktlæreren alltid er tilstedeværende og står klar med åpne hender dersom det oppstår utfordrende situasjoner i elevenes liv. Den andre deler at enkelte lærere viser mindre støtte: «Mange lærere bare overkjører dem som for eksempel har prestasjonsangst uten å ta hensyn til elevens følelser. De sier bare at det går fint og at man skal hoppe i det».

Helsesykepleierne fremhever også viktigheten av lærernes rolle i å skape et trygt læringsmiljø. God klasseledelse og positivt klassemiljø kan være avgjørende for å redusere angst. To helsesykepleiere deler viktigheten av klasseledelse og forutsigbarhet: «Det med klassemiljø er ekstremt viktig, det er så viktig med læreren og klasseledelse. Det beste er når lærerne får til et trygt læringsmiljø hvor alle er en klasse på en måte, et trygt sted å være og hvor alle kan være seg selv», og «En vikar eller endringer i måten man sitter i klassen kan trigge angst. Så et tiltak kan gjerne være at kontaktlærer har en liten peptalk en gang i uken kjapt. Denne uken blir det sånn og sånn. Bare for å ta ned det stresset».

Samtidig kommer det frem at noen lærere unngår å ta ansvar for å håndtere elevers angst og presser dem heller inn til helsesykepleierne. Dette kan tyde på at det er behov for bedre opplæring og støtte til lærere i hvordan de kan håndtere elever med angst på en effektiv måte. En helsesykepleier deler at det kan være en fordel med økt samarbeid med lærere og helsesykepleiere, slik at lærerne føler seg mer komfortable og trygge på å håndtere situasjoner som oppstår i klassen.

4.4.2 Helsesykepleiers tilgjengelighet og støttende rolle

Funnene viser at helsesykepleiernes tilgjengelighet og tilstedeværelse varierer mellom ulike skoler. Mens noen skoler har et velfungerende lavterskeltilbud med helsesykepleiere

tilgjengelig, opplever to russ at helsesykepleieren sjeldent er til stede på skolen eller er utilgjengelig. Disse deler sin frustrasjon om helsesykepleiers tilgjengelighet: «Det blir gjort lite for god psykisk helse på skolen, helsesykepleieren er der aldri. Det er sånn halve mandagen annenhver uke, men da er ikke jeg på skolen», og «Helsesykepleierne er gode å snakke med, men ofte hvis jeg skal der så er døren lukket. Da tenker jeg- Åh nei ... så går jeg ikke tilbake igjen».

Russens erfaringer viser hvordan manglende tilgjengelighet kan påvirke deres evne til å få den hjelpen de trenger. Når russ opplever at de ikke har tilgang til helsesykepleiere, kan det føre til at de ikke søker hjelp eller at utfordringene forverres. Samtidig viser det seg at når helsesykepleiere er tilgjengelige, spiller de en viktig rolle på skolen. Russen forteller at helsesykepleierne har hatt møter om russetiden og seksuell helse. En russ og en helsesykepleier presenterte «anonym postkasse», hvor all russ kunne stille spørsmål som ble besvart i flertall som et tiltak for tryggere russetid.

To av helsesykepleierne uttrykker at de ofte føler seg utilstrekkelige og overveldet, særlig når de er alene om ansvaret for mange elever. «Vi er to helsesykepleiere, men jobber ikke samme dager- det savner jeg. Det er mye heftige ting å stå i alene, for eksempel panikkanfall og suicidal ungdom», og «Jeg er én helsesykepleier på 800 elever, så det sier seg selv at døren inn til meg sjeldent er åpen».

Dette understreker behovet for flere ressurser og bedre støtte for helsesykepleierne, slik at de kan være mer tilgjengelige for dem som trenger det. Når helsesykepleierne opplever seg som utilstrekkelige, blir det vanskeligere for dem å være den ressursen de ønsker og trenger å være for russ med angst. Ved å få ut mer kunnskap om psykisk helse til lærerne, kan det avlaste helsesykepleierne og gi elevene flere å støtte seg på, deler en helsesykepleier: «Man burde satt inn mer miljørettet helsearbeid knyttet til trivsel. Vi blir litt slukt opp av psykisk helse og individuelle samtaler. Så vi må prøve å snu det til å gå mer ut i klasser og gi informasjon». Dette kan gjøre det lettere for russ å søke hjelp hos trygge voksne de allerede kjenner, noe som er spesielt viktig i situasjoner med angst.

Helsesykepleiernes arbeid med angstutsatte handler om ulike tiltak som kognitiv terapi og eksponeringsterapi. Disse metodene er effektive for å hjelpe russ til å håndtere angst, men krever tid og ressurser som helsesykepleierne ofte mangler. En helsesykepleier beskriver tiltakene: «Jeg speiler følelsene til elevene, og forteller at jeg forstår de har disse tankene og føler det slik. Man kan legge skylden på systemet rundt, at det er feiringen og russekulturen

det er noe galt med. Stille eleven litt spørsmål knyttet til egne verdier og tenkemåter: syns du det er greit med eksklusjon og kontrakter? Jeg hjelper dem med å nyansere litt for å justere de vonde følelsene».

4.4.3 Foreldrenes rolle

Funnene viser at det er sjeldent russ snakker med foreldre om utfordringer og angst i russetiden. En av russen uttrykker dette tydelig: «Jeg tror veldig få foreldre forstår seg på det, og veldig få inkluderer foreldrene i det. Foreldrene ser gjerne at barna har det kjipt, men vet ikke hvorfor. Det blir gjerne vanskelig å åpne seg, fordi mange foreldre er dømmende og har en negativ holdning».

Helsesykepleierne påpeker også at elevene er over 18 år, og dermed har rett til privatliv. Dette gjør at taushetsplikten veier tungt i disse situasjonene, og helsesykepleierne må være forsiktige med hva de deler med foreldrene. To av helsesykepleierne deler erfaringer hvor foreldre har ønsket møter, men at de kun kan legge til rette for dette dersom eleven ønsker det selv.

Det fremgår tydelig at russetiden er en periode hvor russ heller velger å snakke med venner, lærere eller helsesykepleiere om sine angstrelaterte problemer, da de føler seg mer komfortable og forstått i disse relasjonene. Dette understreker behovet for å bygge tillit og forståelse mellom elever og de voksne rundt dem på skolen, samt å redusere foreldres negative holdninger til russetiden som kan hindre åpenhet med foreldrene.

4.5 Tiltak på systemnivå og russetidens tradisjoner

4.5.1 Skolens tiltak og tilrettelegging i russetiden

Ved spørsmål om skolens tiltak i russetiden, viser funnene at alle skolene har avholdt informasjonsmøter om temaer som seksuell helse, alkohol og ekskludering. Disse møtene har vært viktige for å informere om sentrale utfordringer knyttet til russetiden. Imidlertid uttrykker noen informanter en følelse av at informasjonen som ble delt, ikke alltid treffer målgruppen på riktig måte. En russ beskriver en opplevelse som fremmer dette: «Jeg som russepresident spurte rektor om å få til et foredrag med en tidligere russ som snakker mye om inkludering og psykisk helse. Da fikk jeg blankt nei, og følte meg overkjørt. Det hadde vært greit om noen som kjenner godt til utfordringene i russetiden heller snakker med oss, enn voksne som gjerne gjør det på plikt».

Denne følelsen av å bli overkjørt kan føre til at informasjon ikke får den ønskede effekten. En helsesykepleier deler denne bekymringen og understreker behovet for brukermedvirkning i planleggingen av russetiden: «Vi ønsker å bli mer opptatt av brukermedvirkning, så vi ønsker å ha med oss noen i russestyret med oss og forme litt av undervisningen».

Felles for alle helsesykepleierne er at de uttrykker bekymring rundt tilgangen til skolehelsetjenesten ved ulike skoler. Flere savner mer tilrettelegging og tid til undervisning ut til elevene. En helsesykepleier beskriver frustrasjonen over begrensning av tid til undervisning: «Jeg hadde håpt ledelsen kunne gitt meg halvannen time for å undervise russeren, men jeg fikk et kvarter. Da ble jeg egentlig bare irritert».

Dette peker på et behov for bedre tilrettelegging og støtte fra skolens ledelse. På en annen side, deler en annen helsesykepleier om et ukentlig samarbeid mellom ulike fagpersoner, som kan være støttende for elever med angst: «Samarbeidet med rektor oppleves som lite, men vi har ukentlige ressursmøter med leder for elevtjenesten, rådgiverne, helsesykepleier, PPT, miljøterapeut og eventuelt skolepsykologen for de som har det».

Dette samarbeidet kan bidra til å håndtere behovene til russeren mer effektivt, spesielt for dem som opplever angst i russetiden. To av helsesykepleiere etterlyser altså bedre tilgang i skolemiljøet og mer støtte fra skolens ledelse. De understreker viktigheten av å være til stede i klasserommene og gi informasjon direkte til elevene og lærerne, i stedet for flere individuelle samtaler inne på helsesykepleiers kontor. Det trekkes da frem at endringene må komme fra ledelsen.

4.5.2 Russetiden og fremtidig endringsarbeid

Når det gjelder tradisjoner og endringsarbeid i forhold til russetiden, fremhevet alle helsesykepleierne betydningen av nasjonale endringer. En helsesykepleier uttrykker: «Nå var det på nyhetene i går. Nå har de endelig jobbet og det gått helt til topps hos kunnskapsministeren. Nå håper jeg det blir en endring».

Alle helsesykepleierne deler at det hadde vært ønskelig om russetiden ble flyttet til etter eksamensperioden og at det blir mindre tilgang til kommersielle krefter, russebusser og grupper. Slike nasjonale tiltak kan redusere stressnivået til russeren, hvorav ekskludering og materielle ulikheter ikke blir så synlig. Samtidig deler en helsesykepleier at slike endringer kan møtes med mostand på grunn av sterke tradisjoner rundt russetiden flere steder i landet: «Hvis det er snakk om at skolen skal gjøre tiltak på enkelte ting, så blir det jo veldig hylekor

og at bussrussen er jo veldig imot det». Likevel deler samme person at endringer kan skje dersom en overordnet voksen kommer for å sette klare rammer for russetiden.

Informantene fikk spørsmål om deres deltakelse i prosjektet "En trygg og inkluderende russetid", og svarene var varierende. Alle synes prosjektet hørtes veldig nyttig og betydningsfullt ut, men flertallet var usikre på om de faktisk var med i prosjektet. En russ deler: «Jeg vet ikke hva det prosjektet er. Russepresidenten har vært på møter, men har ingen aning hva det går ut på». Mens en av helsesykepleierne forteller: «Da viser det jo litt det manglende samarbeidet mellom oss og ledelsen, for jeg var ikke klar over at det var et slikt prosjekt».

Andre deler at de vet godt om prosjektet, og at informasjon fra de planlagte møtene deles videre med all russ på skolen. Det er felles enighet blant helsesykepleierne om at endringer må komme på nasjonalt nivå, og selv om mange ønsker endringer på skolene så finnes det regler man må forholde seg til. Skolen kan ikke nekte russ å gå med russeklær eller nekte medlemskap på busser. Derimot kan de gjøre små tiltak for å minske et skille mellom elevene i russetiden, deler en helsesykepleier: «På skolen har ledelsen tatt litt del i valg av russestyret, man har gitt tydelig informasjon om at de må på møter og ting ikke bare handler om fest og status».

En annen trekker frem at skolen har gitt like russegensere til alle elevene for å slippe et skille mellom dem som har medlemskap i grupper og ikke. Slike endringer på systemnivå kan bidra til å gjøre en forskjell, selv om endringene kan virke små så betyr de gjerne mye for mange.

5 DRØFTING

Russetiden i Norge er en tid hvor elever feirer avslutning på videregående skole, og har en lang tradisjon. I de siste årene har russefeiringen blitt lengre, og det er dokumentert at mange føler seg utenfor, fordi det skjer ekskludering i russetiden. I «Erfaringsrapport russ 2019» informerte helsesykepleiere at ungdom opplevde angst og at de fikk økt pågang i russetiden (Frøyland et.al, 2019, s. 27). I denne studien vil man se på hvilke erfaringer russ og helsesykepleiere har med angst i russetiden.

Studien avdekket flere sentrale funn knyttet til angst i russetiden, både fra russens og helsesykepleiers perspektiver. Russ og helsesykepleiere viser enighet når det gjelder at gruppedynamikk, sosialt press og tilhørighet spiller en rolle i angstopplevelsen blant russ. Elementer som gruppepress, alkohol, sosiale relasjoner og prestasjonsangst kan bidra til angst i russetiden. Flere håndterer dette ved å unngå situasjoner som utløser ubehag. Støtte fra nære relasjoner, lærere og helsesykepleiere er avgjørende mestringsstrategier for å håndtere angst og stress. Skolens tiltak synes å variere, og selv om informasjonsmøter om russetiden arrangeres, oppleves tilgjengeligheten og kvaliteten på tiltakene som varierende. For å kunne endre utfordringene knyttet til angst i russetiden, understreker helsesykepleierne behovet for nasjonale tiltak og endringer på systemnivå, som å flytte russetiden til etter eksamen og eventuelt redusere tilgangen til kommersielle krefter som russebusser og russegensere.

5.1 Gruppedynamikk og sosialt press

Resultatene i denne studien viser at gruppedynamikk og eksklusjon er gjennomgående utfordringer i russetiden. Russen forteller om sosialt press og hierarki, noe som ofte fører til angst og stress. Dette oppstår spesielt i situasjoner hvor det gjelder å tilpasse seg gruppen for å unngå ekskludering. Dette samsvarer med helsesykepleiernes erfaringer hvor det fremheves at økonomiske og sosiale krav bidrar til ekskludering og press. Begge informantgruppene er enige om at hierarki, gruppenormer og økonomiske forventninger skaper et miljø som kan være skadelig for russens psykiske helse.

Disse funnene kan settes i sammenheng med Grenstads (1982, s. 1) beskrivelse av gruppedynamikk, som defineres som «kreftenes spill» i en gruppe. Kreftenes spill vil si hvordan grupped medlemmene kommuniserer med hverandre, opptrer overfor hverandre og hvordan de treffer sine standpunkter (Grenstad 1982, s. 1). Selv om grupped medlemmene ofte ønsker å skape en harmonisk atmosfære, klarer de likevel ikke skjule meningsforskjeller og

interessemotsetninger. Disse skjulte konfliktene vil som en konsekvens skjule seg under den tilsynelatende harmoniske overflaten (Van Ouendhoven, 1987, s. 19-20).

5.1.1 Gruppenormer og gruppepress

Mikro og mesonivå er gjensidig påvirket av hverandre, hvor opplevelser på mikronivå kan formes av dynamikker på mesonivå. For eksempel kan press og normer innen en gruppe på mesonivå vise seg som indre konflikter og tilpasningspress hos russen på mikronivå.

Mikronivået omhandler aktiviteter, roller og menneskelige forhold (Bronfenbrenner, 1979, s. 22). På dette nivået kan russen oppleve konflikter dersom normene strider mot egne verdier og ønsker. Resultatene viser at russ kan føle seg presset til å tilpasse seg flertallets meninger eller handlinger for å unngå konflikt. For eksempel fortalte en av russen at det er et vanlig fenomen å føle seg tvunget til å følge gruppens normer for å unngå ekskludering. Russen kan stå i et dilemma mellom å ta egne valg eller følge gruppens normer. Denne indre konflikten kan påvirke russens psykiske helse og selvstendighet negativt.

Disse opplevelsene på mikronivå kan sees i sammenheng med de større gruppesettingene opplevelsene er en del av. Her kommer mesonivået inn i bildet.

Mesonivået omhandler ulike gruppesettinger en person er aktiv i, og disse settingene spiller en avgjørende rolle for individets atferd og interaksjoner (Bronfenbrenner, 1979, s. 25). I russetiden er gruppedynamikken preget av hierarki, gruppenormer og lederskap som kan ha sterk innvirkning på russens atferd og beslutninger. I dette forskningsstudiet viser resultatene at enkelte i russegruppen har en dominerende rolle, hvor deres meninger og beslutninger ofte blir akseptert og fulgt av de andre medlemmene. Dette fenomenet kan knyttes til hierarkier i gruppedynamikken, hvor noen medlemmer har en mer fremtredende status og autoritet enn andre (Van Ouendhoven, 1987, s. 26). Enkelte russ uttrykte følelsen av å være underordnede i gruppen, mens noen hadde en mer dominerende rolle. Samtidig spiller gruppenormene en sterk rolle i gruppedynamikken. En helsesykepleier forteller om sterk indre justis innad i gruppen: «Bryter du med normene eller fellesskapet, så er du egentlig ikke en del av gruppen».

Plasseringen i hierarkiet, samt gruppenormene kan skape et miljø hvor medlemmer føler seg under sterkt press for å følge gruppens meninger og regler. Slike miljø fører ofte til at flere

føler seg presset til å være enig med lederens synspunkter eller tilpasse seg flertallets meninger (Van Ouendhoven, 1987, s. 66). I funnene ble det tydelig fremstilt at noen av deltakerne opplevde en indre konflikt og stress når de forsøkte å uttrykke avvikende meninger fra gruppenormene. Å bryte med gruppens normer og regler kan føre til betydelig uro og en svekket følelse av trygghet blant medlemmene. Denne frykten fører ofte til en indre konflikt, hvor medlemmene føler seg presset til å tilpasse seg gruppenormene for å opprettholde harmoni og fellesskap i gruppen. Presset og behovet for aksept kan begrense russens selvbestemmelse, da de kan føle seg tvunget til å legge egne meninger til side for å tilfredsstille gruppen.

De sterke gruppenormene og plasseringen i hierarkiet på mesonivå, kan gjøre det vanskelig for russeren å ta egne beslutninger og handle basert på egne valg, noe som kan være spesielt synlig på mikronivå. Forskning viser at jo større flertallet er, desto større er sannsynligheten for at andre følger med fellesskapet (Dahl, 2012, s. 233). Flere informanter fortalte om frykt for å dele egne meninger. For eksempel uttalte en helsesykepleier at enkelte russ opplever utfordringer med gruppedynamikk, og at mange har erfart hvor vanskelig det er å bryte gruppens regler. Dette viser hvordan russens opplevelser og interaksjoner på mikronivå kan påvirke deres atferd og valg. Konformitet blir dermed sentralt i forsøket på å unngå konflikt eller utstøtelse fra gruppen (Dahl, 2012, s. 233). Konformitet handler om tendensen til å tilpasse atferd, holdninger og meninger til flertallet eller normene i en gruppe. Gruppen eller russebussen blir ofte sett på som én gjeng, hvor individuelle meninger og synspunkter kan true fellesskapsfølelsen og skape splittelse. Da blir medlemmene ofte konforme for å unngå kritikk eller avvisning fra andre i gruppen, samtidig som de opprettholder behovet for å bli likt av andre (Dahl, 2012, s. 233). I denne studien viste resultatene at enkelte russ tar valg basert på flertallets meninger i frykt for å bli ekskludert eller baksnakket. Dette viser hvordan flere russ trosser egne valg og behov for å opprettholde fellesskap og harmoni.

5.1.2 Eksklusjonsangst og sosial panikk

Russeren forteller at man må betale en høy pris for å uttrykke egne meninger som avviker fra fellesskapet. For eksempel forteller en russ at det er vanlig å bli baksnakket eller konfrontert dersom en tar *egne* valg, og at det gir vonde følelser og tanker. I verstefall kan avvikelse fra fellesskapets normer føre til utestengelse eller bøter, noe som kan bidra til angst eller vonde tanker, slik russeren over forteller. En følelse av utrygghet og uro står i samsvar med begrepet eksklusjonsangst, som inkluderer en ulmende frykt og følelse av å bli misforstått, sosialt truet og fratatt verdighet (Søndergaard, 2012, s. 360, 2014, s. 55, referert Lyng, 2018, s. 494).

Eksklusjonsangstens påvirkning på russens atferd i gruppen kan variere. På den ene siden kan den fungere som en motivasjon og trygghet som får medlemmene til å innordne seg normene i gruppen (Restad et.al, 2023, s 7). Dette kan bidra til å opprettholde harmoni og det idealiserte bildet gruppen ønsker. På den andre siden kan eksklusjonsangsten også føre til at russ undertrykker egne meninger og følelser for å unngå å trække feil og risikere avvisning. Denne indre konflikten kan føre til sterk uro, angst og stress blant russen, og samtidig skape en følelse av sosial panikk når de opplever at deres inkludering og tilhørighet i gruppen står i fare (Lyng, 2018, s 495). Dette kommer tydelig frem når enkelte av deltakerne trekker frem en frykt for å ikke være «god nok» eller «kul nok» for å opprettholde gruppens image. Enkelte russ opplever et konstant press om å tilpasse seg gruppens forventninger for å unngå ekskludering eller avvisning. Dette kan skape en konstant følelse av usikkerhet, hvor det kan oppleves som en må overvåke ens egen oppførsel og personlighet for å unngå å gjøre feil. Som et resultat av den sosiale panikken og eksklusjonsangsten, fremviser resultatene at det ikke er uvanlig å gi etter for press for å opprettholde sin plass i gruppen. Det kommer tydelig frem når en russ forteller at flere russ tar valg basert på de som er høyt oppe i hierarkiet for å unngå konflikter. For å få de fordelene som gruppefelleskapet gir, må medlemmene legge bånd på seg for å passe inn i gruppen (Dahl, 2012, s. 235).

5.1.3 Gruppepress og stress blant russ

Lazarus (2006, s. 81) sin teori om stress legger til rette for en forståelse av hvordan mennesker opplever stress basert på subjektive vurderinger av hendelsenes personlige betydning. Det kan illustrere hvordan enkelte russ kan oppleve gruppepresset på ulike måter, avhengig av deres personlighet og vurdering av situasjonen. Når et viktig mål står i fare for å bli truet eller utfordret, kan dette utløse en stressrespons hos personen (Lazarus, 2006, s. 81). I russetiden kan dette være spesielt relevant, da russen ofte har klare forventninger og mål knyttet til sin deltakelse og tilhørighet i grupper. «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 27) peker på at russetiden kan medføre press og stress knyttet til opplevelsen av tilhørighet og aksept. Dette stemmer også overens med mine funn, hvor enkelte russ trakk frem stress knyttet til valg og atferd i gruppen. Det er verdt å merke seg at gruppepresset for noen kan oppleves som truende og stressende, spesielt når de føler seg presset til å legge bort egne meninger og følelser for å bli en del av fellesskapet. Mens for andre kan andre kan gruppenormene oppleves trygge og støttende, og de vil derfor ikke oppleve samme grad av stress og angst. Samtidig avhenger reaksjonen på gruppepress også av personlighet og motstandsdyktighet. Motstandsdyktighet, eller ressiliens viser til en persons positive

tilpasning i utfordrende situasjoner (Aasen et.al, 2014, s. 31). En persons motstandsdyktighet og tidligere erfaringer er avgjørende for hvordan gruppepress håndteres uten at det blir en stor stressfaktor. For mange kan tidligere erfaringer om utestengelse og baksnakking ha lært dem verdien av å tilpasse seg gruppenormer og fellesskap for å sikre sin egen plass og aksept. De kan ha opplevd situasjoner hvor det å skille seg ut eller gå imot gruppen har ført til konflikter, og derfor blir det enkleste utvei å tilpasse seg gruppen for å unngå slike situasjoner. På den måten har de gjerne erfart hvilke sider av seg selv de kan vise frem og hvilke de må legge bånd på (Dahl, 2012, s. 235). Det står i tråd med mine funn, da en russ trakk frem at egne meninger og væremåte ofte ble skjult i redsel for konflikt og baksnakking: «Man blir ofte redd for å si hva man mener, fordi du er redd de skal ta deg på det. At du skal gå rundt å snakke dritt bak ryggen din. Da holder du bare meningene for deg selv».

5.1.4 Ekskludering og manglende empati

I resultatene kommer det også tydelig frem at grupper og russebusser har tydelige mål om å være kule og akseptert i russemiljøet. En russ påpeker viktigheten av at alle medlemmene må vise seg på sitt beste for å gjøre bussen mest attraktiv. Tilsvarende understreker en helsesykepleier at utestengelse basert på utseende er vanlig praksis, med hensikt å oppnå det perfekte idealet i russemiljøet. Det er strenge kriterier for å få medlemskap, og man står under en stadig vurdering av egne sosiale ferdigheter og ytre utseende. I slike miljøer er det ofte en tydelig dynamikk som skiller "oss" fra "dem", hvor de som ikke tilfredsstillers det idealiserte bilde av gruppen eller bussen, blir utelukket fra medlemskap. I tråd med Lyngs (2018, s. 496) observasjoner, viser mine funn at gruppedynamikken i russetiden ofte innehar ekskluderende atferd ved å skyldes på forskjellige ulikheter ved de "avvikende andre". Resultatene fremviser at faktorer som materialisme, bosted, personlighet og fysisk utseende spiller en avgjørende rolle i om enkelte blir ekskludert eller akseptert i russemiljøet. Samtidig understreker funnene også at gruppedynamikken og den sosiale panikken er så dominerende at enkelte er villige til å gjøre det som kreves for å fortjene sin plass i gruppen, selv om dette kan gå på bekostning av egne verdier og meninger.

Dermed kan denne type gruppedynamikk i russetiden være en drivkraft for å opprettholde hierarkier og ekskludering, samtidig som den kan svekke medlemmenes evne til å vise medfølelse og empati for dem som står utenfor. Personer som anses som avvikende i forhold til gruppens idealiserte bilde, kan krenke sosiale normer i gruppen (Lyng, 2018, s. 496). Lyngs (2018, s. 499) forskning legger frem at enkeltpersoner i grupper kan miste sin empati for dem som står utenfor eller har lav plassering i hierarkiet. Dette viser hvordan frykten for å

miste sin egen plass eller status i gruppen kan føre til egosentriske tanker og handlinger, hvor ekskluderingen av andre gir en følelse av sosial trygghet ved å vise at man holder seg til gruppenormene. Man kan få en sosialt strukturert deaktivering av empati (Lyng, 2018, s. 499). Når empatien reduseres på grunn av frykten for å bli ekskludert, kan det føre til at medlemmene blir mer opptatt av å opprettholde sin egen status og plass enn å ta hensyn til andres følelser og behov.

I lys av dette blir det tydelig at eksklusjonsangst og gruppedynamikk spiller en avgjørende rolle i å skape angst og stress i russetiden. Gruppens kriterier for medlemskap og den mulige faren for ekskludering skaper en gruppedynamikk preget av usikkerhet og frykt blant flere av deltakerne.

5.2 Angst og stress i russetiden

Angst og stress er en utfordring som kan påvirke russens opplevelse av russetiden på en negativ måte. Studien viser at flere russ er bekymret for gruppenormer og presset for å tilfredsstille de sosiale kravene i russemiljøet. På samme måte bekrefter helsesykepleiere at russetiden preges av økt psykisk press, spesielt knyttet til behovet for tilpasning og gruppekraft.

På den ene siden kan russetiden for enkelte være en tid hvor de får mulighet til å utfordre seg, bygge identitet og utvikle sosiale ferdigheter. Mens på den andre siden kan det for mange være en periode med økt stress og angst på grunn av de sosiale forventningene og presset for å passe inn. Resultater fra «Erfaringsrapport russ 2019» viser at det er vanlig å kunne oppleve økte psykiske problemer som angst og depresjon i russetiden (Frøyland et. al, 2019, s. 27). I mine funn rapporteres det om en frykt og sterke følelser knyttet til det å ikke være «god nok» eller verdifull. Det kan forbindes med et konstant søkelys på prestasjoner, utseende, popularitet og andre faktorer som kan påvirke russens selvtillit og opplevelse av tilhørighet og verdi. Når man stadig må handle i tråd med kravene og begrensningene i det sosiale systemet, kan det føre til panikk og håpløshet (Lazarus, 2006, s. 79). Russen kan begynne å tvile på seg selv, sin egen verdi og evnen til å bli akseptert av andre.

Både i mine forskningsfunn og i "Erfaringsrapport russ 2019" (2019, s. 27) blir det tydelig at russetiden ikke bare er en periode for feiring og fellesskap, men også en arena hvor det forventes at man presterer. Russetiden blir dermed ikke bare en tid for glede, men også en periode preget av press, krav og forventninger som kan ha innvirkning på den psykiske helsen. Stress, sosial angst og prestasjonsangst virker å være fremtredende i situasjoner hvor

russen føler seg under press for å oppnå mål eller prestere på en bestemt måte. Russ og helsesykepleiere i min studie rapporterte om negative tanker, vonde følelser og stress knyttet til å opprettholde et bestemt image eller fasade for å bli akseptert og anerkjent i russemiljøet. Disse miljøkravene kan skape konflikt med personens indre mål og tro (Lazarus, 2006, s. 82), og dermed være angstfremkallende.

5.2.1 Personfaktorer og miljøfaktorer

Bru (2021, s. 29) trekker frem at ens egen vurdering av personlige mål og ambisjoner spiller en avgjørende rolle i måten man håndteres stress og angst. Ifølge Berg (2005, s. 24) er suksess en av de viktigste tingene i ungdomstiden, og å oppleve fiasko eller nederlag kan føles som det verst tenkelige. Kravene og målene oppleves ofte som viktige og avgjørende, og dermed blir fallhøyden stor. Det er store personlige mål på spill (Lazarus, 2006, s. 79). Disse målene og kravene knyttes til det Bru (2021, s. 29) angir som personfaktorer. For noen er tilhørighet i russebuss det som utgjør hele russetiden, og frykt for ekskludering kan være en medvirkende årsak til stress og angst. Mine forskningsfunn og funn fra «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 27) understreker at materialisme, fysisk utseende og kropp spiller en avgjørende rolle for aksept og tilhørighet i flere russemiljøer. En russebuss med regler om vektgrense på 60 kg for medlemskap, skaper klare forventninger til fysisk utseende. For russ som har sterke ambisjoner om å delta på russebuss eller i en gruppe, kan disse reglene legge ekstra press og bli angstfremkallende.

Samtidig kan miljøfaktorer, som kultur være en stressrespons dersom en føler at ens verdier og mål blir truet (Bru, 2021, s. 37). Normer og regler innad i grupper og russemiljøet kan føre til ekskludering og et press for å passe inn. Enkelte deltakere forteller om strenge krav, forventningspress, auditions og prøvefesting som elementer som kan bidra til angst og stress. Ofte kan kravene overstige egne ressurser (Bru, 2021, s. 21), og dermed kan det legge seg et ekstra lag av angst og stress. Alle helsesykepleierne i min studie trekker frem sosial angst og prestasjonsangst som relevant i russetiden. Prestasjonsangsten skyldes det sterke presset for å vise seg frem og ha best mulige ferdigheter i den gitte situasjonen (Dahl, 2012, s. 153). Dette sterke målet og ønsket om å bli akseptert som medlem i en gruppe eller buss, kan skape prestasjonsangst. Mange har høye forventninger og ambisjoner, og et sterkt ønske om å imponere andre i russemiljøet hvor suksess og tilhørighet står sterkt. Derimot vil disse målene kunne føre til enda mer press for å prestere, da det gir mange stressmomenter når man skal vise frem sine beste ferdigheter (Dahl, 2012, s. 153). Samtidig kan konkurransen og presset om å passe inn i det idealiserte bilde gjøre at kravene overstiger egne ressurser (Bru, 2021, s.

21). Dette kan føre til en følelse av utilstrekkelighet og frykt for å ikke leve opp til forventningene til gruppen eller russemiljøet, noe som kan forsterke graden av stress og angst.

5.2.2 Sosial angst

Alle helsesykepleierne i min studie angir sosial angst som en av de mest fremtredende angsttypene i russetiden. En av helsesykepleierne har erfart at enkelte russ opplever negative tanker og vanskelige følelser knyttet til frykten for ekskludering og avvising. Dahl (2012, s. 231) angir det å nærme seg en gruppe med tanke på medlemskap som en kilde til sosial angst. Flere får sosial angst knyttet til faren og redselen for å bli avvist eller uakseptert. Dahl (2012, s. 153) påpeker at det kan oppstå konsekvenser i situasjoner hvor man aktivt utøver en ferdighet. Det er ofte disse mulige konsekvensene som er kilde til angst og stress blant russ, da de ofte har et sterkt ønske om å være god nok. Det er vanlig å få en overdreven frykt for negativ vurdering av ens egne prestasjoner, ifølge Øverland & Bru (2022, s. 49). Dahl (2012, s. 120) understreker at dette ofte omfatter en frykt for å dumme seg ut, motta kritikk eller virke kjedelig. Tilstanden knyttes spesielt til situasjoner hvor russeren føler seg utsatt for evaluering eller dømming av andre. Det kan bli spesielt forsterket i russetiden, da det er mange forventninger og sosiale kriterier en må oppfylle. Forventningsangsten blir tydelig da det er vanlig å bekymre seg for sin egen prestasjon, samtidig som man reflekterer over tidligere sosiale situasjoner som ikke har gått som ønsket (Dahl, 2012, s. 121). I tillegg har flere russ gjerne vært vitne til hvordan utestengelse og frykt for ikke å bli akseptert kan skape en følelse av redsel og indre uro. Dette kan føre til økt selvbevissthet og årvåkenhet i sosiale situasjoner, hvor negative tanker og følelser gjerne tar overhånd. Mange opplever sterk nervøsitet, får merkelig atferd og en tendens til å unngå fremtidige sosiale situasjoner (Øverland & Bru, 2022, s. 50). Dersom man avvises eller får kritikk kan mange oppleve at de ikke er gode nok som de er, og må endre egen væremåte for å passe inn i grupper. Derfor er det ofte et skille i personers atferd som gruppemedlem og som individ, da mange endrer atferd når andre medlemmer ikke er til stede (Dahl, 2012, s. 230). Alle kriteriene og det stadige forventningspresset fra seg selv og andre kan føre til en ond sirkel hvor russeren stadig sammenligner seg med andre. Flere trekker frem at de har opplevd baksnakking og intriger innad i grupper, og dette igjen fører til mistillit til andre og man får angst for å oppleve liknende selv. Dette fører til at personen ofte får bekymringer om mulige farer (Hougaard, 2004, s. 9). Selv om enkelte russ ikke har opplevd direkte avvising eller nedlatenhet selv, kan de oppleve irrasjonelle tanker og angst basert på andres erfaringer og opplevelser. Tanken og forestillingen om noe man er redd for kan likevel oppleves truende og endre personens

oppførsel, ifølge Hougaard (2004, s. 17). Det interessante er at angsten kan oppleves like sterk uavhengig av om man har opplevd avvisning selv eller ikke. Dette gjør en enda mer sårbar og usikker i sosiale situasjoner, fordi man hele tiden vurderer ens egne sosiale ferdigheter med andres øyne, enten det er rett eller galt (Dahl, 2012, s. 120).

5.2.3 Alkohol og fylleangst

Jensen (2017, s. 178) trekker frem at alkohol kan bli en form for mestringsstrategi og angstdempende for dem som sliter med angst. Resultater fra «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 24) viser at flere kan oppleve fylleangst. Mange drikker gjerne ekstra mye for å være «god nok» og for å prestere på høyeste nivå på fester. Alkohol som egentlig skulle bli en god mestringsstrategi og ta bort all angst, gjør gjerne alt vondt verre. Flere opplever negative tanker og ubehagelige fysiologiske reaksjoner (Øverland & Bru, 2022, s. 46). Dette kan skyldes angst knyttet til atferd, og en frykt for at handlingene kan ha negative konsekvenser for russens behov for aksept og tilhørighet i gruppen. Angsten for å ha dummet seg ut, at en skal avvises eller få kritikk står høyt (Dahl, 2012, s. 120). Det rapporteres av russ i min studie at enkelte kan oppleve panikkangst som følge av for mye alkoholinntak. Personen opplever da intense følelser knyttet til angst eller sterke fysiologiske symptomer (Øverland & Bru, 2022, s. 51). Dette anfallet kan være svært skremmende og belastende for dem som opplever det. De intense følelsene av angst og de fysiologiske symptomene kan føre til en følelse av å miste kontroll, og flere opplever en sterk redsel for symptomene. Det er dessverre vanlig for personer med angst å ta i bruk ugunstige mestringsstrategier for å redusere ubehaget. En del av grunnen til dette kan være et ønske om å fjerne stigmaet knyttet til angst og psykiske problemer. Mange russ ønsker å opprettholde et image av å være kule og motstandsdyktige, og dette kan føre til at de undertrykker eller skjuler følelser av stress og angst. Som Berg (2005, s. 24) påpeker, er det ofte en forventning om at man ikke skal ha psykiske problemer, og dette kan føre til at russ unngår situasjoner fremfor å snakke om sine utfordringer.

5.2.4 Forventningsangst og prestasjonsangst

I «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 27) trekkes det frem at flere russ opplever press i forhold til eksamensresultater og fremtid. Samtidig fremviser mine resultater at russene opplever forventningspress og prestasjonsangst knyttet til skolearbeid, karakterer, fravær og eksamener. Flere deler at de føler seg utilstrekkelige både faglig og sosialt, og dette knyttes spesielt til bekymringer for å ikke nå målene og ambisjonene sine. Russen trekker

frem fraværgrensen og karakterer, at de ikke ønsker at russetiden skal ødelegge for fremtidig utdanning. Samtidig vil det stadige presset, forventningene og gruppenormene gjøre at det blir vanskelig å balansere skolearbeidet med presset om å prestere sosialt.

Det er verdt å merke seg at forventningsangsten og presset i russetiden påvirker både jenter og gutter på ulike måter. Gutter har også utfordringer knyttet til presset om å være perfekt, ha rett kropp, hårfrisyre og dyrest mulige klær (Mikalsen & Stav, 2014). «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 27) legger frem at gutter besøker skoletjenesten mindre enn jenter, men det betyr ikke at de ikke opplever færre utfordringer knyttet til russemiljøet. Det kan heller handle om at de ikke oppsøker helsesykepleiere selv (Frøyland et.al, 2019, s. 27). Gutter kan også være under press for å oppfylle visse kriterier for å bli akseptert og anerkjent blant russ og i russebusmiljøet. På samme måte som jenter kan oppleve stress knyttet til å passe inn i et idealisert bilde av hvordan de skal se ut, kan gutter føle presset av å opprettholde et spesielt image for å bli akseptert som en del av gruppen. De kan og kjenne på en enorm sosial angst og prestasjonsangst knyttet til områder hvor de må prestere. Dette stadige presset kan over tid skape konsekvenser for dem som opplever det, og det blir spesielt viktig å bruke gode mestringsstrategier for å kunne håndtere utfordringene russetiden står ovenfor.

5.3 Konsekvenser og mestringsstrategier for angst og stressutsatte

I denne delen av drøftingen vil jeg presentere konsekvensene av angst og stress i russetiden, samt vurdere ulike mestringsstrategier som kan være hensiktsmessige eller uhensiktsmessige for å håndtere disse utfordringene. To av helsesykepleierne trekker frem at enkelte elever ofte sliter med å skille mellom angst og vanlig engstelse eller sunt stress. Den ene sier at enkelte setter diagnosen angst på seg selv, når det egentlig bare handler om en uro knyttet til en prestasjon. Selv om noen kan oppleve symptomene på angst og engstelse som like, er konsekvensene av disse to tilstandene forskjellige på lang sikt. Forskjellen er at ved angst vedvarer de opprinnelige stressreaksjonene selv om den opprinnelige stressfaktoren ikke lenger er til stede (Lein, 2023).

Det er viktig å understreke at normal engstelse kan være positivt og til og med nødvendig for prestering og utvikling. Lazarus (2006, s. 79) sin vippeanalogi gir en god forståelse for å forstå dette. Når kravene i en situasjon balanseres godt med ens egne ressurser, opplever man vanligvis minimalt med stress (Lazarus, 2006, s. 79). Engstelse og et slikt sunt stress kan derfor være nyttig for å gi motivasjon og energi for å prestere bedre i visse situasjoner. Ved å oppleve at man klarer å oppleve mestring i situasjoner forbundet med engstelse, kan det gi

gode erfaringer som kan styrke evnen til å håndtere slike liknende situasjoner. Utfordringene kommer når balansen mellom krav og ressurser forstyrres, og det oppstår et enda høyere nivå av stress (Lazarus, 2006, s. 79). Høye nivåer av stress og angst kan føre til negative konsekvenser dersom mestringsstrategiene ikke er hensiktsmessige. Selv om angst er en naturlig reaksjon (Hougaard, 2004, s. 15), kan en vedvarende tilstand føre til irrasjonell frykt, sterke symptomer og bekymringer.

5.3.1 Hjernens fungering

For å forstå hvordan angst og stress påvirker russeren, kan det være nyttig å ha forståelse for tenåringshjernens utvikling og fungering i ungdomstiden, i tiden hvor russetiden foregår (Frøyland et.al, 2019, s. 50). Tenåringshjernen er bare 80% utviklet (Jensen, 2017, s. 46), og derfor kan russeren ofte handle basert på følelser fremfor fornuft. Pannelappen, som er en del av logikkhjernen blir ikke ferdig før tyveårene (Nordanger & Braarud, 2017, s. 56). Som en konsekvens av dette, kan russeren ha utfordringer knyttet til refleksjon og problemløsning. De kan gjerne tolke ting i verste favør, og ha vansker med å se situasjoner fra et større perspektiv.

Livet kan være preget av stress, utydelighet og kaos (Berg, 2005, s. 21). Russeren går gjennom en periode med kroppslig utvikling og sårbarhet, spesielt når det gjelder regulering av følelser, tanker og stress. Når man stadig er under press og opplever angstfylte situasjoner, kan det sympatiske nervesystemet bli overaktivert (Lazarus, 2006, s. 64). Ved å ha et konstant høyt stressnivå og oppleve flere angstfylte situasjoner i russetiden påvirkes også toleransevinduet. Toleransevinduet viser til det området hvor en person klarer å være oppmerksomt til stede i situasjoner og relasjoner uten å bli hyperaktivert eller hypoaktivert (Nordanger & Braarud, 2014). Dersom russerens stress og angst er sterk, kan dette vinduet minke, og det kan bli vanskelig for det parasympatiske nervesystemet å roe ned kroppen og gjenopprette energi (Lazarus, 2006, s. 64). Selv små mengder nervøsitet eller frykt kan utvikle seg til mer alvorlige angstlidelser (Jensen, 2017, s. 177), dersom man har et smalere toleransevindu og et stadig aktivert alarmsystem. Dette kan skape en ond sirkel hvor russerens stressnivå fortsetter å øke, og det blir vanskeligere å håndtere uten effektive og riktige mestringsstrategier. Derfor blir foreldre, helsesykepleiere og lærere en viktig støtte for russeren i følelsesregulering når de får vansker (Frøyland et.al, 2019, s. 51). Dette innebærer at det må være god kommunikasjon og samhandling mellom de ulike arenaene som ungdommen befinner seg i, noe som ligger som et mål i prosjektet «En trygg og inkluderende russetid» av Rogaland Fylkeskommune. I følge Bronfenbrenner (1979, s. 25), er det viktig med kommunikasjon på mesonivå for å fremme optimal utvikling hos barn og unge.

5.3.2 Konsekvenser av angst og stress

Resultatene fra min studie viser at vanlige konsekvenser er en økning i angstsymptomer, samt en følelse av utilstrekkelighet og stress. Disse konsekvensene kan gi innvirkninger på hverdagen og russens fungering. Russen forteller at de opplever konsekvenser uansett hvilke valg de tar, da negative tanker og indre uro oppstår uansett. Velger de å konsentrere seg om innleveringer og skolearbeid, opplever flere stressende og negative tanker knyttet til krav og press i russemiljøet. Det kan hindre et normalt funksjonsnivå (Jensen, 2017, s. 178).

Det kommer frem i resultatene at funksjonssvikten kan fremtre på ulike måter. Russen trekker frem vanskeligheter med å konsentrere seg om skolearbeid og innleveringer, samt redusert evne til å håndtere krav og press i russemiljøet. De sterke psykologiske reaksjonene med angst kan forstyrre konsentrasjonen under skolearbeid (Byrkjedal-Sørby og Øverland, 2021, s. 107). Utfordringer knyttet til fokus og konsentrasjon i skolesammenheng, kan resultere i dårligere karakterer og sterkt press knyttet til prestering. Elever med angst kan oppleve mindre kapasitet når det gjelder hukommelse og oppgaveutførelse fordi de setter søkelys på bekymringer og er opptatt av seg selv (Eysenck & Keyne, 1993, s. 484-487, referert Byrkjedal- Sørby & Øverland, 2021, s. 108). Nordanger & Braarud (2017, s. 58) beskriver det som om man kan miste «tankekraften» dersom man er veldig stresset. Jo mer stresset man er, jo mer dominerer delene av hjernen som styrer affekt og overlevelsesinstinkt (Nordanger & Braarud, 2017, s. 58). Når situasjoner med intriger eller negative hendelser oppstår i russegruppen på fritiden, kan det påvirke russens evne til å opprettholde søkelys på skolearbeid og forpliktelser. Det kan føre til at flere sliter med å oppfylle kravene til innleveringer og prøver, noe som igjen kan ha negative konsekvenser for prestasjoner og vurderinger. Frykt for avvisning eller nedverdige reaksjoner hos andre (Dahl, 2012, s. 120), samt prestasjonsangst og forventningspress kan gi funksjonssvikt i skolesammenheng og fritid. Resultatene fra studien viser at flere russ opplever tankemessige og følelsesmessige konsekvenser som følge av presset og stresset knyttet til kravet om å være "kul nok" og "god nok" i russetiden. Når man da har et smalt toleransevindu tåler enn gjerne ikke mye før en blir trigget (Byrkjedal- Sørby & Øverland 2021, s. 109).

Når det blir emosjonshjernen som dominerer kroppens reaksjoner, begrenses evnen til de mer komplekse delene av hjernen som kan behandle informasjon på en fleksibel måte (Bru, 2021, s. 24). Dersom man opplever kronisk stress og angst over tid, kan emosjonshjernen ta styringen over følelser og tanker. Man påvirkes lett av andres meninger og tolker gjerne alt i verste forstand, samtidig som man mister opplevelsen av mestring og engasjement.

Hukommelseevnen kan forsvinne og det oppstår vansker med å fastholde og bearbeide nødvendig informasjon (Bru 2021, s. 23). Dersom en person stadig opplever stress og angst i forbindelse med oppgaver eller situasjoner, kan det føre til lite selvfølelse og vilje til å stå i utfordringer og finne løsninger. I denne studien rapporterte både russ og helsesykepleiere at det oppstår situasjoner, for eksempel ekskludering og press som kan føre til angst hos noen. Angst kan føre til dårligere karakterer, lite lærelyst og en mister gjerne glede og motivasjon. Tanker og følelser tar styringen, og man kan få vansker med å fungere sosialt og gjøre ting som tidligere gav glede (Psykisk helse i skolen, 2008, s. 6). Helsesykepleierne trekker også frem at mangel på glede, mindre sosial omgang og tilbaketrekking er en del av funksjonssvikt. I lys av dette blir det tydelig hvor viktig det er å håndtere stress og angst på en effektiv måte, slik at russeren ikke får betydelig funksjonssvikt og dårligere livskvalitet.

5.3.3 Mestringsstrategier

Bru (2021, s. 27) anvender begrepet mestringsstrategier for å referere til alle tanker og atferdsmessige strategier som en person benytter seg av i forsøket på å håndtere en stressende situasjon. I konteksten av russetiden viser funnene at både sosial støtte og unngåelsesatferd er vanlige mestringsstrategier blant russeren. Sosial støtte fra venner er viktig i håndteringen av angst og stress i russetiden. Russeren forteller at flere søker trøst og støtte fra nære relasjoner i situasjoner hvor de føler ubehag. På samme måte viser funnene at enkelte russ benytter seg av unngåelsesatferd i situasjoner med angst og stress, for eksempel ved å unngå konfliktfylte situasjoner i gruppen eller unngå fremføring foran klassen. Samtidig trekker helsesykepleierne frem at de opplever at lærere legger opp til unngåelse. Utfordringen ligger i at enkelte helsesykepleiere opplever at lærere tilrettelegger alt for mye, og lar elevene slippe unna det de synes er ubehagelig. For eksempel kan enkelte slippe unna enhver presentasjon, eller slippe å ha gym fordi det gir prestasjonsangst.

Hvilken mestringsstrategi som anvendes kommer an på personens tro på egne mestringssevner og tillit til å håndtere motgang (Lazarus, 2006, s. 100). Enkelte av informantene delte erfaringer knyttet til unngåelsesatferd som et forsøk på å håndtere angst og stress. På den andre siden er sosial støtte en strategi som flere russ søker og anser som en ressurs. Det står i samsvar med Bru (2021, s. 29) som anser tilgjengelig sosial støtte, forutsigbarhet og kontroll som avgjørende i stressbelastede situasjoner. En russ som har lite tro på egne evner til å håndtere utfordringer og angst, kan ty til unngåelsesatferd. Slik som i denne studien hvor en russ delte at enkelte trekker seg unna presentasjoner for å unngå ubehag. Unngåelsesatferd bruker også gjerne som mestringsstrategi for dem som frykter avvisning og ekskludering, eller

som opplever lite kontroll og forutsigbarhet. For dem som har gode nettverk og sterk mestringsstro, kan sosial støtte og et støttende miljø være en gunstig mestringsstrategi.

5.3.4 Unngåelsesatferd

Helsesykepleierne i studien legger frem at unngåelsesatferd, for eksempel unngåelse av fremføringer, kan være en utfordring for russen. Når lærere velger å trekke elever unna ubehagelige situasjoner, skaffer de seg ikke positive erfaringer i å håndtere ubehaget (Bru, 2021, s. 28). Dette perspektivet støttes av Wehus (2023) sin forskning som viser at mange lærere lar elevene slippe presentasjoner og endrer rutiner på grunn av enkeltelevers engstelse. Det kan forverre symptomene og angsten over tid, og i tillegg opprettholdes unngåelsesatferden. Teori om angst og unngåelse understreker at for mye unngåelse i angstfrembringende situasjoner kan gi sterke konsekvenser (Bru, 2021, s. 28). Dersom man begynner å trekke seg unna sosiale situasjoner og blir mye alene, kan det gi ensomhet og lite tro på egen verdi. Depresjon som komorbiditet er vanlig ved angstlidelse (Skirbekk & Kristensen, 2019), da flere har negative tankemønstre og sosial isolasjon på grunn av unngåelsesatferd. Det er ikke overraskende at mange som opplever angst og stress i russetiden, også utvikler depresjon som en komorbiditet. Det sterke presset om prestasjon kan føre til at man konstant føler seg observert og utsatt for vurdering og kritikk. Det kan gi en følelse av utilstrekkelighet, samtidig som man aldri får pauser fra påvirkninger og press (Havik, 2017). De negative tankene og følelsene kan derfor bli forsterket over tid, og sosial isolasjon på grunn av unngåelsesatferd kan forsterke følelsen av ensomhet og håpløshet. På samme måte kan det være vanlig med komorbiditet med andre angstlidelser (Skirbekk & Kristensen, 2019). En person kan være diagnostisert med sosial angst, men de sterke følelsene og tankene kan også utløse panikkanfall. Et sentralt symptom på angstlidelser er unngåelsesatferd (Byrkjedal- Sørby & Øverland, 2021, s. 112).

En av de sterkeste konsekvensene ved unngåelsesatferd er at kroppen ikke får muligheten til å oppleve at situasjoner eller utfordringer egentlig ikke er farlige (Hougaard 2004, s. 60). Når man unngår situasjoner eller opplevelser man anser som truende eller ubehagelige, får ikke kroppen mulighet til å erfare at det ikke er så skremmende som det virker. Kroppen vil da kunne oppleve enhver utfordrende situasjon som en reel fare, selv om den egentlig ikke er til stede. Nettopp derfor anser helsesykepleierne unngåelsesatferd som uhensiktsmessig, fordi det kan opprettholde og forsterke russens utfordringer. Tilrettelegger man enhver ubehagelig situasjon for mye, får ikke russen oppleve mestring og mulighet til bygge opp positive erfaringer som kan hjelpe dem i liknende situasjoner. Istedenfor kan frykten spre seg og

generaliseres, fordi man stadig ønsker å være på vakt og blir redd de negative hendelsene kan inntreffe på ny (Hougaard, 2004, s. 47). Det vil derfor være avgjørende å utfordre angsten og unngåelsesatferden ved å oppmuntre russen til å møte utfordringer gradvis. I henhold til teori om eksponering, vil det være hensiktsmessig å bygge opp et hierarki av situasjoner eleven er redd for, for så å gradvis eksponere for ulike tiltak knyttet til redselen (Byrkjedal- Sørby & Øverland, 2021, s. 102). Dette vil kunne gi russen en sterkere mestringstro, samtidig som man ufarliggjør situasjonen over tid.

Samtidig er det verdt å merke seg at enkelte tanker og følelser som oppstår i forbindelse med angst og stress, kan være basert på virkelige erfaringer og opplevelser. Flere ungdommer opplever uønskede seksuelle henvendelser og spredning av filmer på nett (Frøyland & Stefansen, 2023, s. 14; Frøyland et.al, 2019, s. 17). Til likhet viser også mine funn at en russ opplever å bli filmet uten samtykke: «Jeg ble filmet på fest en gang, og det ble sendt til andre uten at jeg hadde kontroll over det». Når russen opplever å miste kontrollen over hva som deles på sosiale medier, kan det oppstå angst og stress. Og på den måten kan tankene være reelle og skape bekymringer som kan ha konsekvenser i ens liv. Det vil derfor være viktig å ta bekymringene på alvor og gi støtte og hjelp med bruk av hensiktsmessige mestringsstrategier.

5.3.5 Effektive mestringsstrategier

Både russ og helsesykepleiere fremhever betydningen av effektive mestringsstrategier i håndteringen av angst og stress i russetiden. Blant russ er sosial støtte fra venner en sentral strategi, hvor de søker trøst og støtte i nære relasjoner når de føler ubehag. Helsesykepleierne fremlegger tilrettelegging og eksponering som viktige faktorer. I tillegg til sosial støtte og unngåelsesatferd, trekker helsesykepleierne frem kognitiv terapi og endring av tankemønstre som viktig i mestring av angst blant russ. De understreker betydningen av å tenke alternative tanker og reflektere over egne verdier. Dette innebærer å se utover russetiden, men heller rette blikket til det som virkelig betyr noe på lang sikt.

Løsningsorienterte mestringsstrategier kan være effektive for å håndtere stress og angst på en hensiktsmessig måte. Disse strategiene kan være gunstige dersom man kan løse kilden til angst og stress (Bru, 2021, s. 27). Hvis man ser etter løsningen, kan russen oppleve en følelse av kontroll og mestring. Når det oppstår konflikter eller uenigheter i russegruppen, kan russen sammen finne løsninger fremfor å bruke bøter eller utkastelse. Det kan innebære samtaler hvor man diskuterer utfordringer på en åpen og konstruktiv måte, og hvor alle får si sine

meninger uten straff. Dersom gruppedynamikken preges av åpenhet og samarbeid kan det bidra til trygghet og trivsel. På samme måte kan en person med panikkanfall lage en plan for å håndtere anfallene og få hjelp av terapeut eller helsesykepleier til å mestre disse. Noen ganger hjelper det med å få psykoedukasjon om hva panikkanfall faktisk er, at det er ubehagelig, men ikke farlig (Byrkjedal- Sørby & Øverland, 2021, s. 103).

I likhet med løsningsorientert strategi, kan den emosjonsfokuserte strategien ha hensiktsmessig effekt. Da er hensikten å endre følelser knyttet til hendelser eller situasjoner i en mer positiv retning (Bru, 2021, s. 27). Det kan innebære deltakelse i sosiale settinger som gir positive opplevelser eller ved å søke støtte og trygghet hos noen en vet ønsker russen vel. Å oppleve gode relasjoner som bidrar til sosial støtte, er viktig i utfordrende situasjoner (Bru, 2021, s. 38). Det kan være avgjørende å få støtte og forståelse fra noen som lytter og er empatiske når man deler sine bekymringer og utfordringer. Erfarer man at støtte fra andre er hensiktsmessig, kan russen søke støtte fremfor å isolere seg eller ta i bruk unngåelsesstrategier. På den måten kan russen oppleve et «lærende tankesett», hvor utfordringer heller sees på som en mulighet for vekst og utvikling (Dweck, 2006, referert Bru, 2021, s.36). Det å stå i utfordringer eller ha en angstdiagnose betyr ikke at man er udugelig eller mindre verdt. Og i russetiden opplevde 68% av respondentene i «Erfaringsrapport russ 2019» psykiske utfordringer (Frøyland, et.al, 2019, s. 26). Selv om mange russ gjerne ubevisst tar i bruk unngåelsesstrategier for å unngå å vise det de anser som «svakhet» eller «mislykkethet», vil det heller være gunstig å lære å kjenne utfordringene sine og finne beste veien ut av dem.

5.4 Støtte og tiltak for elever som opplever angst

Resultatene viser at russ og helsesykepleiere mener lærernes rolle er viktig for å støtte elever med angst. Helsesykepleierne understreker behovet for et trygt klassemiljø og god klasseledelse. Russen kan oppleve at helsesykepleierne ikke er tilgjengelige, noe som kan forverre situasjonen for russ med angst. Foreldre involveres sjeldent i russens angstrelaterte symptomer, noe både russ og helsesykepleierne peker på som en utfordring.

I Opplæringsloven (1998, paragraf 9 A-4) står det poengtert at alle ansatte ved skolen er pliktige til å overvåke og sikre at alle elever opplever et trygt og trivelig læringsmiljø. Dette viser viktigheten av å styrke støtteapparatet og ressurser for elever som opplever angst i russetiden.

5.4.1 Helsepsykepleier

Berg (2005, s.96) understreker at skolehelsetjenesten er lovpålagt for elever i videregående skole med formål om å fjerne, hindre eller redusere faktorer som kan føre til sykdom eller psykososiale problemer. Dette innebærer også å fremme elevenes helse, trivsel og læring i samarbeid med skolen (Helsedirektoratet, 2023, kap. 3.3). Hjalhmult (2002, referert Samdal, 2004, s. 94) legger til at et effektivt samarbeid mellom skolen og skolehelsetjenesten er avgjørende for å sikre at elever får nødvendig støtte og tilrettelegging. Dette samarbeidet forutsetter en åpen kommunikasjon og et ønske om samarbeid fra begge sider. I russetiden skal elevene oppleve et trygt og godt læringsmiljø hvor hver enkelt russ føler seg inkludert, respektert og ivaretatt av andre russ og skolemiljøet. Det innebærer å skape et klassemiljø preget av støtte, trygghet og aksept. Samtidig som at skolen skal ha nulltoleranse mot krenking som mobbing, vold og trakassering (Opplæringsloven, 1998, § 9 A-3). Dersom dette oppleves poengteres det videre i Opplæringsloven (1998, § 9 A- 4) at skolen så langt det finnes egne tiltak skal sørge for at elevene får et trygt og godt skolemiljø. Derfor er det også viktig å etablere tillitsfulle relasjoner mellom russ og lærere, russ og helsepsykepleiere hvor de aktivt er tilgjengelige for å lytte og støtte russeren i utfordringene de måtte oppleve.

I resultatene kommer det tydelig frem at tilgjengeligheten og tilstedeværelsen til helsepsykepleiere varierer mellom ulike skoler. På noen skoler opplever enkelte russ at helsepsykepleieren er lite tilgjengelig, noe som kan begrense deres tilgang til nødvendig støtte og veiledning. Dette strider mot prinsippene i teorien om skolehelsetjenesten, som vektlegger behovet for en synlig, tydelig og tilgjengelig skolehelsetjeneste (Samdal, 2004, s. 384).

I «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 27) kommer det frem at en del ungdommer benytter seg av skolehelsetjenesten, og de snakker om problemene med helsepsykepleieren. Samtidig viser resultatene i mine at russeren gir uttrykk for et ønske om å besøke helsepsykepleieren ved behov, men opplever utfordringer med at helsepsykepleieren ikke er til stede eller at døren er lukket. Ungdommer kan være impulsive når det kommer til å søke veiledning, kommer de da til stengt dør, kan det bidra til at de ikke tar kontakt med helsepsykepleier igjen (Waldum- Grevbo & Haugland, 2015). Når russ ikke opplever tilgang til støtte og tilgjengelighet, kan det føre til at de tar i bruk uhensiktsmessige mestringsstrategier for å stå i utfordringene sine. Det kan blant annet skyldes mangel på kunnskap og hensiktsmessige strategier eller mangel på støtte. Mangelen på støtte fra helsepsykepleieren kan også føre til at de ikke vet hvor de skal henvende seg for å få hjelp.

Samtidig viser resultatene at helsesykepleierne som er tilgjengelige og har tid, gir ulike tiltak slik at russeren kan klare å håndtere angstsymptomene. Disse tiltakene omhandler blant annet endring av tankegang. Ungdommer har en ikke ferdig utviklet pannelapp som gjør at de raskt kan bli overveldet, skremt og tenke irrasjonelt (Nordanger & Braarud, 2017, s. 64). Den ene helsesykepleieren legger vekt på å endre tankegangen til elevene ved å la dem rette blikket litt ut fra seg selv. Det reflekteres over hva ulike typer atferd kan føre til (Jensen, 2017, s. 99), samtidig som helsesykepleieren legger vekt på å lære russeren å planlegge og se fremover. Ved å fremheve at flere russ opplever utfordringer, kan det normalisere personens opplevelser og redusere følelsen av å være alene og ensom. Samtidig oppmuntres det til å se fremover og se fordelen ved å stå imot gruppepress og negative påvirkninger. En slik tankegang kan bidra til å styrke russerens selvfølelse og evne til å håndtere utfordringer på en hensiktsmessig måte.

Derimot er det også utfordringer knyttet til helsesykepleiernes arbeid. Flere av helsesykepleierne i min studie uttrykker frustrasjon over begrensninger i ressurser og tid. Samtidig uttrykker også en av dem behovet for mer kunnskap blant lærere og ansatte på skolen om psykisk helse og trivsel. Bedre kompetanse i forhold til hvordan en kan forstå og møte behovene til elever med psykiske vansker, kan bidra til å dempe faren for opplevelse av overbelastning hos lærere (Kreyberg, 2022, s. 292). Det er tydelig at enkelte av helsesykepleierne føler de er for lite tilgjengelige på skolen, og at dette kan ha negative konsekvenser for deres evne til å støtte elever med psykososiale utfordringer. Da blir det enda viktigere å opparbeide kunnskap og ressurser på systemnivå. Dette kan inkludere å gi lærere opplæring og verktøy for å identifisere og iverksette gode mestringsstrategier for elever som opplever angst. Ved å øke kunnskapen og bevisstheten om psykisk helse på systemnivå, kan lærere og andre ansatte bli bedre rustet til å håndtere situasjoner hvor russ trenger støtte. Dette kan handle om å lære teknikker for å identifisere tidlige tegn på angst, samt å forstå virkningen av gode mestringsstrategier. På den måten kan lærerne bli tryggere på egen rolle, og elevene slipper å bli sendt til helsesykepleieren for ting læreren kan klare å håndtere selv.

5.4.2 Lærer

Aasen et.al (2014, s. 17) fremhever behovet for gode relasjoner mellom lærer og elev for å kunne imøtekomme elevenes behov. Gode relasjoner mellom lærer og elev handler om tillit og åpenhet. Dette står i tråd med funnene i denne studien, da russeren forteller at denne støtten spiller en avgjørende rolle for å håndtere angst og andre utfordringer. Når russeren finner trygge og fortrolige lærere, får de en person å dele sine vansker og bekymringer med. Samtidig kan elevene også få emosjonell støtte hvor de føler seg sett, hørt og verdsatt (Vaaland & Ertesvåg,

2020, s. 41). Når lærerne viser interesse for elevene og tar seg tid til å lytte, skapes det et miljø av tillit, trygghet og aksept. Det kan gjøre at elevene opplever at det er verdt å oppsøke læreren, da det faktisk er hjelp å få. Samtidig kan det gjøre at elevene føler seg tryggere på å håndtere utfordringer og angstsymptomer. Ved å heie på eleven og feire hvert lite steg i positiv retning, gir det en mestringsfølelse og gode erfaringer til å kunne stå i utfordringer.

Det er også verdt å merke seg at gode relasjoner mellom lærer og elev ikke bare handler om individuell støtte, men også om å skape et positivt klassemiljø. Gode rutiner i klasserommet kan bidra til et positivt klima (Vaaland og Ertesvåg, 2020, s. 42). Resultatene understreker betydningen av et godt klassemiljø for elever med angst. I et miljø preget av respekt, åpenhet og trygghet, føler elevene seg mer komfortable med å være seg selv og å åpne seg for andre. Dette er spesielt viktig for elever med angst, som kan oppleve en ekstra følsomhet for situasjoner som inneholder sosialt press og prestasjonspress. Dersom elevene opplever et trygt klassemiljø, kan læreren legge til rette for at elever med angst skal kunne utforske og håndtere det de frykter i trygge omgivelser (Wehus, 2023). Når elevene opplever et positivt klassemiljø, blir det også mer aksept for ulikheter og utfordringer, både hos seg selv og hos andre. Det kan redusere følelsen av angst og frykten for å feile, da elevene vet at de blir akseptert og respektert uansett. Gjennom å etablere tydelige regler for oppførsel og oppmuntre til læring og utforskning, skaper læreren et miljø der elevene føler seg trygge på å ta risiko og å utfordre seg selv. Et godt klassemiljø og autoritative voksne, bidrar også til å redusere ryktespredning og mobbing, da elevene har felles forståelse for tillit og respekt ovenfor hverandre (Roland, 2021, s. 77). Dette skaper et miljø med aksept og støtte, hvor elevene kan oppmuntre hverandre til å utforske og utvikle seg. Når lærer viser sensitivitet og tilbyr støtte, bidrar det til at elevene opplever mestring og læring (Vaaland & Ertesvåg, 2020, s. 42). Samtidig kan et trygt og aksepterende klassemiljø skape forutsigbarhet og kontroll som kan ha en dempende effekt på angst og stress (Bru, 2021, s. 40). Lærere som forstår omfanget av angstdiagnoser, forstår også viktigheten av støtte og trygghet for elevene. I tillegg kan et trygt klassemiljø også legge til rette for læring ved å skape en klasse av åpenhet og nysgjerrighet. Dersom elevene føler seg trygge og akseptert, er de mer mottakelige for læring (Vaaland & Ertesvåg, 2020, s. 41).

5.4.3 Foreldre

Resultatene i denne studien indikerer at det ofte er begrensede samspill mellom foreldre og russ. I teorien tilsvarer dette sammenhengen mellom to ulike settinger hvor personen er aktivt til stede, som skole og hjem (Bronfenbrenner, 1979, s. 25). Ifølge russens uttalelser kan dette

skyldes flere faktorer, inkludert deres opplevelse av at foreldrene er dømmende og har manglende forståelse for russetiden. Når russeren ikke deler sine utfordringer med foreldrene, kan det ha konsekvenser for dens trivsel og mestring, spesielt når det gjelder håndtering av angst. Som Bø (1985, s. 28) påpeker, er det viktig at elever som har det vanskelig kan snakke med noen som er trygge og forståelsesfulle. Funnene trekker frem at russeren kan oppfatte foreldre som dømmende og negative, noe som kan bidra til å hindre åpenhet og trygghet. Manglende støtte fra foreldrene, kan øke deres støtte fra venner, lærere og helsesykepleiere.

En annen viktig faktor som kan påvirke samspillet med skole og hjem, er taushetsplikten som lærere og helsesykepleiere er underlagt når russeren er over 18 år. Foreldrene skal ikke få innsyn i russerens personlige forhold uten samtykke (Helsepersonelloven, 1999, § 21). Selv om foreldre kan være interessert i å ta del av russerens vansker, oppstår det utfordringer når læreren ikke kan dele informasjon videre med dem. På samme måte trekker helsesykepleierne frem at de kan bli kontaktet av foreldre som ønsker å sette opp time, men de kan ikke tvinge elevene til å delta. Mangelen på deling av elevens utfordringer, kan begrense mulighetene for støtte og effektive tiltak. Dermed er det viktig å finne en balanse mellom å respektere russerens rett til privatliv, men også gi riktig støtte og tilgjengelighet. Man kan finne måter å involvere foreldre uten å bryte taushetsplikten ved å tilby informasjon om psykisk helse og tilgjengelige tilbud. Det kan utarbeides samarbeidsavtaler med foreldre, hvor informasjon deles hvis ungdommen ønsker det.

Ved å fremme åpenhet og kunnskap om psykisk helse relatert til å være ungdom og russ, kan skole og hjem samarbeide for å skape et støttende miljø som fremmer trivsel og mestring blant elevene. Dette kan være spesielt viktig i perioder med økt stress og angst som i russetiden, hvor elevene kan trenge ekstra støtte og veiledning for å håndtere utfordringene sine på en trygg og effektiv måte.

5.5 Tiltak på systemnivå og russetidens tradisjoner

Både russ og helsesykepleiere erkjenner behovet for informasjonsmøter før og i russetiden. Helsesykepleiere er enige i behovet for brukermedvirkning og god kunnskap ut til lærerne og elevene, men de er frustrerte over begrenset tid og ressurser. De ser også behovet for nasjonale endringer av russetiden, spesielt med tanke på å flytte den til etter eksamensperioden. I midlertidig påpeker både russ og helsesykepleierne at det er varierende kunnskap om prosjektet «En trygg og inkluderende russetid», noe som kan vise til at prosjektet bør få mer synlighet i skolene.

5.5.1 Nåtidens russetid

I dag foregår vanligvis russefeiringen en gang mellom perioden 1. til 17. mai, før avslutnings eksamenene tar til (Frøyland et.al, 2019, s. 5). Tanken har vært at en russetid før eksamen skal ha en dempende effekt på feiringen. Russetiden preges derimot av mye stress, press og angst for enkelte russ, og det blir en vanskelig balansegang å sjonglere mellom skolearbeid og feiring av russetiden. I prosjektet «En trygg og inkluderende russefeiring» av Rogaland Fylkeskommune, ledet av Hilde Blesvik, har det blitt arbeidet for å redusere utrygghet i russefeiringen (Blesvik, 2023). I arbeidet har Rogaland Fylkeskommune, russen og rektorene samarbeidet om tiltak, og det er foreslått at det bør være felles feiringer hvor det opprettes felles arrangementer på skolene. Rogaland Fylkeskommune har samarbeidet med Viken Fylkeskommune og andre Fylkeskommuner, og bidratt til å danne en nasjonal gruppe som arbeider for en trygg og inkluderende russetid. Regjeringen fremmer nå et ønske om å skape en felles avgangsfeiring hvor alle er inkludert, samtidig som feiringen flyttes til etter eksamen (Kunnskapsdepartementet, 2024). Rådslaget (Helsedirektoratet, 2023, kap. 3.1) mener det må dannes nasjonale rammer og reguleringer for russefeiringen, hvor lokalsamfunnet må forholde seg til felles retningslinjer, samtidig som det gir rom for lokale tilpasninger på skolen.

Det kan oppstå motstand og konflikter fra dem som ser på endring av tradisjoner som en trussel. Derimot vil et slikt nasjonalt tiltak kunne redusere risiko for negative konsekvenser av russetiden, og sikre at alle elever opplever en trygg og inkluderende avslutning på skolegangen. Samtidig kan det også mulig redusere angstnivået blant russ. Å flytte russefeiringen til etter eksamen kan gi russen mulighet til å sette søkelys på vurderinger og eksamener, og presset rundt planlegging og feiring kan minskes. En seinere feiring kan også gjøre at dem som ønsker å bruke tid på skolearbeid kan bli med på russefeiringen uten press om sosiale arrangementer. Samtidig er det slik at det må flere tiltak til for å skape en trygg og inkluderende russetid.

5.5.1 Skolens tiltak på systemnivå

Selv om russefeiringen er en privatsak, er det også i praksis en skolesak (Helsedirektoratet, 2023, kap. 3.3). Derfor er skolens tiltak på systemnivå avgjørende for å sikre en trygg og inkluderende russetid. I mine resultater kommer det frem at skolene har avholdt informasjonsmøter om temaer som seksuell helse, alkohol og viktigheten med inkludering. Disse møtene er avgjørende for å gi russ nødvendig kunnskap og bevissthet om mulige risikoer og utfordringer knyttet til russetiden. I «Erfaringsrapport russ 2019» viser det at å gå i

dialog med russen og russestyret kan være avgjørende (Frøyland et.al, 2019, s. 36). Rammer må settes fra skoler og myndigheter, men det må det skje i samråd med representanter fra ungdommer selv (Helsedirektoratet, 2023, kap. 3.1). Det samme viser mine resultater da enkelte helsesykepleiere ønsker økt brukermedvirkning hvor russ involveres mer i planleggingen og gjennomføringen av tiltak. På den måten kan det sikre at tiltakene er relevante og effektive for personene det gjelder. Det kan handle om å involvere russ fra russestyret i planleggingsprosessen og gi dem en aktiv rolle i utformingen av undervisningsopplegg og informasjonsmøter. En annen måte er å ta i bruk postkassen hvor russen anonymt kan stille spørsmål og dele sine bekymringer, slik den ene helsesykepleieren og russen trakk frem som et tiltak de hadde iverksatt. På den måten kan informasjonsmøtene bli mindre generelle, men tilpasset russens behov og ønsker. Samtidig trekkes foreldresamarbeidet frem som viktig i «Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 19), og det bør være en del av de forebyggende tiltakene. Foreldrene bør få informasjon om nåtidens russetid og de gjeldende tradisjonene som er for dagens russ. Det bør legges vekt på at det foregår mye i det skjulte, og foreldre bør være aksepterende og lyttende til russen. På den måten kan det bli enklere å åpne seg om utfordringer til foreldre, og samtidig søke råd.

«Erfaringsrapport russ 2019» (Frøyland et.al, 2019, s. 37) trekker frem at rådgivere og helsesykepleiere er aktive i arbeidet med russen og en del av det forebyggende arbeidet. Derimot viser mine resultater at enkelte skoler mangler tilstrekkelig tid til undervisning om russetiden, det virker til å være nødvendig med bedre ressurser og støtte fra ledelsen. På systemnivå kan også ledelsen legge til rette for flere regelmessige ressursmøter, som en av helsesykepleierne nevnte. Møtene bringer sammen ulike fagpersoner og kompetanseområder for å håndtere behovene til elevene, inkludert opplevelsen av angst. Det kan også bidra til å øke bevisstheten om psykisk helse blant ansatte på skolen. Helsesykepleieren kan for eksempel bidra med spesifikk kunnskap om psykisk helse og mestringsstrategier, mens lærerne kan dele erfaringer om elevens atferd og utfordringer i klasserommet. På den måten kan de sammen planlegge gode informasjonsmøter om russetiden, hvor alle har samme informasjon og kunnskap.

5.5.2 Mer synlighet av prosjektet «En trygg og inkluderende russetid»

Prosjektet "En trygg og inkluderende russetid" innebærer samarbeid med Rogaland fylkeskommune, russen, politiet og konfliktrådene (Blesvik, 2023). Prosjektet fremstår som et viktig tiltak for å hindre utfordringer knyttet til russetiden. Prosjektet er rettet mot russestyrene og rektorene, men mine funn viser at prosjektet bør vise mer oppmerksomhet

eller at det bør dannes prosjekter som rettes mer direkte mot russ og helsesykepleiere på skolen. For å synliggjøre prosjektet, kan det være hensiktsmessig at russen som deltar på de obligatoriske møtene må dele informasjon videre til russen på sin skole. Videre kan det også være et tiltak at det innføres flere eller mer tydelige anonyme postkasser eller digitale plattformer hvor russen kan sende inn anonyme spørsmål eller bekymringer i forkant av disse møtene. Det er innført mulighet for russ å kontakte Rogaland Fylkeskommune gjennom sosiale medier eller direkte, men flere av mine informanter meddeler at de ikke vet hva prosjektet innebærer, eller om de i det hele tatt er en del av det. Det er fint at russestyret deltar direkte, men viktig at prosjektet blir mer synlig for all russ ved skolene. Som en del av prosjektet kan det også være hensiktsmessig å legge mer vekt på temaer som angst, stress, sosialt press og psykisk helse. Dersom disse temaene får en bredere synlighet på informasjonsmøter og møtene innenfor prosjektet, kan det bli med å bryte ned stigmaet knyttet til disse utfordringene. Det kan føre til mer åpenhet om angst og psykiske lidelser, samtidig som det kan oppmuntre russen i å søke hjelp.

6. KONKLUSJON

I denne masteroppgaven har jeg utforsket russ og helsesykepleieres erfaringer med angst i russetiden. Det har vært satt søkelys på hvilke elementer og situasjoner som kan bidra til angst, og hvordan skolen kan tilby støtte for russ som trenger det. Funnene viser at flere elementer kan bidra til økt angst blant russen, inkludert sosialt press, ekskludering, strenge gruppenormer og økonomiske krav som kan bidra til angst symptomer. Alkohol, FOMO og sosiale medier fremheves som elementer som kan gjøre det vanskelig for russen å balansere mellom skole, fritid og festing. I denne studien kom det frem ifølge informantene, at mange russ opplever angst i sammenhenger hvor de står ovenfor press, og det er spesielt knyttet til situasjoner hvor de er urolige for ekskludering eller avvisning.

Russen fremhever lærernes rolle som viktig i å skape et trygt og støttende miljø, samtidig som de ser på helsesykepleieren som en ressurs dersom de er tilgjengelige. Helsesykepleierne bekrefter flere av utfordringene russen står overfor i russetiden. De understreker viktigheten av lærers rolle i å støtte elevene, og anser det som essensielt å fremme kompetanse innen psykisk helse og mestringsstrategier blant personalet på skolene. På den måten kan man redusere helsesykepleiernes følelse av utilstrekkelighet, samtidig som lærerne kan få mer erfaringer innen tilrettelegging og støtte for elever med angst.

Skoleledelsen har en tydelig oppgave gjennom skolelovgivningen, ved at de har hovedansvaret for å sørge for et trygt skolemiljø for alle (Opplæringsloven, 1998, § 9 A-4). Skolens tiltak i russetiden inkluderer informasjonsmøter om seksuell helse, alkohol og ekskludering. Derimot er det et behov for at disse møtene treffer målgruppen bedre. Det pekes på et behov for mer brukermedvirkning og riktig tilrettelagt undervisning, samtidig som både russ og helsesykepleiere etterlyser bedre tilgang og ressurser til skolehelsetjenesten. Ved å ha tilgjengelig sosial støtte og riktige mestringsstrategier kan det bidra til å redusere angst og fremme god psykisk helse blant russ i russetiden.

Helsesykepleierne ser behovet for nasjonale endringer av russetiden, spesielt med tanke på å flytte den og redusere kommersielle aktører. Resultatene i studien viser at noen russ opplever angstsymptomer i russetiden, og resultatene fra helsesykepleierne viser at de opplever angst hos russ som en tematikk det må rettes mer oppmerksomhet og tiltak omkring i skolen. Både russ og helsesykepleiere er enige om at det er viktig med gode tiltak på individuelt og nasjonalt nivå for å skape et tryggere og mer inkluderende miljø for russ. «Erfaringsrapport

Russ 2019» og prosjektet «En trygg og inkluderende russetid» i Rogaland Fylkeskommune har løftet opp tematikken omkring utenforskap og russ. Rogaland Fylkeskommunes russeprosjekt handler om å inkludere alle russ i en trygg skolehverdag, og arbeidet er videreført i samarbeid med andre fylkeskommuner hvor det nå har blitt et nasjonalt prosjekt som skal arbeide for en trygg russetid på nasjonalt nivå. Resultatene i denne studien tyder på at er mye som gjenstår for å få redusert de negative konsekvensene i russetiden og at det fortsatt er forhold som bidrar til utenforskap og angst i forbindelse med russefeiring hos elever i skolen.

Videre forskning kan utforske effektiviteten av ulike tiltak for å håndtere angst i russetiden, samt hvordan skoler og helsepersonell kan samarbeide bedre for å støtte elever som trenger det. Det kan også være behov for studier som undersøker hvordan russetiden kan påvirke elevers psykiske helse i et lengre løp. Med økt kunnskap og forståelse om angst og psykisk helse, kan de som møter russ bedre forstå utfordringene de står overfor.

Kildehenvisninger:

Aasen, A. M., Nordahl, T., Mælan, E. N., Drugli, M. B., & Myhr, L. (2014). *Relasjonsbasert klasseledelse – et komplekst fenomen*. Utdanningsdirektoratet. Hentet 09.05.2024:

[opprapp13_2014_online.pdf \(inn.no\)](#)

Andersen, J. B (2022). Informasjon om psykisk helse- et sentralt tiltak for å fremme elevers sosiale og emosjonelle kompetanse. Bru, E., Idsøe, C.E & Øverland, K. (Red.). *Psykisk helse i skolen* (257- 268). Universitetsforlaget

Bang, L., Furu, K., Handal, M., Torgersen, L., Støle, H. S., Surén, P., Odsbu, I., & Hartz, I. (2018, 27.03). *Psykiske plager og lidelser hos barn og unge*. Folkehelseinstituttet. Hentet 09.05.2024: [Psykiske plager og lidelser hos barn og unge - FHI](#)

Berg, B.J, Nina (2005). *Elev og mennesket: psykisk helse i skolen*. (1 utg). Gyldendal akademisk.

Blesvik, H. (2023, 09.03). *Strykemerker skal gi tryggere russetid*. Rogaland fylkeskommune. Hentet 22.05.2024: [Strykemerker skal gi tryggere russetid - Rogaland fylkeskommune \(rogfk.no\)](#)

Bjørndal, A. & Hofoss, D. (2021). *Statistikk for helse- og sosialfagene* (2. utgave). Gyldendal akademisk.

Bretteville- Jensen, AL., Lyshol, B., JH., Andreas, B., J., Gjersing, L., Gjerde, H., Furuhaugen, H. (2019). *RUSS-19: En studie blant deltakere på tre store russesamlinger våren 2019*. Folkehelseinstituttet. Hentet 15.05.2024: [Rus og russ 2019 NOTAT.indd \(unit.no\)](#)

Bronfenbrenner, Urie. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Harvard University Press

Bru, E. (2021). Stress og mestring i skolen- en forståelsesmodell. Bru, E & Roland, P (Red). *Stress og mestring i skolen* (2 opplag, s. 19-41). Fagbokforlaget

Bru, E, Idsøe C. E & Øverland, K. (2022). *Psykisk helse i skolen* (8 opplag). Universitetsforlaget.

Bru, E & Roland, P (red.) (2021). *Stress og mestring i skolen*. Fagforlaget

Byrkjedal- Sørby, L.J & Øverland, K. (2021). Elever som viser sterke emosjonelle reaksjoner på prestasjonskrav i skolen. Bru, E & Roland, P (Red.), *Stress og mestring i skolen* (2 opplag, s. 97- 120.). Fagbokforlaget.

Bø, Ingerid (Red). (1985). *Barn i miljø: oppvekst i en utviklingsøkologisk sammenheng*. J.W. Cappelenes forlag A.S

Dahl, Alv A. (2012). *Sosial angst og smerte*. Fagbokforlaget

Dalen, M (2004). *Intervju som forskningsmetode. En kvalitativ tilnærming*. Universitetsforlaget

Fjær, E.G., Pedersen, W & Sandberg, S. (2016). Party on wheels: mobile party spaces in the Norwegian high school graduation celebration. *The British Journal of Sociology*, vol.67 (2), 328-347. Hentet 15.05.2024: [Party on wheels: mobile party spaces in the Norwegian high school graduation celebration \(uis.no\)](#)

Frøyland, R.L & Stefansen, K. (2023). Unges utsatthet for digitale seksuelle krenkelser. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning* 4(1), s. 1-18. Universitetsforlaget. Hentet 15.05.2024: [Unges utsatthet for digitale seksuelle krenkelser \(idunn.no\)](#)

Frøyland, A., Øverland, K., Driveklepp, H. & Njærheim, J. (2019). *Erfaringsrapport for russ*. Stab for Virksomhetsstyring, Rapport 2/2019. Sør-Vest politidistrikt. Hentet 09.05.2024: [Erfaringsrapport Russ 2019 \(rogfk.no\)](#)

Grenstad, NM (1982). *Gruppedynamikk: begrep, arbeidsformer og virkninger*. Norsk lærerakademi

Hamre, K. B & Pianta C. R. (2005). Can Instructional and Emotional Support in the First-Grade Classroom Make a Difference for Children at Risk of School Failure? *Child Development*, 76(5), 949 – 967. University of Virginia

Havik, T. (2017, 06.01). *Du er ikke alene*. Læringsmiljøseneteret. Hentet 10.05.2024: [Du er ikke alene \(utdanningsforskning.no\)](#)

Helsedirektoratet (2017, 08.02). *Helsestasjons- og skolehelsetjenesten: Nasjonal faglig retningslinje*. Hentet 09.05.2024: [Lavterskeltilbud _ Barn og ungdom skal ha et lett tilgjengelig lavterskeltilbud i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom.pdf](#)

Helsedirektoratet (2019). *Oversikt: Skolehelsetjenesten bør ha oversikt over elevenes helsetilstand*. Helsedirektoratet. Hentet 22.05.2024: [Oversikt: Skolehelsetjenesten bør ha oversikt over elevenes helsetilstand - Helsedirektoratet](#)

Helsedirektoratet. (2023, 08.06). *En trygg russefeiring for alle: Oppsummering av innspill fra rådslag*. Hentet 09.05.2024: [En trygg russefeiring for alle_ Oppsummering av innspill fra rådslag 08.06.2023.pdf](#)

Helsepersonelloven. (1999). *Lov om helsepersonell*. LOV-1999-07-02-64. Lovdata. Hentet 09.05. 2024: [Lov om helsepersonell m.v. \(helsepersonelloven\) - Kapittel 5. Taushetsplikt og opplysningsrett - Lovdata](#)

Hougaard, E. (2004). *Angst. Mestring av angst og panikk*. I samarbeid med Rosenberg, K. N, Falk, T & Nilsen, L, overs. Tell forlag. (Opprinnelig utgitt 1997).

Jensen, E. Frances, Nutt, E. Amy., (2017). *Tenåringshjernen*
hjerneforskerens overlevelsesguide til livet med ungdom. Oversatt av Lund, B. Pax forlag

Johannessen, A., Tufte, P.A & Kristoffersen, L (2004). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (2 utg). Abstrakt forlag

Kleven, A. K & Hjordemal, R.F. (2021). *Innføring i pedagogisk forskningsmetode* (3. utgave). Fagforlaget

Kreyberg, Elin. (2022). *Samarbeid når eleven har psykiske helseplager*. Bru, E, Idsøe C. E & Øverland, K (2022). *Psykisk helse i skolen* (8 opplag, s. 271- 288). Universitetsforlaget.

Kunnskapsdepartementet. (2024, 20.03). *Regjeringen vil ha en tryggere og mer inkluderende russetid*. Regjeringen. Hentet 22.05.2024: [Regjeringen vil ha en tryggere og mer inkluderende russetid - regjeringen.no](#)

Kvale. S. & Brinkmann, S. (2021). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg.). Gyldendal.

Lazarus, R. S. (2006). *Stress og følelser: en ny syntese* (M. Visby, Overs.). København: Akademisk Forlag.

Lein, M (2023, 16.11). *Hva er forskjellen mellom stress og angst?* Norsk helseinformatikk. Hentet 11.05.2024: [Hva er forskjellen mellom stress og angst - NHI.no](#)

Lyng, S. Therese. (2018). The Social Production of Bullying: Expanding the Repertoire of Approaches to Group Dynamics. *Children & society*. 32 (6), 492-502. DOI: [10.1111/chso.12281](https://doi.org/10.1111/chso.12281)

Malterud, K (1996). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring* (1 utg.). Tano Aschehoug

Malterud, K (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring* (3 utg.). Universitetsforlaget

Mikalsen, S. K & Stav, U. T (2014, 16.09). *Gutter er mindre flinke til å oppsøke hjelp når de sliter*. Hentet 11.05.2024: [Gutter oppsøker ikke hjelp – NRK Troms og Finnmark](#)

Nordanger, D. Ø., Braarud, H. C. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 51(7), 531–536.

Nordanger, D. Ø & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer*. Fagbokforlaget

Ogden, T (2022). *Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge* (2 utg.). Gyldendal

Opplæringsloven. (1998). *Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa*. LOV-1998-07-17-61. Lovdata. Hentet 09.05.2024: [Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa \(opplæringslova\) - Lovdata](#)

Pedersen, Cathrine & Wollscheid, Sabine (2023, 06.12). *Samarbeidet mellom skole og skolehelsetjeneste – hva forskningen forteller oss*. Utdanningsnytt. Hentet: 09.05.2024: [Samarbeidet mellom skole og skolehelsetjeneste – hva forskningen forteller oss \(utdanningsnytt.no\)](#)

Postholm, MB (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kausstudier*. Universitetsforlaget

Psykisk helse i skolen (2008). *Alle har en psykisk helse: psykisk helse i skolen ungdomstrinnet*. Sosial- og Helsedirektoratet. Hentet 22.05.2024: [Alle har en psykisk helse : psykisk helse i skolen : ungdomstrinnet \(nb.no\)](#)

Restad, F., Lyng, ST, Nørbech, S & Gulliksen, S. S (2023). *Fellesskapende praksis En ny modul i GROM-prosjektet*. ARBEIDSFORSKNINGSINSTITUTTET AFI, Oslomet. Hentet 11.05.2024: [Fellesskapende praksis \(oslomet.no\)](#)

Risnes, Karoline. (2020, 02.03). *Russebuss i sosiale medier: - Vi kan da for faen ikke se på hvaler når vi skal på byen*. Bergens tidende. Hentet: 09.05.2024: [Russebuss i sosiale medier: – Vi kan da for faen ikke se på hvaler når vi skal på byen \(bt.no\)](#)

Rogaland fylkeskommune. (2023, 26.04). *Sammen for en inkluderende og trygg russefeiring*. Hentet 09.05.2024: [Sammen for en inkluderende og trygg russefeiring - Rogaland fylkeskommune \(rogfk.no\)](#)

Roland, P. (2021). *Den autoritative voksenrollen i barnehage og skole- relasjonskvalitet, utfordrende atferd, mobbing og sosial emosjonell læring*. Cappelen Damm akademisk

Samdal, Oddrun. (2004). Dokumenterte metoder i det trivsels- og helsefremmende arbeidet. Haugland, S. & Misvær, N. *Håndbok for skolehelsetjenesten 1-10. klasse* (s- 90- 107). Kommuneforlaget

Samdal., O, Wold., B, Harris., A & Torsheim., T (2017). *Stress og mestring*. HelseDirektoratet. Hentet 11.05.2024: [Stress og mestring.pdf \(helseDirektoratet.no\)](#)

Samdal., O, Wold., B, Harris., A & Torsheim., T (2017). *Figur 1: Illustrasjon av de fem systemnivåene i Bronfenbrenners sosioøkologiske modell* [Bilde]. HelseDirektoratet. Hentet 15.05.2024: [Stress og mestring.pdf \(helseDirektoratet.no\)](#)

Sand, L. (2021). Kroppspress som kilde til stress i skolen. Bru, E & Roland, P (Red.), *Stress og mestring i skolen* (2 opplag, s. 169- 191.). Fagbokforlaget.

Sand, Tove Ingeborg & Kvarme, Gravidal Lisbeth. (2018). Hvordan hjelpe ungdom med depressive symptomer? *Sykepleien*, 106 (803): e-0803. Hentet 10.05.2024: [10.4220/Sykepleiens.2018.70803](#)

Skirbekk B, Kristensen H (2019, 21.03). *Angstlidelser*. Norsk barne- og ungdomspsykiatrisk forening 2019. Hentet 11.05.2024: [www.legeforeningen.no](#)

Solevåg, Per Kristian. (2023, 08.12). *Russetiden må endres radikalt*. Utdanningsnytt. Hentet 09.05.2024: [Russetiden må endres radikalt \(utdanningsnytt.no\)](#)

Strand, G. M. (2022, 08.12). *Ingen russ skal føle seg utenfor*. Universitetet i Stavanger. Hentet 10.05.2024: [Ingen russ skal føle seg utenfor \(forskning.no\)](#)

Støen, J., Fandrem, H. & Roland, E. (2020). Mobbing i et systemperspektiv. Støen, J., Fandrem, H. & Roland, E (Red). *Stemmer i mobbesaker. Resultater og erfaringer fra Stigma-prosjektet* (2 opplag). Fagbokforlaget

Thagaard, T. (2018). Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder. (5. utg.). Fagbokforlaget.

Tvedt, S. M. & Bru, E. (2021). Et motivasjonsfremmende og stressdempende læringsmiljø. Bru, E & Roland, P (Red). *Stress og mestring i skolen* (2 opplag, s. 47-70). Fagbokforlaget

Utdanningsdirektoratet (2016). *Fraværsgrense Udir-3-2016*. Hentet 11.05.2024:

Vaaland, S. Grete & Erstesvåg, K. Sigrun. (2020). Komplekse klasseromsprosesser- et begrepsapparat for treffsikker beskrivelse av klasserommet. Vaaland, S. Grete & Erstesvåg, K. Sigrun. (Red). *Ledelse i klasserommet- undervisningskvalitet fra teori til praksis* (1 utg, s. 35- 54). Cappelen Damm Akademisk

Van Ouendhoven, J.P. (1987). *Gruppen under lupen: en innføring i gruppedynamikk*. Oversatt av Kirkeby- Garstad, T. Gyldendal norsk forlag

Waldum- Grevbo, Kristin Sofie & Haugland, Trude (2015). En kartlegging av helsesøsterbemanningen i skolehelsetjenesten. *Sykepleieforskning*, 10(4):352-360. Hentet 09.05.2024: [doi:10.4220/Sykepleienf.2015.55977](https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2015.55977)

Wehus, Walter Norman (2023, 17.08). *For mye tilrettelegging i skolen gjør elever mer engstelige*. Universitetet i Agder. Hentet 09.05.2024: [For mye tilrettelegging i skolen gjør elever mer engstelige \(utdanningsforskning.no\)](https://www.utsn.no/for-mye-tilrettelegging-i-skolen-gjor-elever-mer-engstelige)

Øsen, Da Dønk Project. (2024). Feite damer [Sang]. På *Feite Damer (The Project)*.

Øverland, K. (2022). *Hvordan skape en trygg og god russetid?* Stavanger Aftenblad. Hentet 22.05.2024: [Hvordan skape en trygg og god russetid? \(aftenbladet.no\)](https://www.aftenbladet.no/hvordan-skape-en-trygg-og-god-russetid)

Øverland, K & Bru, E. (2022). Angst. Bru, E, Idsøe, C. E & Øverland, K (Red.), *Psykisk helse i skolen* (8 opplag). Universitetsforlaget.

VEDLEGG 1: GODKJENNELSE AV SIKT

Vurdering av behandling av personopplysninger

Skriv ut

06.03.2024

Referansenummer

914583

Vurderingstype

Standard

Dato

06.03.2024

Tittel

Masteroppgave: Erfaring med russ og angst i videregående skole

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Stavanger / Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora / Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk

Prosjektansvarlig

Klara Øverland

Student

Åshild Vatle

Prosjektperiode

19.02.2024 - 27.05.2024

Kategorier personopplysninger

- Almennelige
- Særlige

Lovlig grunnlag

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

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 27.05.2024.

Meldeskjema

Kommentar

Åshild Vatle

INGEN ENDRINGER SOM PÅVIRKER VÅR VURDERING Personverntjenester har vurdert endringen som er registrert i meldeskjemaet. Endringen omhandler at prosjektet er fremlagt for REK, som har vurdert at prosjektet ikke reguleres av helseforskningsloven. Endringen som er registrert påvirker ikke vår opprinnelige vurdering. OPPFØLGING AV PROSJEKTET Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til videre med prosjektet!

VEDLEGG 2: GODKJENNELSE AV REK

Åshild Vatle

Fremleggingsvurdering: Erfaring med angst hos russ i russetiden

Søknadsnummer: 737238

Forskningsansvarlig institusjon: Universitetet i Stavanger

Prosjektet vurderes som ikke fremleggingspliktig

Søkers beskrivelse

Spørsmålene vil knyttes til erfaringer med angst hos russ på videregående skole. Om det er spesifikke situasjoner som kan virke mer angstfremkallende. Disse spørsmålene skal besvares av helsesykepleier og elever.

Vi viser til innsendt fremleggingsvurderingsskjema datert 28.02.2024. Henvendelsen ble behandlet av leder for Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) vest.

REKs vurdering

Generelt om søknadsplikten til REK

Helseforskningsloven gjelder for medisinsk og helsefaglig forskning på mennesker, humant biologisk materiale eller helseopplysninger, jf. hfl § 2. Medisinsk og helsefaglig forskning defineres som virksomhet som utføres med vitenskapelig metodikk for å skaffe til veie ny kunnskap om helse og sykdom, jf. hfl § 4.

Om prosjektet

Formålet med dette masterprosjektet i spesialpedagogikk er å undersøke hvilken erfaring elever og helsesykepleiere har med angst hos russ på videregående skole.

Problemstillingen skal besvares med tre forskningsspørsmål:

1. Hvilke erfaringer og utfordringer opplever russ og helsesykepleiere når det gjelder angst i russetiden? (Hvilke situasjoner utløser angst, hvilke tanker/følelser/konsekvenser gir angst).
2. Hvilke elementer ved russefeiringen kan bidra til angst, og hvordan håndterer russ /helsesykepleiere dette? (Gruppepress, alkohol, russebuss/bil, sosiale relasjoner, fylleangst, sosial angst osv.).
3. Hvilke tiltak og støtte gir skolen til russ med angst/hvordan oppleves disse tiltakene for

Åshild Vatle

eleven? (Får russ nok informasjon om russetid, vet de hvor de skal henvende seg dersom de opplever psykiske utfordringer, er det forskjell på gutter/jenter).

Metode er semistrukturerte intervjuer med helsesykepleiere og russ. Informantene vil være fra ulike skoler. Alle informanter vil være over 18 år. Det vil innhentes samtykke fra deltakerne.

REKs vurdering av søknadsplikten

Spørsmålene i intervjuguiden handler om hvilken erfaring deltakerne har med angst hos russ generelt. Det skal ikke spørres om angst hos deltakeren selv. REK vest oppfatter at prosjektet ikke søker ny kunnskap om helse og sykdom og at det derfor ikke er omfattet av helseforskningsloven. Det er ikke nødvendig å søke REK om forhåndsgodkjenning av prosjektet.

Konklusjonen er å anse som veiledende, jf. forvaltningsloven § 11.

Konklusjon

Prosjektet er ikke søknadspliktig til REK.

Med vennlig hilsen Nina Langeland

professor, dr.med

komiteleder REK vest

Kopi til: Universitetet i Stavanger

Jessica Svärd seniorrådgiver

VEDLEGG 3: INFORMASJONSSKRIV

Vil du delta i forskningsprosjektet

Russ og helsesykepleiers erfaring med angst i russetiden?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvilke erfaringer russ og helsesykepleiere har med angst i russetiden. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med forskningsprosjektet er å hente inn data om russ og helsesykepleiers erfaringer med angst i russetiden. Prosjektet baseres på følgende problemstilling: «Hvilke erfaringer har russ og helsesykepleiere med angst i russetiden?». Dette forskningsprosjektet gjennomføres som en del av et masterprosjekt ved Universitetet i Stavanger sitt fakultet for master i spesialpedagogikk heltid. For å belyse prosjektets problemstilling vil datainnsamling være en viktig del av forskningen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du har fått spørsmål om å delta i forskningsprosjektet da du er russ eller helsesykepleier på videregående skole.

Hva innebærer det for deg å delta?

Deltakelse i masterprosjektet innebærer deltakelse i et intervju som vil vare i omtrent en time. Intervjuet vil bestå av om lag ti spørsmål, hvor formålet er å belyse egne erfaringer og opplevelser omkring temaet. Det ønskes å undersøke om det er noen situasjoner i russetiden som knyttes til angst og hvilke tiltak som brukes hvis dette erfares. Det vil bli tatt notatet underveis, samtidig som samtalen tas opp med lydopptak. Lydfilene slettes etter dataene er transkribert.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det

vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern- hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Opplysningene du gir vil bare brukes til formålet som er fortalt i dette skrivet. Opplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personregelverket. De gitte opplysningene vil kun være tilgjengelige for min veileder og meg. Ditt navn og opplysninger holdes anonyme, og erstattes med initialer. Underskrift fra samtykkeskjema holdes atskilt fra øvrig data, slik at ingenting kan gjenkjennes.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Masterprosjektet leveres og avsluttes etter planen 27. mai, 2024. Etter prosjektets slutt vil datamaterialet med dine personopplysninger enda være anonymisert. Navn og kontaktopplysninger fra samtykkeskjema vil makuleres/slettes, det samme med lydopptak. Ingen av opplysningene vil bli brukt i senere forskning. Blir det eventuelt aktuelt, vil du kontaktes.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

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

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

- UIS ved prosjektansvarlig Klara Øverland. E- post: klara.overland@uis.no

Åshild Vatle

- UIS ved student Åshild Vatle. E- post: a.vatle@stud.uis.no
- UIS personvernombud. Epost: personvernombud@uis.no

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via: · Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Klara Øverland (Veileder)

Åshild Vatle (Student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Læreres tilrettelegging for mestring for elever med angstlidelser, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

VEDLEGG 4: INTERVJUGUIDE

Intervjuguide elever

- **Erfaringer og utfordringer**

1. Hvilke utfordringer oppleves i russetiden, og er disse knyttet til angst?
2. I hvilke situasjoner opplever russ angst? Hva leder opp til slike situasjoner, hva skjer før og etter?
3. Hvilke tanker tror du er vanlig i situasjoner med angst?
4. Hvilke følelser og symptomer tror du er vanlig i situasjoner med angst?
5. Hvilke konsekvenser kan angst gi når det gjelder:
 - Skole (karakterer, prestasjonsangst og vennerelasjoner)
 - Velvære (fysiske symptomer, relasjoner, selvtillit og motivasjon)
 - Foreldre (oppleves anerkjennelse og forståelse)

- **Elementer i russefeiringen**

1. Hvilke elementer i russefeiringen kan gi forverret angst?

Eksempel:

- Prestasjonsangst
- Press fra skolen (karakterer, fremføringer)
- Fravær
- Sosiale relasjoner
- Russebil/russebuss
- Russekroer
- Alkohol
- Festing

- **Tiltak og støtte**

1. Hvilke støtte og tiltak opplever du at skolen gir?
 - Har rektor snakket med dere?
 - Har lærer snakket med dere om russetiden?
2. Hvilke tiltak og støtte opplever russ at skolen gir når det gjelder angst?

- Hvordan kan lærer hjelpe russ?
 - Hva kan helsesykepleier hjelpe russ med?
 - Hva kan foreldre gjøre?
3. Opplever du å få god informasjon om russetiden og hva det innebærer? - Er dere med i noen prosjekter på skolen/har du hørt om en trygg og inkluderende russetid (fylkeskommunen sitt prosjekt)?
- Hva syns du om prosjektet, er det noe som fungerer bra for russ?
 - Har det vært informasjonsmøte om russetiden, har du deltatt på det?
4. Vet du hvor du skal gå eller henvende deg dersom du opplever angst på skolen?

Intervjuguide helsesykepleiere

- **Erfaringer og utfordringer**

1. Hvilke erfaringer har du med elever som har angst?
 - Hvordan opplever du samarbeid med lærer?
 - Hvordan opplever du samarbeid med rektor?
2. Hvordan identifiserer du elever med angst, og hvordan observerer du dem som har angst eller er i faresonen?
 - Hvilke tanker og følelser får eleven?
 - Hvilke konsekvenser gir eleven uttrykk for at angst fører til?
3. Opplever du at noen er mer utsatt for angst? I så fall hvorfor, eks:
 - Oppvekst
 - Rusmisbruk
 - Mobbing/utestengelse
 - Prestasjonsangst
 - Sosialt press
4. I hvilke situasjoner på skolen opplever du at elever får angst/forsterker angst?
Eks:
 - Dårlig klassemiljø
 - Lite tilstedeværende lærer
 - Mye fravær og bytte av lærere
 - Mye press faglig og mange innleveringer

- Konsekvenser skoleresultat

- **Elementer i russefeiringen**

1. Hvilke elementer i russefeiringen opplever du kan gi/forverre angst?

Eksempel:

- Prestasjonsangst
- Press fra skolen (karakterer, fremføringer)
- Fravær
- Sosiale relasjoner
- Russebil/russebuss
- Russekroer
- Kommersielt press (se perfekt ut i russedress)
- Alkohol/rusmidler
- Festing

2. Hvilke utfordringer oppleves i russetiden, og er disse knyttet til angst? I så fall hvilke typer angst er det snakk om (fylleangst, prestasjonsangst, sosial angst, panikkangst osv.).

- Eksponering/unngåelse
- Reaksjoner på vanskelige hendelser

- **Tiltak og støtte**

1. Hva tiltak opplever du at russen har behov for? Både når det gjelder tiltak på systemnivå (god kunnskap om psykisk helse, kunnskap om hva russetiden kan gi av psykiske vansker osv.) og på individnivå (god relasjon med lærer, medelever og andre ansatte).

- Hvilke tiltak og støtte gir du til angstutsatte, og hvilke behov opplever du det er av tiltak?

- Hvilke tiltak opplever du skolen gir? (Finnes det noen tiltak for å trygge russ? For eksempel informasjonsmøter, samarbeid med Politi og foreldremøter?).

2. Hvordan opplever du samarbeid med foreldre?

3. Legger du merke til kjønnsforskjell når det gjelder angst hos gutter/jenter?

4. Opplever du at russ får nødvendig informasjon om russetid og hva det innebærer?
Hvor kan elevene få hjelp/hvor skal de henvende seg?

5. Er dere for eksempel med i et russeprosjekt? Er skolen med i inkluderende russeprosjekt?
- Hva opplever du som nyttig/unyttig i prosjektet med tanke på psykisk helse/angst?

6. Hva tenker du kan være til hjelp for russ som sliter med sin psykiske helse?

7. Er det noe du selv opplever du har behov for når det gjelder støtte til dette arbeidet? (For eksempel kompetanse).