

**Kva er det i (skule)kvardagen som kan fremje god psykisk helse?**

*Ein kvalitativ studie i samarbeid med ungdom ved bruk av fotostemme*

Anita Finne



Masteroppgåve

Masterprogram i helsefremjande arbeid og helsepsykologi

Vår 2020

Det psykologiske fakultet

HEMIL-senteret

Universitetet i Bergen

## Forord

Fyrst og fremst vil eg takke dei åtte ungdommane som gjorde denne studien saman med meg. De er fantastiske og eg ynskjer dykk alt det beste <3. Det å få samarbeide med dykk var det beste med heile denne oppgåva. Grunnen til at eg har gjort mitt beste er med respekt for dykk og at eg har ynskja at de skal verte nøgd med resultatet.

Ideen til denne masteroppgåva byrja med mi interesse for ungdom, psykisk helse og ungdom si stemme. Dette er eit felt eg har noko erfaring på frå før og som eg veldig gjerne ynskjer å jobbe med i framtida. Eg ynskja å samarbeide med ungdom og enda, med litt tilfeldigheit, opp med fotostemme. Det har vore ein spennande og utfordrande metodikk å arbeide med. For å vere ærleg veit eg ikkje om eg hadde vald den igjen, men det skal likevel seiest at desse utfordringane har tvunge meg til å ta eit djupdykk i alle aspekta ved medverknad, noko eg veit eg kjem til å ha igjen for.

Helsefremjande arbeid og helsepsykologi er ikkje berre eit masterprogram. Dette studiet har endra meg og min måte å sjå verda på. Eg har hatt flotte lærarar og medstudentar, spesielt har ABBA 2.0 vore veldig viktig for meg i desse to åra. Mollis, tusen takk for veldig god hjelp med oppgåva. Eg vil også takke alle personane i kullet over meg som har hjelpt meg på ulike måtar. Spesielt vil eg takke deg, Sigbjørn Melve, som har helde ut med eit 30 år gammalt fadderbarn med separasjonsangst. Alt du ville var berre å vise meg rundt på nokre barar i Bergen, men enda opp med å leie meg i handa gjennom heile masterprogrammet. Takk til Alfhild og Ruth Helene, verdas beste heilagjeng og støtteapparat. Ein ekstra takk til deg, RH, for at du var med på det fyrste møtet med ungdommane og for gode tilbakemeldingar på oppgåva. Brynjulv, the love of my life, me klarde det. Eg kunne skrive ei heil masteroppgåve om korleis du har hjelpt meg gjennom dette, eg elsker deg. Hjarteleg til takk til familien min!

Fungisai Puleng Gwanzura Ottemöller og Ingrid Holsen, mine kjære rettleiarar. Tusen takk for eit godt samarbeid og for omtanken de har vist meg. Takk, Ingrid, for at du har opna nye dører for meg inn til arbeidslivet.

Anita Finne,

26.05.20

## Innhald

Forord .....	II
Samandrag.....	VI
Abstract.....	VII
<b>1. Introduksjon .....</b>	<b>1</b>
1.1 Psykisk helse.....	1
1.1.1 Psykiske lidningar og plager. ....	2
1.1.2 God psykisk helse. ....	3
1.2 Den helsefremjande tilnærminga .....	3
1.2.1 Psykisk helsefremjande politikk i Noreg .....	4
1.2.2 Deltakande tilnærmingar.....	5
<b>2. Teori og lovverk.....</b>	<b>7</b>
2.1 Salutogenese .....	7
2.2 Positiv ungdomsutvikling.....	8
2.2.1 «The Five Cs of PYD».....	8
2.3 Medverknadsstigen .....	10
2.4 Ungdommar si rett til å medverke.....	11
<b>3. Litteraturgjennomgang .....</b>	<b>12</b>
3.1 Søkestrategi.....	12
3.2. Ungdomsdeltaking i studie på mental helse og resiliens.....	13
3.3. Studie som har nytta fotostemme.....	16
3.4 Studie som vart gjennomgått grunna metodisk relevans.....	19
3.5 Deltakarane sine stemmer i fotostemmeprosjekt .....	19
3.6 Oppsummering og forskingsspørsmål.....	20
<b>4. Metodologi .....</b>	<b>21</b>
4.1 Vitskapsteoretisk forankring.....	21
4.1.1 Sosialkonstruktivisme – epistemologisk ståstad .....	21
4.2 Kvalitativt forskingsdesign.....	22
4.2.1 Deltakande forskning .....	22
4.3 Metodisk tilnærming .....	23
4.3.1 Fotostemme .....	24
4.3.1.1 Fokusgruppe.....	24
4.3.2 Utval og rekruttering.....	25
4.3.2.1 Inklusjonskriterier og rekruttering. ....	25
4.3.2.2 Medforskarane.....	26
4.4 Førebuingar og agenda .....	26
4.5 Gjennomføring av fotostemme .....	27
4.5.1 Fyrste møte- prosessen fram til utforming av forskingsspørsmål .....	27

4.5.1.1 Tema som vart diskutert .....	28
4.5.1.2 Val av tema .....	28
4.5.1.3 Utforming av forskingsspørsmål.....	29
4.5.2 Andre møte- presentere fotografa for gruppa.....	29
4.5.3. Tredje møte- Analyse.....	30
4.5.3.1 Tematisk nettverksanalyse.....	31
4.5.3.2 Refleksjon kring funna .....	32
4.6 Datamaterialet og etterarbeid.....	33
4.6.1 Transkripsjon.....	33
4.6.2 Koding av transkripsjonane.....	33
4.7 Kvalitetssikring .....	34
4.7.1 Kredibilitet. ....	34
4.7.2 Overførbarheit .....	35
4.7.3 Pålitelegheit .....	35
4.7.4 Bekreftbarheit .....	36
4.7.5 Refleksivitet .....	36
4.7.5.1 Maktaspektet i PAR.....	36
4.7.5.2 Tidlegare erfaring .....	37
4.7.5.3 Personlege faktorar.....	38
4.7.5.4 Eigne haldningar og meiningar .....	38
4.8 Forskingsetiske vurderingar .....	39
4.8.1 Forsking med ungdom .....	39
4.8.2 Etisk godkjenning .....	40
4.8.3 Informert samtykke.....	40
4.8.4 Bruk av vaksne kontaktpersonar .....	40
4.8.5 Anonymisering og konfidensialitet.....	40
4.8.6 Etisk forskingsåtfærd .....	41
4.8.6.1 Konsekvensar .....	41
4.8.6.2 Forskaren som kunnskapsformidlar .....	41
<b>5. Funn .....</b>	<b>43</b>
5.1 Lyspunkt i kvardagen. ....	43
5.1.1 Avbrekk frå stress.....	44
5.1.1.1 Avbrekk/aktivitet.....	44
5.1.1.2 Variasjon i skulekvardagen.....	48
5.1.2 Meistringkjensle og kvardagskos.....	49
5.1.3 Sosialt.....	52

5.1.3.1 Fellesskap.....	52
5.1.3.2 Relasjonar .....	54
5.2 Refleksjon kring funna og studien .....	55
<b>6. Diskusjon.....</b>	<b>57</b>
6.1 Sentrale funn .....	57
6.2 Avbrekk frå stress .....	58
6.3 Meistringskjensle og kvardagskos .....	61
6.4 Sosialt .....	61
6.5 Positiv ungdomsutvikling .....	63
6.5.1. Styrker hjå ungdom.....	63
6.5.1.1. Sjølvregulering .....	64
6.5.1.2. Positive framtidsutsikter .....	64
6.5.1.3. Skuleengasjement .....	65
6.5.2. Økologiske eigenskapar .....	65
6.5.3 Det relasjonelle samspelet.....	66
6.5.3.1 Ungdom ↔ andre personar.....	66
6.5.3.2 Ungdom ↔ skule.....	67
6.5.3.3 Ungdom ↔ tiltaksutvikling .....	69
6.5.3.4 Ungdom ↔ samfunn .....	70
6.5.4. Dei seks C-anei PYD-modellen.....	71
6.6 Fotostemme som metodisk strategi.....	72
6.8 Avgrensingar i studien.....	74
<b>7. Avslutning .....</b>	<b>76</b>
7.1 Lyspunkt i kvardagen .....	76
7.1.1 Stresset overskuggar alt det andre. ....	76
7.2 Psykisk helsefremjing i (skulen)kvardagen.....	78
7.3 Implikasjonar for helsefremjande arbeid.....	79
7.4 Forslag til vidare arbeid.....	80
<b>Litteratur .....</b>	<b>82</b>
Vedlegg 1	
Vedlegg 2	
Vedlegg 3	
Vedlegg 4	
Vedlegg 5	

## Samandrag

Psykisk helse og trivsel er viktige områder innanfor folkehelse og helsefremjande arbeid. Dei siste åra har ungdom i aukande grad rapportert at dei opplever psykisk plager og stressrelaterte symptom. Psykisk helsefremjande arbeid er prega dei positive aspekta ved psykisk helse, då eit einssidig fokus på negative faktorar kan vere med å problematisere normale reaksjonar og kjensler. Samstundes som psykisk helse får meir merksemd er også medverknad vorte eit populært omgrep. Vår studie byggjer på lovar, metodologi og teori som fokuserer på ungdom sine styrker og ressursar, ungdom si rett til å fremje sine perspektiv og relasjonen mellom ungdom og deira kontekst. Slik er denne studien også politisk og demokratisk forankra. Denne studien fann stad i ei mellomstor bygd på vestlandet der fotostemme vart utført saman med åtte medforskarar i alderen 15-18 år. Innanfor dei førehandsbestemte rammene, psykisk helse og helsefremjing, danna medforskarane forskingsspørsmålet: *Kva er det i (skule)kvardagen som kan fremje god psykisk helse?* Medforskarane tok fotografi for å svare på dette, utførte tematisk nettverksanalyse med fotografia som datamaterial, for så å reflektere over funna. Transkriberte lydopptak frå dei tre gruppemøta vart brukt til å skildre prosessen. Medforskarane identifiserte ulike lyspunkt i kvardagen under temaa: sosialt, avbrekk frå stress og meistringskjensle og kvardagskos. Sjølv med eit fokus på dei positive aspekta, var medforskarane sin frustrasjon over korleis stress og press la ein dempar på desse framståande.

**Nøkkelord:** Ungdom, psykisk helse, helsefremjing, positiv ungdomsutvikling, «Participatory Action Research» [PAR], fotostemme, medverknad

## Abstract

Mental health and well-being are important aspect of public health and health promotion. Over the past few years, adolescents have increasingly reported that they are experiencing psychological strain and stress-related symptoms. The field of mental health promotion is focusing on the positive aspects of mental health, as a focus on the negative factors can problematize reactions and feelings that are normal. In line with mental health, contribution or cooperation with youth is getting more attention. Our study is based on theory and methodology that focus on youth's strengths and resources, youth's right to raise their opinion and the relational interaction between youth and their context. Therefore, this study is also politically and democratically grounded. This study took place in a medium-sized village in the western part of Norway, where photovoice was carried out with eight co-researchers aged 15-18. Within the predetermined framework, mental health and health promotion, the co-researchers formed the research question: *What is it in the (school)day that can promote good mental health?* The co-researchers took photographs to answer this, they conducted thematic network analysis with the photographs, and reflected on the findings. Transcribed audio recordings from the three group meetings were used to describe the process. The co-researchers identified different themes that could bright up their day: social, a break from stress, and sense of coping and coziness in everyday life. Even with a focus on the positive, the co-researchers' were frustrated concerning how these aspects were oppressed by stress.

**Keywords:** Youth, mental health, health promotion, positive youth development, Participatory Action Research [PAR], photovoice, participation

## 1. Introduksjon

Ungdom og psykisk helse er eit dagsaktuelt tema som viser fleire uheldige utviklingar. Psykiske lidningar er mellom anna hovudårsaka til aukinga av unge uføretrygda (NAV, 2018) og er den dominerande årsaka til helsetap i alderen 10 til 34 år (Knudsen et al., 2017, s. 21). Sjølv mord er den leiande dødsårsaka blant unge vaksne i Noreg (Folkehelseinstituttet, 2016). Det er ei auking i diagnostiserte psykiske lidningar hjå jenter (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 38), og psykiske helseplager vert rapportert i aukande grad hjå både jenter og gutar (Bakken, 2019, s. 5). Fleire kommunar rapporterer at psykiske helseplager hjå barn og unge er hovudutfordringa i det lokale folkehelsearbeidet (Helgesen, Abebe & Schou, 2017, s. 42).

I ungdomstida vert det fysiske, kognitive, emosjonelle, sosiale og økonomiske fundamentet danna og vil påverke helse og velvære seinare i livet (Patton et al., 2016, s. 2423). Dette er også ein fase med stort potensial for endring der utviklinga kan påverkast i ei positiv retning dersom ein legg vekt på positive eigenskapar hjå ungdommar (R. M. Lerner, 2019). I forordet til opptrappingsplanen for born og unge si psykiske helse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019b, s. 5) skriv Adrian Wilhelm Kjølø Tollefsen, Generalsekretær i Mental Helse Ungdom: «Det er barn og unge selv som best kan si noe om hvordan hverdagen oppleves og hva de trenger for å ha best mulige forutsetninger for god livskvalitet og en god psykisk helse». Vidare i opptrappingsplanen står det at regjeringa vil arbeide for at fleire skal få oppleve god psykisk helse og god livskvalitet, der grunnlaget for dette vert skapt når born og unge vert høyrde og får medverke i saker som har betydning for deira liv (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019b, s. 6).

Hensikta med denne studien var å løfte fram unge stemmer og saman med dei forske på psykisk helse i eit helsefremjande perspektiv. Ved bruk av fotostemme, ei form for deltakande forskning, har ungdomsmedforskarane i denne studien diskutert og forska på dei tinga som var viktige for dei, samt at dei har produsert og analysert sine egne data (Jarldorn, 2019, s. 13). Fyljande i dette kapittelet vil eg fyrst gjere greie for nokre definisjonar knytt til psykisk helse og tilnærmingar til dette i det norske folkehelsearbeidet. Vidare vil eg sei noko om studiens forankring i helsefremjande arbeid og relevansen av deltakande tilnærmingar.

### 1.1 Psykisk helse

Helse handlar ikkje berre om fråvær av sjukdom og plager, men også om ein tilstand av fysisk, mental og sosial velvære (WHO, 1948). Psykisk helse kan vidare forklarast som eit overordna omgrep som omfattar alt frå god psykisk helse til psykiske plager og lidningar, og



inneber tiltak innanfor helsefremjing, førebygging, behandling og rehabilitering (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 9).

**1.1.1 Psykiske lidningar og plager.** Globalt vert det antek at 20% av ungdom årleg opplever å ha problem som er relatert til psykisk helse (WHO, 2012, s. 6). Det finst ikkje nasjonale studie som med sikkerheit kan seie noko om kor utbreidd psykiske lidningar eller plager er hjå norske born og unge (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 10).

Helse- og omsorgsdepartementet (2017, s. 9) skildrar psykiske lidningar som eit omgrep som berre nyttast når dei bestemte kriteria for diagnosen vert møtt. Fobiar, angst, affektive lidningar og schizofreni er psykiske lidningar som påverkar tankar, kjensler og åtferd så alvorleg at det er funksjonsnedsetjande for personen som er ramma (Aarø, Samdal & Wold, 2017, s. 82). Dei mest utbreidde psykiske lidningane i barneåra er åtferdsforstyringar, depresjon og angstlidningar, der dei to sistnemnde aukar i ungdomstida (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 38). Ein antek at om lag 8 prosent av personar mellom 3 og 17 år har ei psykisk lidning (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 10).

Psykiske plager vert opplevd som belastande, men har ikkje den same grada av funksjonsnedsetjing og alvor som psykiske lidningar (Aarø et al., 2017, s. 82) og går ikkje naudsynt inn under etablerte diagnosar (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 9). Ungdata har sidan 2010 nytta 6 spørsmål for å fange opp psykiske plager, i hovudsak symptom på depresjon eller nedstemtheit. Desse spørsmåla omahandlar symptom som oppleving av slit, søvn, stemningsleie, framtidstankar, stress og bekymring (Eriksen, Sletten, Bakken & von Soest, 2017, s. 33). Den høge graden av rapporterte psykiske plager blant norsk ungdom er i hovudsak knytt til symptom på stress (Bakken, 2019, s. 81). Førekomsten av psykiske plager varierer ein del utifrå kjønn og alder. Jenter har generelt rapportert fleire psykiske plager enn gutar, men frå 8. klasse til 3. klasse på vidaregåande vert slike plager i aukande grad rapportert hjå begge kjønn (Bakken, 2019, s. 81). I snitt rapporterer 18,5 prosent av ungdommar i ungdomsskulen og vidaregåande at dei opplever mange psykiske plager.

NOVA utforska i 2017, på bestilling frå Helsedirektoratet og Barne- og likestillingsdepartementet, kva som låg bak aukinga i psykiske plager. Dei utførte seks fokusgruppeintervju med ungdom på tiande trinn i Oslo, og nytta analysar av kvantitative data frå Ungdata-undersøkinga «Ung i Oslo 2015» (Eriksen, Sletten, Bakken, & von Soest, 2017). Samanhengen mellom skulepress og lettare psykiske helseplager vert understreka i rapporten, der meistringsstrategiar som ungdommane rapporterte om handla om tilbaketrekking, å få hjelp til å takle eigne kjensler og korleis dei kunne ruste seg sjølv mot utfordringane i kvardagen (Eriksen, Sletten, Bakken, & von Soest, 2017).

**1.1.2 God psykisk helse.** Eitt av hovudmåla til Verdshelseorganisasjonen (World Health Organisation [WHO]) knytt til helse i det 21. hundreåret er «Healthy people, well-being and determinants». Strategien for å auke velvære i den europeiske befolkninga er å betre helsa for alle og redusere helseskiljet gjennom å investere i helse i eit livsløpperspektiv. Det skal jobbast med å styrke folk, skape resiliente samfunn og støttande miljø (WHO, 2013, s. 61). Det å redusere ulikheit og fremje livskvalitet for alle finn ein også att blant FN sine 17 berekraftsmål (FN-sambandet, 2015).

I Noreg er det mange ord som vert brukt for å skildre den positive psykiske helsa som på engelsk ofte går under omgrepet «well-being». Døme på dette er trivsel, livskvalitet (Helsedirektoratet, 2015b, s. 1), velferd, velvære (Helsedirektoratet, 2015b, s. 8) og livstilfredsheit (Helsedirektoratet, 2015b, s. 11).<sup>1</sup>Subjektiv livskvalitet kan delast inn i kognitiv, affektiv og eudaimonisk livskvalitet (Nes, Hansen & Barstad, 2018, s. 54). Fyrstnemnde omhandlar personen si vurdering av tilfredsheita med livet generelt og med viktige livsområde. Affektiv livskvalitet refererer til positive og negative kjensler, og eudaimonisk livskvalitet omfattar ulike aspekt av psykologisk funksjon og realisering av eigne potensial (Nes et al., 2018, s. 54). Relasjonar, meistring, mening og autonomi er felles for dei fleste eudaimoniske tilnærmingane (Helsedirektoratet, 2015b, s. 4). Helse- og omsorgsdepartementet (2017, s. 9) beskriv god psykiske helse slik: «god psykisk helse betoner trivsel og opplevelse av god livskvalitet, meinig med tilværelsen, og evne til å mestre hverdagens utfordringar, samt fravær av alvorlige psykiske plager og lidelser».

Det vert argumentert for at positive og negative kjenslemessige tilstandar ikkje naudsynt er motsetnadar og at ein difor bør ha eigne målesystem for dei positive aspekta (Nes et al., 2018, s. 120). Folkehelseinstituttet (2018, s. 22) poengterer også at den subjektive livskvaliteten kan opplevast som god sjølv om ein er ramma av sjukdom, helseplager og andre belastningar.

## **1.2 Den helsefremjande tilnærminga**

Arbeidet med folkehelsa har utvikla seg mykje dei siste to hundre åra. Dette arbeidet som tidlegare har vore prega av utfordringar knytt til hungersnaud, epidemiar og sjukdom handlar no i større grad om livsstil og levevanar som er påverka av dei sosioøkonomiske, kulturelle og miljømessige determinantane i samfunnet vårt (Folkehelseinstituttet, 2014, s. 25).

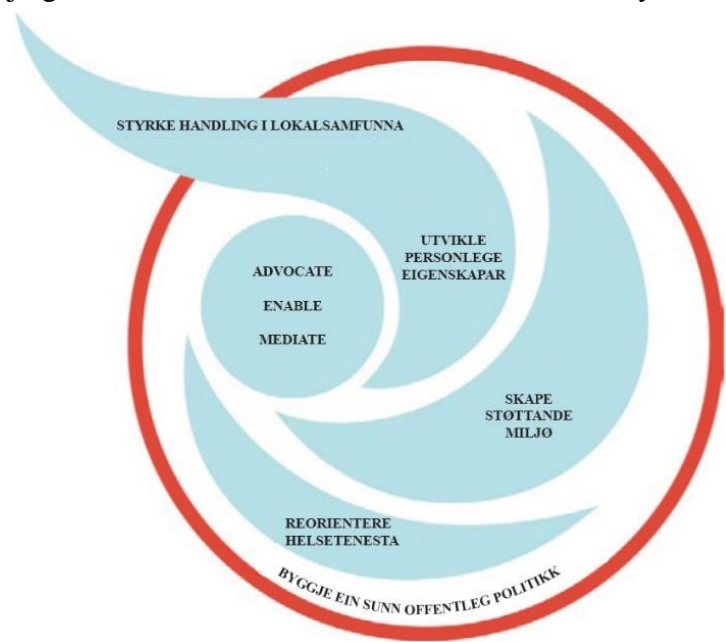
---

<sup>1</sup> Sjølv har eg vald å oversette «well-being» til velvære.

Folkehelseloven (2011) som tredde i kraft i 2012 var med å plassere den helsefremjande tilnærminga i folkehelsearbeidet. I den fyrste paragrafen som omhandlar formålet med lova, er det mellom anna uttalt at folkehelsearbeidet skal fremje helse, trivsel, samt gode sosiale og miljømessige forhold i befolkninga. I den nyaste folkehelsemeldinga «Gode liv i eit trygt samfunn» vert dei helsepolitiske måla til regjeringa lagt fram: «Noreg skal vere blant dei tre landa i verda som har høgast levealder. Befolkninga skal oppleve fleire leveår med god helse og trivsel og mindre sosiale helseforskjellar. Vi skal skape eit samfunn som fremjar helse i heile befolkninga» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019a, s. 11)

Ottawa chartet (WHO, 1986) står som eit sentralt rammeverk for det helsefremjande arbeidet både nasjonalt og internasjonalt. Helsefremjing vert her definert som ein prosess som set folk i stand til å ta kontroll over eiga helse og å betre ho, der helse vert sett som eit positivt konsept og som ein ressurs i dagleglivet. Vidare i Ottawa chartet er det skildre tre grunnleggjande strategiar for helsefremjing – “Advocate, enable and mediate”. Dette betyr at helsefremjande arbeid skal påverke

avgjersler og vere talsperson for helseaspektet i samfunnet, gjere det mogleg for folk å ta sunne val, og mekle mellom ulike interesser i samfunnet slik at helseperspektivet vert ivareteke. Helsefremjande handlingar vart i Ottawa chartet (WHO, 1986) skildra under fem punkt: (1) byggje ein sunn offentleg politikk; (2) skape støttande miljø; (3) styrke handlingar i lokalsamfunn; (4) utvikle personlege ferdigheiter og (5) reorientere helsetenesta.



Figur 1.1 Emblemet til helsefremjing WHO, 1986)

**1.2.1 Psykisk helsefremjande politikk i Noreg.** I regjeringa sin strategi for god psykisk helse, «Mestre hele livet» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017), er det skrive at psykisk helse skal vere ein likeverdige del av folkehelsearbeidet. Fremjing av befolkninga si psykiske helse og livskvalitet skal mellom anna gjerast ved å legge til rette for meistring og utjamning av sosiale forskjellar i psykisk helse. Dette arbeidet skal vere prega av positive aspekt ved psykiske helse og kva som fremjar god helse og gode liv (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 13) då eit einseitig fokus på psykiske plager kan bidra til auka

sjuklegging av reaksjonar og kjensler som er normale (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 14). Kunnskap om livskvaliteten til folk kan også gjere politikarar og myndigheiter betre rusta for å skape eit sunnare og meir rettferdig samfunn (Nes et al., 2018).

Psykisk helse skal i det helsefremjande arbeidet vere likestilt med fysisk helse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019a, s. 69). Arbeidet med å redusere depresjon eller andre psykiske plager har ofte vore prega av kognitiv åtferdsterapi eller andre teoriar som er retta mot individet og individuelle eigenskapar. Dette gjer at faktorar som dei sosiale, kulturelle, fysiske og samfunnsmessige kontekstane ikkje har fått like mykje merksemd. Individretta intervensjonar kan vere enklare å administrere og å evaluere samanlikna med psykisk folkehelsearbeid som er retta mot dei kontekstuelle faktorane (Aarø et al., 2017, s. 101). Folkehelsepolitikken rettar no merksemda mot dei forholda som påverkar den psykiske helsa, der gode oppvekst- og læringsmiljø vert trekt fram i arbeidet med å førebyggje psykiske problem blant born og unge (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019a, s. 16).

«Program for folkehelsearbeid i kommunene» (Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, Helse- og omsorgsdepartementet & KS, 2017) er ei tiårig satsing og har som mål å bidra til langsiktig styrking av kommunane sitt arbeid med å fremje helse og livskvalitet i befolkninga. Sentrale tema i denne satsinga er born og unge, psykisk helse og rusførebygging. Denne tiltaksutviklinga skal mellom anna bidra til utvikling av kunnskapsbaserte tiltak og verktøy for å fremje livskvalitet og psykisk helse hjå born og unge. Den skal også bidra med å integrere psykisk helse hjå born og ungdom som ein likeverdige del av det lokale folkehelsearbeidet (Helsedirektoratet et al., 2017). Det er forventa å bli tildelt mellom 5 og 10 millionar kroner per fylke, der det mellom anna skal føreliggje ein plan for ungdomsmedverknad i programperioden (Helsedirektoratet, 2017b).

**1.2.2 Deltakande tilnærmingar.** Ein av grunnsteinane i det helsefremjande arbeidet er medverknad, og vert nytta som ein måte å forstå korleis samfunnet opplever ulike saker og problem (Green, Tones, Cross & Woodall, 2015, s. 487). Det ligg ein forventning til å akseptere lokalsamfunnet som den viktigaste stemma og aktøren når det kjem til helse, levevilkår og velvære (WHO, 1986, s. 3). Offentleg deltaking er viktig sett frå fleire perspektiv: etisk - folk har rett til å ytre sine meiningar; pragmatisk - løysingar og syn på saker frå personar som er i situasjonen har eit større sannsyn for å vere passande og å bli brukt, og; politisk - ekspertar og profesjonelle kan ha manglande innsikt og forståing for personar sine behov. (Naidoo & Wills, 2016, s. 279)

«Deltaking» vert på ordbok.uib.no omsett til «det å vere med (på), ta del (i noko)». Sjølv om deltaking står fram som eit positivt omgrep skal ein likevel vere merksam på bruken

av dette då det kan skjule det faktum at deltaking skjer under svært ulike vilkår. Dersom tilrettelegging for deltaking har som mål å vere meir enn ein fasade, må intensjon, praksis og grad av deltaking klargjerast (White, 1996). Meiningsfull deltaking handlar mellom anna om å samarbeide med folkegrupper eller lokalsamfunn i å identifisere løysingar og å styrke dei i å få kontroll over avgjersler som påverkar deira velvære (WHO, u.å.). Dersom deltaking handlar om å gi ei stemme til dei som elles ikkje er så framstående i samfunnet, må det forventast at konflikt vil førekomme og at maktforhold vert utfordra (White, 1996).

Dersom ein ser unge som ein viktig samfunnsressurs med ynskje om å bidra, handlar det helsefremjande arbeidet om å forstå, lære, støtte og engasjere dei unge i deira utviklingsprosess (Nes, 2017, s. 75). Ordet medverknad indikerer større grad av samarbeid enn deltaking og er eit omgrep som har vorte populært i både lovar og offentlege rapportar. Studiar med ungdomsmedverknad er viktige då dei baserer ser på ungdommar sin kunnskap, samt vil det bidra til eit meir demokratisk samfunn ved at dei får utøve sine rettigheter som borgarar. Det kan også fremje deira personlege utvikling og gje dei kunnskap og praktiske ferdigheiter (Checkoway, 2011). Sjølv om program retta mot mentale helseutfordringar hjå ungdom vert prioritert er det lite merksemd retta mot meiningsfullt ungdomsengasjement. Dersom ein ikkje involverer ungdom i utvikling og implementering av program vil intervensjonar truleg ha vanskar med å fremje og beskytte ungdommane si mentale helse (Jenkins, Bungay, Patterson, Saewyc & Johnson, 2018). Ungdom har vorte involvert som partnarar i psykiske helsetiltak, men denne tilnærminga er framleis nokså ny innanfor å fremje psykisk helse og å påverke avgjersler (Kennedy, Marley, Torres, Edelblute & Novins, 2018).

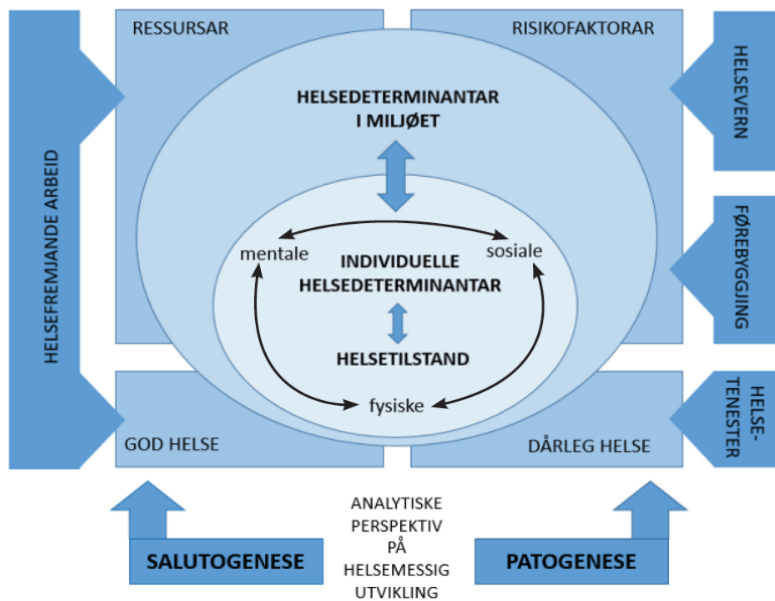
## 2. Teori og lovverk

I dette kapitlet vil eg gjere greie for teoriar og lovverk som denne studien byggjer på. Teori vert i denne oppgåva nytta både som filosofisk tilnærming og som eit verktøy for å kunne diskutere og forklare funna i studien (Silverman, 2014). Fyrst vil eg presentere saltogenese som overordna rammeverk, før eg beskriv positiv ungdomsutvikling som fagfelt og modell. Deretter blir Medverknadsstigen presentert, for så å legge fram nokre politiske føringar som er viktige med tanke på ungdomsmedverknad.

### 2.1 Salutogenese

Den salutogene orienteringa er sentral i det helsefremjande arbeidet. Her vert helse plassert i eit kontinuum utan noko skiljelinje mellom patogenese (læra om korleis sjukdom oppstår og utviklast) og salutogenese (læra om kva som fremjar god helse og velvære) (Joseph & Sagy, 2017, s. 83). Antonovsky føreslo i 1996 at salutogenesen kunne fungere som eit teoretisk rammeverk for det helsefremjande arbeidet, der både forskning og handlingar bør fokusere på dei salutogene faktorane uansett kvar ein er på kontinuumet (Antonovsky, 1996): «How can we understand movement of people in the direction of the health end of the continuum?» (Antonovsky, 1996, s. 14)»

Figur 2.1 syner korleis helseutvikling kan analysarast ut i frå eit salutogent eller patogent perspektiv, samt korleis ulike tilnærmingar er relatert til desse perspektiva. Eitt av måla med denne modellen var å utvikle eit felles rammeverk som viser samanhengen mellom helsefremjande arbeid og folkehelse (Bauer, Davies & Pelikan, 2006). Helseutvikling, i form av det mentale, sosiale og fysiske, vert her sett som ein interaktiv prosess mellom individet og miljøet (Bauer et al., 2006). Utifrå denne modellen ser ein også at det helsefremjande arbeidet er retta mot ressursar og god helse.



Figur 2.1. Modell for helseutvikling: tilnærmingar innan folkehelseintervensjonar (Bauer et al., 2006; Lindström & Eriksson, 2015, s. 26)

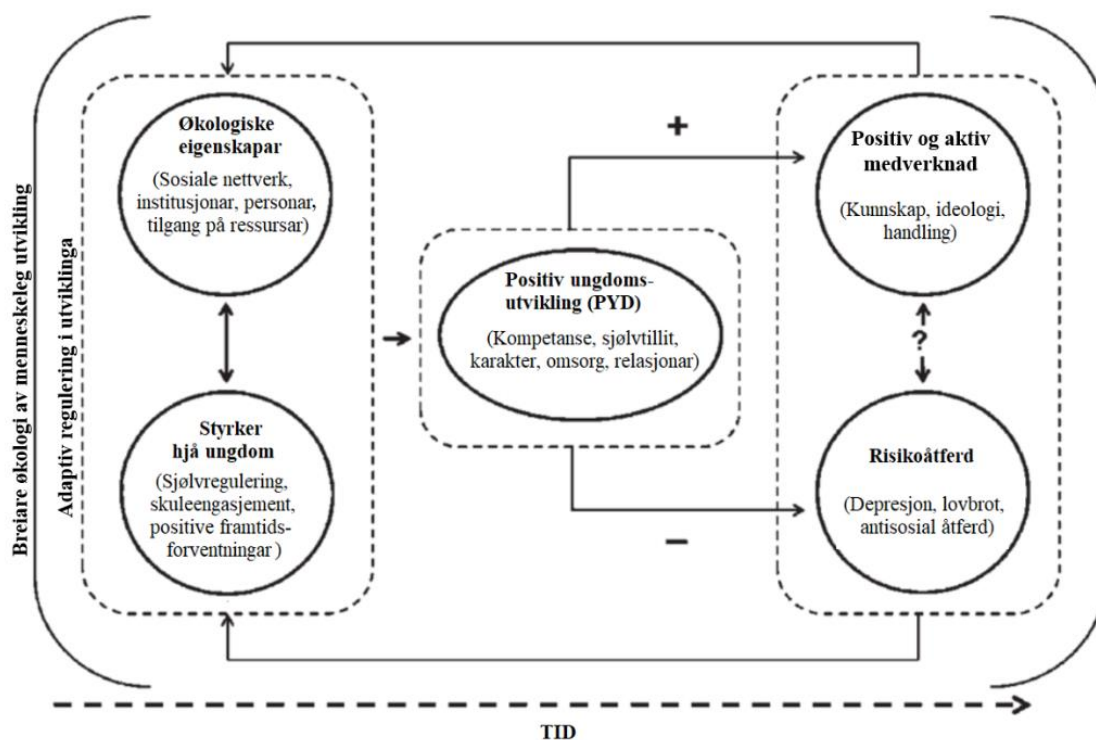
**2.2 Positiv ungdomsutvikling.** «Positive Youth Development» (PYD) er eit konsept som oppstod på 1990-talet og er ei samanslåing av ulike perspektiv innanfor utvikling: interessa for styrke, resiliens og plastisitet hjå ungdommane (J. V. Lerner et al., 2012, s. 365). PYD kom som eit resultat av misnøye med det dominerande problemfokuset på ungdom, og rettar i staden merksemda mot ungdommar sitt utviklingspotensial, styrkar og ressursar (Damon, 2004). Ungdomsutvikling er eit fagfelt som studerer korleis ungdom utviklar seg i eit dynamisk system (R. M. Lerner, 2019) og vert sett som elementært for å kunne forstå dei grunnleggande prosessane i menneskeleg utvikling (Silbereisen & Lerner, 2007, s. 5). Biologiske, psykologiske, sosiale, kulturelle og historiske prosessar er alle integrert i eit gjensidig system som påverkar kvarandre (R. M. Lerner, 2019).

Målet er å legge til rette for at ungdom kan blomstre («thrive») gjennom å styrke ein tovegs ungdom ↔ kontekst relasjon (R. M. Lerner, 2019). Ein av hovudhypotesane til PYD-modellen er at alle ungdommar sine liv kan betrast dersom deira spesifikke styrkar og ressursar som finst i deira kontekst vert tilpassa (R. M. Lerner, 2017). Konseptet plastisitet er sentralt her og omhandlar potensialet for endring i utviklinga som ligg hjå ungdommar. Dersom ein nyttiggjer denne plastisiteten ved å endre relasjonar mellom ungdom og miljø kan ein påverke ungdomsutviklinga i ein positiv retning (R. M. Lerner, 2019).

**2.2.1 «The Five Cs of PYD».** Modellen «The Five Cs» er den tilnærminga som har bidrege med eit måleinstrument innan PYD og som har fått mest empirisk støtte (Geldhof et al., 2015; Phelps et al., 2009, s. 162). Positiv ungdomsutvikling er her operasjonalisert under

fem konsept som på engelsk utgjer dei fem C-ane, «Competance», «Confidence», «Connection», «Character» og «Caring». På norsk omfattar desse: (1) Kompetanse - akademisk, sosial, kognitiv og yrkesmessig, (2) Sjølvtilitt - eigenverdi, sjølvidentitet og meistringstru, (3) Relasjonar – positive og gjensidige relasjonar til familie, vener og samfunn, (4) Karakter - respekt for sosiale og kulturelle reglar, positive verdiar, integritet og moral, og (5) Sympati og empati for andre (Bowers et al., 2010; Roth & Brooks-Gunn, 2003). Denne modellen har i seinare tid også vorte kalla *the Five Cs plus one* som også inkluderer eit sjette konsept (6) Medverknad («Contribution»), som kan koma som eit resultat av utvikling av dei 5 C-ane (R. M. Lerner, 2017).

Figur 2.2 syner korleis positiv ungdomsutvikling og utvikling av medverknad som eigenskap finn stad i ein relasjonell utviklingsprosess i ein større økologisk kontekst (R. M. Lerner, Wang, Champine, Warren & Erickson, 2014). Ein gjensidig fordelaktig relasjon mellom ungdom sine spesifikke styrker og dei økologiske eigenskapane i deira omgjevnader er assosiert med dei fem C-ane som igjen vil auke sannsynet for at ungdom engasjerer seg i samfunnet på ein positiv måte framfor å delta i handling forbunde med risiko. Det er tenkt at dersom ungdommen utviklar seg positivt vil dei vere medverkande i sitt eige liv, i familien, i fellesskapet og i lokalsamfunnet (R. M. Lerner et al., 2014).



Figur 2.2. «The Five Cs of PYD»: Positiv ungdomsutvikling og ungdomsmedverknad basert på relasjonell utviklingssystem-teori. (R. M. Lerner et al., 2014).



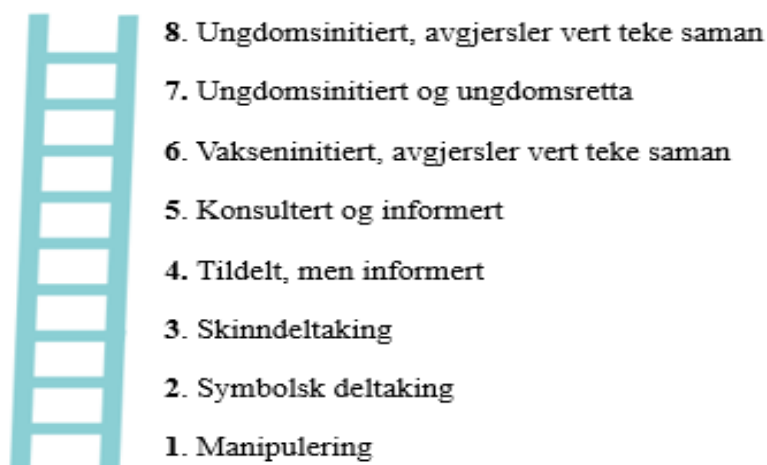
Testing av modellen har vist at dersom ungdom sine styrker (skuleengasjement, håp for framtida og sjølvreguleringsferdigheiter) og ressursar for positiv utvikling som er til stades i deira økologi vert tilpassa, vil sunn utvikling optimaliserast (R. M. Lerner et al., 2014). Anna forskning har også funne at 32 av 40 positive eigenskapar («assets») hadde signifikant samanheng med livtilfredsheit. Mest framståande var sjølvtilitt, støtte frå familie, planlegging og avgjersler, kjensle av meining, positiv familiekommunikasjon, positive verdiar av omsorg, ungdom som ein ressurs, skuleengasjement og andre relasjonar med vaksne (Soares, Pais-Ribeiro & Silva, 2019).

Spørsmålsteiknet mellom positiv og aktiv medverknad og risikoåtfærd i Figur 2.2 symboliserer at forholdet mellom desse faktorane er usikkert, då nokre av banane («trajectories») for høg og positiv medverknad har vist seg å ha samanheng med høgare grad av risikoåtfærd (R. M. Lerner et al., 2014). Vidare utvikling av teori og metodologi med fokus på mangfald er viktig for å kunne identifisere dei spesifikke forholda mellom individ og kontekst. Dersom forskarar klarar å utnytte denne plastisiteten hjå ungdom og avdekke viktige vilkår hjå spesifikke grupper, kan positiv utvikling fremjast meir generelt (R. M. Lerner, 2019).

### **2.3 Medverknadsstigen**

«The ladder of childrens participation» (Hart, 1992) er ein modell som oppstod for å setje fokus på barnedeltaking i skulen, samfunnsgrupper og organisasjonar. “Children are undoubtedly the most photographed and the least listened to members of society” (Hart, 1992, s. 9).

Modellen har av mange praktikarar vorte brukt som eit verktøy for å måle eige arbeid framfor å reflektere over eigen praksis (Hart, 2008, s. 19), noko som ikkje var intensjonen til Hart (2008, s. 21). Modellen synleggjer at det er ulike nivå av om vaksne tillét, set unge i stand til og støttar dei i å ta initiativ til eigne prosjekt og å ta avgjersler. Målet er ikkje å alltid operere på det høgaste nivået, det er heller ikkje alltid ynskjeleg for dei unge. Det er likevel viktig å signalisere at dei har moglegheita og å få dei til å føle at dei har tillit og kompetanse til å gjere det ved ulike anledningar (Hart, 2008, s. 24). «Medverknadsstigen» finn ein att i Medverknadshandboka til Barneombodet (2018, s. 6) og vert nemnd i Kommunal- og moderniseringsdepartementet (2014) sin rettleiar for medverknad i planlegging.



Figur 2.3. Medverknadsstigen: nivå av ungdomsmedverknad i prosjekt (Barneombodet, 2018, s. 6; Hart, 1992, s. 8).

## 2.4 Ungdommar sin rett til å medverke

I barnevernskonvensjonen til FN under artikkel 12 (Barne- og familiedepartementet, 2003) står det skrive at born (under 18 år) har rett til å uttrykkje seg fritt i alle forhold som angår dei. Under paragraf 5.1 i Plan- og bygningsloven (Plan- og bygningloven, 2008) vert det tydeleggjort at kommunane har eit særleg ansvar for å sikre aktiv medverknad frå grupper med behov for spesiell tilrettelegging, medrekna barn og unge. Det er fremjar av planforslaget som har ansvar for å legge til rette for medverknad, både frå det offentlege og det private (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2009). 17. juni 2019 kom det ei ny forskrift som sikrar ungdom sin medverknad inn mot kommunar og fylkeskommunar (Forskrift om medvirkningsordningar, 2019) med heimel i Kommuneloven (2018, s. § 5-12).

I 2017 byrja kunnskapsdepartementet å jobbe med fornying av grunnskulefaga og fellesfag i den vidaregåande opplæringa (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019b, s. 26). Hausten 2020 kjem eitt nytt tverrfagleg tema kalla «Folkehelse og livsmestring». Her skal skulen gje elvane kompetanse som fremjar god psykisk og fysisk helse, og som skal gje dei moglegheit til å ta gode val (Utdanningsdirektoratet, u.å.-a). Medverknad kjem også inn her som ein del av verdigrunnlag i opplæringa. Elevane skal få moglegheit til å medverke og skal prege skulen sin praksis og læringsfellesskapet med lærarane (Utdanningsdirektoratet, u.å.-b). I opplæringslova sin formålsparagraf står også at elevane «skal ha medansvar og rett til medverknad» (Opplæringslova, 1998, s. § 1-1).

### 3. Litteraturgjennomgang

I dette kapittelet vil eg presentere tidlegare studiar med ungdomsdeltakande forskning som i hovudsak rettar seg mot psykisk helse i eit helsefremjande perspektiv. Fyrst vil eg skildre søkestrategien eg har nytta, for så å presentere tidlegare forskning på dette feltet.

#### 3.1 Søkestrategi

Med søkeorda nedanfor utførte eg strategiske søk i psychInfo, oria, web of science, idunn og google scholar. Søkeorda vart skrivne anten på norsk eller engelsk, der minst eit ord frå kvar temaboks (sjå tabell 3.1) var med. Seinaste år for publisering vart sett til 2009 for å få den nyaste forskinga. Då søkartreff som innehaldt PAR, ungdom og god psykisk helse var noko avgrensa, vil denne litteraturgjennomgangen innehalde forskning som har ei form for ungdomsmedverknad innanfor tema som var relatert til psykisk helse. Eg inkluderte ulike typar prosjekt og metode så lenge det innebar eit samarbeid med ungdommar der deira stemmer og perspektiv var sentralt. Mange av studia frå litteratursøket fokuserte på ulike grupper med ungdom, slik som ungdom med psykiske vanskar eller lidningar, LGBTQ (lesbian, gay, bisexual, transgender and queer), heimlause ungdommar og ungdommar i risiko for HIV. Berre dei av relevans for studien vart gjennomgått. Nokre fotostemmestudier med anna tematikk vart inkludert for å få innsikt i bruken av fotostemmemetodikken.

Tabell 3.1 *Oversikt over søkeord*

<b>Deltakarar</b>	<b>Tema</b>	<b>Tilnærming</b>
Youth* Teen* Adolescen* Young*	“Subjective well*being” “Emotional well*being” “Psychological well*being” “Mental well*being” “Promote mental health” “Improve mental health” “Mental health” Well-being Wellness “Health promotion”	“Youth participation” “Youth driven” “youth participatory action research” “Participatory action research” “Participatory research” “Action research” Co-creation Photovoice “Youth* perspective*” “youth-adult partnership” “community-based participatory research”

Litteraturen vil her i hovudsak innehalde engelskspråklege artiklar frå andre land, då det strategiske litteratursøket ikkje resulterte i nokre norske studiar. I tillegg til artiklane frå litteratursøket gjekk eg gjennom referanselister frå relevante studiar for å undersøke tidlegare forskning på feltet. Då metodiske framgangsmåtar er av relevans for denne studien er dette nokså nøyte skildra i denne litteraturgjennomgangen.

### **3.2. Ungdomsdeltaking i studie på mental helse og resiliens.**

I ein «scoping review» såg Raanaas, Bjøntegaard og Shaw (2018) nærmare på 54 studie for å undersøke korleis ulike PAR-studiar kunne fremje ungdomsdeltaking i studiar på mental helse og resiliens. Her avdekkta dei målgruppe, typar av ungdomsvenlege metodar og involvering av ungdom i prosessen. Sjølv om mange av studia la vekt på medverknad i forskingsprosessen varierte dette i praksis. Kring 17 av studia inkluderte ungdommar i førebuingane i form av rekruttering og formulering av intervjuguide eller spørsmål. 6 av studia involverte ungdommane i å designe studien, men det var ingen som skildra involvering i utforming av forskningsspørsmål. 18 av studia skildra ungdommane som medforskarar og som aktivt involverte i datainnsamlinga. 31 av studia involverte ungdommane i dataanalysen, der 20 av desse skildra at ungdommane var med å danne tema eller å tolke datamaterialet. 33 av studia inkluderte ungdommane i aksjonsfasen, der hovuddelen var i form av konferansar og munnlege presentasjon. 3 studia involverte ungdom i formidling av vitenskaplege artiklar. Raanaas et al. (2018) påpeikte at det mangla ein transparentheit i studia, då detaljerte skildringar av metode er viktig for at praktikarar og lesaren skal kunne forstå samanheng mellom metodar, ungdommar si stemme og utfalla.

Kendal, Milnes, Welsby og Pryjmachuk (2017) ønska å utvikle ein deltakande måte å involvere ungdom i å forske på eigne behov for støtte knytt til psykisk helse. Forfattarane hadde som mål å få innblikk i korleis ungdommane meinte at desse behova kunne møtast. 11 ungdommar (16-18 år) i nord-England deltok, ei gruppe med jenter ( $n = 7$ ) og ei gruppe der kjønn var likt fordelt ( $n = 4$ ). Denne deltakande forskinga fylgde ein seks-steps prosess der dei fyrst nytta ei vignette for å setje i gang gruppediskusjonen for så å definere hovudtema og identifisere løysingar. Vidare tenkte dei kvar for seg etterfulgt av avstemming over dei viktigaste løysingane. Dei viktigaste løysingane vart diskutert og revurdert. Desse var: ungdom må få støtte til å adressere sine problem; ungdommar sine emosjonelle helseproblem må anerkjennast; betre tilgang til spesialistar; betre kommunikasjonsferdigheiter hjå profesjonelle; og tilgjengeleg støtte også i uformelle settingar frå andre enn

helseprofesjonelle. Begge gruppene ønska enkel tilgang på profesjonell og god informasjon og råd kring psykisk helse (Kendal et al., 2017).

Eit «Youth-adult partnerships» kalla «The new mentality» hadde som hensikt å auke bevisstheit kring barn og unge sin psykiske helse, redusere stigma og fremje psykiske helsetenester som møtte deira behov (Ramey & Rose-Krasnor, 2015). Programmet gjekk ut på å etablere eit nettverk mellom ungdom og vaksne på tvers av Ontario i Canada og å utvikle aktivitetar, prosjekt og arrangement retta mot hensikta med prosjektet. Dømer på slike tiltak gjekk ut på å dele historier og skape dialog, verktøy for deling av informasjon, og kunstworkshop. Ungdommane var engasjerte i arbeidet og opplevde det som viktig at innsatsen deira hadde vore vellukka. Dei såg betydinga av eit godt samarbeid med interessentar og dei opplevde at dei hadde gjort ein forskjell i å redusere stigma og å påverke psykiske- helsetenestene. Individuelle utfall av prosjektet var at ungdommane opplevde respekt, verdi, leiarskap, sjølvtilitt og nokre gonger endring i eigen psyke. Auka kunnskap om psykisk helse og erfaring med å påverke, var også nemnd. Resultata frå spørjeskjema viste også høg grad av medverknad, psykologisk engasjement og oppleving av sjølvutvikling (Ramey & Rose-Krasnor, 2015).

Jenkins et al. (2018) utførte eit studie saman med 10 ungdomsmedforskarar grunna eit behov for å adressere ungdommar si mentale helse. Ungdomsmedforskarane identifiserte hovudproblema som dei meinte påverka den mentale helsa til ungdommane i heimstaden, som var stoffbruk, mobbing og rasisme. Dei trakk også fram manglande moglegheit for ungdomsdeltaking i lokalsamfunnet, å kjenne seg ertsatt og å danne meiningsfulle relasjonar med både vaksne og jamaldringar. Ungdommane designa ein applikasjon (kalla SONAR) for å betre tilknytninga i samfunnet med mål om å fremje den mentale helsa blant ungdommar. Applikasjonen innehaldt oppdateringar på aktivitetar og moglegheiter for ungdommar, eit kart over «positive områder», ein plass der dei kunne koma med idear til positive endringar i samfunnet for å påverke lokalpolitikk og program retta mot ungdom, og informasjon om nettbaserte ressursar til hjelp for å støtte ungdommar si mentale helse. Ungdommane gjennomførte fleire presentasjonar, og den lokale avisa skreiv saker om prosjektet, men dei opplevde utfordringar med å få andre ungdommar til å laste ned og bruke applikasjonen. Involvering av ungdom i alle stega i intervensjonen auka relevansen hjå andre aktørar og hadde positive utslag hjå ungdomsmedforskarane, til dømes i form av auka sjølvtilitt og ferdigheiter innanfor leiarskap (Jenkins et al., 2018).

For å utforske kva som var kapasitetsbyggjande for elevar ved ein alternativ skule i Canada vart det utført eit PAR-prosjekt over to år (Lind, 2013). Forskingsteamet bestod av

rektor, to lærarar, fire elevar og ein forskar. Deltakarane var elevar, lærarar og foreldre som deltok på fokusgrupper og individuelle intervju. Dei kom fram til 14 tema som skildra kva som fremja utvikling av kapasitet hjå ungdommane på skulen. Det som utpeika seg som kapasitetsbyggjande var at elevane sine stemmer vart fremja gjennom støttande og sunne forhold, samt at elevane opplevde at dei var velkomne og inkludert i avgjersler på skulen. Dei andre temaa var omsorg; utfordringar og risikotaking; sikkerheit; ikkje-dømmende; ubetinga aksept; studentinvolvering; delt makt med tilsette; fridom og ansvar; å lykkast; erfaring av modning; førebuingar til vaksenlivet; rettleiing og kritisk tenking. På spørsmål om kva deltakarane såg på som effektive måtar å fremje kapasiteten hjå elevane var moglegheiter for leiarskap, deltaking og ansvar nemnd og sett i samanheng med førebuing til vaksenlivet (Lind, 2013).

Vaughn, Jacquez, Zhao og Lang (2011) utførte i USA deltakande forskning med elevar for å undersøke deira helsebehov. 68 elevar frå barnehage til 8. klasse, alle etniske minoritetar, deltok gruppevis for å koma med sin kunnskap og utvikle handlingsplanar. Studien nytta «Group Level Assessment» (GLA) som har ein deltakande metodologi. Elevane kom inn i eit rom der det hang 20 plakatar med setningar som dei skulle fullføre. Vidare vart elevane delt i grupper og fekk utdelt 3-5 plakatar og identifiserte fellestema frå dei ulike plakatanane. Så vart alle tema presentert i fellesskap og elevane stemte på dei temaa som dei synest var viktigast. Når datainnsamlinga var ferdig tok forskarane og samanfatta resultatata frå alle gruppene. Analysen resulterte i hovudtemaa: ynskje om meir sport- og fritidsaktivitetar; betre skulelunsj; å ha det kjekt med vener og familie; og glede på skulen. Andre tema handla om helsetenestene, stress som resultat av skulearbeid og karakterar, sjølvbilete og ynskje om meir kunstprosjekt. Elevane uttrykte at dei ønska meir tid saman med vener og familie som også vart nemnd som viktige i liva deira når det kom til aktivitetar og kven dei vende seg til når ting var vanskeleg. Det å like skulen var viktig for alle elevgruppene der vener og lærarar vart trekt fram. Dei eldre elevane sin hovudbekymring på skulen var knytt til lekser, karakterar, presentasjonar og prøvar (Vaughn et al., 2011).

Ein studie for å få innsikt i ungdommar sine perspektiv på samanhengen mellom helse og miljø, inkluderte 71 ungdommar (12-19 år, 42 jenter og 29 gutar) i individuelle intervju, fokusgrupper og fotostemme-intervju (Woodgate & Skarlato, 2015). Ungdommane var involvert i datainnsamlinga der seks av dei også var med utvikle to videoar av forskingsfunna. Ungdommane var ikkje involvert i analysen som genererte 4 sosiokulturelle tema, men tolkingar vart diskutert med ungdommane for å støtte opp under nye tema. Det fyrste temaet omhandla at ungdommane assosierte god helse med det å vere ute i trygge, reine og grøne

omgjevnadar. Det å vere inne assosierte ungdommane mest med uhelse og stillesitjande aktivitetar. Det andre temaet handla om kjensler knytt til ulike plassar, der eit sunt miljø til dømes var avslappande, gav indre ro og at det gav dei motivasjon til å ta sunne val. Usunne miljø gjorde at dei kjende seg ukomfortable eller utrygge, der graffiti og urolege nabolag var nemnd som assosiasjonar til slike miljø. Temaet som omhandla tilknytning til plassar vart sett i samanheng med plassar dei kunne vere med vener, og bidrog til psykisk velvære. Det siste temaet kasta lys over viktigheita av at vaksne personar som passa på dei og som bidrog til eit sunt miljø var til stades (Woodgate & Skarlato, 2015).

### **3.3. Studie som har nytta fotostemme**

Miller (2010) involverte 10 elevar (15-18 år, sju jenter og tre gutar) i eit fotostemme prosjekt der ungdommane skulle utforske eigne stressorar og måtar å handtere stress på, identifisere ressursar på skulen og i samfunnet som hjalp dei med å takle stress, og å vurdere kva som kunne gjerast for å hjelpe dei med å handtere stress (Miller, 2010, s. 3). Elevane tok bileter utifrå forskaren sine forskings spørsmål (Miller, 2010, s. 45-48). Elevane skreiv tittel på fotografia, men var ikkje delaktige i danning av tema. «Member checking» vart utført, som vil seie at forskaren høyrde med elevane om dei var einige i tematiseringa (Miller, 2010, s. 55). Elevane skildra stress i form av: veldig humørsjuka og gretten; på kanten; press; mykje som foregår i hovudet; vanskar med å sovne og tenkje meir enn vanleg. Utifrå fotografia vart fire tema identifisert knytt til stress: kjensle av å høyre til og aksept; tid; forventingar frå skulen og suksess; og stoffmissbruk (Miller, 2010, s. 63). Handteringsstrategiar skildra elevane slik: å ha kontroll på ting; gjere ting som gjer deg glad; handtere ting som stressar ein; trekke seg vekk frå situasjonen og meditasjon og pusting (Miller, 2010, s. 75). Tema som omhandla stresshandtering var: reflektere over seg sjølv og situasjonen; positive relasjonar; natur og dyr; flukt eller distraksjon og ta val og gå vidare (Miller, 2010, s. 75-82). Gjennom gruppediskusjonane var tema som omhandla vener, kjeledyr og natur dominerande for tilgjengelege ressursar som hjalp dei å takle stress (Miller, 2010, s. 83). Angående kva som kan gjerast for å adressere stress og handtering av stress foreslo elevane å jobbe for eit betre forhold mellom og på tvers av klassetrinn, dei ønska å lære om verktøy for å handtere tid og stress, samt ynskja dei å ha blokkfag (Miller, 2010, s. 87). Elevane opplevde utfordringar med å ta bilete grunna tid, idear til motiv og tekniske vanskar med framkalling (Miller, 2010, s. 95). Nokre elevar hadde positive erfaringar med å verte ein betre fotograf, valfridom og å ha fokus på meininga bak fotografia framfor tekniske kvalitetar. Fleire sa at prosjektet hadde

gjort dei meir bevisst på stress og eigen handtering av stress, noko som elles var nokså ubevisst (Miller, 2010, s. 95-96).

Grunna USA sine store utfordringar med fysisk inaktivitet og påverknaden det har på psykisk helse, undersøkte Sackett, Newhart, Jenkins og Cory (2018) kva barrierar fem jenter (11-13 år) opplevde knytt til fysisk aktivitet gjennom fotostemme. Dette forskingsspørsmålet var utforma av forskarane, men jentene deltok i å namngi bileta, gruppere dei og koma med tema. Prosjektet enda med ein fotoframsyning der dei inviterte personar frå lokalmiljøet. Seks tema vart identifisert: veldig travel timeplan; sosiale medier; helsebekymringar; aktivitetar innandørs framfor utandørs; elektroniske apparat; og livsstil. Jentene fortalde at mange hadde det så travelt at dei ikkje fekk tid til å vere i fysisk aktivitet og at sosiale medier skapte ei slags avhengigheit der ein var redd for å gå glipp av ting. Temaet «helsebekymringar» var ikkje ein barriere for fysisk aktivitet, men representerte negative effektar av mobilbruk knytt av inaktivitet. Til dømes TV, dataspel eller YouTube, gjorde at jentene ikkje hadde lyst til eller at dei ikkje vurderte andre aktivitetar. Jentene meinte at livsstilen i samfunnet var dominert av elektronikk og sosiale medier, noko dei problematiserte ved at det vart mindre menneskeleg interaksjon. Jentene snakka også om at mange av folk sine behov kan tilfredsstillast på internett (Sackett et al., 2018).

Bozlak og Kelley (2010) demonstrerte gjennom eit fotostemmeprosjekt korleis unge ungdommar (9-11 år) sosialt konstruerte ei felles forståing av ordet «wellness» i forbindelse med utvikling av politiske føringar. Studien omhandla også korleis ungdommane opplevde at samfunnet påverka deira velvære og kom med anbefalingar for å kva som kunne gjerast i deira omgjevnader for å betre deira velvære. Ungdommane kategoriserte velvære i temaa: omgjevnader; fysisk aktivitet; tryggleik; mat; fridom; sjølvstyrte læringsmoglegheiter; transport og sosiale relasjonar. Dei påpeikte også behovet for tilgang på natur og diskuterte velvære som eit sosialt problem knytt til levevilkår og ressursar i samfunnet (Bozlak & Kelley, 2010).

Olumide, Adebayo og Ojengbede (2016) utførte eit fotostemmeprosjekt frå Ibadan og Nigeria knytt til 11 ungdommar (15-19 år, seks jenter og fem gutar) sin forståing av helse og velvære. Eit anna objekt var å få innblikk i kva ungdommane meinte kunne gjerast for å betre helsa og velvære hjå unge i samfunnet. Forskingsspørsmål og analyse vart gjort utan involvering av ungdommane. Ungdommane si forståing av helse og velvære vart kategorisert i temaa: helse knytt til miljø; skadar og tryggleik; næring og matsikkerhei; seksuell helse og stoffmisbruk; pengespel og media og helse. Ungdommane diskuterte også viktigheita av trening og at den mental helsa påverkast av å ha ein jobb som ein trivst med. Føreslegne



intervensjonar var helseopplysningar gjennom ulike digitale medier og fellessamlingar; fasilitetar for søppelhandtering; auka helsefremjande innsats og bevisstheit; hygiene og reinslegheit; og regjeringa si rolle i politikk og handheving av retningslinjer (Olumide et al., 2016).

Bayer et al. (2014) inkluderte 13 ungdommar frå Peru (12-16 år, sju jenter og seks gutar) i eit fotostemme prosjekt for å undersøke kva faktorar som påverka deira helse, velvære og seksualitet, samt utforme forslag til politiske føringar og program. Ungdommane analyserte fyrst bileta individuelt for så å saman gruppere bileta. Hovudbodskapan frå dei fem seksjonane var: «Helse og velvære i fare for utrydding» som handlar om negative aspekt i samfunnet slik som søppel, falleferdige hus og uttørke tre; «Med nokre teikn på håp» viste positive sider med grønne og friske tre, solnedgangar og fellesareal; «Uskuldig tross alt» omhandla bilete av born som var blide og som leika på tross av omstendigheitene; «Kva me ungdommar har» var igjen inndelt i seks underseksjonar: vener, familie, kjeledyr, utdanning, rekreasjon og aktivitetar som kan vere farlege og «Men me manglar moglegheiter til å leve eit betre liv og moglegheiter for ansvarleg seksualitet». Ungdommane ønska å lære om sunn og morosam seksualitet, samt opplæring og tilgjengelegheit på kondomar. Ungdommane etterlyste også organiserte aktivitetar på fritida. Bileta og tekstane vart presenterte til ulike interessentar og det vart helde ein offentleg utstilling (Bayer et al., 2014)

12 skuleungdommar i 9.-11. klasse var involvert i eit studie for å undersøke ungdommars perspektiv på wellbeing og «agency» ved bruk av fotostemme (Rose, Shdaimah, de Tablan & Sharpe, 2016). Ungdommane tok bilete av plassar, ting eller personar som representerte dei to temaa og diskuterte bileta i grupper. Forskarane identifiserte tre typar velvære; individuelt, samfunnsmessig og stader velvære vart fostra eller fremja. Ungdommane definerte mellom anna velvære som å ta vare på seg sjølv, bruke tid på og å verdsetje positive relasjonar, og å bry seg om og å verdsetje miljøet («environment»). Individuelt velvære skildra dei som ein handling av å «fixing your mind» og å delta i aktivitetar som gjorde dei glade og rolige. Ein ungdom sa at det å vere positiv startar heime og at ein tek gode avgjersler når ein er med gode menneske. Ungdommane diskuterte også at velvære påverka ein til å tenkje betre, gjere gode avgjersler, hjelpe andre og å handtere ting. Samfunnsmessig velvære omhandla leikeplassar, hagar, parkar og forhold i nabolaget. Ungdommane skildra heimen, kyrkja, rekreasjonssenter og skulen som ein stad der velvære vart dyrka. I skulesamanheng var felleskap, tryggleik og vener viktig for velvære og skulen var assosiert med framtidig suksess, modenheit, å meistre rutiner og positive konsekvensar. Sjølv om dei såg begrensingar i å påverke endringar diskuterte dei også at små handlingar

kunne ha ringverknader og at meiningar i visse saker kunne ha større påverknadskraft når det kom frå ungdommar samanlikna med vaksne (Rose et al., 2016).

### **3.4 Studie som vart gjennomgått grunna metodisk relevans**

Eg gjekk gjennom fem av studia frå Raanaas et al. (2018) sin «scoping review» som rapporterte ungdomsinvolvering i minst ein av følgande: førebuingane, datainnsamlinga og dataanalysen. I fire av studia vart deltakarane einige om tema for fotograferinga (Dakin, Parker, Amell & Rogers, 2015; Denov, Doucet & Kamara, 2012; Yi, Kim & An, 2016; Yi & Zebrack, 2010) der studia av Yi et al. (2016) og Yi og Zebrack (2010) også nytta desse temaa vidare i analysen. Ungdomsmedverknad i analyseprosessen til Goessling og Doyle (2009) og Dakin et al. (2015) var i form av rangering eller diskusjonar kring temaa som forskarane hadde identifisert, medan Denov et al. (2012) ikkje skildra korleis dette vart gjort. Studia av Yi et al. (2016) og Yi og Zebrack (2010) var dei einaste av desse fem studia som ikkje utført noko organisert aksjon som følgje av desse studia. I den eine studien var dette ein intensjon frå forskarane, men det var ikkje noko deltakarane ønska (Yi & Zebrack, 2010). Begge studia viste seg å vere ein positiv oppleving med personleg verdi for deltakarane og forfattarane diskuterer fotostemme som eit potensielt intervensjonsprogram. Dei tre andre studia hadde aksjon i form av fotoutstillingar (Dakin et al., 2015; Denov et al., 2012; Goessling & Doyle, 2009). Studien til Denov et al. (2012) hadde to fotoutstillingar, der mellom anna «policy-makers» framstod som interesserte, men som ikkje resulterte i noko konkrete endringar for ungdommane. Dette gjorde at både ungdommane og forskarane byrja å tvile på fotostemme som eit nyttig verktøy for sosial endring. Grunna dette føreslo forfattarane 10 punkt for å fremje fotostemme som ein nyttig metode. Desse omhandla mellom anna planlegging, kven ein burde involvere, varigheit og oppfylgingsprosessar (Denov et al., 2012).

### **3.5 Deltakarane sine stemmer i fotostemme prosjekt**

I ein oversiktsstudie undersøkte Evans-Agnew og Rosemberg (2016) korleis ulike fotostemme prosjekt fasiliterer og fremjar deltakarane sine stemmer under forskings- og formidlingsprosessen. Av dei 21 studia som vart inkludert viste det at deltakarane sine stemmer var mest framtrudande i prosessar med å danne tema og halde utstillingar, men at dette var prosessar som var skjult for lesaren. Forfattarane fann også at deltakarane sine stemmer berre påverka kodinga i halvparten av studia. Evans-Agnew og Rosemberg (2016) var overraskande få som nytta gruppediskusjonane som hovudgrunnlag for danning av tema og påpeikte viktige av at forskarar rapporterer korleis deltakarane har medverka i

dataanalysen. Forfattarane fann at fremjing av deltakarane sine stemmer var minst under publisering av foto og tekst i artiklane. Dette omhandla frávær av diskusjonar som kunne syne at deltakarane hadde vore med å bestemme kva for bilete og tekst som skulle inkluderast, samt at det berre var sju studie som grundig nytta bilete og tekst til å illustrere temaa. Evans-Agnew og Rosemberg (2016) fann også berre fire manuskript som inkluderte titlar danna av deltakarane. Dei anbefalte at deltakarar i fotostemme prosjekt bør oppmuntrast til å behandle, analysare, velje ut og designe foto og tekst uavhengig av formidlingsmåte. Forskarar burde også vurdere å inkludere ungdommane sine titlar og/eller fotografitekst, samt knyte desse til fotografa i publikasjonar (Evans-Agnew & Rosemberg, 2016). Funna frå denne litteraturgjennomgangen gjorde at forfattarane vart meir kritiske til kven si stemme som eigentleg vert presentert i publikasjonar av fotostemme prosjekt.

### **3.6 Oppsummering og forskings spørsmål**

Denne litteraturgjennomgangen viser til ulike studie med stor variasjon i tematikk, metodologi og ungdomsmedverknad, og det kjem også fram at dokumentasjonen og transparentheita ofte er mangelfull i studie som nyttar deltakande tilnærmingar. Knytt til Fotostemme stiller fleire forfattarar seg spørjande til kven si stemme som eigentleg vert fremja og om denne metoden verkeleg er eit godt verktøy for sosial endring. Fleire av studia bidreg med nyttig innsikt i korleis ei sak opplevast for dei involverte ungdommane og tydeleggjer at deltaking kan opplevast som positivt.

Formålet med denne studien baserar seg på teori og tidlegare forskning. Innsikt i kva norske ungdommar i ein norsk kontekst opplever som fremjande for god psykisk helse kan vere nyttig for framtidig helsefremjande arbeid. I litteraturgjennomgangen vart det avdekka at ingen av studia rapporterte om medverknad i danning av forskings spørsmål, noko som auka viktigheita av å leggje til rette for dette i denne studien. Teori og tidlegare forskning hadde stor påverknad på dei metodologiske val som vart gjort med tanke på medverknad. Fylgjande forskings spørsmål vart danna av medforskarane:

*Kva er det i (skule)kvardagen som kan fremje god psykisk helse?*

## 4. Metodologi

I denne studien nytta eg meg av ein epistemologi, metodologi og metode som representerer deltakande forskning der ungdommane er medforskarar og vert sett som kompetente ekspertar på sine liv. I dette kapittelet vil eg gjere greie for den strukturelle tilnærminga til denne forskinga: den vitskapsteoretiske forankringa, forskingsdesign og metodisk tilnærming. Forskingsprosessen vil fyrst skildrast ved utval og rekruttering, og førebuingar. Vidare vil ein grundig skildring av gjennomføring leggast fram for så å presentere etterarbeid av datamaterialet. Til slutt vil omsyn til kvalitet og etikk bli gjennomgått.

### 4.1 Vitskapsteoretisk forankring

Vitskap vert studert frå ulike vitskapsteoretiske perspektiv (Thomassen, 2006, s. 15) og fungerer som ei generell filosofisk orientering for heile forskinga (Creswell & Creswell, 2018, s. 5). Kva som vert oppfatta som aktuelle og gyldige måtar å undersøke verda på er avhengig av kva syn ein har på verda, der denne kunnskapsproduksjonen i forskinga vert kalla epistemologi (Malterud, 2017, s. 27-28)

Det fortolkande paradigmet bygger på grunnleggande antakingar om at verda vert oppfatta ulikt utifrå ståstad (Malterud, 2017, s. 27) der ein etterstreber å forstå kulturelle og humanistiske forhold (Thomassen, 2006, s. 156). Her er det ofte ein større grad av induktiv tilnærming, der analysen ikkje er drive av teori (Thagaard, 2013, s. 187). Intervju, observasjonar, dokument eller visuelle materiale er dømer på datamaterial som ofte vert nytta i kvalitativ forskning og legg grunnlaget for danning av tema eller kategoriar. Med ei induktiv tilnærming vert nye teoriar utvikla eller teoriar vert teke i bruk etter analysen for å kunne forklare funna (Creswell, 2014, s. 189). Teori fungerer då som eit verktøy der ein nyttar konsept for å definere og forstå eit fenomen (Silverman, 2014).

**4.1.1 Sosialkonstruktivisme – epistemologisk ståstad.** Denne retninga fokuserer på korleis folk snakkar om verda og deira opplevingar, og ein er oppteken av å finne ut korleis kunnskap vert sosial konstruert (Willig, 2013, s. 17). Burr (1995, s. 3-5) skriv at sosialkonstruktivismen ikkje har ein klar definisjon, men listar opp fire karakteristikkar som kjenneteiknar denne tilnærminga: (1) eit kritisk syn på kunnskap som ein objektiv og upåverka observasjon av verda, (2) forståinga av verda er historisk og kulturelt betinga, (3) kunnskap er konstruert som ein interaksjon mellom folk og (4) ulik kunnskap og konstruksjonar bidreg til handling.

Slik forskning ser etter eit spekter av meiningar der fokuset er å få innsikt i deltakarane sitt syn på ei sak. Forskar spør generelle og opne spørsmål for å fremje meningskonstruksjon,

ofte i interaksjon med andre (Creswell, 2014, s. 8). I denne oppgåva nytta eg ei moderat tilnærming der språk og diskursar vert sett i ein større sosiokulturell kontekst og har ikkje eit like sterkt fokus på språk og diskurs som den radikale tilnærminga (Willig, 2013, s. 19).

## **4.2 Kvalitativt forskingsdesign**

Det som gjer eit studie kvalitativt handlar ikkje i hovudsak om metodar for datainnsamling, men om at ein stiller spørsmål som «kva», «korleis» og «kvifor» for å undersøke eit fenomen (Green & Thorogood, 2014, s. 5). Forskingsdesignet til eit studie handlar om kva tilnærming ein nyttar for å undersøke eit fenomen som inneheld spesifikke prosedyrar for gjennomføring. Kvalitativ forskning stammar frå fagfelte antropologi, sosiologi, humaniora og evolusjon, og har frå 1990-talet og utover gjort seg meir gjeldande (Creswell, 2014, s. 13). Felles for dei fleste typar kvalitativ forskning er at dataa forskaren analysarar, til dømes feltnotater frå observasjon eller transkriberte intervju, vert uttrykt i form av ein tekst som kan skildre handlingar, utsegn, intensjonar eller perspektiv (Thagaard, 2013, s. 14). Her har forskaren ein fleksibel tilnærming til analyse og fortolkning som del av prosessen for å forstå og forklare meiningsinnhaldet frå datamaterialet (Malterud, 2017, s. 39; Thagaard, 2013, s. 21). Kvalitative metodar er forankra i det fortolkande paradigmat og har mellom anna røter i den sosialkonstruktivistiske epistemologien (Malterud, 2017, s. 35-36).

**4.2.1 Deltakande forskning.** Framfor å endre praksis gjennom forskning er målet for deltakande forskning å produsere kunnskap saman med feltet, som kan gi ny innsikt både for forskarar og for praktiskarar (Bergold & Thomas, 2012). «Participatory Action Research» [PAR] -terminologien vert beskrive som eit paraplyomgrep som dekker alt frå deltakande tilnærmingar til handlingsorientert forskning (Kindon, Pain & Kesby, 2007, s. 1). Deltakande forskning vert ofte kalla PAR for å understreke at forskning og handling bør gå saman og utførast av dei same personane (Hart, 1992, s. 16). Hart har formulert fire hovudtrekk som kjenneteiknar PAR: (1) Forsking skal utførast av eller med dei personene som er berørt; (2) forskaren kjenner forplikning til desse personane og til at dei har kontroll over analysen; (3) forskinga byrjar med eit konkret problem som deltakarane sjølv identifiserer; og (4) dei underliggjande årsakane til problemet vert forska på slik at deltakarane sjølv kan ta fatt på desse (Hart, 1992, s. 16).

PAR kan plasserast innanfor eit sosialkonstruktivistisk paradigmat (Trondsen & Eriksen, 2019) og er kritisk til forholdet som tradisjonelt sett oppstår mellom forskarar og samfunnet. Denne tilnærminga ser forskning som eit samarbeid med samfunn, grupper eller personar (Green & Thorogood, 2014, s. 20) der ein behandlar deltakarane som kompetente og

reflekterte medforskarar i alle delar av forskingsprosessen og kunnskapsproduksjonen (Kindon et al., 2007, s. 14). Essensielle komponentar er deltaking, engasjement, styrking («empowerment»), gjensidig læring og kapasitetsbygging, der ein oppnår både forskning og handling (Shamrova & Cummings, 2017).

PAR representerer ei tilnærming til forskning og kunnskapsproduksjon av sosiale og miljømessige forhold som skil seg frå andre tradisjonelle tilnærmingar. Innanfor PAR anerkjenner ein eit mangfald av røyndom der ein er spesielt oppteken av dei som har vorte ekskludert eller undertrykka og den kunnskapen dei sit på (Kindon et al., 2007, s. 9). Her vert ekspertise og kunnskap antekt å vere breidt fordelt i samfunnet, og det føreligg ein demokratisk forplikting til å utfordre det rådande synet på kven som er innehavarar av kunnskap og kven forskning skal produserast for (Fine, 2008, s. 215).

Basert på dette vart PAR funne hensiktsmessig for denne studien då hensikta var å fremje ungdom si stemme og å undersøke kva som opplevast som helsefremjande i ungdommar sine liv. PAR verifiserer kunnskapen frå den lokale samfunnet og deira rett til å sei noko om korleis sannheita ser ut frå deira ståstad (Rodriguez & Brown, 2009). PAR er også mest brukt saman med vaksne deltakarar, noko som understreker behovet for fleire studie med born og unge (Shamrova & Cummings, 2017).

### **4.3 Metodisk tilnærming**

I tillegg til at metodane må ha samanheng med epistemologisk tilnærminga og forskingsdesign, må metodane for datainnsamlinga også generere informasjon i tråd med forskingsspørsmåla (Green & Thorogood, 2014, s. 55). Innanfor det konstruktivistiske perspektivet vert diskusjonar mellom deltakarar og forskar sett som ei form for interaksjon i ein spesifikk situasjon (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 66). Forskaren brukar seg sjølv som forskingsverktøy og anerkjenner sin påverknad i forskingsprosessen og i kunnskapskonstruksjonen (Malterud, 2017, s. 41). Der forskar og intervjuerson saman arbeider for å utvikle kunnskap og forståing vil det vere mindre grad av asymmetri (Thagaard, 2013, s. 100), noko som er viktig då empiriske data frå kvalitative studie i størst mogleg grad skal representere deltakarane sine meiningar og erfaringar (Malterud, 2017, s. 42). Med ei sosialkonstruktivistisk tilnærming vart naturleg å velje eit forskingsdesign som la til rette for interaksjon og diskusjonar mellom ungdommane. Større grad av transpartheit er etterlyst i PAR-studier og dette kapittelet vil difor innehalde detaljerte skildringar for å tydeleggjere samspelet mellom metode, medforskarane sine stemmer og funna (Raanaas et al., 2018).

**4.3.1 Fotostemme.** Dette er ein kvalitativ PAR-metode der deltakarane tek fotografi for å belyse ulike tematikkar frå deira perspektiv. Fotografi som datamaterialet vert her produsert og analysert av personar utanfor academia og kan gje deltakarane ei kjensle av eigarskap knytt til kunnskapen dei produserer (Jarldorn, 2019, s. 3). Metoden er ofte brukt med personar som ikkje er politisk framtrudande for å gje dei moglegheit til å representere deira gruppe (Foster-Fishman, Nowell, Deacon, Nievar & McCann, 2005) og kan slik vere eit viktig forskingsverktøy for å fremje likskap i helse (Evans-Agnew & Rosemberg, 2016). Her kan ein få ny innsikt i sosialt konstruerte røyndommar og kulturar (Foster-Fishman et al., 2005) der deltakarane kommuniserer egne erfaringar, ekspertise og kunnskap gjennom fotografering og diskusjon kring desse (Wang, Yi, Tao & Carovano, 1998). Forsking som involverer personane som ei sak faktisk omhandlar kan bidra med alternative forklaringar på sosiale problem (Jarldorn, 2019, s. 13) og kan betre kvaliteten på forskinga (Powers & Tiffany, 2006). Fotostemme er ein metode som har vorte mest nytta i samfunnsutvikling, men som også kan nyttast i forskning (Jarldorn, 2019, s. 12).

Framgangsmåten som vart brukt i denne studien baserar seg på Wang (1999) sin opphavlege beskriving av metoden, prinsipp frå PAR skildra under 4.2.1 og funn frå Evans-Agnew og Rosemberg (2016) sin oversiktsstudie. Grunna ein manglande grad og omfang av medverknad i mange studie som har nytta fotostemme, har eg i denne studien forsøke å legge til rette for medverknad i alle stega av fotostemmeprosessen.

**4.3.1.1 Fokusgruppe.** Gruppediskusjon og gruppearbeid er ein viktig del av fotostemmeprosessen og eg har difor inkludert fokusgruppe som metode under fotostemme. Fokusgruppe er ei intervjuform der ein ynskjer å legge til rette for diskusjonar mellom deltakarane (Willig, 2013, s. 34). Kjenneteikn ved denne metoden er at den har ein ikkje-styrande intervjustil, då målet er å få fram mange forskjellige synspunkt angående aktuelle tema og problemstillingar. Forskaren vert ofte difor kalla fasilitator og ikkje intervjuar, og har som oppgåve å skape eit klima som legg til rette for ordveksling med personlege og motstridande synspunkt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 179).

Denne metoden er godt eigna til utforskande undersøkingar på nye områder då det gjev rom for meir spontane synspunkt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 180) der interaksjonen mellom informatantane er kjelda til kunnskapen (Willig, 2013, s. 34). Fokusgruppediskusjon kan vere upassande dersom temaet er sensitivt og det er forventa at informantane skal dele intime aspekt frå deira liv (Willig, 2013, s. 35). Då denne studien hadde eit fokus på kva som fremjar positiv psykisk helse, vart det sett som ein eigna metode for å få innsikt i korleis kunnskap vart sosialt konstruert.

**4.3.2 Utval og rekruttering.** I kvalitative studie nyttar ein eit strategisk utval der deltakarane er vald utifrå eigenskapar eller kvalifikasjonar som er relevant for forskingsspørsmåla (Thagaard, 2013, s. 60) som i dette tilfellet var ungdommar. Ved bruk av fotostemme var det av Wang (1999) anbefalt å rekruttere mellom sju og ti deltakarar, noko som samanfallar med anbefalt storleik på fokusgrupper som er seks-tolv (Green & Thorogood, 2014, s. 130). Denne studien hadde ikkje noko mål om å nå eit metningspunkt av informasjon på feltet, men ynskja å etablere eit utval som var eigna til å delta og av ein storleik som var passende for fotostemme og fokusgruppe (Thagaard, 2013, s. 65).

**4.3.2.1 Inkluderingskriterier og rekruttering.** I byrjinga var det representantar får ungdomsråd eg ønska å samarbeide med, men grunna utskifting av styre og haustferie endra eg inkluderingskriteria etterkvart til å omfatte ungdom som var elev på ungdomsskule eller vidaregåande skule. Det var ikkje krav til å gå på skule så lenge dei var i denne aldersgruppa. Det var heller ingen krav om å ha utfordringar knytt til psykiske helseplager eller liknande.

Sjølv om medlemskap i eit ungdomsråd er eit offentleg verv, fann eg ikkje kontaktinformasjon til ungdomane. For å få kontaktinformasjon til representantar frå ungdomsråda kontakta eg elevinspektørar og ungdomsarbeidarar som jobba med lokale ungdomsråd. «Gatekeepers» er personar som er i ein posisjon til å gje forskaren tilgang eller tilating til å kontakte deltakarar (Green & Thorogood, 2014, s. 323). Slike kontaktpersonar vert ofte nytta dersom ein må ha ein spesiell tilgang eller ynskjer tilgang på ei gruppe som er vanskeleg å nå. Kontaktpersonane i denne studien var ikkje i posisjon til, og prøvde heller ikkje, å kontrollere min kontakt med ungdommane (Green & Thorogood, 2014, s. 71). Det vart rekruttert tre ungdomsrepresentantar på denne måten, to personar frå vidaregåande skule og ein frå ungdomsskulen. Eg opplevde nokre utfordringar med at kontaktpersonane ikkje hadde anna kontaktinformasjon til ungdommane enn deira Facebook-profil. Dette var ikkje noko eg hadde søkt godkjenning til å gjere og det kan tenkast at ein slik kommunikasjonsplattform kunne vore negativ for det profesjonelle samarbeidet mellom meg og medforskarane med tanke på privatliv.

Når ein nyttar seg av ein rekrutteringsmåte som skal sikre at utvalet er villige til å stille opp kallar ein det eit tilgjengelegheitsutval (Thagaard, 2013, s. 61). Snøballmetoden vart vidare nytta ved at ungdomsrepresentantane, etter førespurnad frå meg, rekrutterte andre ungdommar som ville delta i studien (Thagaard, 2013, s. 61-62). Ungdommane hadde fått bekrefta at dei andre kunne vere interessert i å vere med og fått samtykke til at eg kunne kontakte dei. I denne studien vart fem ungdommar rekruttert via tre ungdomsrepresentantar



som ikkje kjende til kvarandre. Eg publiserte også eit innlegg på den eine vidaregåande skulen si facebook-gruppe, men fekk ikkje rekruttert nokon på denne måten.

Ungdommane fekk informasjon om prosjektet på e-post, sms eller over telefon. Eg ringde også alle for å presentere meg sjølv, fortelje litt om studien og høyre om dei kunne tenkje seg å vere med. Over telefon fekk eg undersøkt kortid det passa for dei å møtast og kom seinare med eit forslag til klokkeslett. Grunna det var over to veker mellom den fyrste telefonsamtalen og då me skulle møtast, sendte eg påminning på sms og ringde nokre dagar i forvegen. Eg opplevde at det var betre å ringe dei då det var få som svarde på tekstmeldingane.

Då det var ein nokså omfattande studie å delta i fekk dei 350 kroner for å vere med. Det er nokså vanleg praksis i fotostemmeprosjekt å gje deltakarane ei form for godtgjersle anten i form av løn eller at deltakarane får behalde kameraa dei nyttar under studien (Jarldorn, 2019, s. 104; Sutton-Brown, 2014). Medforskarane i denne studien brukte eigne mobilkamera.

**4.3.2.2 Medforskarane.** Det var til saman 8 ungdommar, 50/50 jenter og gutar. Det var to personar frå ungdomsskulen og resten frå vidaregåande skule med alderen mellom 15 til 18 år. Halvparten var eller hadde vore engasjert i eit ungdomsråd og ei/ein var politisk aktiv. Dei to frå ungdomsskulen kjende kvarandre godt frå før, det gjorde også to av dei frå vidaregåande. Dei resterande fire var også vener, samt var det eit kjærastepar blant desse fire. Vidare i oppgåva vil ungdommane verte omtala i form av Medforskar eller M og eit nummer.

#### **4.4 Førebuingar og agenda**

Då denne studien var eit samarbeid med medforskarane var det viktig å legge til rette for dette. Rammene for studien var likevel utforma på førehand der det var ein overordna agenda for kvart møte: val av tema og forskingsspørsmål, diskutere bileta og utføre tematisk nettverksanalyse (sjå vedlegg 1).

På fyrste møtet med gruppa hadde eg med ein medfasilitator. Grunnen til at medfasilitator berre var med på eitt møte var grunna ein ferietur. Medfasilitator var ei venninne i 30 åra som jobba som psykolog med born og ungdom. Me møttes i forkant for å planlegge fyrste møte og avklare roller. Me vart einige om at eg skulle vere hovudfasilitator og at ho som medfasilitator skulle hjelpe å halde styr på tida, sjå at viktige ting frå temaguiden vart gjennomgått og å notere idear og tema på tavla. Medfasilitator kunne også koma med innspel. Me la vekt på å skape ein avslappa atmosfære der me skulle vere oss sjølve og at me skulle ta ting litt som det kom for å kunne tilpasse samtalen til personane i gruppa.

Me kledde oss i heilt kvardagslege klede og eg opplevde oss som naturlege og avslappa. Me plasserte sofaer i ein sirkel fremst i eit klasserom framfor tavla. Til alle møta hadde eg med datamaskin og kritt. I forkant av andre møte printa eg ut bileta fotografia i fire eksemplar og hadde desse med på både andre og tredje møte. Eg hadde også printa ut stikkord frå det som vart diskutert under fyrste møte, men medforskarane nytta seg ikkje av dette. Til tredje møte hadde eg også med post-it lappar og teip.

#### **4.5 Gjennomføring av fotostemme**

Alle møta hadde ein varigheit på ca. 2 timar der dei fekk servert mat, drikke og snacks. Møta vart helde i eit klasserom på skulen der to av medforskarane var elevar. Møta vart helde på måndagar, to av møta var klokka 16 då ungdommane som budde eit stykke unna skulle sleppe å reise heimom fyrst. Eitt møte var klokka 19 etter ynskje frå ungdommane. Det vart med samtykke frå ungdommane teke lydopptak frå møta for å kunne gjengi det som ungdommane sa meir korrekt enn om ein berre hadde brukt hukommelse og notat. Då får ein ikkje med dei nøyaktige språklege formuleringane og ein kan risikere å legge meir vekt på dei tinga som var av størst betydning for studiens tema og formål (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 206). Før gruppesamtalen hadde eg prøvd ut nokre av spørsmåla på familie og ein liten gruppe med vener. Eg hadde også testa at bandopptakaren fanga opp lyd i gruppe. Det vart ikkje teke noko notat undervegs då eg ikkje ville påverke flyten i samtalen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 206). For å fremje medforskarane sine stemmer i denne prosessen har eg inkludert sitat i presentasjonen av metoden.

**4.5.1 Fyrste møte- prosessen fram til utforming av forskingsspørsmål.** Alle ungdommane helsa uoppfordra på kvarandre i handa når dei kom og eg opplevde at det var lett og god stemning i gruppa. Nokon var litt meir frampå medan andre var meir tilbakehalden. Me sat saman og åt og vart litt kjent gjennom uformell prat og gjekk gjennom samtykkeskjemaa som vart utlevert og signert (Vedlegg 2). Formålet med studien vart forklart og det var lagt vekt på deira rolle som ekspertar og viktige bidragsytarar til kunnskapsproduksjon, samt viktigheita av å gjere forskning saman med ungdom. Me påpeikte at me ønska at samtalen skulle gå så naturleg som mogleg og at dei berre skulle sei det som fall dei inn. Vidare sa me at det ikkje var noko som var rett eller gale, då me berre verkeleg var interessert i deira meiningar eller syn på saken. Me påpeika i byrjinga og undervegs at det ikkje naudsynt var deira personlege erfaringar me var interessert i, men korleis det generelt var for ungdommar i dag. Praten gjekk lett i gruppa knytt til spørsmåla frå temaguiden, samt tema som dei sjølv tok opp. Målet med studien var i hovudsak å diskutere dei tinga som var

viktige for medforskarane knytt til god psykisk helse, men for å ha nokre utgangspunkt til å starte diskusjonar hadde eg førebudd nokre spørsmål. Temaguiden fungerte som ein rettleiar utan for mykje struktur då det gav meg moglegheit til å følgje opp temaa som ungdommane tok opp (Thagaard, 2013, s. 97). Dømer på spørsmål var «korleis er det å vere ung i dag?», «kva tenkjer de når du høyrer psykisk helse?» og «kva er god psykisk helse og kva er det som fører til at ein har det bra?» (vedlegg 1).

Medfasilitator noterte stikkord på tavla utifrå det medforskarane diskuterte. Det var viktig å ikkje legge for mykje føringar, passe på å ikkje snakke for mykje og unngå å utstråle ein «ekspert-rolle». Eg var også merksemd på å nytte språk og omgrep som var forståelege for dei, og la dei få legge føringar for kva slags ord som vart nytta vidare i samtalen..

**4.5.1.1 Tema som vart diskutert.** Medforskarane diskuterte mange ulike tema før dei bestemte seg for kva dei ønska å undersøke næremare (sjå tabell 4.2).

Tabell 4.1. *Stikkord som vart skrive opp på tavla under idémyldringa.*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snakkar lite om god psykisk helse</li> <li>• Det skal vera standard å ha det bra</li> <li>• Meininger vs kjensler (å bli tatt på alvor av vaksne)</li> <li>• Daglege rutinar: mat, søvn, bevegelse</li> <li>• Eige ansvar</li> <li>• Vera ekte</li> <li>• Å bli akseptert</li> <li>• Fritid</li> <li>• Tilpasse seg – forme seg til omgjevnadane elles «kasta ut»</li> <li>• Korleis ein har det</li> <li>• Positiv tankegang</li> <li>• Inkludering</li> <li>• helsesøster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kva miljø ein er i</li> <li>• Å ha vener</li> <li>• Å ha nokon å snakke med</li> <li>• Realistiske samanlikningar/mål</li> <li>• Overflod av inntrykk</li> <li>• Meistring</li> <li>• Press               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prøvar</li> <li>○ Karakterar</li> <li>○ Sosiale medier</li> <li>○ Press frå familie</li> <li>○ Eigne forventningar</li> <li>○ Tidspress- går ikkje opp fordi det er så mykje</li> </ul> </li> <li>• Samanliknar oss med det beste av det beste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skule               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lærarar</li> <li>○ Meir fridom</li> <li>○ Fråværgrensa</li> <li>○ Meir praktisk</li> <li>○ Endre vurderingskriteria</li> <li>○ Læringsmetodar</li> <li>○ Involvering</li> <li>○ Motivasjon</li> </ul> </li> <li>• Vener som slit</li> <li>• FOMO, redd for å ikkje vera ein del av gjengen.</li> <li>• FOMO utan grunn</li> <li>• Må vera effektiv</li> <li>• Prioritere</li> </ul>
---	---	---

Det temaet som vart diskutert mest i gruppa på knytt til press og skule. Ungdomane diskuterte skulepress, press frå familie, press frå sosiale medier, tidspress og press som dei lagde sjølv. Skulerelaterte tema omhandla ein del kritikk av sjølve organiseringa av fag og skulekvardagen: for mykje teori, firkanta læringsmetodar, ein-sidede vurderingsmetodar, lite aktivitet, eksamen og lite tilpassingar. Ungdommane diskuterte vidare at ingen lærer likt og at dei synest det var merkeleg at undervisninga framleis var så firkanta. FOMO er eit uttrykk og ei forkorting for «fear og missing out».

**4.5.1.2 Val av tema.** Det som vart føreslått å gå vidare med var: daglege rutinar, aktivitet i kvardagen, å ha eit bra sosialt liv, inkludering, å ha det bra med seg sjølv, nokon å snakke med, sosiale medier og skule. Under skule var det interesse for klassemiljø, lærarar,

vurderingmetodar og eksamen. Fleire av ungdommane synest det var vanskeleg å bestemme seg for eitt tema:

*Eg følar at alt påverkar litt.. kvarandre, alt er eigentleg ganske viktig..(Medforskar 5).*

Mot slutten var der diskusjonar kring dagleg aktivitet og skule som var dominerande. Fleire av medforskarane poengterte at skulen var plassen der alt skjedde og diskuterte korleis skule som tema var tett knytt til psykisk helse:

*Alle tingene liksom med, vertfall ungdommen sin psykiske helse. Det går jo ofte innom skulen. (Medforskar 4)*

Det vart også argumentert for at skule hadde ein sentral plass i liva deira anten dei ville det eller ikkje. Medforskarane synest det var vanskeleg å velje, men då fleirtalet viste interesse for skule føreslo me å gå vidare med dette og at dei som var interessert i daglege rutinar kunne klare å få dette med likevel.

**4.5.1.3 Utforming av forskingsspørsmål.** Ungdomane kom med forslag til forskingsspørsmålet som dei skulle svare på ved hjelp av å fotografere. Medforskarane, med støtte frå fasilitatorane, kom fram til forskingsspørsmålet: «Kva er det i (skule)kvardagen som kan fremje god psykisk helse?». Ungdommane bestemte seg for at dei ville ha skule i parentes og var opptekne av at det *kunne* fremje god psykisk helse, men at det ikkje var sikkert at det gjorde det for alle.

Medforskarane fekk ei kort opplæring i etikk knytt til biletetaking. Dette omhandlar spesielt når ein tek bilete av personar, der det må føreligge eit munnleg eller skiftleg samtykke frå den dei tek bilete av (Wang & Redwood-Jones, 2001). Eg hadde laga samtykkeskjema for dette som dei fekk med seg (vedlegg 3).

**4.5.2 Andre møte- presentere fotografa for gruppa.** Wang og Burris (1997) beskriv deltakande analyse i tre steg der dei to fyrste inneheld å velje ut fotografi og å kontekstualisere dei. Det er viktig å vere klar over at akademikarar kan vere påverka til å sjå ting på ein spesiell måte, og at desse ikkje naudsynt kan tolke meiningsinnhaldet i eit bilete betre enn andre (Mannay, 2016, s. 131). Når bileta skulle diskuterast var eg oppteken av at dette skulle vere på deira premissar og at dei skulle kunne spørje kvarandre spørsmål. Eg hadde likevel førebudd nokre spørsmål inspirert av Chonody, Ferman, Amitrani-Welsh og Martin (2013, s. 89): Kva ser du her? Kva betyr dette fotografiet for deg? Korleis svara dette

fotografiet på forskningsspørsmålet? Kva skapte situasjonen på dette fotografiet? Slike spørsmål vert ofte nytta i fotostemmeprosjekt (Jarldorn, 2019, s. 66) og vert ansett som viktig for at medforskarane sjølv får gitt uttrykk for deira forståing kring bileta (Mannay, 2016, s. 23)

Medforskarane viste fram fotografia sine til resten av gruppa. Dei ønska å snakke fritt, men valde å nytte seg av nokre spørsmål knytt til kva fotografiet betydde, kva dei hadde tenk når dei tok bilete og korleis dette kunne relaterast til forskningsspørsmålet. Ungdommane vart oppmuntra til å stille kvarandre spørsmål og koma med kommentarar. Dei fleste hadde teke to bilete og alle fortalde utdjupande om alle bileta sine. Ungdommane fortalde at oppgåva med å ta bilete hadde drukna litt i anna arbeid og nokre hadde nesten gløymd å gjere det, og påpeikte at det var bra at eg hadde sendt ein påminning om dette. Det var ein medforskar som hadde vald fotografi hen hadde teke tidlegare, noko eg sa var greitt.

**4.5.3. Tredje møte- Analyse.** For å ta vare på medforskarane sine perspektiv gjennom analysen og presentasjon av data (Thagaard, 2013, s. 121) var det viktig å involvere dei i alle delane av denne prosessen. Dersom dette ikkje vert gjort kan det føre til at medforskarane sine stemmer ikkje vert høyrd, vert underrepresentert eller feiltolka (Shamrova & Cummings, 2017). Det siste steget i deltakande analyse omhandlar koding, der ein identifiserer saker, tema eller teoriar som dukkar opp (Wang & Burris, 1997). Siste gongen me møttes fekk ungdommane fyrst litt tid til å skrive ned ein tittel eller ein tekst som skildra deira bilete. Dette gjorde dei på alle bileta sine som var i fire eksemplar. Vidare gjekk dei saman to og to for å diskutere og gruppere dei bileta dei synest passa saman. Dette vart gjort for at medforskarane skulle førebu seg den tematiske nettverksanalysen som skulle gjerast i fellesskap.



*Figur 4.1.* To og to medforskarar grupperte fotografia.

Etter para var ferdig med å gruppere hang dei fotografia opp i kategoriane dei hadde laga.



Figur 4.2. Para hang opp fotografia slik dei hadde gruppert dei.

Då alle para hadde gjort dette var det fire variasjonar med kategoriar av bileta. Para forklarnde kva dei hadde tenkt og gav kvar kategori eit namn eller tema. Medforskarane kategoriserte utifrå fotografitittel og kva dei opplevde som var mest framtrdande med fotografiet.

**4.5.3.1 Tematisk nettverksanalyse.** For at kvalitativ forskning skal kunne produsere meiningsfulle og nyttige resultat må det føreligge verktøy for analyse (Attride-Stirling, 2001). Tematisk nettverksanalyse er ein metode som illustrerer ulike tema og forholdet mellom dei i eit nettverk i form av grunnleggande tema, organiserande tema og globale tema (Attride-Stirling, 2001). Dei grunnleggjande temaa inneheld i denne studien fotografi med tilhøyrande tittel og er det nivået som er mest nærliggande datamaterialet (Attride-Stirling, 2001). Dei grunnleggjande temaa som medforskarane opplevde at handla om det same vart samla under organiserande tema og summerte hovudantakingane frå eitt sett med grunnleggjande tema (Attride-Stirling, 2001). Til slutt vart det globale tema som samanfatta alle dei organiserande temaa som heilskap danna. Det globale tema fortel kva datamaterialet i denne konteksten handla om (Attride-Stirling, 2001).

Eg gav ein kort beskriving av tematisk nettverksanalyse og illustrerte dette visuelt. Ein del av fotografia var gruppert likt av para, men for å verte einige om ein felles tematisering diskuterte ungdommane dette i fellesskap. Gjennom diskusjonar utførte medforskarane tematisk nettverksanalyse av fotografia der dei vart einige om grunnleggande tema, organiserande tema og globale tema. (Attride-Stirling, 2001). Medforskarane uttrykte sine meiningar om kva fotografi som hørte saman, samstundes som dei uttalte at det var fotografen av dei spesifikke fotografiet som hadde det avgjerande ordet.



Figur 4.3. Resultatet av den tematiske nettverksanalysen

Det at den tematiske nettverksanalysen vart utført gjennom diskusjon mellom medforskarane er i tråd med den sosialkonstruktivistiske epistemologien, PAR og formålet med studien. Denne metoden bidrog til innsikt i korleis temaa vart konstruert gjennom interaksjon (Burr, 1995, s. 5). Det er som skildra under 3.2.2 også etterlyst større grad av ungdomsinvolvering i behandling, analyse og utforming i formidlinga, samt at fotografititlar og fototekst bør vere knyta opp mot fotografia i publikasjonar (Evans-Agnew & Rosemberg, 2016). Denne analysemetoden gjorde at temaa som vart identifiserte vidare kunne nyttast til å strukturere resultat- og diskusjonskapittelet.

**4.5.3.2 Refleksjon kring funna.** Etter den tematiske nettverksanalysen vart funna diskuterte i gruppa og eg stilte spørsmål om kva dei tenkte at ungdommar sjølv kunne gjere og kva samfunnet kunne gjere for å legge til rette for å fremje god psykisk helse i kvardagen. Medforskarane gav uttrykk for at dei var nøgd med jobben dei hadde gjort og at det var viktige tema dei hadde komme fram til. Medforskarane var ikkje direkte involvert i den skriftlege utforminga av formidling av funna, men vart bedne om å lese gjennom og koma med tilbakemeldingar. Medforskarane skreiv også eit bidrag til diskusjonskapittelet fem månadar etter møta vert helde. Dette vart gjort for å fremje deira stemmer og sikre at diskusjonskapittelet omhandla fenomen som dei opplevde som viktige.

## 4.6 Datamaterialet og etterarbeid

Datamaterialet i denne studien bestod av medforskarane sine fotografi og lydopptak frå alle tre møta. 19 fotografi og 360 minutt med lydopptak. Som nemnd sendte også medforskarane eit bidrag til diskusjonskapittelet til meg på e-post.

**4.6.1 Transkripsjon.** Ordet transkripsjon betyr å transformere, å skifte form, her frå talespråk til skriftspråk (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 205). Eg valde å gjere dette sjølv for å bli betre kjend med innhaldet og å lære og bli meir bevisst min eigen intervjustil. Dette er også ein fordel då eg var tilstade under samtalen og opplevde konteksten og det sosiale samspelet. Transkripsjonsnøklane eg nytta var inspirert av tidlegare masteroppgåver og Kvale og Brinkmann (2015, s. 209). Der det var vanskeleg å høyre kva medforskarane sa vart markert med () og eventuelle antakingar sete i (parantes). Sitat som var avbrytingar/innspele står inni [klemme]. Ordlydar, kroppsspråk eller handlingar vart skrive ut slik ((ler)). Namn på stadar, personar eller skular vart erstatta med (referanse stad/namn/skule) og eventuelle andre personlege skildringar. Nokre gongar vart digresjonar tatt vekk, der (...) er ein indikator på dette. Sitata er nokre gongar også skrive ut på ein meir samanhengane måte. Eg har ikkje teke med alle bekreftande lydar som «mhm» og «ja» frå meg då dette til tider var nokså hyppig. Transkripsjonen resulterte i 85 sider tekst.

**4.6.2 Koding av transkripsjonane.** Eitt av punkta som er forbunde med PAR er at forskaren kjenner ei forplikning ovanfor deltakarane og til deira kontroll av analysen (Hart, 1992, s. 16). Transkripsjonane vart bruk til å gje ein grundig beskriving av gjennomføring av fotostemme. Eg arbeida med transkripsjonane i dataprogrammet NVivo 12 (sjå vedlegg 4), der eg brukte temaa som medforskanane hadde identifisert som rammeverk (Yi & Zebrack, 2010, s. 223), samt deira fotografititlar (sjå tabell 4.2). Slik fekk eg synleggjort og skildra kunnskapskonstruksjonen mellom medforskarane og stega i fotostemme-prosessen Eg samanlikna sitat, eller delar av sitat, med resten av datamaterialet for å avdekke forskjellar og likheiter mellom ulike tema og konstrukt (Corbin & Strauss, 2008/2012, s. 73-74) ved å bevega meg fram og tilbake i transkripsjonane. Dette gjorde at eg fekk avdekka kompleksiteten og mangfaldet (Willig, 2013, s. 71). Dette samsvarar med ein sosialkonstruktivistisk epistemologi der forskinga søker eit spekter av meningar for å få innsikt i deltakarane sitt syn på ei sak (Creswell, 2014, s. 8). Medforskarane sine skildringar av egne fotografi vil i kapittel 6 verte present i form av sitat rett under eller ved sida av fotografiet.



Tabell 4.2. *Tematisk nettverksanalyse av fotografia. Globalt tema: Lyspunkt i kvardagen*

Kodar (tittel på fotografia)	Grunnleggjande tema	Organiserande tema
Hobby/jobb som får deg til å tenkje på noko anna Pause i kvardagen Trening Lykke/avbrekk i kvardagen Musikkfølelsen Avkopling Avbrekk i naturen	Avbrekk/aktivitet	Avbrekk frå stress
Varierte innspel i skulekvardagen Skuletur	Variasjon i skulekvardagen	
Meistringskjensle Heimekos Ein liten premie i kvardagen «FERDIG» - Den beste kjensla	Meistringskjensle og kvardagskos	Meistringskjensle og kvardagskos
Gjensynsglede Gjensynsglede	Relasjon	
Hjortejakt SSA/Store sosiale aktivitetar Fellesskap og familie MOT til å leve! Godt tiltak for å fremje god psykisk helse	Fellesskap	Sosialt

#### 4.7 Kvalitetssikring

Den viktigaste forpliktinga ein som forskar har er å søke sannheit der refleksivitet og redeligheit gjennom forskingsprosessen er svært viktig (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016a). Generelle kriterier for kvalitetssikring kan fungere som eit pedagogisk verktøy og det kan fremje samarbeid med andre (Tracy, 2010). For å vurdere truverdigheita til denne kvalitative forskinga vil eg byrje med å diskutere fire kriterier: kredibilitet, overførbarheit, pålitlegheit og bekreftbarheit (Guba, 1981), samt kva eg har gjort for å møte desse kriteria. Vidare vil ein grundig skildring av refleksivitet i studien leggjast fram, for så å skildre korleis eg har jobba for å sikre nokre spesifikke kvalitetar knytt til PAR (Higgins, Nairn & Sligo, 2007, s. 105).

**4.7.1 Kredibilitet.** Dette kriteriet seier noko om i kva grad studien skapar eit ekte bilete av fenomenet som har vorte undersøkt (Shenton, 2004), noko som vil bidra til at lesaren kjenner seg trygg på denne kunnskapen (Tracy, 2010). Kredibilitet handlar også om i kva grad deltakarane i studien oppfattar funna som riktige (Riger & Sigurvinsdottir, 2016, s. 36). Funna frå denne studien er i hovudsak eit resultat av arbeidet medforskarane gjorde og vil difor gje

eit godt innblikk i deira verd. Utskriving av resultatata vart sendt til medforskarane slik at dei kunne koma med innspel og dei skreiv ein tekst til diskusjonsdelen.

Dersom ein nyttar ulike metodar for datainnsamling, føreteke rike skildringar og reflekterer kring dei ulike stega i forskingsprosessen vil kredibiliteten og truverdigheita til studien auke (Guba, 1981; Malterud, 2001; Tracy, 2010). Datainnsamlinga i denne studien har vore gjennom fotografering, fokusgruppediskusjonar, praktisk kategorisering og analysaring av fotografa, og skrifteleg bidrag. Deltajerte, rike og oppriktige skildringar har vore eit viktig fokus gjennom heile denne forskingsprosessen.

Kunnskapskonstruksjonen i denne studien representerer kva denne gruppa med ungdommar diskuterte, kva dei forska på og kva dei fann. Det er viktig å reflektere over i kva grad ein opplevde at intervjupersonane svarte ærleg på spørsmåla eller om svara til dømes reflekterte ynskje om å gjere godt inntrykk eller å fortelje det dei trur intervjuar vil høyre (Thagaard, 2013, s. 115). Eg opplevde i hovudsak at ungdommane var ærlege og snakka om ting intuitivt eller delte tankar dei hadde tenkt på ei stund. Det var også nokre som nytta nokså avanserte ord og uttrykk, noko som kan tyde på ei gjenforteljing av ting dei har høyrd andre stader, men då eg opplevde eit stort formidlingsengasjement trur eg meiningsinnhaldet i stor grad reflekterte deira eigne tankar og meiningar.

**4.7.2 Overførbarheit.** Overførbarheit handlar om studien kan anvendast i andre settingar og situasjonar, der det må føreligge tilstrekkeleg informasjon om kontekstuelle faktorar for å kunne vurdere dette (Guba, 1981; Shenton, 2004). Sosiale fenomen er kontekst- og individavhengig og difor ikkje mogleg å generalisere (Guba, 1981). Denne studien kan sei noko om ein fenomen, men berre ein liten del av røynda og begrensar seg til utsagn og forskning frå dette utvalet. For å auke overførbarheita føreligg det grundige skildringar av metoden som er nytta og forskingsprosessen (Shenton, 2004), samt vil informasjon om medforskarane verte presentert.

Ungdommane i denne studien har ikkje hatt andre restriksjonar (Shenton, 2004) enn det overordna tema for studien, som heller ikkje har hatt sosiale, politiske eller kulturelle restriksjonar (Green & Thorogood, 2014, s. 65). Val av tema «psykisk helse» vart vald utifrå eigne interesser, samt grunna kunnskapshol både i kva som fører til god psykisk helse blant ungdom og forskning *med* ungdommar. I diskusjonsdelen vil resultatata verte drøfta og samanlikna med andre studiar og teoriar og kan gje eit djupare innsyn i overførbarheita.

**4.7.3 Pålitelegheit.** Dette punktet handlar om i kva grad studien kan repiterast og det har i denne studien difor vore viktig å gjere greie for stega i prosessen (Shenton, 2004). Eg har vore deltaktig i utføringa av fotostemme og fokusgrupper (Tracy, 2010), og beskriv difor

under 4.7.6 korleis min rolle kan ha påverka studien. Eg har forsøkt å gje rike skildringar av alle delane i forskingsprosessen slik at denne studien kan fungere som ein guide, utan at det er tenkt at andre skal få dei same resultata (Shenton, 2004). Agenda og informasjonsskriv føl som vedlegg for å fremje gjennomsiktigheit (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108).

**4.7.4 Bekreftbarheit.** Dersom eit studie beviser at funna reflekterer datamaterialet og ikkje forskaren sine eigne tankar og idear er det høg grad av bekreftbarheit (Shenton, 2004). . Konkrete detaljar og rike skildringar presenterer eg ved å *vise* framfor å *fortelje*, noko som legg til rette for at lesaren kan gjere opp si eiga mening (Tracy, 2010). Eg har gjort mitt beste for å leggje til rette for medverknad og medforskarane sine perspektiv både i gjennomføring og utforming av studien. Refleksivitet er gjennomgåande for alle kvalitetskriteria som no har vorte diskutert, og vil vidare skildrast meir i detalj i neste avsnitt.

**4.7.5 Refleksivitet.** Kvale og Brinkmann (2015, s. 108) meiner at den avgjerande faktoren for kvaliteten på forskinga handlar om forskaren sin integritet; kunnskap, erfaring, ærlegdom og rettferd. Refleksivitet handlar om å ta hensyn til at personlege faktorar, haldningar og meiningar som kan påverke studien (Creswell & Creswell, 2018, s. 184) og å vere ærleg mot seg sjølv, studien og mottakarane (Malterud, 2001). Her vil eg reflektere kring min tidlegare erfaring, personlege faktorar og eigne haldningar og meiningar.

Då refleksivet også handlar om å vere ærleg mot studien vil eg byrje med å legge fram nokre refleksjonar kring ungdomsmedverknad i forskingsprosessen. Sjølv om fotostemme og involvering av ungdom kan sjåast som kraftfulle verkemiddel for å betre forskning, står det ikkje åleine som eit ubetinga gode (Higgins et al., 2007, s. 105, 110). Forskaren sin refleksivitet er difor viktig både for å unngå at ungdomsdeltakinga vert symbolsk («tokenism») og for å forstå korleis samarbeid med ungdom kan betre forskinga (Higgins et al., 2007, s. 105).

**4.7.5.1 Maktaspektet i PAR.** Delt makt vert sett som ein av nøklane innanfor deltakande handlingsforskning (Rodríguez & Brown, 2009) og funn frå Raanaas et al. (2018) sin «scoping review» påpeikte manglande transparentheit i studie der forskaren kjem utanfrå og maktbalansen kan vere stor. Sjølv om mykje av rammene for denne studien allereie var bestemt hadde eg gjennomgåande fokus på medbestemming. Val av tema innan psykisk helse, val av forskingsspørsmål, metodar for å verte einige, kor mange bilete dei skulle ta og korleis dei ville presentere bileta sine er dømer på handlingar som i hovudsak vart bestemt av medforskarane. Då eg ikkje hadde gjennomført fotostemme tidlegare var det også fleire ting me måtte finne ut saman. Etter at eg hadde skrive ut resultatkapittelet sendte eg dette til medforskarane for tilbakemelding. Alle skreiv også eit bidrag til diskusjonsdelen som for å

sikre at medverknad gjennom analysen og formidling av funna (Evans-Agnew & Rosemberg, 2016). Sitat frå diskusjonar kring funna vart også inkludert i diskusjonskapittelet.

Eg diskuterte opent med medforskarane kor aktiv eg burde vere som fasilitator då eg etter transkribering av fyrste møte oppfatta meg sjølv som for aktiv. Medforskarane sa mellom anna at dei vart engasjert når eg var det. Som nemnd under 4.3.3 er det eit teikn på at intervjupersonane ikkje opplever maktforskjell dersom dei er aktive og pågåande i intervjusituasjonen (Thagaard, 2013, s. 118). Hendingar frå fokusgruppediskusjonane som kan støtte opp under dette var at ungdommane fleire gonger sa seg ueinige med meg, at dei avbraut meg og at dei la inn hemmelege beskjedar på bandopptakaren når eg var ute av rommet. Fleire sa også at eg berre måtte ta kontakt dersom det var noko dei kunne hjelpe meg med eller om det var ting eg ikkje forstod, noko som kan tyde på at dei opplevde dette som eit samarbeid. Samtlege sa også at dei ønska å lese masteroppgåva når den var ferdig. Gjenngåande for heile studien var at eg reflekterte over i kva grad eg kunne fremje medverknad i dei ulike prosessane, jamfør medverknadstigen (Figur 2.2.).

**4.7.5.2 Tidlegare erfaring.** Eg har tidlegare jobba 1,5 år i Utekontakten, der jobben var å fremje sårbare ungdommar si stemme og å vere støttespelar. Utekontakten er eit kommunalt førebyggjande tiltak der ein jobbar oppsøkande med eit stort fokus på samarbeid med ungdom. Her var det viktig å kunne vere ein trygg og tydeleg vaksen samstundes som ein hadde ein tilnærming til ungdommane der ein måtte vere ekte for å kunne danne gode relasjonar.

Eg har også jobba som frivillig i Røde Kors under Gatemekling. Eg har tatt instruktørkurs for å halde konfliktverkstad og har vore med som instruktør på eit slikt kurs med ei gruppe ungdommar. Her sit ein i ring og diskuterar ulike tema, har rollespel og leikar for å verte meir kjend med egne kjensler og konflikthandtering.

Samstundes som eg har skrive denne masteroppgåva har eg jobba 40 % med førebuingar og implementering av eit helsefremjande prosjekt i ungdomsskulen. Prosjektet bygger i hovudsak på amerikanske prosjekter som heiter «Youth Participatory Action Research». Dette tek utgangspunkt i PAR men er tilrettelagt for barn og ungdom og er ofte brukt i skulesamanheng der dei jobbar med eit prosjekt over ein periode.

Eg har ikkje noko direkte tidlegare erfaring med fotostemme-metodikken, men har som nemnd ovanfor erfaringar som har vore til stor hjelp, då desse erfaringane har styrka min relasjonskompetanse med ungdommar. Det at eg ikkje hadde erfaringar med fotostemmemetodikken gjorde at eg av og til var usikker på korleis me skulle gjere det og

måtte då saman med medforskarane finne dette ut. Dette såg eg på som positivt ettersom det førde til eit samarbeid der me var meir likestilte om eg hadde hatt meir erfaring.

**4.7.5.3 Personlege faktorar.** Eg er ei 30 år gamal kvinne frå ei lita bygd på vestlandet som er utadvendt, blid og ærleg. Eg er ikkje redd for å dele personlege ting eller vise mine svakheiter. Der det har vore naturleg har eg vore open om til dømes ekemensangst, frykt for å gjere feil, dårlege arbeidserfaringar og kjærasteforhold. Det var med stort engasjement eg snakka med ungdommane både på sms, telefon og på møta. Etter det siste møtet gav eg også alle ungdommane ein klem når dei hadde fått lønna si. Utover det oppfattar eg meg sjølv som ein uhøgtdeleg person som tidvis er litt vimsete. Alle desse personelege faktorane nemnd ovanfor har gjennom tidlegare arbeid med ungdom vist seg å vere positive for å opparbeide tryggleik og tillit, noko eg opplevde var tilfelle i dette samarbeidet også.

Eit slikt stort engasjement frå mi side kan ha gjort at medforskarane var redde for å trekke seg frå studien då dei ynskja å tilfredsstille meg. Dette er ein balanse ein som forskar må reflektere over og ha god dømmekraft knytt til forskingsetisk åtferd (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 112-113). Eg opplever meg sjølv som ein person som er flink å fange opp situasjonar der personar ikkje kjenner seg vel eller gjer noko dei eignelteg ikkje ynskjer. Eg fekk ingen indikasjonar på at dette var tilfelle i denne studien, bortsett frå at nokre av medforskarane var trøytte etter ein lang skuledag.

**4.7.5.4 Eigne haldningar og meiningar.** Mine erfaringar og mine personlege faktorar og eigenskapar har stor påverknad på mine haldningar og meiningar. Eg har eit nokså grunnleggande positivt syn på ungdommar og grunna erfaring med ungdom i risiko for rus og psykisk uhelse har eg ein tendens til å sjå forbi problema hjå ein ungdom. Elles har eg ei oppfatting av at ungdommar i dag har det nokså tøft. I tillegg til auka press frå sosiale medier og liknande synest eg arbeidsmengda som skulen påfører dei er veldig stor. Det var også noko utfordrande å avtale møtene då dei hadde fleire prøvar i veka som dei måtte øve til. Ungdommane i denne studien er frustrerte over at stresset ungdommane står i ikkje vert teke på alvor og dei opplever at vaksne normaliserer dette, noko eg er heilt einig i. Eg synest at det er synd at mange ungdommar droppar ut av skulen og er skeptisk til dei snevre rammene ein her må passe inn i.

Dette er element som har påverka alle delar av studien. Tema ungdom og psykisk helse er noko som eg brenner for og som er ein veldig dagsaktuelt tema. Dei metodologiske og teoretiske vala eg har teke har gjeve meg moglegheit til å jobbe tett saman med medforskarane i denne studien for å fremje deira stemmer og involvere dei i kunnskapsproduksjon på feltet. Helsefremjing, PAR, fotostemme og PYD har oppstått som

ein motstand til den tradisjonelle forskinga og har ein kritisk underliggende tone. Det same gjeld for den sosialkonstruktivistiske epistemologien i denne studien som er kritisk til objektiv kunnskap og der slik forskning fokuserer på å få innsikt i ulike personlege perspektiv som er sosialt konstruert (Burr, 1995, s. 3-5). Medforskarane vart informert om dette og forstod at fokuset var å undersøke kva som fører til god helse. Dette la retningslinjer for korleis medforskarane utforma forskingsspørsmålet sitt og det kan tenkjast at dei hadde vald eit anna forskingsspørsmål dersom det fekk velje heilt fritt.

For å få innsikt i medforskarane sine perspektiv var det viktig at eg ikkje ytra mine personelege meiningar, då det kunne påverke kva dei snakka om. Mi rolle som fasilitator gjekk ut på å legge eit godt grunnlag for diskusjon og å passe på at alle fekk delta. På slutten av det tredje og siste møte kom likevel nokre av mine synspunkt fram gjennom diskusjon. Desse diskusjonane omhandla samanlikningar av det å vere student på høgskule eller universitet og det å vere elev på ungdom- eller vidaregåandeskule. Tre av medforskarane hadde då gått og eg opplevde dette meir som avsluttande refleksjonar som ikkje hadde påverking på dei tidlegare diskusjonane.

#### **4.8 Forskingsetiske vurderingar**

Alle forskarar er plikta å utføre god forskning, der det må takast etiske omsyn til deltakarane, samt potensielle påverknader og langtidsverknader (Green & Thorogood, 2014, s. 66). Kvalitativ forskning inneber ofte kontakt med menneske (Silverman, 2017, s. 55) der også denne studien legg til rette for å få innblikk i ungdommane sine meiningar og kjensler (Silverman, 2017, s. 60)

**4.8.1 Forsking med ungdom.** Personar under 18 år kan reknast som er sårbar gruppe der det krevst ekstra varsemd knytt til informert samtykke, samtykkekompetanse og gjennomføring av forskning (Solbakk, 2014). I forhold til forskning på denne befolkningsgruppa har det vore diskutert om dette er noko barne og unge bør beskyttast mot eller om deira rett til deltaking skal fremjast. Powell og Smith (2009) argumenterer for at born som deltek i forskning ikkje bør behandlar som passive offer med som aktive medbestemmarar. Slik forskingsdeltaking kan for borna opplevast verdifult og positivt for sjølvtillita, samt kan det betre forskinga og gjere den meir treffsikker (Powell & Smith, 2009). Det å involvere dei personane som ei sak omhandlar er også grunnleggande i helsefremjande arbeid, PAR og i fotostemme. Med denne forståinga og synet på ungdom vurderte eg studien som etisk forsvarleg med atterhald om at dei punkta eg vidare skal diskutere var tilfredsstilt.

**4.8.2 Etisk godkjenning.** Eg la inn ein søknad til REK (Regionale komitear for medisinsk og helsefagleg forskning), men fekk beskjed om at dette prosjektet ikkje fall inn under dette området for etisk vurdering då det var forskning med friske ungdommar og fokus på god psykisk helse. Prosjektet har godkjenning hjå NSD (Norsk senter for forskingsdata) (Vedlegg 5).

**4.8.3 Informert samtykke.** Dei to ungdommar som var under 16 år som måtte i tillegg til eige samtykke ha underskrift frå føresette. Desse informasjonsskriva vart lagt i postkassa deira nokre dagar før møtet, med ein kopi som dei kunne behalde. På det fyrste møte med medforskarane delte eg ut informasjonsskriva (sjå vedlegg 2) om dei fekk lese gjennom i tillegg til at me snakka gjennom dei viktigaste punkta. Dei andre deltakarane fekk også tilbod om ein kopi av informasjonsskrivet. Eg forklarar at grunnen til at det vart nytta bandopptakar var for at eg skulle kunne gjengi det som vart sagt så korrekt som mogleg og dei samtykka til bruk av dette.

**4.8.4 Bruk av vaksne kontaktpersonar.** Grunna bruk av nokre vaksne kontaktpersonar var det viktig å vere sikker på at ungdommane som deltok ikkje kjende seg forplikta eller trua til å delta. Tre av ungdommane hadde eg fått kontakt med gjennom vaksne kontaktpersonar for dei lokale ungdomsråda. Dette gjorde at eg la ekstra vekt på at dei kunne trekkja seg frå studien kortid som helst utan at det skulle påverke dei eller forholdet til kontaktpersonen og at eg hadde teieplikt ovanfor desse.

**4.8.5 Anonymisering og konfidensialitet.** Det vart påpeikt at dei var anonyme og at eg og medfasilitator hadde teieplikt. Me snakka om at ungdommane også hadde teieplikt og grunnar til dette. Det vart påpeikt at «det som me snakkar om her, blir her». Medforskarane fekk også ei påminning om intern konfidensialitet ein månad etter siste møte. Dette var viktig for at medforskarane skulle kunne snakke fritt og ikkje vere redd for at ting vart vidare diskutert utanfor møta.

Bandopptakaren vart oppbevart i ein safe med kodelås, adskilt frå anna materiale knytt til forskinga. Etter eg var ferdig med transkriberinga vart samtalane sletta frå bandopptakaren og samtykkeskjema vart levert inn til rettleiar for trygg oppbevaring. Under transkriberinga vart namn på ungdommane byta ut med Medforskar 1-8 for å ivareta anonymiteten (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 300), samt at utskrivning vart gjort på nynorsk. Alle stadsnamn eller liknande vart teke vekk, og alder og kjønn vart ikkje kopla til ungdommane. Arbeidet gjekk føre seg på ein privat passordbeskytta pc knytt opp til universitetet sin server der telefonnummera til medforskarane også var lagra i eit dokument utan namn.

**4.8.6 Etisk forskingsåtferd.** «Når kvalitative forskarar har aktuelle problem med spesielle menneske på spesielle stader og tidspunkt, skal dei meistre ei forståing av desse konkrete forhold for å vere moralsk kompetente» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 113). Etisk forskingsåtferd er noko ein har gjennom heile prosessen og som tilpassast situasjonen. Det går ut på å vere ærleg og ha god dømmekraft, noko som vert sett som viktigare enn den teoretiske forståinga og prosedyrer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 112-113). Det viktigaste er å ikkje gjere skade (Thagaard, 2013, s. 120).

**4.8.6.1 Konsekvensar.** Då denne studien delvis var ungdomsstyrt og bygga på deira interesser og kva dei snakka om, var det ikkje mogleg å forutsjå alle konsekvensar. Eg reflekterte kring moglege konsekvensar relatert til deling av sensitiv informasjon (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 107). Ungdommane fekk innleiingsvis og undervegs informasjon om at det ikkje var naudsynt å dele personeleg ting og at dei skulle snakke generelt på vegne av ungdommar. Det vart også tydeleg uttrykt at denne studien omhandla kva som fører til god psykisk helse. På fyrste møte opplevde eg at fleire hadde ting på hjarta som dei ønska å dele. Då denne studien hadde eit helsefremjande fokus var det ikkje hensiktsmessig å gå vidare inn på dette, samstundes som eg ikkje ønska å avvise ungdommane når dei opna seg. Eg og medfasilitator løyste dette på ein fin måte der ho tok tak i temaet som vart formidla og snakka litt generelt om dette, medan eg i eitt tilfelle ringde for å avklare eitt utsagn. Eg hadde ikkje avtale med anna helsepersonell enn medfasilitator som er psykolog dersom det skulle oppstå ein situasjon. Medfasilitator var til stades på det fyrste møte der sannsynet var høgast for negative reaksjonar knytt til temaa som medforskarane sjølv tok opp. Bortsett frå dette har eg sjølv fleire års erfaring med å snakke med ungdom og å vidareformidle kontakt til andre helsetenester. Dei ungdommane som opna seg sa fleire gongar i løpet av studien at det var fint å kunne snakke om desse tinga, spesielt i ei gruppe der ein ikkje kjende så mange.

Eg opplevde at medforskarane fortalde meg ting som dei ikkje naudsynt hadde fortald til andre vaksne og snakka veldig fritt seg i mellom med meg i nærleiken. Medforskarane fekk moglegheit til å lese gjennom resultatdelen i denne masteroppgåva. Dersom denne openheita kan ha medført at medforskarane har sagt ting som dei angrar på har dei hatt moglegheit til å be meg fjerne dette. Sjølv om eg har teieplikt knytt til denne forskinga vurderte eg det slik at eg var meldepliktig knytt til opplysingar om forhold som kunne medføre fare etter § 17 under Helsepersonelloven (1999).

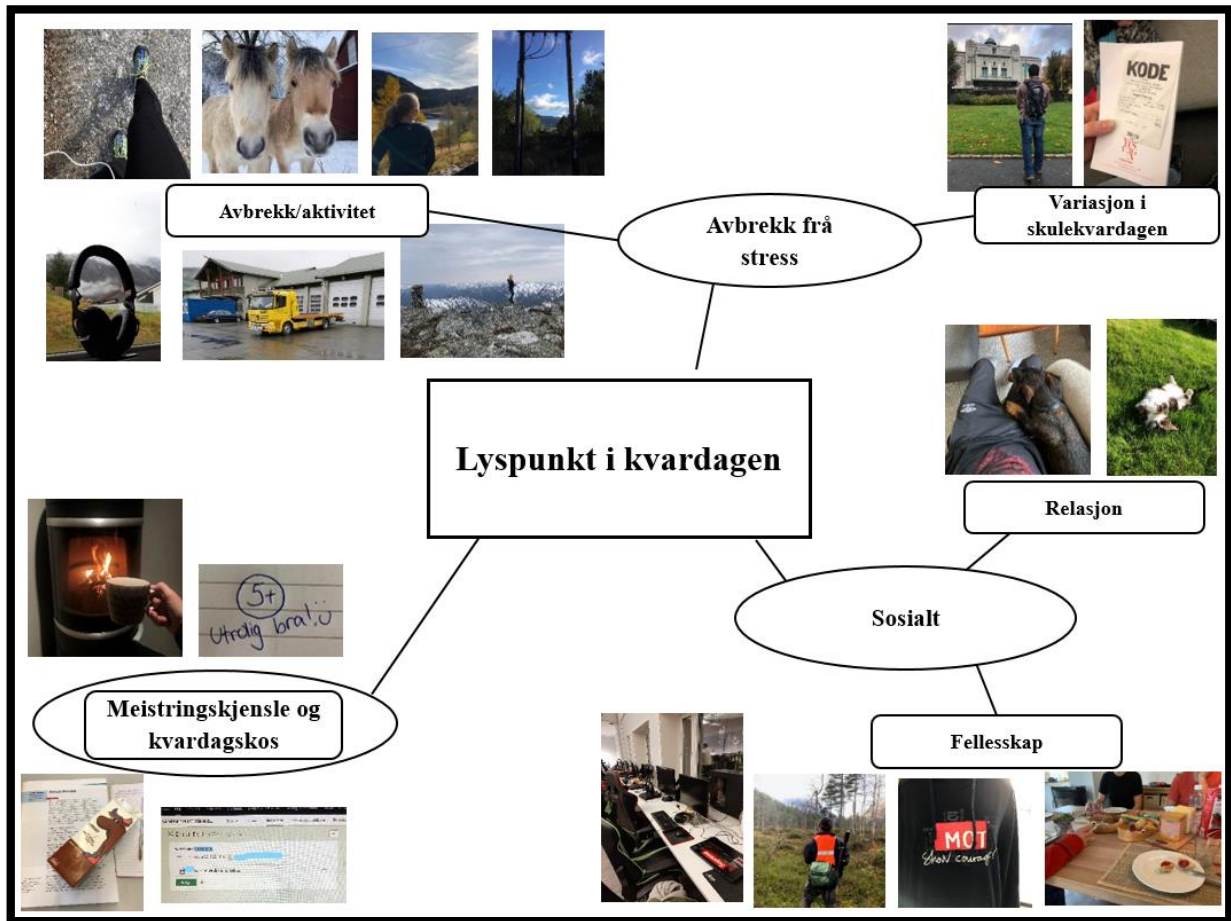
**4.8.6.2 Forskaren som kunnskapsformidlar.** Konsekvensar i forskning går også ut på å ikkje presentere deltakarane eller gruppa på ein måte som kan skape urimeleg generalisering, diskriminering eller stigmatisering (De nasjonale forskningssetiske komiteene, 2016b). Etiske



omnsyn vart også teke i transkripsjonen då publisering av usamanhengande uttalingar og repetisjonar kan føre til uetisk stigmatisering (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 214). Ansvar for forskaren har som formidlar av kunnskap og heng saman med behovet for kvalitetssikring i forskning og å undersøke kjeldene ein refererer til (Rekdal, 2014; Tracy, 2010). Forskaren har også ansvar for at forskinga vil kunne gagne deltakarane, relevante grupper eller samfunnet (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016a), noko som er ein av kjerneverdiane i PAR.

## 5. Funn

I dette kapittelet vil eg presentere funn frå dette fotostemmeopproget. Formålet med denne studien var å saman med ungdom forske på ungdom og psykisk helse i eit helsefremjande perspektiv. Medforskarane nytta fotografia dei hadde teke for å svare på kva dei opplevde som psykisk helsefremjande i (skule)kvardagen, som la grunnlag for analysen. Medforskarane kategoriserte fotografia under tema og reflekterte til slutt over funna.



Figur 5.1. Resultatet av den tematisk nettverk analysen

### 5.1 Lyspunkt i kvardagen.

Det globale temaet diskuterte medforskarane at handla om kvardagen og knytta det opp mot forskingsspørsmålet:

*Det går jo på ein måte tilbake til spørsmålet då.. kva som.. [M4: hjelper] bidreg til god psykisk helse eigentleg.. [M2: i kvardagen] (Medforskar 5)*

Medforskarane diskuterte at dei berre hadde teke med kjekke og positive ting, samt at det omhandla viktige ting som fekk dei til å kjenne seg betre og som skapte gode kjensler. Dei påpeika også det individuelle aspektet ved dette:

*M2: Me har jo berre tatt med kjekke.. eller positive ting.. gode kjensler og..*

*M7: Ja alt det der er jo ting som får oss til å føle oss betre..*

*M2: Og som er viktige for at me skal føle oss bra..*

*M7: Det er jo nokon som ikkje er så glad i jobb då.. [M2: ja det er jo personleg.. kva ein treng] [M5: ja]*

*M2: Og siste gong då sa dei.. då var ikkje du (M7) her.. det der å bli ferdig med innlevering.. det er jo ikkje alle som synest det er så.. som får den gode kjensla.. [M7: ja dersom ein ikkje får det til] som sit meir og kjenner på den dere.. [M7: ja].*

*F1: Okey. Bra jobba på ein mandagsettermiddag.. ((applaus frå alle))*

*F3: Klappe for oss sjølve..*

**5.1.1 Avbrekk frå stress.** Ungdommane ønska å spesifisere kva det var avbrekk frå og vart etter å ha diskutert skulearbeid, skulekvardagen, familie og press, einige om at dei ville kalle dette organiserande temaet for avbrekk frå stress.

**5.1.1.1 Avbrekk/aktivitet.** I diskusjonane kring dette grunnleggande temaet kom ungdommane fram til at avbrekk og aktivitet hang saman då aktiviteten i seg sjølv kunne vere eit avbrekk, samt at dette var ein stor og viktig kategori.

*Jobb.. spesielt ein variert jobb.. det kan få tankane på noko anna.. enn skule.. og mobbing.. og sanne ting.. og ja.. psykisk helse då.. for då tenkjer eg, då er du så inne i det du driver på med.. at.. du må alltid tenkje på noko nytt.. og då er det ikkje plass til å tenkje på andre ting.. og då tenkjer eg spesielt på varierte jobbar.. der du alltid må bruke hovudet og.. finne på nye idear.. for det er jo aldri ein jobb som er lik.. og det synest eg er veldig kjekt (Medforskar 3).*



Figur 5.2. Hobby/jobb som får deg til å tenkje på noko anna

Medforskarane diskuterte også korleis jobb kunne gje kjenslar av fellesskap og viktigheita av å ha ein jobb ein trivast med. Fleirtalet av ungdommane likte å gå tur som aktivitet for å få eit avbrekk:

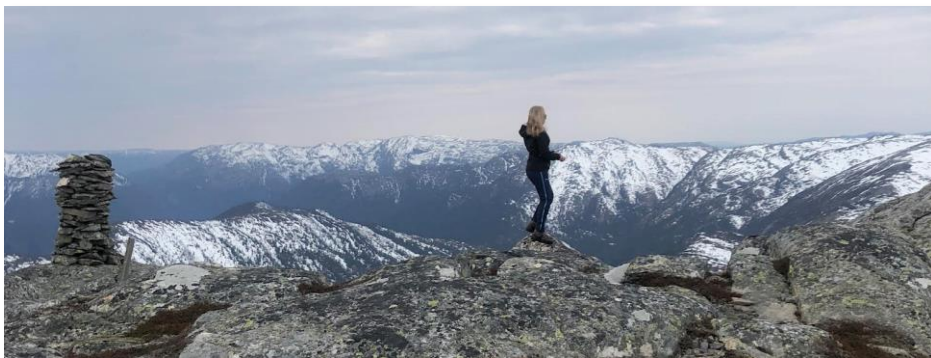


*Eg er veldig glad i å gå i naturen og berre.. å vere klar over naturen.. og «åh, sjå kor fint det er» og berre tenke.. og kanskje ha musikk i øyra og.. ja.. ein pause i kvardagen.. ja.. så det (Medforskar 5)*

*Figur 5.3. Pause i kvardagen*

Ungdomane snakka om det å vere takksam for at dei hadde så fin natur rundt seg og det å setje pris på dette spesielt no med tanke på klimaendringane. Det å gå tur var viktig for Medforskar 1, spesielt når det var mykje som skjedde:

*For meg vertfall... så hjelper det veldig å gå tur.. og berre ikkje.. høyre på noko.. berre liksom.. at det er heilt stille. For då får eg liksom.. tid til å tenke.. i forhold til viss eg er heime.. og då ser eg alltid ein serie.. høyrrer på radio.. eller kva det no er.. og liksom.. det hjelper jo å bevege seg.. og å få frisk luft. Så det er det eg tenkjer med det bilete (Medforskar 1)*



*Figur 5.4. Avkopling*

Nokon av medforskarane likte å ha det stille, medan andre likte å høyre på musikk i kombinasjon med tur og mosjon:



Figur 5.5. Avbrekk i naturen

*Du får eit avbrekk frå kvardagen.. eg føler det er mest om det er i ein skulekvardag og du har til dømes prøvar eller det er berre mykje stress.. så er det beste eg veit.. ut i naturen.. få frisk luft.. Eg er litt motsett av Medforskar 1, for eg elsker å ha på musikk.. musikk føler eg er det beste då.. men det er for å få eit avbrekk der du kan tenke klart.. og få frisk luft.. og mosjon.. om du får bevega deg.. eg føler meg alltid betre etterpå...*

(Medforskar 8)

Medforskar 8 likte å høyre på musikk for å kunne tenkje klart, medan Medforskar 4 nytta seg av musikk for å ikkje tenkje:

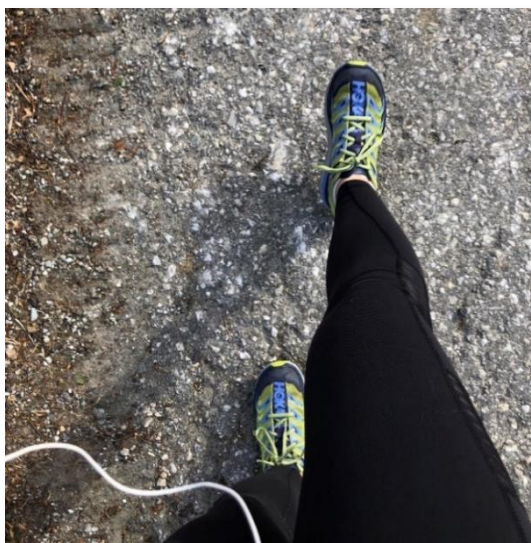


Figur 5.6. Musikkfølelsen

*Eg er litt sånn motsett av dykk som likar å tenkje når de går.. eg likar berre å drukne ut tankane mine.. spele så høg musikk som mogleg og sånn.. Det er ofte difor eg driver og har ein song i hovudet heile dagen for då slepp du å tenkje på noko anna.. litt sånn når eg tenkjer.. så går tankane mine alltid til det verste.. og liksom (ting) som skjer.. eller ja.. kva som er trist, kva som plager meg eller noko sånt, så då set eg berre på musikk, skrur på lyden på maks og så berre.. høyrer på musikk..(Medforskar 4)*

Ungdommane diskuterte det å høyre på ulik musikk etter kva humør dei var i. Nokon høyrde på det dei kalla «depressiv musikk» eller trist musikk når dei var deppa eller hadde ein dårleg dag og lystig musikk når dei var glade. Nokon hadde det heilt motsett. Ungdommane snakka om det å få utløp for kjensler gjennom musikk, men at det kom til ei grense der ein ikkje måtte begrave seg i den vonde kjenslene.

Trening, og i kombinasjon med musikk, vart av Medforskar 1 lagt fram som ein måte å fremje psykisk helse:



*På tur.. ute. Høyrer på musikk.. fordi. det er jo sånn at.. eg har ingen kjelde å vise til men.. eg høyrer jo ofte at det hjelper på psykisk helse å trene og halde seg i god form.. så.. ja. Eigentleg berre det  
(Medforskar 1)*

*Figur 5.7. Trening*

Trening og bevegelse er noko som går att i fleire av bileta. Trening var også ein av grunnane til at ungdommane ynskja å spesifisere det organiserande temaet som avbrekk frå stress, då trening var ein normal del av kvardagen hjå mange. Avbrekk frå kvardagen ville difor ikkje vore dekkande. Lykke og avbrekk kunne også vere tett knytt saman:

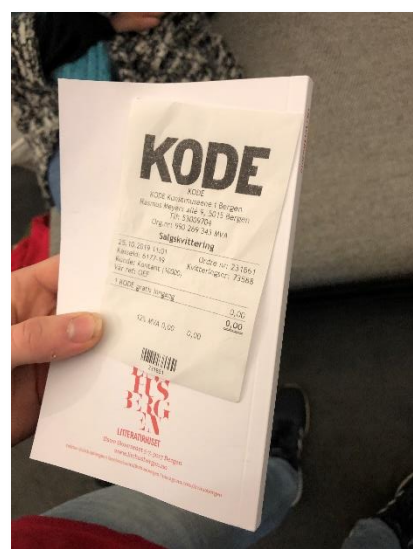


*Det er på ein måte min lille lykke i kvardagen då..(...) det er alltid så hyggelig å koma fordi ho.. når me ropar på ho på jordet så kjem ho.. så det er det som bringer meg glede. Også ser me veldig mykje likheitstrekk i (referanse namn) med den gamle hesten då.. fordi dei er i slekt.. det er ganske fint å tenkje på (Medforskar 6).*

Figur 5.8. Lykke/avbrekk i kvardagen

Medforskar 6 forklarar at dette biletet symboliserte både frisk luft, natur, aktivitet og alt som høyrde til med det å drive med hest. Det handla også om meistingskjensle i samband med det å ikkje gi opp og å jobba for at dette følet skulle blir ein god hest.

**5.1.1.2 Variasjon i skulekvardagen.** Ungdommane argumenterte for at dette grunnleggande temaet skilde seg frå avbrekk/aktivitet ved at det handla om variasjon i det som skjedde på skulen. Variasjon gjorde skulekvardagen kjekkare og ungdommane merka korleis slike aktivitetar skapte samhald:



*Det er veldig fint.. med litt variasjon i skulekvardagen... det var difor eg tok med det biletet.. for det kan jo på eit vis fremje psykisk helse at du har dei små variasjonane i den kvardagen ein uansett må gjennom.. som gjer at det vert litt kjekkare.. ja.. og det skapar jo ein anna type samhald enn å sitja i klasserommet.. med dei i klassen din.. Me hadde det jo veldig kjekt eigentleg.. Sjølv om me ikkje fekk velje gruppene sjølv så.. det er jo.. me hang jo ilag og alle inkluderte alle.. så det.. det var ein fin dag (Medforskar 2).*

Figur 5.9. Varierte innspel i skulekvardagen

Medforskar 2 nemnde også verdien av å få tillita frå læraren til å gå fritt. Variasjon handla også om å ha noko å gleda seg til:



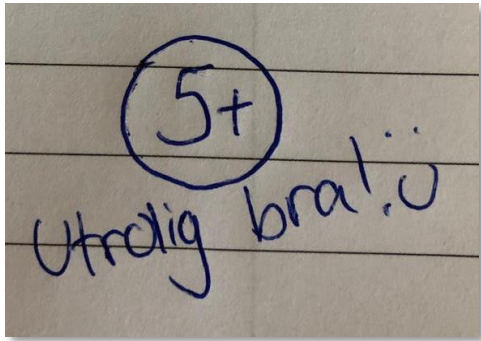
Figur 5.10. Skuletur

*For meg har dette veldig mykje å sei.. det å finne på slike ting.. Eg synest me finner på alt for lite sånt med skulen.. For det er jo drit keisamt å sitje i klasserommet heile dagen.. Så det å ha sånne hendingar som ein gleder seg til...Eg visste at det ikkje vart ein stressande fredag. Som sagt så aukar det samhaldet i klassen, det er jo noko heilt anna enn å møtast i klassen på skulen.. du finner faktisk på ting ilag som.. det er meir som fritid liksom.. og då føler ein at ein får eit mykje betre band enn liksom berre på skulen då... og det kan fremje mental helse..(Medforskar 8)*

Variasjon i skulekvardagen var viktig for medforskarane for at ting ikkje skule bli keisamt eller for repetativt.

**5.1.2 Meistringskjensle og kvardagskos.** Medforskarane argumenterte for at meistringskjensle og kvardagskos var noko eige som måtte stå åleine. Difor omfatta denne tittelen både det grunnleggjande temaet og det organiserande. Dei diskuterte om dei skulle dele opp dette temaet i «meistringskjensle» og «kvardagskos», men kom fram til at dei ville ha desse fire bileta ilag.





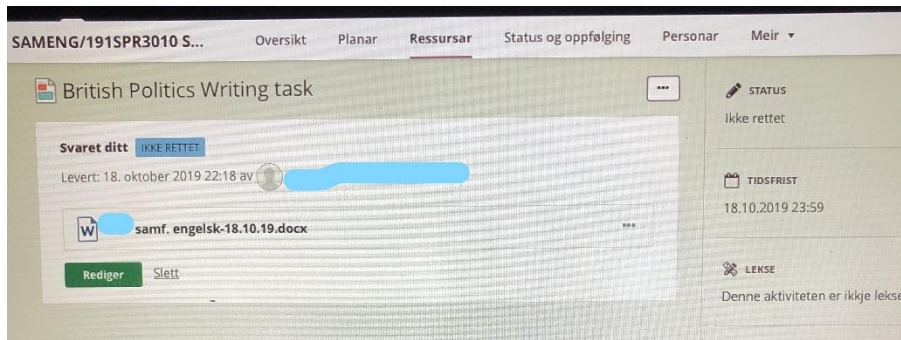
Figur 5.11. Mestringsfølelse

*Eg har det ganske travelt til vanleg.. Eg har skule og jobb og.. heile pakka. Rett før haustferien så var det SÅ utrøleg mykje å gjere.. sånn pakka inn siste veka.. også var eg veldig stressa då sjølv sagt.. det var mykje eg ikkje fekk gjort.. også tok eg ein prøve.. også fekk eg bra karakter likevel.. og det var litt mestringsfølelse..*  
(Medforskar 5)

Medforskar 5 snakka om at hen ikkje trudde denne prøven gjekk bra og lettelsen over at det faktisk gjorde det. Mestringskjensla her handla også om det å vite at ein kan få det til.

Medforskar 2 sa at uansett resultatet var det godt å fullføre ting:

*Det var ein innlevering som var ferdig.. det står levert. Og det.. tenkjer eg.. kan fremje psykisk helse. For det viser liksom at du har meistra noko.. du har fullført noko. Og det er jo ein veldig god følelse for det aller fleste, uansett om det har gått bra eller dårleg, så har du fullført... og det er jo veldig deilig.. tenkjer eg.. og det er veldig viktig med sånn ting der det står «levert».. og fullført.. for då kan ein faktisk slette det.. frå hovudet ditt (Medforskar 2).*



Figur 5.12. «FERDIG!» Den beste kjensla.

Ikkje alle såg like positivt på dette då ungdommane ofte hadde mange innleveringar og at dei då måtte hoppe vidare til neste oppgåve. Nokre var engstelege etter innlevering for om dei hadde svart feil. Ungdommane diskuterte det å sei seg nøgd og å vere nøgd med seg sjølv for å ha fullført, samt å kunne belønna seg sjølv:



Figur 5.13. Ein liten premie i kvardagen

Eg hadde bilete av ein sjokomjølkk eg.. oppå skulearbeidet.. fordi.. eg meiner at det er viktig å unne seg litt små ting inni mellom.. men ikkje alt for mykje for då blir det jo ein.. avhengigheit på ein måte.. eg er kanskje litt meir der.. at eg må ha det for å klare det. Men det er jo viktig å klare å unne seg noko.. ja.. gi seg sjølv litt belønning av og til.. (Medforskar 2)

Medforskarane kom med dømer på at dei ofte kjøpte seg ting når dei hadde ein dårleg dag og at dette for mange skjedde oftare enn dei ønska. Dei snakka også om at ein belønning kunne vere andre ting slik som trening, speling eller å køyre bil, der små augeblikk og stunder i kvardagen kunne gje glede. Medforskar 1 meinte også at det er viktig å kunne slappe av:



Figur 5.14. Heimekos

Det er jo veldig mykje som skjer heile tida.. og.. då kjenner vertfall eg at det er godt å koma heim og berre.. slappe av litt heime.. og ikkje heile tida vere med folk og gjere mykje... og berre chille litt (Medforskar 1)

Medforskar 1 snakka om at det av og til var viktig å sei nei til å vere med på ting og berre vere heime. Fleire snakka om at dei fekk dårleg samvit når dei seier nei. Ungdommane kjente også på det dei kalla «FOMO» («Fear Of Missing Out») og ville ikkje vere den einaste som ikkje var med på det som skjedde.

**5.1.3 Sosialt.** Medforskarane diskuterte om dei skulle kalle dette organiserande temaet relasjon, sosialt fellesskap, sosiale relasjonar, og enda opp med ordet «sosialt». Det handla om å omgås med andre, anten det var mennesker eller dyr.

**5.1.3.1 Fellesskap.** Dette temaet synte fellesskap i ulike settingar: ute i naturen, heime, store sosiale arrangement og aktivitetar i skulesamanheng.



*Me har sånn greie på skulen.. MOT. Det blir for å fremje god psykisk helse på skulen.. Eg tenkjer at det er eit veldig bra tiltak.. einaste negative er at det alltid kjem i fritimane våre.. det er jo ikkje så kjekt.. men me hadde jo MOT-økt i dag.. med sånne MOT-coacher og sånn.. og det er veldig fint.. det hjelper veldig, du får reflektert og.. det og skapar eit godt samhald i klassen på ein heilt anna måte enn når me berre har fag ilag eller gruppearbeid ilag.. og ja.. ein får sete ting litt i perspektiv.. anten ein vil eller ikkje.. (Medforskar 2)*

*Figur 5.15. MOT til å leve. Godt tiltak for å fremje god psykisk helse*

Fleire av medforskarane fortalde om øvingar dei hadde hatt i MOT-øker, mellom anna der dei skulle skriv ned positive sider ved seg sjølv, samt positive sider ved dei andre i klassen. Dei uttrykte at dei tok til seg desse komplimenta og at dette var noko dei kunne sjå på når dei hadde ein dårleg dag. Det grunnleggande temaet «fellesskap» handla også om å gjere enkle ting saman med familie:



*Det andre bilete mitt er også eit slags familiebilete då.. men det handlar generelt om fellesskap og det å ha nokon å.. ja.. vere med og.. og gjere forskjellige enkle ting saman med, det synest eg og er viktig (Medforskar 7)*

*Figur 5.16. Fellesskap og familie*

Medforskarane diskuterte korleis ein god og sosial start på dagen saman med familien kunne få humøret opp og gjere ein betre rusta for å møte utfordringar resten av dagen. Medforskarane fortalde også at frukosttilbodet ved skulen kunne føre til at fleire faktisk åt frukost når ein gjorde det saman. Det neste fotografiet frå Medforskar 8 handla om spenning, trening og natur i eit fellesskap:



*Alle snakkar i sånn radio då.. og det er veldig spennande. Då får du med dei tidlegare punkta også med fysisk aktivitet og natur.. du ser jo korleis det var heilt nede.. men på toppen var det jo full snøstorm.. **DET** var veldig kjekt og det var sosialt.. fellesskap, natur, trening.. og det er noko du kan glede deg til.. når eg kom heim den dagen så.. då følte eg meg god (Medforskar 8)*

*Figur 5.17. Hjortejakt*

Medforskarane såg samanhengar mellom hjortejakt og LAN (datatreff), der folk med felles interesser gjorde sosiale aktivitetar saman:

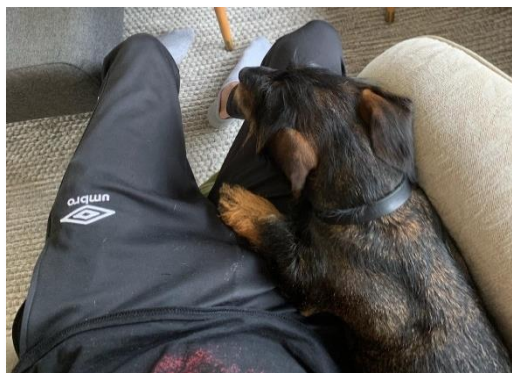


*Det har ikkje med at det var LAN og spelning og sånt.. men meir det at det var liksom eit stort sosialt arrangement.. det var fri frå kvardagen, du gjorde noko du ikkje pleidde å gjere.. du var vaken heile natta.. spelte, snakka med folk.. det var.. glede, det var lykke.. også vart du kjent med nye folk.. det var liksom sånn lykke når ein klarde å vinne eller.. og så var det liksom felles sorg når ein tapte.. Det var noko av det kjekkaste eg har gjort sosialt.. det VAR eigentleg heilt utruleg synest eg (Medforskar 4)*

Figur 5.18. SSA/Store sosiale arrangement

Gleda over å vere saman med andre som likte det same, uavhengig av aktivitet, var noko som vart diskutert i gruppa. Medforskar 4 påpeikte at det gjekk ann å vere sosial over internett, men at det å møtast fysisk i eit stort rom skapte ei endå større kjensle av fellesskap. Slike arrangement handla også om å ha noko å gleða seg til.

**5.1.3.2 Relasjonar.** Dette temaet inneheldt to bilete av dyr som begge hadde tittelen «Gjensynsglede». Medforskarane diskuterte at desse dyrebileta også handla om fellesskap, tryggleik, venskap og personlege band:



*Kvar gong eg kjem heim til den der så er det alltid sånn over.. ubetinga glad for å sjå meg og det er skikkelig sånn gjensynsglede då.. (...) Eg har hatt kjeledyr heile livet.. så det var veldig sånn spesielt for meg å bu ein plass over så lang tid der eg ikkje hadde noko kjeledyr eller noko (Medforskar 7)*

Figur 5.19. Gjensynsglede

Alle medforskarane hadde positive opplevingar med det å ha dyr og diskuterte ivrig kvifor dyra var så viktig i liva deira. Dyra gav glede på ein eigen måte der forholdet baserte seg på glede og kjensler, utan filter. Somme synest også at det var fint at dyra ikkje kunne snakke og sutre tilbake. Medforskar 6 fortalde korleis katten var glad i hen uansett og at den var eit viktig familiemedlem:



*Pusen min.. ho har eg hatt sidan eg var fire.. det er liksom.. min besteven... Så alle har hatt ein litt sånn einsam periode i barndomen der ein berre.. der ein kanskje følte at ein vart mobba eller at ein hadde det litt vanskeleg.. pusen min har alltid vore ein trufast ven... (...) Når eg kjem heim og ho ligg sånn liksom og pratar.. ho pratar så sjukt mykje liksom.. det er ein liten glede det også.. (Medforskar 6)*

Figur 5.20. Gjensynsglede

Det å ha alltid ha noko trygt å koma heim til som gjorde ein lykkeleg var noko medforskar 6 tenkte at alle menneske var nøydd å ha.

## 5.2 Refleksjon kring funna og studien

Medforskarane reflekterte over eigne funn knytt til spørsmål om det var noko dei opplevde som positivt eller overraskande og kva dei tenkte at ungdomar sjølv kunne gjere og kva samfunnet kunne gjere for å fremje god psykisk helse (sjå Figur 5.1). Alle medforskarane sa at det anten hadde vore positivt, lærerikt eller sosialt å vere med i denne studien. Sitat og diskusjonar frå denne refleksjonsrunden vil inkluderast i neste kapittel.

Tabell 5.1. *Kva som kan gjerast for å fremje god psykisk helse hjå ungdom*

Forskingsspørsmål	Kva kan gjerast
<p><b>Kva er det i skulevardagen som kan fremje god psykisk helse?</b></p>	<p><b>Kva kan ungdom sjølv gjere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gripe dei gode kjenslene og leve i nuet</li> <li>• Vise at ein bør ha god psykisk helse</li> <li>• Både jenter og gutar bør snakke om positive og negative kjensler</li> <li>• God døgnrytme</li> <li>• Bli bevisst egne behov</li> <li>• Koma seg i aktivitet</li> <li>• Arbeide med seg sjølv</li> <li>• Danne gode relasjonar</li> <li>• Setje pris på gode relasjonar</li> <li>• Inkludere andre og vere meir open</li> <li>• Lytte til kvarandre</li> </ul> <p><b>Kva kan andre gjere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forståing</li> <li>• Normalisere openheit i borneoppdragelsen</li> <li>• Legge til rette for LAN eller andre sosiale arrangement, ungdomsklubbar, skulefrukost</li> <li>• Introdusere ulike måtar å uttrykke seg på</li> <li>• Ta stress meir på alvor</li> <li>• Gi ungdom tid til å samle seg</li> <li>• Stressmeistring</li> <li>• Arbeidsteknikkar</li> <li>• Mindre strenge rammer på skulen</li> <li>• Endre aspekt i skulevardagen som skapar stress</li> <li>• Legge til rette for elevar sine vanskar på skulen</li> <li>• Meir fokus på å dyrke kreativitet framfor å koma gjennom læreplanen</li> <li>• Meir læringsfridom, opne arbeidsoppgåver, variert undervisning, varierte vurderingskriterier</li> </ul>

## 6. Diskusjon

Denne studien samarbeida med ungdom for å få innsikt i kva dei såg på som viktige påverknadsfaktorar på psykisk helse i eit helsefremjande perspektiv. Diskusjonskapittelet er strukturert ut i frå dei organiserande temaa frå analysen og vil diskutert i lys av modellen «the Five Cs of PYD» (R. M. Lerner et al., 2014). Mine refleksjonar kring bruk av fotostemme og avgrensingar for studien vil også leggst fram. Dette kapittelet vil i tillegg til mine eigne formuleringar innehalde sitat frå medforskarane, samt deira skriftlege bidrag til denne diskusjonen. Dette vart gjort for å bevare medverknad gjennom heile prosessen og for å fremje deira perspektiv også i denne delen av oppgåva. For å gjere dette meir oversikteleg er medforskarane sine skriftlege bidrag ramma inn. Litteraturen frå det strategiske søket vil nyttast til å diskutere funna, men det vil også trekkast inn ein del ny forskning i dette kapittelet. Grunnen til dette er at eg på førehand ikkje visste kva medforskarane kom til å fokusere på. Diskusjonen vil også vere prega av den demokratiske og politiske forplikting PAR og fotostemme står for med tanke på utfordre synet på kven som er kunnskapsinnehavarar og kva endringar målgruppene ynskjer å sjå (Fine, 2008, s. 215).

### 6.1 Sentrale funn

Lyspunkt i kvardagen representerte det globale temaet og omhandla kva faktorar som kunne bidra til at ungdommar har det bra og som skapte gode kjensler. Analysen resulterte i tre hovudfunn som var avbrekk frå stress, meistringskjensle og kvardagskos, og sosialt. Avbrekk frå stress var her det største organiserande temaet og reflekterer også hovudfokuset til medforskarane gjennom heile fotostemmeprosessen.

Funna frå analysen viste at nokre av desse elementa omhandla aktivitetar eller gjeremål som medforskarane sjølv utførte slik som å gå tur, høyre på musikk, prestere, fullføre, trene, jakte, ta gode val for seg sjølv, delta på store sosiale arrangement og å jobbe. Andre helsefremjande faktorar var i regi av skulen der skuleturar og aktivitetar på skulen vart sett på som positive for den psykiske helsa. Fleire av funna hadde utgangspunkt i at det var fråværet frå stress som gjorde dette til positive opplevingar. Meistre til tross for stress, gå tur og høyre på musikk for å få avbrekk frå stress, og skuleturar som var mindre prega av stress. Variasjon var også noko som gjekk igjen under fleire av temaa. Det å gjere noko ein elles ikkje gjorde anten det var i skulesamanheng, på jobb eller på fritida. Det å ha noko å glede seg til og fellesskap var relatert til fleire av temaa i form av store sosiale arrangement, jakt, skuleturar eller jobb. Fellesskap var noko som kunne oppnåast over internett, men det vart lagt vekt på at det å møtast fysisk gav ei djupare kjensle av dette. Medforskarane var einige



om dei temaa som dei danna, men det var til dømes variasjonar knytt til korleis ein til dømes nytta seg av musikk, det å unne seg ein belønning og kjensler knytt til skuleinnleveringar.

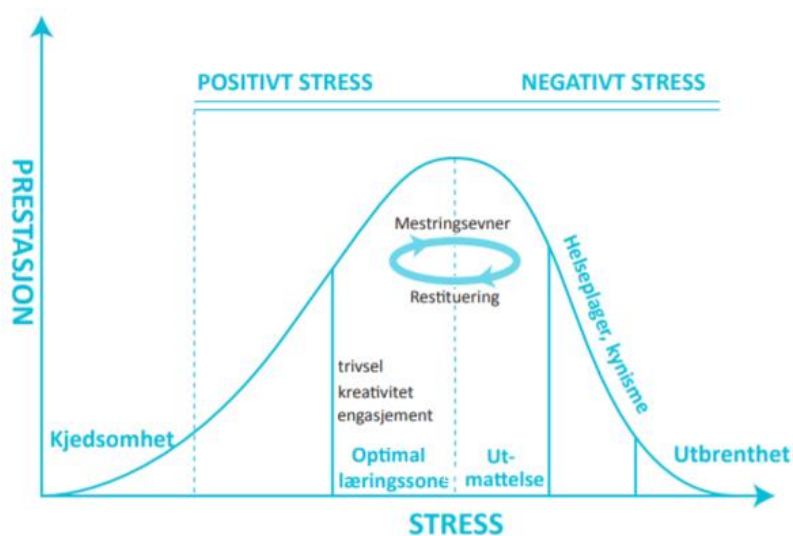
Alle bileta me har teke med og diskutert syner viktige faktorar/punkt rundt det å fremje god psykisk helse. Me fekk i dette prosjektet sett ord på rutinar og ting me gjer i kvardagen vår for at me sjølve skal få det betre. Gjennom samtalane me har hatt i gruppa, fekk me alle saman sjå kor likt me unge eigentleg har det med oss sjølve. Me har alle sider ved oss sjølve som me er usikre på, og me kjenner alle saman på stress i kvardagen. Stresset kan kjennest overveldande og tungt, og me sette spørsmålsteikn ved sosialt og prestasjonsbasert press i samfunnet. Etter å ha prata ilag fann me ut at me er likare enn me hadde trudd, og at bileta våre var overraskande like. Det eg sit att med som det viktigaste punktet for oss alle for å betre/bevare eiga god psykisk helse, er at ein må finne sine egne avkoplingar frå stresset i kvardagen. Avkoplingsmetodane som fungerer for kvar einskild varierer, for me er unike individ med ulike personlegheiter. Det me likevel såg var at for mange er fysisk aktivitet, frisk luft, variasjon i kvardagen, faste rutinar, band mellom menneske eller menneske og dyr og meistring viktig. Og me kom også fram til at det stundom er lurt å kjenne på vonde kjensler, og å ta det tunge litt innover seg. På eit vis «gjere seg ferdig med det». Dette gjorde me på ulike vis; nokre ved å høyre på stemningsful musikk, nokre ved å ha ei eksplosiv treningsøkt der ein får utløp for sinne, eller ved å ta ein tur i stillheit, berre med sine egne tankar (Medforskar 2).

## 6.2 Avbrekk frå stress

Stress kan konseptualiserast og målast på ulike måtar (Östberg, Plenty, Låftman, Modin & Lindfors, 2018). Sett i ein relasjonell kontekst kan psykologisk stress beskrivast som ei oppleving av at forholdet mellom personen og miljøet er tyngande eller som overskrid egne ressursar, samt at det truar velvære (Folkman & Lazarus, 1984, s. 19). Dette temaet syner ulike måtar medforskarane fekk avbrekk frå stress som fleire av medforskarane påpeikte at var relatert til skule og prøvar. Temaet «avbrekk frå stress» har mange likheitstrekk til det som i Eriksen et al. (2017, s. 56) sin rapport vert omtala som «En pause fra alt».

Variasjon i skulekvardagen vart i vår studie mellom anna assosiert med avbrekk frå stress, men også avbrekk frå keisemd. Tal frå UngData visar at meir enn to tredjedelar av elevar på ungdomsskule og vidaregåande skule kjedar seg på skulen (Bakken, 2019, s. 31). Eit tysk kvantitativt studie såg på bakanforliggende faktorar til keisemd i skulen blant elevar på

niende trinn. Dei fann at karakteristikkar i instruksjonar, slik som at faga hadde det same einsformige opplegget, var mest framtreddande (Daschmann, Goetz & Stupnisky, 2014). I 2017 vart ein systematisk kunnskapsoversikt om årsaker til skulestress utført på bestilling frå kunnskapsdepartementet. Variert undervisning og variasjon i skulekvardagen ser ut til å vere nøkkelen for optimal læringssone (Figur 6.1) (Lillejord, Børte, Ruud & Morgan, 2017, s. 16), noko som våre funn underbyggjer. Andre funn viser at keisemd var ein viktig faktor relatert til intensjonar om å slutte på skulen (Tvedt, Bru & Idsoe, 2019), og er difor noko som må takast på alvor.



Figur 6.1. Forholdet mellom prestasjon og stress i skulen (Lillejord et al., 2017, s. 15). Basert på Yerkes og Dodsons prestasjonskurve og Nixon sin illustrasjon mellom prestasjon og stress.

Sjølvsstyrte læringsmoglegheiter vart i studien til Bozlak og Kelley (2010) knytt til omgrepet wellness og vart teke opp i refleksjoane til medforskarane:

*Eg trur kanskje ikkje så mange hadde blitt skuleleie viss det hadde vore meir ope.. og det handlar jo kanskje om god psykisk helse.. då vert det kanskje litt meir kjekt og motiverande.. i staden for å berre «du må du må du må, du skal du skal, du bør du bør».* (Medforskar 2)

Samanhengen mellom skulepress og lettare psykiske helseplager vart understreka i Eriksen et al. (2017, s. 103) sin rapport. Mestringsstrategiar som desse ungdommane rapporterte handla om tilbaketrekking, få hjelp til å takle eigne kjensler og korleis dei kunne ruste seg sjølv mot utfordringane i kvardagen. Elevane frå Miller (2010, s. 63) og Vaughn et al. (2011) sin studie

identifiserte også krav frå skulen som eit tema knytt til stress. Funn frå eit kvantitativt studie med svenske elevar (11-15 år) fant også at høge skulekrav auka elevane sine sjansar for å rapportere høg grad av subjektive helseplager, slik som nervøsitet, søvnproblem, hovud- og mageverk, med 50 % (Eriksson & Sellström, 2010). Sterke korrelasjonar mellom opplevd skulestress, helseplager og angst finn ein også frå andre svenske studie (Wiklund, Malmgren-Olsson, Öhman, Bergström & Fjellman-Wiklund, 2012). Restituering etter ein periode med høgt stressnivå, er naudsynt for å ivareta meistringsevner og å klare å prestere (Lillejord et al., 2017, s. 16). Medforskarane ser også forholdet mellom positivt og negativt stress:

*Men eg trur folk har godt av å kjenne på press av og til.. [M5: ja] berre ikkje heile tida.. at det vert basert på det [M5: at det er konstant liksom..] (Medforskar 2)*

Dette utsagnet er i tråd med det nokre av ungdommane i Eriksen et al. (2017, s. 59) poengterer. Avbrekk gjennom musikk, jobb, naturopplevingar, å vere med dyr, frisk luft og mosjon gav medforskarane gode kjensler. Det var også veldig relatert til det å tenkje: tid til å tenkje, tenkje klart, ikkje tenkje og å tenkje på noko anna. Stress vart av elevane i Miller (2010, s. 63) sin studie mellom anna skildra som det å tenkje meir enn vanleg og at det var mykje som føregjekk i hovudet. Det å trekke seg vekk frå stressande situasjonar vart funne som meistringsstrategiar i andre studie (Eriksen et al., 2017, s. 59; Miller, 2010, s. 75). Natur og distraksjonar var også noko elevane i Miller (2010, s. 78-80) sin studie oppgav knytt til stresshandtering. Desse avbrekka og aktivitetane kan vere metodar for å restituere,

For mange av medforskarane i denne studien var det å vere ute i naturen og å vere i fysisk aktivitet viktig, noko som var relatert til «well-being» i Bozlak og Kelley (2010) sin studie. Andre funn viser også at ungdommar oppgir naturopplevingar og rekreasjon som påverknadsfaktorar på helse og velvære (Bayer et al., 2014). Funna frå vår studie viste at det å setje pris på og vere merksemd på fin natur gjev ein pause i kvardagen og som skapte gode kjensler, noko som støttar opp under Woodgate og Skarlato (2015) sin studie. Det å delta i aktivitetar som gjorde ungdommane glade vart også trekt fram i Rose et al. (2016) sin studie.

Funn frå studien til Sackett et al. (2018) viste at mange ungdommar valde aktivitetar som var innandørs og som var relatert til teknologi og elektroniske apparat framfor aktivitetar utandørs. I vår studie var mellom anna det å gå tur ein aktivitet der noko av hensikta var å få eit avbrekk frå denne type stimuli. Ein truleg grunn til desse motstridande funna er at vår studie hadde fokus på helsefremjande faktorar, medan studien til Sackett et al. (2018) undersøkte barrierar knytt til fysisk aktivitet. Mobilbruk har også vist seg å både vere kjelde

til stress og som strategi for avkopling (Eriksen et al., 2017, s. 57)

Funn frå andre studie viser at ungdommar har behov for hjelp eller verktøy for å læra seg å handtera stress (Eriksen et al., 2017, s. 60; Miller, 2010, s. 87). Dette behovet vart også diskutert av medforskarane:

*M2: setje i gang tilbod som gjev ungdom råd til å handtere stress.. det hadde vore bra, då trur eg me hadde fått mindre psykiske lidingar i omløp.. [M4: ja så stresstrening?]. Ja stresstrening og meistring..*

*M5: ja det treng jo kanskje ikkje så veldig mykje.. berre liksom.. [M2: det er berre å gje folk nokre teknikkar på ein måte]. Ja.. å kunne jobbe betre og.. takle det..*

*M2: me får jo ein tur på museum av og til men det.. men det hjelper jo ikkje når me må ha ein innlevering om museum etterpå kanskje..*

### **6.3 Meistringskjensle og kvardagskos**

Meistring kan beskrivast som den evna ein person har til å tilpasse seg nye situasjonar, samt evne til å påverke og endre desse (Samdal, Wold, Harris & Torsheim, 2017, s. 7). Erfaringar med å meistre ein stressituasjon kan auke meistringstru, sjølvtilitt og stresshandterings-evne (Samdal et al., 2017, s. 10). Meistringskjensle i vår studie handlar om å oppnå ein god karakter i ein hektisk periode og det å fullføre arbeidsoppgåver. Kompetanse vart også i Lind (2013) sin studie funne som kapasitetsbyggande. Fleire studie har funne karakterar og forventingar frå skulen som ei kjelde til bekymringar og stress (Miller, 2010, s. 63; Vaughn et al., 2011). Medforskarane hadde ulike kjensler knytt til prøvar og innleveringar, noko som sjåast i samanheng med situasjonen er noko som opplevast som handterbar.

Kvardagskos handla i vår studie om å kose seg heime og å unne seg noko godt. Det å ta vare på seg sjølv, gjennom å delta i aktivitetar som gjorde at dei vart glade og rolege, var knytt til velvære Rose et al. (2016) sin studie. Medforskar 1 fortel at når det er mykje som skjer er det godt å slappe av heime, utan at det treng å skje så mykje eller å ha folk rundt seg. Funn frå vår studie tydeleggjer viktigheita av å finne ut kva som fungerer for den enkelte, ta gode val for seg sjølv, unne seg noko godt eller kjekt og det å oppleve meistring.

### **6.4 Sosialt**

Dette tema handla om fellesskapet og relasjonane som medforskarane opplevde gjennom jakt, store sosiale arrangement, med dyr, aktivitetar på skulen og kvardagslege aktivitetar med familien. Det belyser viktigheita av å oppleve desse tinga i ulike settingar.

Relatert til å ete frukost med familien diskuterte medforskarane korleis ein god og sosial start på dagen legg grunnlaget for resten av dagen. At det å vere positiv startar heime er noko som også vart teke opp i Rose et al. (2016) sin studie. Viktigheita av familie finn ein også att i andre studie (Bayer et al., 2014). Fellesskap og vener i skulesamanheng var viktig for at elevane i Rose et al. (2016) skulle oppleve velvære. Funn frå vår studie påpeikte at alternative aktivitetar i skulesamanheng bidrog til ein anna type samhald. Sosiale relasjonar vart i (Bozlak & Kelley, 2010) sin studie relatert velvere.

Dyr var ein viktig del av liva til alle medforskarane der Medforskar 6 og Medforskar 7 la vekt på at dette var ein relasjon som gav dei tryggleik og sterke kjærlege band. Medforskarane diskuterte korleis dyra alltid var glade for å sjå dei og at dyra ikkje la noko dempar på kjenslene sine. Natur og kjeledyr var ein av dei dominerande ressursane for å handtere stress i Miller (2010, s. 83) sin studie. Viktigheita av dyr vart i refleksjonen drege fram som eit overraskande funn:

*M3: At me brukar dyr til så mykje.. at dyr kan hjelpe oss.. [M4: mhm]*

*M2: Og alle sa jo at dei hadde liksom spesielle opplevingar med dyr [M8. mhm]. Ja eg trur alle sa det. Eller gjorde du (M4)? [M4: ja eg trur det.. eg har to pusar heime]. Ja då må jo det bety noko.. at dei banda der er ganske viktige..*

*M3: det er litt spesielt..*

Medforskarane påpeika likheitstrekk mellom LAN og jakt, der folk med felles interesser møttes. Medforskar 4 la også vekt på det å dele kjensler og stå saman i desse. Det å danne meningsfulle relasjonar med vaksne og unge på eigen alder vart av ungdommane i Jenkins et al. (2018) sin studie trekt fram som viktige faktorar som påverka ungdom si mentale helse. Behov for å høyre til vert her diskutert i positiv forstand, medan det i Miller (2010, s. 63) sin studie vart identifisert som ein stressfaktor.

Eg veit jo ikkje kva dei andre tenkjer, men for meg er det i alle fall viktig å få med det med FOMO, og kanskje litt meir enn det som står i resultatdelen. Hugsar ikkje om me prata meir om det, men eg føler i alle fall at det er eit viktig tema (kanskje ikkje akkurat no, hehe), men til "vanleg". Så eg tykkjer i alle fall at det er viktig å få fram at mange føler på det, og at det kanskje ikkje er så mykje å gå glipp av som ein ofte kan føle då ein ser ting på sosiale media. (Medforskar 1)

Då Medforskar 1 ønska å vektlegge FOMO vil eg presentere eit utdrag frå møte 1 der dette temaet vart diskutert:

M1: *Du ser heile tida ting på sosiale medier.. også får du liksom, viss du ikkje kan vere med fordi du må gjera eitt eller anna.. så føler du på ein måte.. at du går glipp av ting. Men så merkar eg sjølv at når eg er med på ting.. også legge folk ut (bilder, video).. så får ikkje eg like mykje inntrykk av at «åh, det er så kjekt», men det er det ein føler når folk legg ut ting sant. «Dei har det kjempekjekt». Det har eg kjent litt.*

M4: *Det blir jo kalla FOMO.. fear of missing out.*

M2: *Det trur eg pregar ungdom mykje meir no enn det har gjort før.*

M1: *Også har du ofte eigentleg ikkje grunn til det, føler eg.*

Det å delta i dei «riktige» sosiale aktivitetane (Eriksen et al., 2017, s. 73) og at sosiale medier skapar ei form for avhengigheit som gjer ungdom redd for å gå glipp ting (Sackett et al., 2018) er funne i andre studie. Medforskar 1 påpeikar at det kanskje ikkje er så mykje å gå glipp av som ein kan få inntrykk av gjennom sosiale medier.

## 6.5 Positiv ungdomsutvikling

Dersom ein ser desse funna i lys av modellen for positiv ungdomsutvikling i eit relasjonelt utviklingsperspektiv (sjå figur 2.1. Lerner et al., 2014) er det fleire element som her kan diskuteras. Då «the Five Cs» er eit måleinstrument for positiv ungdomsutvikling, vil mesteparten av fokuset i denne diskusjonen ligge i det relasjonelle samspelet.

**6.5.1. Styrker hjå ungdom.** Alle unge har styrker som kan nyttiggjerast for å fremje positiv utvikling i ungdomsåra (J. V. Lerner et al., 2012, s. 375).

Kva gjer me ungdom for å ivareta vår psykiske helse? Det viktigaste punktet for meg blir nok avbrekk. Her la eg ved eit bilde der eg var på tur med musikk og nære folk. Dette er veldig viktig for meg, på turar som dette får eg moglegheitene til å tenke på alt og ingenting, heilt avhengig av kva eg føler for. Eg får brukt kroppen, frisk luft og kan fokusere 100% på meg sjølv. For meg er turar som dette superviktig i ein hektisk kvardag. Eit anna tiltak for meg er å vere sosial. For meg betyr det mykje å vere rundt folk som eg er glad i, og folk som er glad i meg. Det er noko som gjer meg glad og gir meg energi (som oftast). Eg trivest og med å føle meg som eit del av eit fellesskap. Då tenker eg gjerne på

sosiale samanheng, der man får nære relasjonar og jobbar saman mot eit felles mål. Nokre eksempel på dette for meg er Jiu jitsu klubben, og felles jakt. Variasjon i skulekvardagen som for eksempel ein Bergenstur kan utgjere ein stor forskjell. Det er noko me elever kan glede oss over, og bruke som motivasjon for å komme oss gjennom tunge skuledagar. Det er og ein moglegheit for elever til å knytte band på andre måtar enn man får moglegheit til på skolen. (Medforskar 8).

For å kunne byggje på ungdom sine styrker er kanskje viktigaste forskinga den som den enkelte ungdom gjer i sitt eige liv:

*Frå min erfaring så hjelper det liksom å bli bevisst på kva som fungerer for deg og kva som ikkje fungerer for deg.. altså.. viss du blir veldig sliten av å vere sosial.. så er det kanskje lurt å heller vere litt heime slik at du har overskot når du faktisk skal vere med folk.. såne ting.. eg merkar jo meir og meir kva som liksom fungerer for meg og kva som gjer at eg har det bra.. jo eldre eg blir.. og då tenkjer eg at det vert mykje enklare å vite kva du kan gjere sjølv. (Medforskar 1)*

**6.5.1.1. Sjølvregulering.** I litteraturen finst det fleire definisjonar av sjølvregulering og kan omfatte all bevisst og ubevisst handling som gjer at ein person bevegar seg i retning av eit mål (Weiner, Geldhof & Gestsdottir, 2015, s. 27). Mange av temaa som medforskarane identifiserte handla om kva som gjorde at dei haldt ut, kva som gav avbrekk frå stress og kva som gjorde at dei følte seg bra. Sjølvregulering kan i denne samanheng sjåast i form av strategiar medforskarane nytta for å ivareta eller fremje god psykisk helse. Tabell 5.1 inneheld også mange punkt som medforskarane meinte ungdomar sjølv kunne gjere.

**6.5.1.2. Positive framtidsutsikter.** I forbinding med at stress blant ungdom ikkje vert teke på alvor seier Medforskar 7 at hen føler at dei må kjappe seg med å få livet sitt i gang. Det kan også verke som hen ikkje ser fram til arbeidslivet og kan tolkast som eit opplevd jag. Resultata frå Ungdata-undersøkinga syner at det ein nedgang i andel som trur dei kjem til å leve eit godt og lukkeleg liv (Bakken, 2018, s. 5). Denne håplausheita er funne å vere relatert til skule og prestasjon. I Eriksen et al. (2017, s. 45) sin studie fortalde jentene at dei måtte gjere mykje som dei ikkje hadde lyst til og som dei opplevde som irrelevant. Ein dårleg karakter vart sett som veldig øydeleggjande og at livet vart øydelagd om dei ikkje kom ikkje på den skulen eller fekk den utdanninga dei ønska (Eriksen et al., 2017, s. 47). Viktigheita av

å ha ein jobb ein trivast med vart funne i Olumide et al. (2016) sin studie og vart diskutert i vår refleksjonsrunde. Medforskar 3 har ein jobb som hen trivast med og som gjev hen moglegheit til å arbeide variert og å vere kreativ.

*M8: Det einaste som eg tenkte på var at du hadde ein jobb som du var så glad i at du valde å ha det med på dette her.. det er veldig få som kan ha ein jobb som dei er så glad i og så interessert i [M3: håh, ja eg er glad i jobben min]. så der er du heldig.. [M5: jaa]*

*M2: Du har treft bra på interesser og jobb ilag der..*

*M3: Eg har vore med i (referanse jobb) sidan eg var så liten ((viser med henda)).*

Medforskar 3 byrja å vere med familien sin på jobb og vart slik introdusert for dette yrket. Hen veit kva hen vil, men for mange ungdommar er det ikkje slik. Dersom mange ungdommar går rundt og trur at livet vert øydelagd dersom ein får ein dårleg karakter eller ikkje kjem inn på den skulen dei vil, synest eg at det føreligg eit etisk ansvar om å realitetsorientere dei.

**6.5.1.3. Skuleengasjement.** I modellen består dette konstruktet av to komponentar, emosjonelt og åtferdsmessig engasjement (J. V. Lerner et al., 2012, s. 376). Eitt av temaa som vart identifisert i vår studie handla om variasjon i skulekvardagen. Medforskar 7 fortel at hen synest det er keisamt å sitje på skulebenken heile dagen og medforskarane diskuterte at variasjon gjorde skulekvardagen kjekkare og mindre stressande. Medforskar 2 påpeikte også at dersom det i skulesetting hadde vore meir ope hadde det kanskje vore meir motiverande og kjekkare og knyter dette opp mot psykisk helse. Relatert til skuleklima vert også aktivitetar som skapar samhald og fellesskap i klassane trekt fram som eit viktig element. Andre positive faktorar knytt til skuleengasjement var temaet som omhandla meistringskjensle i form av god karakter og å fullføre ei skuleoppgåve.

**6.5.2. Økologiske eigenskapar.** Positive økologiske eigenskapar som vert trekt fram i denne studien omhandlar om variasjon i skulekvardagen, moglegheit til å delta på sosiale arrangement, ha ein jobb ein trivast med, vener, familie, kjærastar, dyr, musikk, trening og natur. Relatert til institusjonar vert positive aspekt ved skulen drege fram i form av variasjon og aktivitetar i skulekvardagen som fremjar fellesskap og god psykisk helse. Samstundes kjem det tydeleg fram i denne studien at samfunnet og skulen må ta stresset som ungdom opplev på alvor. Anerkjennning av ungdommar sine emosjonelle helseproblem vert også etterlyst av ungdommane i Kendal et al. (2017) sin studie.



**6.5.3 Det relasjonelle samspelet.** Funn i vår studie peikar på viktigheita av at foreldre og lærar må få auka forståing for korleis ungdom har det og alt dei har å gjere. Medforskarane i denne studien opplevde ikkje at stress vart teke på alvor når det kom til ungdom og etterlyser ei endring i samfunnet og skulen si tilnærming til ungdom, psykisk helse, prestasjonspress og skulestruktur.

#### **6.5.3.1 Ungdom ↔ andre personar.**

Det er viktig at folk skjønner kor mye stress ungdom opplever til dagen. Enkelte har sammenbrudd. Eg trur ikkje all stressen blir tatt på alvor. (Medforskar 4).

Forståing og innsikt vert nemnd fleire gonger knytt til korleis andre kan leggje til rette for å fremje den psykiske helsa blant ungdom:

*Prøve å sjå korleis folk har det.. [F1: kven tenkjer du på då?]. vaksne... Til dømes lærarar.. eller foreldre.. spørje oftare om «kva gjorde du på skulen i dag?» og «går det bra i livet?» og sånne ting.. (Medforskar 3)*

Medforskar 3 hadde tidlegare fortalt om ein episode på skulen der hen i ei skriveøkt ikkje hadde fått til oppgåva. Hen hadde tidlegare forsøkt å sei ifrå til lærarane om at han sleit med slike oppgåver, men at det ikkje verka som dei forstod det heilt. Hen hadde denne gongen fått lov å skrive meir fritt noko som resulterte i den beste innleveringa hen nokon gong hadde hatt og ein svært imponert lærar. I denne teksten skreiv hen om ting lærarane ikkje fekk med seg på skulen og i klasserommet. Då dette skjedde mellom andre og tredje møtet vårt var eg nysgjerrig på kva som fekk hen til å skrive den:

*F1: Men eg må berre spørje deg (M3) om noko..[M3: spør i veg..] eg var litt nysgjerrig på den teksten du leverte inn.. [M3: teksten?] den norskoppgåva.. kva det var som liksom gjorde at du skreiv den?*

*M3: Fordi eg fekk nok av å halde det inne.. Eg følte den trangen med å sleppe det ut.. men eg visste ikkje korleis eg skulle gjere det.. så då gjorde eg det over papir.. for eg følte at det var betre enn å sei det.. Eg fekk med meg fleire detaljar når eg skreiv..*

*F1: Hadde det noko med at me hadde vore her og snakka om ting eller..*

*M3: Nei det veit eg ikkje.. eg veit ikkje.. berre plutselig kjende eg at «nei no.. NO får eg sei ifrå»..*

M2: Men det er no vertfall bra for god psykisk helse å klare å uttrykke seg.. og det handlar jo om det der å vere open og.. Då burde no verfall alle finne sin måte og uttrykke seg på..

M4: Ja det er jo det folk finn med musikk sant.. [M2: ja det er heilt sant].. til dømes femti prosent av alle musikarar har eller har hatt mentale problemar.. [M2: alle kunstnarar].. ja for å liksom uttrykke seg..

M2: Men det kan jo sånn kommunen og sånn.. eller staten.. dei kan jo oppmuntre meir.. eller lage opplegg der ein lærar å uttrykke seg på ulike måtar enn å berre prate.. kanskje ein får sjansen til det meir i større grad.

M5: Ja utforske litt kva du sjølv har behov for

M2: Ja for det finst jo ein måte for alle å uttrykke seg på det er jo berre det at me får jo på ein måte ikkje oppdaga dei..

Dersom institusjonar eller personar skal kunne ta utgangpunkt i ungdom sine styrker og ressursar bør det leggst til rette for at ungdom kan få oppdage desse og at dei bør få moglegheit til å uttrykke seg på ulike måtar. Motiverande intervju (MI) er eit døme på ein samtalem metode som nyttast for å styrke motivasjon og endring gjennom aksept, nysgjerrigheit, medkjensle og partnerskap. Den som ynskjer å hjelpe går då inn i samtalen med den tanken om at personen er ekspert på seg sjølv og veit best kva hen treng for å nå sine mål basert på individuelle styrker og ressursar (Helsedirektoratet, 2017a). Ungdommane i Kendal et al. (2017) ynskja også betre støtte til å adressere sine problem og betre kommunikasjonsferdigheiter hjå profesjonelle.

**6.5.3.2 Ungdom ↔ skule.** Samspelet mellom ein person og miljøet er avgjerande for om eit krav eller ei utfordring opplevast som stress eller meistring (Samdal et al., 2017, s. 21). Førre avsnitt var eit døme der Medforskar 3 skreiv den beste oppgåva han nokon gong hadde skrive, og var eit resultat av at læraren opna opp for at hen fekk løyse oppgåva på sin eigen måte. Hen fekk uttrykke seg på ein måte som var god for hen og vart truleg meir motivert til å gjennomføre skriveoppgåva når hen fekk skrive om noko som var viktig for hen.

I Opplæringslova (1998) § 1-1. står det skrive at «elevane skal utvikle kunnskap, dugleik og haldningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet». Dette er litt paradoksalt då medforskarane seier at skule er ein stor del av liva deira og at det er behov for stressmeistring relatert til skularbeid og strukturelle aspekt i skulen som skapar stress.

Det er fleire element i fagfornyinga som truleg vil imøtekomme nokre av medforskarane sine behov og styrker. Fremjing av skaparglede, engasjement og utforskartrøng er essensielle aspekt. Elevane skal ha reell medverknad, og skulen skal utvikle inkluderande fellesskap som fremjar helse, trivsel og læring for alle. Her skal elevmedverknad prege skulen sin praksis også i læringsfellesskapet med lærar (Utdanningsdirektoratet, u.å.-b). I Lind (2013) sin studie var det viktigaste faktoren for kapasitetsbygging at gjennom støttande og sunne forhold vart ungdommane sine meiningar fremja og at dei kjente seg velkomne og inkluderte i avgjersler.

Eit tiltak for å redusere stress som vart fremja av elevane i studien til Miller (2010, s. 87) var å ha blokkfag, der ein har eitt og eitt fag om gongen. Medforskarane diskuterte ikkje dette, men det var tydeleg at dei meinte at dei hadde for mange prøvar og innleveringar på same tid. Nokre av medforskarane diskuterte at dei kunne ynskje at eksamen vart avvikla og diskuterte alternative skular slik som Steinerskolen. Det verka som medforskarane kunne ynskje at det fantes ein mellomting til deira skule og dei meir radikale alternativa. Lillejord et al. (2017, s. 4) føreslår fire tiltaksområder for å imøtekomme elevar sine psykiske og stressrelaterte plager: engasjerande undervisning der elevane kjenner seg utfordra, aktive, glade og kompetente; eit godt og sosialt læringsmiljø med støttande relasjonar; jamn arbeidsbelastning der skulen lærar elevane om prioritering; unngå utvikling av stresskultur og bevisstheit kring kommunisering av forventingar til prestasjon (Lillejord et al., 2017, s. 4).

For at skulen skal kunne ha ein helsefremjande praksis må den ha ein institusjonsforankra beredskap som unngår at elevar hamnar i sona med negativt stress der balansert arbeidsmengd og variasjon i skulekvardagen må planleggast og diskuterast med elevane (Lillejord et al., 2017, s. 15). Eit tverrfagleg tema i fagfornyinga, «folkehelse og livsmestring», skal gi elevane kompetanse som fremjar god psykisk og fysisk helse (Utdanningsdirektoratet, u.å.-a). I staden for at skulen skal gi denne kompetansen til elevane, kunne ei anna tilnærming vore at skulen skal bidra til at elevane oppdagar og vert bevisst sine eigne livsmeistringstrategiar eller individuelle lyspunkt i kvardagen. Aller helst burde elevar og lærarar saman legge ein plan for korleis dei skal jobbe med dette temaet og avdekke kva kompetanse elevane har behov for og korleis dette kan gjerast på deira premiss. Til dømes vert MOT i skulen vert drege fram so eit god døme, men at det er negativt at dette hamnar i fritimane deira. Det å skulle gi ungdom kompetanse eller verktøy for livsmeistring og folkehelse som ikkje bygger på deira styrker eller ressursar, kan i verste fall gi grobunn for nye nederlag og kjensler av å ikkje oppnå det som vert forventa. .

*Dei skal jo introdusere nokre sånne nye fag i ungdomsskulen, sånn livsmeistring og litt forskjellig sånn, det synest eg høyrer veldig bra ut, men.. er jo litt der at eg meiner at me burde sett litt større på det.. kva me kunne ha endra i.. heile skuleopplegget vårt som gjer at me faktisk har større fokus på å ikkje stresse ungdommane våre så mykje.. Eg trur ikkje det skal vere så vanskeleg og finne statestikk på kor mange som stressar.. kva som er hovudårsaken til at folk er stressa.. små tiltak ein kan gjere for å redusere det.. ved å lage reformer eller.. endre ting i skulekvardagen.. og kvardagen til ungdommar.. eg trur ikkje det er så vanskeleg om ein hadde sete litt.. større fokus på det og teke det litt meir.. ja seriøst.. (Medforskar 7).*

Dette påpeikar at i tillegg til at stress- eller livsmeitstring er etterlyst, er det eit behov for strukturelle endringar i skulen. Behovet for å finne ut kva det er i skulen som skapar stress og kva ein kan gjere med det, vert òg løfta fram i rapporten til Eriksen et al. (2017, s. 103). Ingen av ungdommane i denne rapporten nemnde meistringsstrategiar som omhandla endring av, eller protest mot kjeldene til stresset (Eriksen et al., 2017, s. 59). Grunnen til at dette kom fram i vår studie, kan mogleg relaterast til ungdommane si rolle som medforskarar og ikkje som intervjuobjekt, samt vår studie sitt verdigrunnlag der ungdom vert sett som ekspertar på sine liv.

### **6.5.3.3 Ungdom ↔ tiltaksutvikling.**

*Eg må berre sei at sånn som den gruppa her... det kunne nesten vore eit.. tiltak. For no har me snakka om god psykisk helse.. og me vert meir bevisst på det sjølv.. [M7: ja]. Og me kjem til å hugse det.. med oss vidare og.. me har delt erfaringar og satt ord på ting for kvarandre og sånn.. berre sånne ting er jo.. eit stort steg viss alle kunne fått oppleve det.. (Medforskar 2)*

Basert på utsagn frå medforskarane har det å jobbe saman i denne studien og å snakke saman som ei gruppe, gjort dei meir bevisst på kva som er bra og at dei hadde lært ting av kvarandre. Vår studie vart også drege fram som eit potensielt tiltak av Medforskar 2. Dette er tankar som også andre forskarar har gjort seg etter gjennomføring av fotostemme-prosjekt (Yi et al., 2016). Det er også argumentert for at PAR i skulen kan gi innsikt i ungdommar sine draumar og ambisjonar. Det kan også vere ein måte å støtte ungdommar som har problem med å handtere utfordringar i livet og som står i fare for å droppe ut frå skulen (Raanaas et al., 2018). I denne studien fekk medforskarane moglegheit til å dele erfaringar og sjå at det var

mange som opplevde det same. Dei opplevde at andre sat ord på ting som dei sjølv hadde tenkt på og at det var med å setje ting i perspektiv og gjere ein meir bevisst. Det er likevel ikkje sikkert at andre ungdommar i ein anna kontekst eller på andre betingingar hadde meint det same. Difor må ungdommane sine synspunkt og behov koma fram tidleg i intervensjonsutviklinga. «Program for folkehelsearbeid i kommunene», er eit tiltak for å utvikle kunnskapsbaserte verktøy og tiltak for å fremje psykisk helse hjå born og unge. Dette verkar å vere eit godt initiativ då det skal resultere i noko handfast for målgruppa og der medverknad er lagt inn som eit krav (Helsedirektoratet et al., 2017).

#### 6.5.3.4 Ungdom ↔ samfunn

Eg syns det viktigaste å få fram er det at vi er nødt til å legge større vekt på god psykisk helse. I samfunnet vårt nå om dagen så handlar det aller meste om produktivitet og hvordan vi kan bidra til å skape materialistiske verdier som bidrar totalt i samfunnet. Psyken til ungdom er et ekstremt sammansatt bilde, der problemet er veldig mange forskjellige ting som skal gjøres og som skal gjøres perfekt. som til saman byggjer seg opp til noe som for mange fører til ekstremt redusert livskvalitet, eller i værste fall fører til at enkelte ikkje klarer meir. Og eg meiner vi er et såpass rikt og velutvikla land at vi har råd til å slippe opp litte grann og fokusere litt meir på å utvikle god psykisk helse. Noe som for eksempel Koronakrisa har vist oss er at samfunnet vårt er sterkt og ikkje kollapsar ved store endringer, så det er ikkje umulig å gjøre endringar og endre fokuset vårt, til noe som utvikler betre, mentalt sterkere og sunnere ungdom. (Medforskar 7).

Samdal et al. (2017, s. 42) påpeikar også at det må leggest til rette for å redusere negativt stress på samfunnsnivå og i dei ulike kontekstane som menneske befinn seg i. Samfunnsutviklinga påverkast av globalisering og modernisering, noko som skapar både moglegheiter og utfordringar (Samdal et al., 2017, s. 42). Meir informasjon frå fleire kanalar, fokus på økonomisk vekst og produktivitet, forventingar om tilgjengelegheit og ein perfekt fasade, er truleg aspekt ved livet som folk i alle aldrar kan kjenne på. Stresset som medforskarane snakkar om er ikkje berre relatert til skule, men handlar til dømes også om innputt frå sosiale medier. Det er ikkje lett å vite korleis ein skal angripe denne problematikken då økonomi og globalisering er sterke krefter. For å finne løysingar på korleis ein kan imøtekomme dei negative konsekvensane av slik utvikling, må ein truleg både prøve og feile. Dersom ungdom i større grad er medverkande i dette arbeidet vil dei kanskje ha meir

eigarskap til intervensjonar og tiltak og vere meir motivert for å bidra med sitt inn i ulike relasjonar.

No som kommunane er plikta å involvere ungdommar etter Forskrift om medvirkningsordningar (2019) vil truleg ungdom si stemme verte meir synleg og ha større påverknad enn før. Det står skrive at eit medverknadsorgan for ungdom, til dømes ungdomsråd, skal vere rådgjevande for kommunen og fylkeskommunen. Rutinar skal etablerast for sikre medverknad på eit tidspunkt i saksbehandlinga som kan påverka utfallet av saka, og råda kan på eige initiativ ta opp saker (Forskrift om medvirkningsordningar, 2019). Prosjekt som er ungdomsinitiert og der avgjersler vert teke saman med andre er det øvste nivået på medverknadsstigen (Hart, 1992, s. 8). Medverknad i samfunnet er også eitt av utfalla ein ynskjer å oppnå i modellen for positiv ungdomsutvikling (R. M. Lerner et al., 2014).

**6.5.4. Dei seks C-ane i PYD-modellen.** Det var fleire funn frå vår studie som kan sjåast i samanheng med kompetanse, sjølvtilitt, omsorg, karakter, relasjon og medverknad. Akademisk og yrkesmessig kompetanse i form av prestasjonar og meistring. Sjølvtilitt eller meistringstru knytt til prøvar og innleveringar. Omsorg og empati og sympati for seg sjølv og andre gjennom fellesskap, inkludering og å ta gode val for seg sjølv. Karakter, positive verdiar som vert fremja gjennom aktivitetar som legg til rette for refleksjon og aktivitetar som til dømes skrive positive ting om seg sjølv og andre. Relasjonar med familie, vener, kjærastar og dyr. Relatert til positiv og aktiv medverknad snakkar medforskarane om inkludering og har gjennom denne studien vist at dei har eit engasjement i forhold til skule og samfunn. Det kan tolkast som at deltaking i denne studien også gav ei kjensle av å bidra:

*Eg blir fornøgd eg.. [M1: ja], eg føle meistringskjensle [(M4: ler)]. [F1: meiner du det eller?]. ja litt fordi me allereie har det som eit tema men.. ja eg føler jo at me har gjort noko bra (Medforskar 3)*

PYD-modellen impliserer at dei fem C-ane kjem som eit resultat av ein gjensidig og fordelaktig relasjon mellom ungdom ↔ kontekst, som igjen vil føre til at ungdomen engasjerer seg på ein positiv måte i sitt eige liv, familie og samfunn (R. M. Lerner et al., 2014). Eg stiller meg spørjande til denne temporale utviklingsprosessen. Tidslinja i denne modellen kunne mogleg også gått andre vegen, der engasjement førte til dei fem C-ane som bidrog til gjensidige og fordelaktige relasjonar. Til dømes ser ein at PAR med ungdom, også kalla «YPAR» [Youth participatory action research], som inneheld forskning og handling, har

vist å resultere i positive utfall hjå ungdommar. Auka kompetanse innan leiarskap, evne til sjølvstendig handling og å ta egne val («agency»), akademia, samt i form av sosiale, mellommenneskelege og kognitive utfall (Anyon, Bender, Kennedy & Dechants, 2018). I slike prosjekt har viktigheita av eit godt samarbeid med interessantar sett som viktig for ungdommane (Ramey & Rose-Krasnor, 2015). Det er påpeika at frå eit økologisk perspektiv er biologiske, psykologiske, sosiale, kulturelle og historiske prosessar dynamisk integrert og ungdomen sitt potensial til endring er essensielt (R. M. Lerner, 2019). Det kan difor også tenkjast at utviklingsprosessar i det verkelege liv ikkje er temporale, men er prosessar som føregår samstundes, i ulik rekkefølge og er individuelle. Grunnen til at forholdet mellom den sjette C'en, medverknad, og risikoåtfærd er markert med eit spørsmålsteikn i Figur 2.2, kan tenkjast å ligge i ungdomsåra sin natur. Symptom på nedstemtheit, grensetesting og å gjere ting ein ikkje har lov til treng ikkje vere teikn på negativ ungdomsutvikling.

## **6.6 Fotostemme som metodisk strategi**

Fotostemme kan fungere som ein nyttig metode for å få innsikt i perspektiva til dei som deltek i eit slikt prosjekt. I staden for å prøva å få datamaterialet til å passe inn i teoriar som er bestemt på førehand får ein gjennom denne metoden moglegheit til å forstå korleis personar oppfattar og konstruerer meiningar angående tema som er viktige for dei (Wang & Burris, 1997, s. 382). Dette kan jamførast med ein meir induktiv forskingsmetode som skildra under 4.1. Det som vart meir og meir tydeleg for meg gjennom arbeidet med denne studien var at det ikkje var så mange gode døme å sjå til. Eg har brukt mykje tid på å finne ut korleis eg skulle gjennomføre og presentere denne studien med respekt for verdiane til PAR, medforskarane sine perspektiv, samt å balansere dette i medhald til akademiske krav. Verken Jarldorn (2019) si handbok, Dahan et al. (2007) sin manual, Sutton-Brown (2014) sin metodologiske guide eller Wang og Burris (1997) sin artikkel om metodologi, inneheld gode skildringar av korleis analysen skal utførast. I ei handbok for metodologiske tilnærmingar til samfunnsbasert forskning (Jason & Glenwick, 2016) er analyse i fotostemme nemnd med ein setning (Langhout, Fernandez, Wyldbore & Savala, 2016, s. 83). I forskingslitteraturen var det også få studie som hadde medverknad i denne, eller alle, delane av prosessen (Evans-Agnew & Rosemberg, 2016).

Eg hadde heller ikkje ungdomsmedverknad i alle delar av prosessen. Avgjersler som omhandla overordna tematikk, og metode for datainnsamling og analyse vart gjort utan at medforskarane hadde moglegheit til å påverke. Det var også eg som hadde hovudansvaret for utskriving av funn og diskusjon, noko som har prega innhaldet. Denne studien hadde heller

ikkje fotoutstilling, noko som er inkludert i dei fleste fotostemmeprosjekt. Bakgrunnen for dette var knytt til tidsomfanget for denne studien, samt at dei forskingsetiske vurderingane omsyna hadde vorte mykje meir omfattande. Sjølv handling i utgangspunktet er ein del av metoden er det få studie som seier noko om at dette fører til positive konsekvensar eller endringar i deltakarane sine liv (Liebenberg, 2018). Denov et al. (2012) problematiserte mellom anna mangel på konkrete endringar i deira studie, noko som førte til at dei vart kritiske til om fotostemme var eit nyttig verktøy for sosial endring. Det har også vorte diskutert at deltaking og handling ikkje er nok i seg sjølv, då djup forståing kring eigen situasjon er naudsynt for å kunne identifisere problema og skape endring (Hart, 1992, s. 16).

Handling i denne studien kan på den andre sida knytast opp mot utforming av sjølve oppgåva og studiens eigenverdi. I deltakande forskning lærer personar meir om deira situasjon og styrkar seg sjølv for framtidige handlingar (Hart, 1992, s. 16). Medforskarane opplevde denne studien som lærerik, relevant, og fleire synest at det var godt å få snakke og diskutere temaet under trygge omgjevnader. Dei synest det var fint å høyre andre setje ord på ting som dei sjølv følte på og fleire sat pris på bli kjent med andre på denne måten.

Det eg synest var bra var at me fekk snakka igjennom forskjellige ting. (Medforskar 3).
---

I forhold til kritikk som er retta mot kven si stemme som eigentleg presentert i publikasjonar (Evans-Agnew & Rosemberg, 2016), har eg gjort mitt beste for å fremje deira perspektiv innanfor dei rammene som eg sat for denne studien. Dette er også noko av problemet. Her har eg nok gått i same fella som mange forskarar, praktikarar, politikarar og andre vaksne før meg har gått i, og kanskje framleis sit fast i. Intensjonen om medverknad er god, men gjennom å fylgje tradisjonelle måtar å gjere ting på og å tenke på, byrjar refleksjonar kring reell medverknad etter at eit prosjekt er skissert og planlagt. Eg har lært mykje undervegs i denne studien og det har gjort meg merksam på at medverknad, samt grad av medverknad, er noko ein stadig må minne seg på og reflektere over. Eg forstår no kvifor Hart (2008) hadde behov for å påpeike at intensjonen med medverknadsstigen var å fremje refleksjon og ikkje at den skulle fungere som verktøy for evaluering. Denne lærdommen er det einaste i denne studien som kan generaliserast.

Måten eg valde å utforme denne diskusjonen kan truleg oppfattast som både utradisjonell og rotete, men då eg hadde lagt opp til diskusjon kring funna og skriftlege bidrag frå medforskarane opplevde eg det som ei form for skinnbedrag dersom eg ikkje hadde inkludert dette i diskusjonsdelen. Medforskarane sine refleksjonar kring funna kunne vore



presentert under funn, men eg opplevde det som feil og som ein negasjon mot samarbeidsaspektet som var fundamentalt for vår studie. Eg seier ikkje at maktfordelinga var jamn mellom meg og medforskarane, men det var eit samarbeid.

Fleire forskarar er kritisk til korleis fotostemme vert nytta i praksis, spesielt knytt til om stemmene til deltakarane kjem godt nok fram i slike studie (Evans-Agnew & Rosemberg, 2016; Liebenberg, 2018). Liebenberg (2018) påpeikar at mange forskarar meiner deltakarane har medverka i dataanalysen når dei fortel om fotografa sine. Dette fører til ei negasjon eller ein nedprioritering av fotografa der intervjuet vert ståande som hovud-datamaterial for analysen, ein prosess som deltakane sjeldan medverkar i. I vår studie var fotografa det viktigaste datagrunnlaget og var det materialet som vart brukt i analysen. Det skal nemnast at det å involvere deltakarane i analysen og diskusjonen i ein studie er krevjande. Det er mange omsyn som må takast for å ivareta deltakarane sine stemmer samstundes som ein skal oppfylle vitenskaplege krav til forskning. Det å nytte fotografi som datagrunnlag er også utfordrande då eit bilete som regel inneheld mange ulike fenomen.

Hart (1992, s. 16) skriv at nokre meiner at ein som forskar tapar profesjonell autonomi ved å nytte PAR-strategiar, medan at han sjølv meiner at det vil auke profesjonaliteten. Sett frå eit helsefremjande perspektiv og forventingar til korleis slik arbeid bør vere forankra, har denne deltakande metoden gitt med moglegheit til å jobbe saman med ungdom. Fotostemme har gitt meg moglegheit til å vere talsperson og forkjempar for ungdommars perspektiv der målet er å formidle denne kunnskapen til andre praktiskarar, forskarar og politikarar i samfunnet. Om denne studien ikkje akkurat har gjort medforskarane i stand til å ta kontroll over påverknadsfaktorar i eige liv, har det vore ein positiv prosess som kan ha gjort dei meir bevisst. Eg og medforskarane ynskjer også gjennom denne studien å bidra med perspektiv på kva som kan gjerast for å utvikle personlege eigenskapar, støttande miljø og å utfordre utdannings- og helsepolitikk.

## **6.7 Avgrensingar i studien**

Utgangpunktet for datainnsamlinga var å møte medforskarane tre gonger. Då det vart tydeleg at dette mogleg var litt lite tid, vart det diskutert om me skulle møtast ein fjerde gong. Grunna medforskarane sine utfordringar knytt til tid vart dette ikkje noko av. Tid vart også drege fram som eit problem når medforskarane skulle fotografere. Nokre hadde også gløymt at dei skulle gjere det. Dette kan ha påverka i kva grad medforskarane fekk tid til å tenkje gjennom kva dei ynskja å fotografere, som har påverknad på datagrunnlaget, analysen og funna. Me hadde sete av to timar til kvart møte, men då det ikkje var så lett å berekne tida og strukturen var nokså

laus, gjekk det nokre gongar over tida. På slutten av siste møte var fem av åtte medforskarar til stades, noko som var ein svakheit. Eg opplevde likevel at flyten i samtalen gjekk lettare med fem personar enn med åtte.

Bruk av ordet psykisk helse og god psykisk helse i staden for velvære eller livskvalitet har mest truleg påverka studien. Psykisk helse er noko som mange assosierer med dei negative aspekta og studien kunne fått andre resultat dersom det hadde vorte nytta andre omgrep. Som fasilitator prøvde eg heile tida å dreie diskusjonane i retning dei positive aspekta, då det var ein tendens til at diskusjonane utvikla seg til å handle om kva som var dårleg. Dette kan også bety at ungdommar har behov for å snakke om ting dei opplever som negativt. Som diskutert tidlegare var dei overordna rammene, tematikk og den helsefremjande tilnærminga bestemt på førehand, noko som gjorde at medforskarane ikkje stod fritt til å velje kva dei ynskja å forske på.

Funna frå denne studien representerer dei åtte medforskarane sine tankar og perspektiv og er eit resultat av interaksjonar mellom desse og deira personlegdommar. Eit fotostemmeprosjekt med andre ungdommar hadde truleg gitt andre svar, noko som understrekar at ein må utøve varsemnd med å nyttiggjere seg av informasjonen frå denne studien. Eg som fasilitator har også vore ein del av det sosiale samspelet og har slik hatt påverknad på gruppedynamikken.

For å sjå til at alle medforskarane deltok i samtalen veksle eg mellom å la dei diskutere fritt og å direkte spørje medforskarane. Nokre av medforskarane var meir aktive enn andre, noko som truleg har påverka denne forskinga. Det at to medforskarar gjekk på ungdomsskulen og resten på vidaregåande, kan ha påverka gruppedynamikken og i kva grad dei kjente seg komfortable med å delta i diskusjonar. Basert på eigne observasjonar hadde dette også med personlegdom å gjere. Kjønnfordelinga var lik mellom jenter og gutter i vår studie og det kan tenkjast at andre tema hadde vorte teke opp dersom det hadde vore ei rein jentegruppe eller gutegruppe.

## 7. Avslutning

Ved bruk av fotostemme ligg det ein demokratisk forplikting til å utfordre det rådande synet på kven som er innehavarar av kunnskap (Fine, 2008, s. 215). Vår studie var eit samarbeid mellom meg og åtte ungdommar, der aspekt som kunne fremje god psykisk helse vart diskutert og tematisert. Sjølv med eit helsefremjande fokus og eit forskingsspørsmål retta mot positive element, kom det fram ein del misnøye retta mot strukturelle forhold som utfordra positiv ungdomsutvikling. I dette kapittelet vil eg innleie med globale temaet «Lyspunkt i kvardagen» og viktige diskusjonar medforskarane hadde kring dette, for så å legge fram implikasjonar for helsefremjande arbeid. Til slutt forslag til vidare handling verte presentert.

### 7.1 Lyspunkt i kvardagen

Fremjing av god psykisk helse hjå born og unge i Noreg inneber fleire kjerneelement angående kva alle bør ha tilgang på, bør få oppleve eller ha moglegheit til. I regjeringa sin strategi for psykisk helse omhandlar desse mellom anna venskap, sosial støtte, positive relasjonar, meistring og påverknad (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 42). Nærleik til natur, moglegheit for fysisk aktivitet og gode fritidstilbod vert også drege fram (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 42). Dette er elementa ein finn att i funna frå vår studie der medforskarane sjølv har forska på kva som kan vere helsefremjande i ungdommar sine liv.

Vi var en gruppe med mange ulike ungdommer, og alle hadde ulike ting og måter som fremmer deres psykiske helse. Samtidig merket vi at mange av våre egne ting som vi kom med var mulig å sortere i samme "bås" som de andre på gruppen sine ting. Dette tror jeg er viktig å få fram, at vi er ulike, men samtidig alle mennesker med de samme behovene. (Medforskar 5).

**7.1.1 Stresset overskygger alt det andre.** Sjølv om funna frå denne studien omhandlar tema som kan fremje god psykisk helse, kjem ein ikkje utanom deira frustrasjon kring stress:

*M7: Eg synest ikkje me tek stress seriøst nok.. [M4: det er helsefarleg].. eg følar det vert bagatellisert som om det er ingenting og at det er noko du berre skal koma igjennom.. det reduserer livskvaliteten din.. det reduserer livstida di.. det er så viktig, likevel så.. det er berre noko som er heilt normalt.. me må det.. «nei skule.. du må jo kunne gå på skulen» [M4: og så får du hårtap og..] «du må gå på jobb sjølv om du*

*ikkje liker den, du må tene pengar til familien din.. du må få livet ditt i gang her.. kjapp deg».*

*M2: Det legg ein dempar på alle dei der bileta me har.. det er heilt sant. [M7: ja]. At viss ein hadde redusert stress.. liksom angripe stress nesten.. så kunne kanskje alle desse kategoriane her blomstra litt meir.. og hatt litt meir effekt, fordi at stresset det... det liksom overskygger alt det andre.. [M4: mhm].*

Eg trur det er viktig å ikkje framstille alle ungdomane som veldig depressive, for det er vi ikkje. Eg trur også det er viktig å nemne at ungdomar i alderen 15-18 har mykje å tenke på, og at i denne oppgåva har me funnet ut akkurat kva som gjer at vi på ein måte «held ut». Det er ikkje slik at vi slit med psykiske plager og har det heilt forferdeleg. Men alle treng avbrekk frå stresset i kvardagen til tider. Og for meg er det å ta ein ridetur ikkje noko eg må gjere eller må gjere utruleg bra og bli testa på, nei, det er noko eg gjer av fri vilje for å roe kroppen og hovudet mitt. Det å gå tur treng ikkje å vere trening, det er noko ein gjer fordi kroppen vert rastlaus og stressa. Og det å kome heim til familien, hunden og katten gjer at alle dei andre viktige tinga ein burde tenkje på, dei gøymer seg automatisk ein liten stund, så ein kan vere tilstade utan å vere «flink». (Medforskar 6).

Mesteparten av elevar på ungdomsskule og vidaregåande trivast og er godt nøgde (Bakken, 2018, s. 2). Denne studien viser dømer på ulike aspekt i medforskarane sin kvardag som kunne fremje god psykisk helse i (skule)kvardagen. Mesteparten av desse tiltaka var på medforskarane sine eigne initiativ og var handlingar som gjorde at dei haldt ut, kjente seg bra og kan også sjåast som ei form for restituering og sjølvregulering. Medforskarane påpeika at sjølv om dei var ulike personar hadde dei mange av dei same behova, og at strategiane som vart nytta for å imøtekomme desse behova var individuelle. Alle hadde behov for avbrekk frå stress, meistring og kvardagskos, og sosialt i form av relasjonar og fellesskap. Det som er oppsiktsvekkande er at det kan sjå ut som fleire opplever at stresset legg ein dempar på dei positive faktorane for god psykisk helse. Sjølv om det opplevde stresset kjem frå ulike kantar viser Ungdata-undersøkinga at press om å gjere det bra på skulen er dominerande både hjå jenter og gutar samanlikna med press om å ha mange fyljarar og likes på sosiale medie, gjere det bra i idrett og å sjå bra ut (Bakken, 2019, s. 72). Dersom skulen er hovudårsaka til at ungdom sine styrker og sin livkvalitet ikkje får blomstre, er det nokså trist. På den andre sida er det grunn til optimisme då dette truleg er eit aspekt i ungdom sine liv som det er mogleg å

gjere noko med. Tiltak slik som stressmeistring og livsmeistring og folkehelse er positivt, men kan også sjåast som ei form for «victim blaming». Dette omgrepet vert nytta når ansvaret vert lagt på den enkelte og avgrensar seg til å omhandle åtferd, når det i realiteten er problem som er samfunnsskapt eller som også burde løysast på samfunnsnivå (Green et al., 2015, s. 11)

## **7.2 Psykisk helsefremjing i (skulen)kvardagen**

Ein av hovudoppgåvene i det helsefremjande arbeidet er å utjamne sosiale forskjellar i helse (WHO, 1978). Utdanning er vesentleg her då ein ser at personar med utdanning har større sannsyn for å leve lenger, er meir nøgd med livet og utøver høgare grad av samfunnsdeltaking (OECD, 2012, s. 36). Fråfall i den vidaregåande opplæringa er ei stor utfordring i Noreg der trivsel på skulen vert trekt fram som eit viktig element (Helsedirektoratet, 2015a, s. 6).

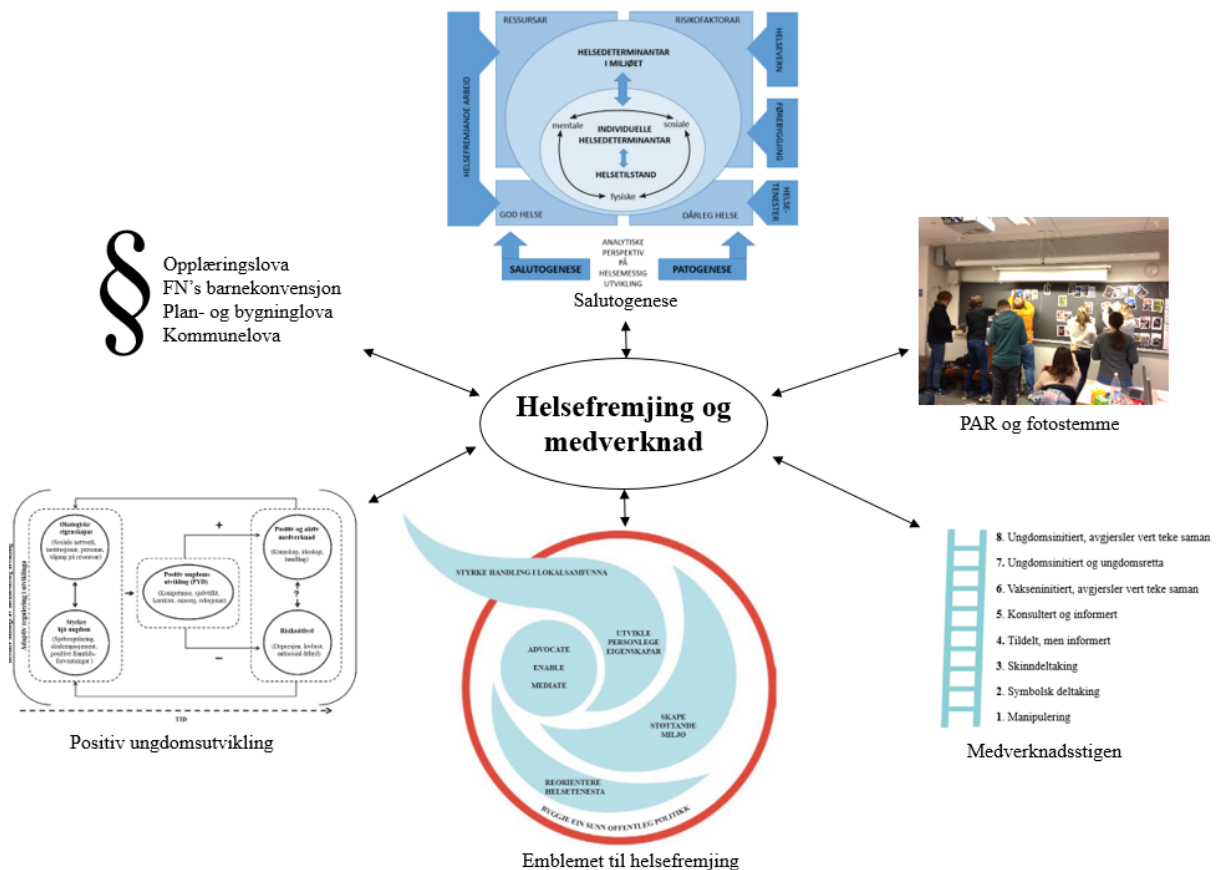
Dersom ein ser på utfordringane relatert til ungdom og psykisk helse vil ein jobbe for at færre unge vert uføretrygda, færre unge tek sitt eige liv og at fleire unge opplever at dei har eit godt liv. Ynskje om å bidra eller medverke i eige liv, familie eller i samfunnet kan sjåast som ein fellesnemnar på desse områda.

Samarbeid med målgruppa kan gjere tiltak meir treffsikre og auka sannsynet for ynskjelege utfall (Naidoo & Wills, 2016, s. 279). Medverknad er difor ikkje berre positivt for ungdommane sjølve, det kan også ha samfunnsøkonomiske fordelar. Ungdom har lovfesta rettigheigheiter til å medverke i saker som omhandlar dei (Barne- og familiedepartementet, 2003; Forskrift om medvirkningsordningar, 2019; Plan- og bygningslova, 2008) og eit auka fokus på dette innan ulike sektorar tyder på at medverknad er noko som vert sett som viktig. Eg håpar at dette inneber at me vil sjå meir reell medverknad framover der ungdom sine styrker og utfordringar vert teke på alvor og at tiltak vert utvikla på grunnlag av desse. Reell medverknad er ikkje ein metode eller eit verkemiddel, det handlar om verdiar og eit menneskesyn som ligg til grunn for dei handlingane ein gjer. Dersom born og ungdom sjølv får oppleve medverknad gjennom gjensidige og fordelaktige relasjonar, kan det tenkjast at dette er noko dei tek med seg inn i vaksenlivet når dei skal samarbeide med born og unge.

Som nemnd under 4.8.6 er det argumentert for at det å vere ærleg og ha god dømmekraft er viktigare enn forståing for teori og prosedyrar (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 112-113). Ein må erkjenne og reagere på det som er viktig i ulike situasjonar og ha forståing for dei konkrete kreftene og sårbarheita som oppstår (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 95). Eg vil tørre å påstå at dette ikkje berre gjeld forskingsetikk, men at de kan overførast til dei fleste relasjonar.

### 7.3 Implikasjonar for helsefremjande arbeid

Denne studien syner korleis helsefremjing og medverknad heng saman og korleis ulike teoriar og lovverk er med å støtte opp under denne samanhengen (Figur 7.1). Helsefremjing skal vere ein prosess som set folk i stand til å ta kontroll over si eiga helse der me som helsefremjarar skal bidra til dette gjennom å vere talsperson for helseaspektet i ulike saker, gjere det mogleg for folk å ta sunne val, og å mekle mellom ulike interesser i samfunnet (WHO, 1986). God psykisk helse og god livskvalitet skapast når born og unge vert høyrd og har innflytelse i saker som har betydning for dei (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019b, s. 6). Dette atterspeglar det salutogene perspektivet om å bevege seg i retning god helse (Antonovsky, 1996) og medverknadsstigen (Hart, 1992). Lovar, PAR og fotostemme, skal sikre at dei stemmene som elles ikkje er involvert i samfunnet skal fremjast.



Figur 7.1. Samspelet mellom den helsefremjande tilnærminga, medverknad, teori og lovverk

Program som ynskjer å fremje positiv ungdomsutvikling søker å få ungdommane til å blomstre gjennom å støtte dei i å tileigne seg nyttige ressursar og ferdigheiter. Miljøet til ungdommane styrkast for å kunne støtte utviklinga deira og det er ynskjeleg at ungdommane tek meir kontroll over eige liv (Catalano et al., 2019). Det at medverknad har fått ein viktig

plass både i skulen og i folkehelsearbeidet legg eit godt grunnlag for samarbeid, og ein gjensidig og fordelaktig relasjon mellom ungdom og ulike sektorar. Det som likevel blir det viktigaste, er at denne medverknaden vert reell. Vaksne bør stadig reflekterer over i kva grad dei tillét, styrkar og oppfordrar ungdom til å ta initiativ til eigne prosjekt (Hart, 2008, s. 24). Som nemnd i fyrste kapittel vil truleg intervensjonar som har som mål å betre eller beskytte den mentale helsa hjå ungdom, få vanskar med å lukkast dersom dei unge ikkje har reel medverknad i utforming og implementering av intervensjonen (Jenkins et al., 2018). Dersom lærarar, helsepersonell eller andre praktiskarar er usikre på korleis ein skal motverke keisemd, fremje variasjon i skulekvardagen eller få innsikt i kva som skapar stress, press eller andre psykiske plager: spør dei unge og samarbeid med dei. Det kjem også fram i regjeringa sin strategi «mestre hele livet» at mellom anna skulesektoren må ta tilgjengeleg kunnskap i bruk (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 54). I staden for at forskning berre skal generere ny forskning, må me handle, og ikkje berre på individnivå.

Medforskarane i denne studien viste gode evne til å gjennomføre forskning, herunder val av tema, danning av forskningsspørsmål, datainnsamling og analyse. Dei viste også gode refleksjonsevne knytt til temaa dei diskuterte, samt å sjå samanhengar og kompleksiteten til desse temaa. Medforskarane diskuterte korleis skule og kvardag tett hang saman med psykisk helse, og reflekterte over forholdet mellom individ og kontekst. I refleksjonsrunden løfta medforskarane funna opp til eit strukturelt nivå der dei diskuterte korleis stress la ein dempar på alle dei helsefremjande funna og uttrykte frustrasjon over at dette ikkje vart teke meir alvorleg. Eg ser ingen grunn til å ikkje involvere ungdommar i tiltaksutvikling eller liknande.

#### **7.4 Forslag til vidare arbeid**

Det verkar som det er langt fleire som har kritisert svakheiter med fotostemme-metodikken framfor å koma med gode forslag til korleis ein kan imøtekoma desse utfordringane. Fotostemme er kanskje ein nyttig metode i samfunnsutvikling, men eg opplever den som mangelfull til bruk i forskning. Utarbeiding av gode metodar for korleis ein kan sikre medverknad i dei ulike delane av PAR-prosjekt, korleis ein kan utføre analyse og korleis dette skriftleg kan presenterast er ynskjeleg. Som Raanaas et al. (2018) også skriv, må det verte enklare for forskarar å involvere ungdommane i større grad når det kjem til etikk.

Relatert til skule- og prestasjonspress er det nokre pågåande prosjekt i Noreg som vert trekt fram i opptrappingsplanen for born og unge si psykiske helse. Moss skal til neste år prøve ut leksefri skule og Tønsberg har i 2019 praktisert maksimum to prøvar eller store innleveringar per veke (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019b, s. 28). Gode evaluering av

slike tiltak kan vere nyttige. Slik forskning kan bidra med å sei noko om korleis eit fenomen opplevast eller førekjem generelt, men er noko som må tilpassast til miljø, kontekst og personar sine individuelle styrker og behov.

Det å forske saman med ungdom i skulesamanheng kan legge til rette for eit tettare samarbeid med ungdommane og ein unngår at eit slikt prosjekt vert ei tilleggsbelastning i ein allereie hektisk kvardag. Forskarar bør arbeide saman med skulen og elevar for å hjelpe dei å imøtekoma fagfornyninga eller andre krav, og utarbeide metodar for korleis dette kan utførast i praksis. Fine ord i stortingsmeldingar, lovar eller retningslinjer gangar ikkje born og ungdom om det ikkje utøvast i praksis.

Dersom skule og bekymringar knytt til utdanning og jobb er ein av hovudårsakane til opplevd stress, kan det tenkast at denne håplausheita med tanke på framtida kan ha samanheng med at ungdommane følar at dette er viktige aspekt ved liva deira som dei ikkje har kontroll over eller som dei ikkje har moglegheit til å påverke. Det å ha kontroll på ting vart trekt fram som ein måte å handtere stress i Miller (2010, s. 75) sin studie. Det bør også evaluerast om skulen bidreg med tilstrekkeleg kunnskap, inkludert individuell kunnskap om eigne styrker og ressursar, som gjer at ungdom kjenner seg i stand til å ta avgjersler relatert til utdanning og yrkesval. I tillegg til å skape robust ungdom slik som «MOT» og å gi dei kunnskap og verktøy gjennom folkehelse og livsmeistring, må ikkje dei øvrige strukturelle forholda gløymast. Fagfornyninga er eit slikt døme, men det må sjåast til at dei skriftlege elementa i denne vert til realitet.

Hovudinnsatsen når dei kjem til ungdom og psykisk helse bør utøvast i form av å endre forhold i det som er årsaka til problemet og ikkje på å behandle symptoma på problemet. I mange tilfelle er det dei unge sjølv som sit på løysinga, men det er i hovudsak dei vaksne som har makt til å gjere noko med det. Eg vil no avslutte med å ta opp tråden frå introduksjonen og sitere generalsekretær i «Mental Helse Ungdom» sitt forord i opptrappingsplan for born og unge si psykiske helse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019b, s. 5):

*Hvis vi ikke lytter til barn og unge selv, risikerer vi å lage et samfunn som ikke er tilpasset barn og unges behov, verken på de allmenne arenaene eller i møte med det offentlige. Da er det vanskelig å lykkes med å bygge et helsefremmende samfunn, og å forebygge og behandle psykiske plager og lidelser. Barn og unges medvirkning er derfor avgjørende når opptrappingsplan for barn og unges psykiske helse skal utformes og iverksettes.*



## Litteratur

- Aarø, L. E., Samdal, O. & Wold, B. (2017). Psykisk helse blant ungdom. I K.-I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (4. utg., s. 82-105). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Anyon, Y., Bender, K., Kennedy, H. & Dechants, J. (2018). A systematic review of youth participatory action research (YPAR) in the United States: Methodologies, youth outcomes, and future directions. *Health Education & Behavior*, 45(6), 865-878. <https://doi.org/https://doi.org.pva.uib.no/10.1177/1090198118769357>
- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, 1(3), 385-405. <https://doi.org/10.1177/146879410100100307>
- Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019. Nasjonale resultater*. Henta frå <https://fagarkivet.oslomet.no/en/item/asset/dspace:15946/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf>
- Barne- og familiedepartementet. (2003). FNs konvensjon om barnets rettigheter. (Vedtatt av De forente nasjoner 20. November 1989, ratifisert av Norge 8. januar 1991. Revidert oversettelse mars 2003 med tilleggsprotokoller) Henta frå [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/17893\\_1-fns\\_barnekonvensjon.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/17893_1-fns_barnekonvensjon.pdf)
- Barneombudet. (2018). *Medverknadshandboka: Metodar for å involvere barn og unge i viktige saker*. Henta frå <http://barneombudet.no/wp-content/uploads/2018/12/Medverknadshandboka.pdf>
- Bauer, G., Davies, J. K. & Pelikan, J. (2006). The EUHPID Health Development Model for the classification of public health indicators. *Health promotion international*, 21(2), 153-159.  
<https://doi.org/10.1093/heapro/dak002>
- Bayer, A. M., Alburqueque, M., Antonio, R., Canales, K., Condor, A., Condor, K., ... Villavicencio, M. (2014). Our World Through Our Eyes: Adolescents Use Photovoice to Speak Their Mind on Adolescent Health, Well-Being, and Sexuality in Lima, Peru. *Health Promotion Practice*, 15(5), 723-731. <https://doi.org/10.1177/1524839914530400>
- Bergold, J. & Thomas, S. (2012). Participatory Research Methods: A Methodological Approach in Motion. *Forum: Qualitative Social Research*, 13(1), 191-222.  
<https://doi.org/10.2307/41756482>
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V. & Lerner, R. M. (2010). The Five Cs Model of Positive Youth Development: A Longitudinal Analysis of Confirmatory Factor Structure and Measurement Invariance. *Journal of youth and adolescence*, 39(7), 720-735.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-010-9530-9>
- Bozlak, C. & Kelley, M. (2010). Early Adolescent Social Representations of Wellness: A Participatory Action Research Study. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), S4.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.11.010>
- Burr, V. (1995). *An introduction to social constructionism*. London: Routledge.
- Catalano, R. F., Skinner, M. L., Alvarado, G., Kapungu, C., Reavley, N., Patton, G. C., ... Petroni, S. (2019). Positive Youth Development Programs in Low- and Middle-Income Countries: A Conceptual Framework and Systematic Review of Efficacy. *Journal of Adolescent Health*, 65(1), 15-31. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.024>
- Checkoway, B. (2011). What is youth participation? *Children and Youth Services Review*, 33, 340-345.
- Chonody, J., Ferman, B., Amtrani-Welsh, J. & Martin, T. (2013). VIOLENCE THROUGH THE EYES OF YOUTH: A PHOTOVOICE EXPLORATION. *Journal of Community Psychology*, 41(1), 84-101.  
<https://doi.org/10.1002/jcop.21515>
- Corbin, J. & Strauss, A. (2012). Strategies for Qualitative Data Analysis. I J. Corbin & A. Strauss (Red.), *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*

- (3. utg., s. 65-86). Henta frå <http://methods.sagepub.com/book/basics-of-qualitative-research/n4.xml?term=comparative> (Opphavelag utgjeven 2008)
- Creswell, J. W. (2014). *Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4. utg.). Los Angeles, Calif: SAGE.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5. utg.). Los Angeles, California: Sage.
- Dahan, R., Dick, R., Moll, S., Salwach, E., Sherman, D., Vengris, J. & Selman, K. (2007). *Photovoice Hamilton manual and resource kit*. Henta frå <https://www.naccho.org/uploads/downloadable-resources/Programs/Public-Health-Infrastructure/Photovoice-Manual.pdf>
- Dakin, E. K., Parker, S. N., Amell, J. W. & Rogers, B. S. (2015). Seeing with our own eyes: Youth in Mathare, Kenya use photovoice to examine individual and community strengths. *Qualitative Social Work*, 14(2), 170-192. <https://doi.org/10.1177/1473325014526085>
- Damon, W. (2004). What is Positive Youth Development? *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 13-24. <https://doi.org/10.1177/0002716203260092>
- Daschmann, E. C., Goetz, T. & Stupnisky, R. H. (2014). Exploring the antecedents of boredom: Do teachers know why students are bored? *Teaching and Teacher Education*, 39, 22-30. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tate.2013.11.009>
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016a, 27. april). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi - Forsking, samfunn og etikk. Henta frå <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/a.-forskning-samfunn-og-etikk/>
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016b, 27. april). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi - Hensyn til grupper og institusjoner Henta frå <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/C-Hensyn-til-grupper-og-institusjoner-20--26/>
- Denov, M., Doucet, D. & Kamara, A. (2012). Engaging war affected youth through photography: Photovoice with former child soldiers in Sierra Leone. *Intervention*, 10(2), 117-133. <https://doi.org/10.1097/WTF.0b013e328355ed82>
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA rapport 6/2017). Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Henta frå <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>
- Eriksson, U. & Sellström, E. (2010). School demands and subjective health complaints among Swedish schoolchildren: A multilevel study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(4), 344-350. <https://doi.org/10.1177/1403494810364683>
- Evans-Agnew, R. A. & Rosemberg, M.-A. S. (2016). Questioning Photovoice Research: Whose Voice? *Qualitative Health Research*, 26(8), 1019-1030. <https://doi.org/10.1177/1049732315624223>
- Fine, M. (2008). An Epilogue, of Sorts. I J. Cammarota & M. Fine (Red.), *Revolutionizing Education: Youth Participatory Action Research in Motion* (s. 213-234). <https://doi.org/10.4324/9780203932100>
- FN-sambandet. (2015, 28. januar 2020). FNs bærekraftsmål. Henta frå <https://www.fn.no/view/content/33936/full/1/22014>
- Folkehelseinstituttet. (2014). *Folkehelse rapporten 2014: Helsetilstanden i Norge*. Henta frå <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2014/folkehelse rapporten-2014-pdf.pdf>
- Folkehelseinstituttet. (2016, 9. mars). Selvmord tar flest unge liv i Norden. Henta frå <https://www.fhi.no/nyheter/2016/selvord-tar-flest-unge-liv-i-norde/>
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Helsetilstanden i Norge i 2018* (ISBN: 978-82-8082-942-9). Henta frå <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/helsetilstanden-i-norge-20182.pdf>

- Folkehelseloven. (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). Henta frå <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Forskrift om medvirkningsordninger. (2019). Forskrift om kommunale og fylkeskommunale råd for eldre, personer med funksjonsnedsettelse og ungdom (LOV-2018-06-22-83-§5-12). Henta frå <https://lovdata.no/dokument/LTI/forskrift/2019-06-17-727>
- Foster-Fishman, P., Nowell, B., Deacon, Z., Nievar, M. A. & McCann, P. (2005). Using methods that matter: The impact of reflection, dialogue, and voice. *American Journal of Community Psychology*, 36(3-4), 275-291. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-8626-y>
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Callina, K. S., Walsh, K. J., ... Lerner, R. M. (2015). The Five Cs Model of Positive Youth Development. I E. P. Bowers, G. J. Geldhof, S. K. Johnson, L. J. Hilliard, R. M. Hershberg, J. V. Lerner & R. M. Lerner (Red.), *Promoting Positive Youth Development: Lessons from the 4-H Study* (s. 161-186). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-17166-1\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-17166-1_9)
- Goessling, K. & Doyle, C. (2009). Thru the Lenz: Participatory Action Research, Photography, and Creative Process in an Urban High School. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(4), 343-365. <https://doi.org/10.1080/15401380903375979>
- Green, J. & Thorogood, N. (2014). *Qualitative methods for health research* (3. utg.). Los Angeles, Calif: Sage.
- Green, J., Tones, K., Cross, R. & Woodall, J. (2015). *Health promotion : planning & strategies* (3. utg.). Los Angeles, Calif: Sage.
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational communication and technology*, 29(1981), 75-91. <https://doi.org/10.1007/BF02766777>
- Hart, R. (1992). *Children's Participation: From Tokenism To Citizenship* UNICEF International Child Development Centre. Henta frå [https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/childrens\\_participation.pdf](https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/childrens_participation.pdf)
- Hart, R. (2008). Stepping back from 'The ladder': Reflections on a model of participatory work with children. I A. Reid, B. B. Jensen, J. Nikel & V. Simovska (Red.), *Participation and learning* (s. 19-31). Henta frå [https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-4020-6416-6\\_2](https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-4020-6416-6_2)
- Helgesen, M. K., Abebe, D. S. & Schou, A. (2017). *Oppmerksomhet mot barn og unge i folkehelsearbeidet. Nullpunktundersøkelse for Program for folkehelsearbeid settes i verk* (Samarbeidsrapport NIBR/NOVA 2017). Henta frå <https://www.fylkesmannen.no/contentassets/39fa0364feca496fa13f95e600525f1e/oppmerksomhet-mot-barn-og-unge-i-folkehelsearbeidet---rapport-nibr-nova---2017.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet: Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. Henta frå [https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi\\_for\\_god\\_psykisk-helse\\_250817.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf)
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019a). *Folkehelsemeldinga: Gode liv i eit trygt samfunn* (Meld. St. 19 (2018-2019)). Henta frå <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/sec1>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019b). *Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024)* (Prop. 121 S (2018-2019)). Henta frå <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-121-s-20182019/id2652917/>
- Helsedirektoratet. (2015a). *Trivsel i skolen* (IS-2345). Henta frå [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen/Trivsel%20i%20skolen.pdf/\\_attachment/inline/9e76ad2b-14eb-4c5f-bf8b-e157f5efcc06:176ea3b766b3d06407dbd9395c3b1776682c5ab7/Trivsel%20i%20skolen.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen/Trivsel%20i%20skolen.pdf/_attachment/inline/9e76ad2b-14eb-4c5f-bf8b-e157f5efcc06:176ea3b766b3d06407dbd9395c3b1776682c5ab7/Trivsel%20i%20skolen.pdf)
- Helsedirektoratet. (2015b). *Well-being på norsk* (IS-2344). Henta frå [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/\\_attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/_attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-)

- [4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf](https://www.helsepersonell.no/4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf)
- Helsedirektoratet. (2017a, 7. mars). Motiverende intervju som metode. Henta 15. mai 2020 frå <https://www.helsedirektoratet.no/tema/motiverende-intervju-mi/motiverende-intervju-som-metode>
- Helsedirektoratet. (2017b). Tiltaksutvikling innen program for folkehelsearbeid i kommunene. Henta 21. oktober 2019 frå <https://www.helsedirektoratet.no/tilskudd/tiltaksutvikling-innen-program-for-folkehelsearbeid-i-kommunene>
- Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, Helse- og omsorgsdepartementet & KS. (2017). *Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027: En satsing for å fremme barn og unges psykiske helse og livskvalitet*. Henta frå [https://www.helsedirektoratet.no/tema/folkehelsearbeid-i-kommunen/program-for-folkehelsearbeid-i-kommunene/Program%20for%20folkehelsearbeid%20i%20kommunene%202017-2027.pdf/\\_attachment/inline/e03655e0-8769-465c-8d7b-742f01851a58:d085662920c55a2f4ff038d58200b16170d31fef/Program%20for%20folkehelsearbeid%20i%20kommunene%202017-2027.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/tema/folkehelsearbeid-i-kommunen/program-for-folkehelsearbeid-i-kommunene/Program%20for%20folkehelsearbeid%20i%20kommunene%202017-2027.pdf/_attachment/inline/e03655e0-8769-465c-8d7b-742f01851a58:d085662920c55a2f4ff038d58200b16170d31fef/Program%20for%20folkehelsearbeid%20i%20kommunene%202017-2027.pdf)
- Helsepersonelloven. (1999). *Lov om helsepersonell m.v.* (LOV-1999-07-02-64). Henta frå [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64/KAPITTEL\\_5#%C2%A721](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64/KAPITTEL_5#%C2%A721)
- Higgins, J., Nairn, K. & Sligo, J. (2007). Peer research with youth: Negotiating (sub)cultural capital, place and participation in Aotearoa/New Zealand. I S. Kindon, R. Pain & M. Kesby (Red.), *Participatory action research approaches and methods: Connecting people, participation and place* (s. 104-111). Abingdon: Routledge.
- Jarldorn, M. (2019). *Photovoice Handbook for Social Workers : Method, Practicalities and Possibilities for Social Change* (1. utg.). Cham: Springer International Publishing. Henta frå [https://link-springer-com.pva.uib.no/book/10.1007/2F978-3-319-94511-8](https://link.springer.com.pva.uib.no/book/10.1007/2F978-3-319-94511-8)
- Jason, L. & Glenwick, D. (2016). *Handbook of methodological approaches to community-based research : qualitative, quantitative, and mixed methods* (1. utg.). Henta frå <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bergen-ebooks/reader.action?docID=4083288&ppg=102#>
- Jenkins, E. K., Bungay, V., Patterson, A., Saewyc, E. M. & Johnson, J. L. (2018). Assessing the impacts and outcomes of youth driven mental health promotion: A mixed-methods assessment of the Social Networking Action for Resilience study. *Journal of adolescence*, 67, 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.009>
- Joseph, S. & Sagy, S. (2017). Positive Psychology in the Context of Salutogenesis. I M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (s. 83-88). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_10)
- Kendal, S. E., Milnes, L., Welsby, H. & Prymachuk, S. (2017). Prioritizing young people's emotional health support needs via participatory research. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(5), 263-271. <https://doi.org/10.1111/jpm.12373>
- Kennedy, H., Marley, M., Torres, K., Edelblute, A. & Novins, D. (2018). "Be creative and you will reach more people": youth's experiences participating in an arts-based social action group aimed at mental health stigma reduction. *Arts & health*, 1-15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17533015.2018.1534249>
- Kindon, S., Pain, R. & Kesby, M. (2007). Participatory Action Research: Origins, approaches and methods. I S. Kindon, R. Pain & M. Kesby (Red.), *Participatory action research approaches and methods: Connecting people, participation and place* (s. 9-18). Abingdon: Routledge.
- Knudsen, A., Tollånes, M., Haaland, Ø., Kinge, J., Skirbekk, V. & Vollset, S. (2017). *Sykdomsbyrde i Norge 2015: Resultater fra Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study 2015*. Folkehelseinstituttet. Henta frå [https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2015/sykdomsbyrde\\_i\\_norge\\_2015.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2015/sykdomsbyrde_i_norge_2015.pdf)

- Kommunal- og moderniseringsdepartementet. (2009, 24. april). § 5-1 Medvirkning. Henta frå [https://www.regjeringen.no/no/dokument/dep/kmd/veiledninger\\_brosjyrer/2009/lovkommentar-til-plandelen-i-/kapittel-5-medvirkning-i-planleggingen/-/5-1-medvirkning/id556757/](https://www.regjeringen.no/no/dokument/dep/kmd/veiledninger_brosjyrer/2009/lovkommentar-til-plandelen-i-/kapittel-5-medvirkning-i-planleggingen/-/5-1-medvirkning/id556757/)
- Kommunal- og moderniseringsdepartementet. (2014). *Medvirkning i planlegging: Hvordan legge til rette for økt deltakelse og innflytelse i kommunal og regional planlegging etter plan- og bygningloven*. Henta frå [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kmd/plan/medvirkningsveileder/h2302b\\_veileder\\_medvirkning.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kmd/plan/medvirkningsveileder/h2302b_veileder_medvirkning.pdf)
- Kommuneloven. (2018). Lov om kommuner og fylkeskommuner (LOV-2018-06-22-83). Henta frå <https://lovdata.no/dokument/LTI/lov/2018-06-22-83>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (T. M. Anderssen & J. Rygge, Overs.) (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Langhout, R. D., Fernandez, J. S., Wyldbore, D. & Savala, J. (2016). Photovoice and House Meetings as Tools Within Participatory Action Research II. Jason & D. Glenwick (Red.), *Handbook of methodological approaches to community-based research : qualitative, quantitative, and mixed methods* (1. utg.). Henta frå <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bergen-ebooks/reader.action?docID=4083288&ppg=102#>
- Lerner, J. V., Bowers, E. P., Minor, K., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Schmid, K. L., ... Lerner, R. M. (2012). Positive Youth Development: Processes, Philosophies, and Programs. I I. B. Weiner, R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks & J. Mistry (Red.), *Handbook of Psychology: Developmental psychology* (2. utg., s. 365-392). Henta frå <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bergen-ebooks/reader.action?docID=918176&ppg=387>
- Lerner, R. M. (2017). Commentary: Studying and Testing the Positive Youth Development Model: A Tale of Two Approaches. *Child development*, 88(4), 1183. <https://doi.org/10.1111/cdev.12875>
- Lerner, R. M. (2019). Frontiers in Theory-Predicated Research in Youth Development: A Commentary. *Journal of Youth Development*, 14(1), 1-23. <https://doi.org/10.5195/jyd.2019.739>
- Lerner, R. M., Wang, J., Champine, R. B., Warren, D. J. & Erickson, K. (2014). Development of civic engagement: Theoretical and methodological issues. *International Journal of Developmental Science*, 8(3-4), 69-79. <https://doi.org/10.3233/DEV-14130>
- Liebenberg, L. (2018). Thinking Critically About Photovoice: Achieving Empowerment and Social Change. *International Journal of Qualitative Methods*, 17(1). <https://doi.org/10.1177/1609406918757631>
- Lillejord, S., Børte, K., Ruud, E. & Morgan, K. (2017). *Stress i skolen: en systematisk kunnskapsoversikt* (978-82-12-03638-3). Henta frå <https://utdanningsforskning.no/globalassets/stress-i-skolen--en-systematisk-kunnskapsoversikt.pdf>
- Lind, C. (2013). What builds student capacity in an alternative high school setting? *Educational Action Research*, 21(4), 448-467. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09650792.2013.847717>
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese : helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv* (A. Sjøbu, Overs.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*, 358(9280), 483-488. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)05627-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)05627-6)
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Mannay, D. (2016). *Visual, narrative and creative research methods: application, reflection and ethics*. Abingdon: Routledge.
- Miller, M. (2010). *Photovoice as a Participatory Needs Assessment to Explore Stress in Teens* (Doktoravhandling). University of Cincinnati, <https://search-proquest-com.pva.uib.no/docview/849723589?accountid=8579>.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2016). *Foundations for health promotion* (4. utg.). Amsterdam: Elsevier.

- NAV. (2018). Flere uføretrygdede med psykiske lidelser. Henta 21. april 2020 frå <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/relatert-informasjon/flere-uforetrygdede-med-psykiske-lidelser>
- Nes, R. B. (2017). Subjektiv livskvalitet: Lykke og trivsel blant ungdom. I K.-I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (4. utg., s. 64-81). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). *Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem* (IS-2727). Oslo: Helsedirektoratet. Henta frå <https://www.fhi.no/publ/2018/livskvalitet.-anbefalinger-for-et-bedre-malesystem/>
- OECD. (2012). Education at a Glance 2012: Highlights. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1787/eag\\_highlights-2012-en](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1787/eag_highlights-2012-en)
- Olumide, A. O., Adebayo, E. S. & Ojengbede, O. A. (2016). Using photovoice in adolescent health research: a case-study of the Well-being of Adolescents in Vulnerable Environments (WAVE) Study in Ibadan, Nigeria. *International journal of adolescent medicine and health*, 30(2). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0040>
- Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskulen og den vidaregåande opplæringa (LOV-1998-07-17-61). Henta frå <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... Waldfogel, J. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Phelps, E., Zimmerman, S., Warren, A., Jeličić, H., von Eye, A. & Lerner, R. M. (2009). The structure and developmental course of positive youth development (PYD) in early adolescence: Implications for theory and practice. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(5), 571-584. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.06.003>
- Plan- og bygningloven. (2008). Lov om planlegging og byggesaksbehandling (LOV-2008-06-27-71). Henta frå <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71>
- Plan- og bygningslova. (2008). Lov om planlegging og byggesaksbehandling (LOV-2008-06-27-7). Henta frå <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71>
- Powell, M. A. & Smith, A. B. (2009). Children's Participation Rights in Research. *Childhood*, 16(1), 124-142. <https://doi.org/10.1177/0907568208101694>
- Powers, J. L. & Tiffany, J. S. (2006). Engaging youth in participatory research and evaluation. *Journal of Public Health Management and Practice*, 12, 79-87. Henta frå [https://journals.lww.com/jphmp/fulltext/2006/11001/engaging\\_youth\\_in\\_participatory\\_research\\_and.15.aspx?casa\\_token=o4H5mRkQgq4AAAAA:ToBVbj1eNTmK44byzg0ig4gIcBGfmHQNhyaK2Rq6bmiczlcFt855BdjhgQm6SspJxzAAjv8LzVQxV-EBkybi4Km](https://journals.lww.com/jphmp/fulltext/2006/11001/engaging_youth_in_participatory_research_and.15.aspx?casa_token=o4H5mRkQgq4AAAAA:ToBVbj1eNTmK44byzg0ig4gIcBGfmHQNhyaK2Rq6bmiczlcFt855BdjhgQm6SspJxzAAjv8LzVQxV-EBkybi4Km)
- Raanaas, R. K., Bjøntegaard, H. Ø. & Shaw, L. (2018). A Scoping Review of Participatory Action Research to Promote Mental Health and Resilience in Youth and Adolescents. *Adolescent Research Review*, 5, 137-152. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0097-0>
- Ramey, H. L. & Rose-Krasnor, L. (2015). The new mentality: Youth–adult partnerships in community mental health promotion. *Children and Youth Services Review*, 50, 28-37. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.01.006>
- Rekdal, O. B. (2014). Academic urban legends. *Social Studies of Science*, 44(4), 638-654. <https://doi.org/10.1177/0306312714535679>
- Riger, S. & Sigurvinsdottir, R. (2016). Thematic Analysis. I L. Jason & D. Glenwick (Red.), *Handbook of methodological approaches to community-based research : qualitative, quantitative, and mixed methods* (1. utg.). Henta frå <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bergen-ebooks/reader.action?docID=4083288&ppg=102#>
- Rodríguez, L. F. & Brown, T. M. (2009). From voice to agency: Guiding principles for participatory action research with youth. *New directions for youth development*, 2009(123), 19-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/yd.312>
- Rose, T., Shdaimah, C., de Tablan, D. & Sharpe, T. L. (2016). Exploring wellbeing and agency among urban youth through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 67, 114-122. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.04.022>

- Roth, J. L. & Brooks-Gunn, J. (2003). What Exactly Is a Youth Development Program? Answers From Research and Practice. *Applied Developmental Science*, 7(2), 94-111.  
[https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0702\\_6](https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0702_6)
- Sackett, C. R., Newhart, S., Jenkins, A. M. & Cory, L. (2018). Girls' perspectives of barriers to outdoor physical activity through photovoice: a call for counselor advocacy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 2-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1343166>
- Samdal, O., Wold, B., Harris, A. & Torsheim, T. (2017). *Stress og mestring* (IS-2655). Helsedirektoratet. Henta frå [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/Stress%20og%20mestring.pdf/\\_attachment/inline/11df8af9-831e-4535-aaef-43178fa9b389:faf7b30a63b6004ff91eb7d4bbf2c6a89c4d4718/Stress%20og%20mestring.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/Stress%20og%20mestring.pdf/_attachment/inline/11df8af9-831e-4535-aaef-43178fa9b389:faf7b30a63b6004ff91eb7d4bbf2c6a89c4d4718/Stress%20og%20mestring.pdf)
- Shamrova, D. P. & Cummings, C. E. (2017). Participatory action research (PAR) with children and youth: An integrative review of methodology and PAR outcomes for participants, organizations, and communities. *Children and Youth Services Review*, 81, 400-412.  
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.08.022>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63-75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Silbereisen, R. K. & Lerner, R. M. (2007). Approaches to Positive Youth Development: A View of the Issues. I R. K. Silbereisen & R. M. Lerner (Red.), *Approaches to positive youth development*. Los Angeles: SAGE.
- Silverman, D. (2014). Taking Theory Too Far? A Commentary on Avison and Malaurent. *Journal of Information Technology*, 29(4), 353-355. <https://doi.org/10.1057/jit.2014.21>
- Silverman, D. (2017). *Doing qualitative research* (5. utg.). Los Angeles: SAGE.
- Soares, A. S., Pais-Ribeiro, J. L. & Silva, I. (2019). Developmental Assets Predictors of Life Satisfaction in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 236. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00236>
- Solbakk, J. H. (2014). Sårbare grupper. Henta 25. mars 2019 frå <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Forskning-pa-bestemte-grupper/Sarbare-grupper/>
- Sutton-Brown, C. A. (2014). Photovoice: A Methodological Guide. *Photography and Culture*, 7(2), 169-185. <https://doi.org/10.2752/175145214X13999922103165>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlag.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis : innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight "Big-Tent" Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry* 16(10), 837-851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Trondsen, M. V. & Eriksen, S. H. (2019). Mellom deltakelse og beskyttelse: Aksjonsforskningens mulighetsrom for barn og unge. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 3(01), 49-65.  
<https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2019-01-04>
- Tvedt, M. S., Bru, E. & Idsoe, T. (2019). Perceived Teacher Support and Intentions to Quit Upper Secondary School: Direct, and Indirect Associations via Emotional Engagement and Boredom. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1-22.  
<https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1659401>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å.-a). Folkehelse og livsmestring. Henta 14. mai 2020 frå <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å.-b). Overordnet del - verdier og prinsipper for grunnopplæringen. Henta 14. mai 2020 frå <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/>
- Vaughn, L., Jacquez, F., Zhao, J. & Lang, M. (2011). Partnering With Students to Explore the Health Needs of an Ethnically Diverse, Low-Resource School: An Innovative Large Group Assessment Approach. *Family and Community Health*, 34(1), 72.  
<https://doi.org/10.1097/FCH.0b013e3181fded12>

- Wang, C. (1999). Photovoice: A participatory action research strategy applied to women's health. *Journal of women's health, 8*(2), 185-192. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/jwh.1999.8.185>
- Wang, C. & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. *Health Education & Behavior, 24*(3), 369-387. <https://doi.org/10.1177/109019819702400309>
- Wang, C. & Redwood-Jones, Y. A. (2001). Photovoice Ethics: Perspectives from Flint Photovoice. *Health Education & Behavior, 28*(5), 560-572. <https://doi.org/10.1177/109019810102800504>
- Wang, C., Yi, W. K., Tao, Z. W. & Carovano, K. (1998). Photovoice as a participatory health promotion strategy. *Health promotion international, 13*(1), 75-86. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/heapro/13.1.75>
- Weiner, M. B., Geldhof, G. J. & Gestsdottir, S. (2015). Intentional self-regulation in youth: Applying research findings to practice and programs. I *Promoting positive youth development: Lessons from the 4-H study*. (s. 21-36). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-17166-1\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-17166-1_2)
- White, S. C. (1996). Depoliticising development: The uses and abuses of participation. *Development in Practice, 6*(1), 6-15. <https://doi.org/10.1080/0961452961000157564>
- WHO. (1948). *Constitutions of WHO: Principles*. Henta frå <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>
- WHO. (1978). *Declaration of Alma-Ata*. Henta frå [https://www.who.int/publications/almaata\\_declaration\\_en.pdf](https://www.who.int/publications/almaata_declaration_en.pdf)
- WHO. (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Henta frå <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- WHO. (2012). *Adolescent mental health: mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations*. Henta frå [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44875/9789241503648\\_eng.pdf;jsessionid=73BB1018CBFD8E7EB3EB6E1D1B27F209?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44875/9789241503648_eng.pdf;jsessionid=73BB1018CBFD8E7EB3EB6E1D1B27F209?sequence=1)
- WHO. (2013). *Health 2020: A European policy framework and strategy for the 21st century* World Health Organization. Regional Office for Europe. Henta frå [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1)
- WHO. (u.å.). Participation. Henta 12. april 2020 frå <https://www.who.int/gender-equity-rights/understanding/participation-definition/en/>
- Wiklund, M., Malmgren-Olsson, E.-B., Öhman, A., Bergström, E. & Fjellman-Wiklund, A. (2012). Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety and gender – a cross-sectional school study in Northern Sweden. *BMC Public Health, 12*(1), 993. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-993>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3. utg.). Maidenhead: McGraw Hill Open University Press.
- Woodgate, R. L. & Skarlato, O. (2015). "It is about being outside": Canadian youth's perspectives of good health and the environment. *Health & place, 31*, 100-110. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.11.008>
- Yi, J., Kim, M. A. & An, S. (2016). The Experiences of Korean Young Adult Survivors of Childhood Cancer: A Photovoice Study. *Qualitative Health Research, 26*(8), 1044-1054. <https://doi.org/10.1177/1049732315599374>
- Yi, J. & Zebrack, B. (2010). Self-Portraits of Families with Young Adult Cancer Survivors: Using Photovoice. *Journal of Psychosocial Oncology, 28*(3), 219-243. <https://doi.org/10.1080/07347331003678329>
- Östberg, V., Plenty, S., Låftman, S. B., Modin, B. & Lindfors, P. (2018). School Demands and Coping Resources– Associations with Multiple Measures of Stress in Mid-Adolescent Girls and Boys. *International journal of environmental research and public health, 15*(10), 2143. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph15102143>



## Vedlegg 1.

### Guide

#### Møte 1. Val av tema og forskingsspørsmål.

Gjeremål	Fasilitator	Hensikt
Diskusjon kring overordna tematikk.	<p>Kva tenkjer de når dykk høyrer psykisk helse?</p> <p>Korleis er det å vere ung i dag?</p> <p>Kvifor trur de at de er fleire som rapporterer psykiske plager no enn før?</p> <p>Blir de tatt på alvor og korleis opplever de at vaksne er interessert i dykkar meiningar?</p> <p>Føler de at dei vaksne forstår utfordringane som ungdom har?</p> <p>Dersom nei, korleis er dette eit problem?</p> <p>Kva er dykkar tankar kring tema ungdom og psykisk helse?</p> <p>Korleis snakkar ungdom seg imellom om dette?</p> <p>Snakkar ein då om god eller dårleg psykisk helse?</p> <p>Korleis får ein god psykisk helse/at ein har det bra?</p>	<p>Få i gang samtalar og diskusjonar kring ungdom og psykisk helse i eit helsefremjande perspektiv.</p> <p>Legge vekt på at ungdom sine perspektiv er verdifulle.</p> <p>Fasilitere diskusjonane i retning god psykisk helse.</p>
Val av tema.	Kva av dei tinga som de no har diskutert ynskjer de å gå vidare med?	Snevre inn forskinga.
Danning av forskingsspørsmål.	Innanfor dette temaet, kva er de interessert i å undersøke nærmare?	Fastsetje eit fokusområde for forskinga.

## Møte 2. Diskutere fotografia.

Gjeremål	Fasilitator	Hensikt
Presentasjon av fotografia og diskusjon kring desse.	Fortel oss om fotografiet ditt.  Korleis er dette relatert til forskningsspørsmålet?	Kontekstualisering.

## Møte 3. Analyse.

Gjeremål	Fasilitator	Hensikt
Skrive tittel på fotografia.	Sjå til at alle fotografia (i fire eksemplar) har tittel	Hovudbodskap i fotografiet.
To og to grupperar fotografia.	Grupper dei fotografia som de tenkjer passar saman og lag namn på dei.	Førebu til tematisering i fellesskap.
Tematisk nettverksanalyse i fellesskap.	Kva likheitstrekk er det i grupperingane? Kva fotografi passar saman?  Kva kan me kalle denne gruppa med fotografi?  Er det nokon av desse gruppene/temaa som handlar om det same? Kva kan me kalle dette temaet?	Studere dei ulike kategoriane som para har danna. Bli einige om grunnleggjande tema, organiserande tema og globale tema basert på fotografia.
Reflektere over funna og deltaking i studien.	Er det nokon tema som de tenkjer manglar? Var det nokre av dette som var overraskande?  Kva tenkjer de er viktig å fokusere på framover når det er snakk om denne problemstillinga.  Kva er viktig for ungdommane sjølv å fokusere på?  Kva er viktig for personar rundt å tenke på?  Evt. kva er viktig for samfunnet/kommuna/dei som styrer å tenkje på?	Sjå funna i ein større samanheng og avdekke viktige faktorar.

	Korleis har det vore å vere med i denne studien?	
--	--	--

Etter utskriving av resultata, sende det til medforskarane for innspel.

Nokre månader seinare sende på nytt resultatdelen og det tematiske nettverket av fotografia.

Spørje kva dei synest er viktigast å påpeike eller sei noko meir om. Medforskarane sender ein tekst for å svare på dette som skal inkluderast i diskusjonskapittelet.

## Vedlegg 2.

### **Vil du delta i forskingsprosjektet: God psykisk helse hjå ungdom?**

Eg heiter Anita Finne og er ein masterstudent som ynskjer å sjå på korleis ungdom diskuterer kring tema psykisk helse. Eg er interessert i å, saman med dykk, undersøke kva som fører til god psykisk helse. Me trur at ungdommar kan ha gode og interessante diskusjonar rundt dette og eg håpar difor at du ynskjer å delta.

#### **Formål**

Målet med denne studien er å fremje ungdommar si stemme og meiningar knytt til "psykisk helse" i forbindelse med eit masterstudie i «helsefremjande arbeid og helsepsykologi» ved Universitetet i Bergen. Det er de som er ekspertar på dykkar liv, så det å få innsikt i korleis ting opplevast for dykk er veldig viktig og nyttig.

Bakgrunnen for at eg ynskjer å gjennomføre denne studien er at det rapporterast ein del psykiske plager hjå ungdom. Denne studien har fokus på kva som fører til god psykisk helse framfor å fokusere på det negative. Denne studien ynskjer å få ein best mogleg innsikt i temaet frå dykkar perspektiv og kva de diskuterer med kvarandre når det kjem til psykisk helse.

Me vil møtast tre gongar der kvart møte vil vare i omlag to timar. Du vil belønnast med 350 kroner for å delta i prosjektet. På fyrste møte vil de saman med meg, Anita Finne (student), lage ei problemstilling til temaet «psykisk helse». Ruth Helene Eitrheim Garmann vil vere med på det fyrste møtet som min medhjelpar. Me vil deretter forsøke å svare på problemstillinga gjennom ein metode som heiter «fotostemme». Her skal de ta bileter knytt til problemstillinga, og seinare kome saman for å i fellesskap diskutere bileta de har tatt. På siste møte skal me sjå nærare på det me har funne. Samtalane vil innehalde spørsmål som «kva tenkjer de førar til god psykisk helse hjå ungdom».

#### **Kven er ansvarleg for forskingsprosjektet?**

HEMIL-senteret (psykologisk fakultet) ved Universitetet i Bergen er ansvarlig for prosjektet.

#### **Kvifor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta grunna du er medlem i ditt lokale ungdomsråd eller at du er elev på ungdomsskule eller vidaregåande skule.

#### **Kva innebærer det for deg å delta?**

- Dersom du vel å delta i prosjektet, innebær det at du deltek på tre møter der kvar av dei vil vare i opptil to timar. Det innebær også at du tek nokre bilete i mellom desse møta. Det vil nyttas lydopptak for å gjere det lettare å skrive ut intervjuet etterpå og for å kunne gjengi det som har vorte sagt så riktig som mogleg. Kjønn og alder vil også registrerast, men du vil vere anonym.

- Alle som deltek har taushetsplikt for alt som vert diskutert under gruppediskusjonane, altså at du ikkje fortel vidare om det som har vorte diskutert i gruppa. Dette er for at det skal opplevast trygt å snakke fritt. Du treng ikkje dele personlege erfaringar, men snakk gjerne generelt om temaet. Du treng heller ikkje delta i diskusjonar du føler deg ukomfortabel med, og dersom du vert spurd direkte er det heilt greitt å sei pass.

Foreldre kan få sjå på temaguide på førehand ved å ta kontakt.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du vel å delta, kan du kortid som helst trekke samtykke tilbake utan å oppgi nokon grunn. Alle opplysningar om deg vil då bli anonymisert. Det vil ikkje ha nokon negative konsekvenser for deg dersom du ikkje vil delta eller seinare vel å trekke deg.

### **Ditt personvern – korleis me oppbevarar og brukar dine opplysningar**

Me vil berre bruke opplysningane om deg til formåla me har fortalt om i dette skrivet. Me behandlar opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det vil vere Anita Finne (student) og Ingrid Holsen (veglearar) som vil ha tilgang til materialet knytt til dette prosjektet. Dersom det vert naudsynt med at student har med seg ein assistent vil denne personen skrive under på teiepliktserklæring.
- Navnet og kontaktopplysningane dine vil erstattast med ein kode som lagrast adskild frå andre opplysningar. Datamaterialet vil lagrast på ein passordbeskytta datamaskin og materiale vil låsast inn med kode.

Deltakarane vil ikkje kunne gjenkjennast i publikasjon då deltakarane vi anonymiserast. Andre opplysningar vil også beskrivast slik at det ikkje kan gjenkjennast.

### **Kva skjer med opplysningene dine når me avsluttar forskingsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttast 15. mai 2020. Lydopptaka vil då slettast.

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i personopplysningar som er registrert om deg,
- å få retta personopplysningar om deg,
- få sletta personopplysningar om deg,
- få utlevert ein kopi av dine personopplysningar (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysningar.

### **Kva gir oss rett til å behandle personopplysningar om deg?**

Me behandlar opplysningar om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra HEMIL-senteret har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Kvar kan eg finne ut mer?**

Dersom du har spørsmål til studien, eller ynskjer å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Ingrid Holsen (prosjektleder/veileier). Tlf: 55583218, e-post: [Ingrid.Holsen@uib.no](mailto:Ingrid.Holsen@uib.no)
- Anita Finne (student). Tlf: 92655023, e-post: [finne.anita@gmail.com](mailto:finne.anita@gmail.com)
- Personvernombud ved institusjonen er Janecke Helene Veim, e-post: [personvernombud@uib.no](mailto:personvernombud@uib.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med venleg helsing

Prosjektansvarlig  
(Forsker/veileder)

*Eventuelt student*

---

### **Samtykkeerklæring**

Eg har motteke og forstått informasjon om prosjektet *psykisk helse hjå ungdom* og har fått anledning til å stille spørsmål. Eg samtykker til:

- å delta i fokusgruppediskusjon
- at diskusjonane og bileta vil publiserast i masteroppgåva og eventuelt i ein artikkel

Eg samtykker til at mine opplysningar behandlas fram til prosjektet er avslutta, ca. 15. juni 2020.

---

(Signert av prosjektdeltakar over 15 år, dato)

---

(Signert av føresatt/verge, dato)

### **Vedlegg 3.**

#### **Psykisk helse hjå ungdom**

Du mottek dette skrivet grunna personen som ynskjer å ta bilete av deg er med i eit masterprosjekt. Det er Anita Finne som er masterstudent og ynskjer å gjere denne studien i forbindelse med masterutdanninga «helsefremjande arbeid og helsepsykologi» ved Universitetet i Bergen. Målet med denne studien er å fremje ungdommar si stemme og meiningar knytt til "god psykisk helse". Det er ungdommen som er ekspertar på sine liv, så det å få innsikt i korleis ting opplevast for dei er veldig viktig og nyttig.

#### **Kva innebærer det for deg å delta?**

- Ungdommane skal ta bileter knytt til ei problemstilling som seinare skal diskuterast i gruppa.
- Det skal ikkje takast bilete av andletet ditt og du vil vere anonym.
- Bilete av deg vil publiserast i masteroppgåva og mogleg ein artikkel.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du vel å delta, kan du kortid som helst trekke samtykke tilbake utan å oppgi nokon grunn. Bilete av deg vil då slettast.

#### **Ditt personvern – korleis me oppbevarar og brukar dine opplysingar**

Me vil berre bruke opplysningane om deg til formåla me har fortalt om i dette skrivet. Me behandlar opplysningane konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det vil vere Anita Finne (student), Torill Larsen og Ingrid Holsen (vegleiarar) som vil ha tilgang til materialet knytt til dette prosjektet.
- Samtykket ditt vil lagrast adskild frå andre opplysningar. Datamaterialet vil lagrast på ein passordbeskytta datamaskin og materiale vil låsast inn med kode.

#### **Kva skjer med opplysningene dine når me avsluttar forskingsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttast 15. juni 2020, bileta vil då slettast.

#### **Kva gir oss rett til å behandle personopplysningar om deg?**

Me behandlar opplysningar om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra HEMIL-senteret har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysningar i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

#### **Kvar kan eg finne ut mer?**

Dersom du har spørsmål til studien, eller ynskjer å få sletta bilete av deg, ta kontakt med:

- Ingrid Holsen (prosjektleder/veileder). Tlf: 55583218, e-post: [Ingrid.Holsen@uib.no](mailto:Ingrid.Holsen@uib.no)
- Anita Finne (student). Tlf: 92655023, e-post: [finne.anita@gmail.com](mailto:finne.anita@gmail.com)
- Personvernombud ved institusjonen er Janecke Helene Veim, e-post: [personvernombud@uib.no](mailto:personvernombud@uib.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med venleg helsing

Prosjektansvarlig  
(Forsker/veileder)

*Eventuelt student*

-----  
-----

### **Samtykkeerklæring**

Eg har motteke og forstått informasjon om prosjektet *psykisk helse hjå ungdom* og har fått anledning til å stille spørsmål. Eg samtykker til:

- Å bli teken bilete av
- At bilete av meg kan publiserast i masteroppgåva og eventuelt i ein artikkel

Eg samtykker til at mine opplysningar behandlas fram til prosjektet er avslutta, ca. 15. juni 2020.

-----  
(Signert av person over 15 år, dato)

-----  
(Signert av føresatt/verge, dato)



## Vedlegg 4.

Nodes

Name	Files	References
Avbrekk frå stress	1	3
Avbrekk, aktivitet	1	4
avbrekk i naturen	1	4
avkopling	1	8
Hobby, jobb som får deg til	1	7
Lykke, avbrekk i kvardagen	1	4
Musikkjensta	1	4
pause i kvardagen	1	2
trening	1	1
fellesskap, vera med folk	1	4
fokusere på	1	32
kva kan gjerast	1	2
lyspunkt i kvardagen	1	2
Meistring og kvardagskos	1	2
meistringskjensle og kvardagsk	1	1
relasjon	1	4
Sosialt	1	1
variasjon i skulekvardagen	1	2

Drag selection here to code to a new node

møte 2 og 3 avbrekk i naturen

<Files\møte 2 og 3> - 5 4 references coded [2,29% Coverage]

Reference 1 - 1,02% Coverage

8. då har eg den eine bilete frå den turen her.. og måten det vil fremje psykisk helse.. det er jo det at.. du får eit avbrekk frå kvardagen.. eg føler det er mest om det er i ein skulekvardag og du har t.d. prøvar eller det er berre mykje stress.. så er det beste eg veit.. ut i naturen.. få frisk luft.. eg er litt motsett av 1, for eg elsker å ha på musikk.. musikk føler eg er det beste då.. men det er for å få eit avbrekk der du kan tenke klart.. og få frisk luft.. og mosjon.. om du får bevega deg.. eg føler meg alltid betre etterpå... så difor tok eg dette bilete her... for bevegelse, frisk luft og natur..

2. det høyrdes også veldig.. riktig ut..

6. det er sikkert fint å gå med nokon ein er glad i også..

2. og det med at du likar å gå med musikk.. det er viktig å berre finne sin måte å kople av på..

6. eg håpar ikkje du går med musikk når du går med ho då..

8. nei.. då.. det får eg ikkje lov til ((fleire ler))

3. kva du tenkjer på når du er på sånne turar då?

8. ((pustar ut)).. alt mogleg rart eigentleg.. når eg går med 1 så er det jo kjekt, me berre går og snakkar eller høyrer på naturen.. og berre liksom får kople heilt av då men.. mesteparten går eg jo åleine med musikk.. eg berre går.. og høyrar på musikk.. også går eg til eg ikkje klarar å tenkje lenger.. det kjem til eit punkt der eg ikkje klarar å tenkje lenger.. då tenkjer eg «ja! Då kan eg gå heim igjen».

2. då har du tenkt ferdig liksom?

Reference 2 - 0,59% Coverage

8. og grunnen til at eg likar å høyre på musikk når eg går sånne turar er fordi.. eg på ein måte formar tankane etter musikken.. så om eg er i ein tankegang.. også kjem det ein heilt anna musikkjanger på.. då må eg berre byte til eg finner riktig musikkjanger.. så eg kan fortsetje.. [2. der er eg heilt einig]. Ja eg brukar på ein måte musikken for å tenke klart.. eg samlar tankane mine med musikken..

2. ja, vertfall om ein har nokon følelsar ein kjenner spesielt [8. mhm.. veldig] på ein dag.. det er veldig godt å koordinere musikken til dei også tenke dei ferdig ilag med musikken..

8. eg klarar ikkje å vera i ro og tenke, eg må bevege meg og høyre på musikk samstundes viss eg skal klare å tenkje på ting.. så eg føler at dette er det perfekte avbrekket då.. det er å gå tur.. så det er difor eg tok det med..

In Nodes Code At Enter node name (CTRL+Q)

## **Vedlegg 5.**

### **NSD Personvern**

13.09.2019 09:43

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 175937 er nå vurdert av NSD. Følgende vurdering er gitt:

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 30.07.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

**MELD ENDRINGER** Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

**TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET** Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige personopplysninger frem til 15.06.2020.

**LOVLIG GRUNNLAG** Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

**PERSONVERNPRINSIPPER** NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

**DE REGISTRERTES RETTIGHETER** Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

**FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER** NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Elizabeth Blomstervik Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)