

Ein generasjon av stressa jenter

Stadig fleire unge jenter rapporterer om psykiske helseplager, viser tal frå den landsomfattande Ungdata-undersøkinga.

TEKST

Arne Olav Hageberg

PUBLISERT 5. november 2014



SKIKKELIG UNGDOM: Dagens unge er veltilpassa og pliktoppfyllande, men det nye alvorret kan ha sin pris i form av auka psykisk stress.

(Illustrasjonsfoto: Arne Olav Hageberg)

UNDER TITTELEN «En 'sykt seriøs' ungdomsgenerasjon?» presenterte NOVA-forskar Kristin Hegna og kollegaer her i Psykologtidsskriftet i fjor (4/2013) resultat frå Ungdata og andre aktuelle undersøkingar om unges kvardag og helse. Dei peikte på endringsdrag i samfunnet som har skapt ein meir konform ungdomsgenerasjon. Skulen må meistrast, kroppen trenast, helsa vera god, skriv dei, og kallar tendensen «det nye alvorret». Dagens unge rusar seg mindre, er mindre kriminelle, gjer det betre på skulen og røyker mindre. Dei er skikkelegare, meir hardtarbeidande og pliktoppfyllande enn før. Men medaljen ser ut til å ha ei baksida, dette nye alvorret kan ha sin pris i form av auka psykisk stress blant unge.

Tydeleg auke blant jenter

Når NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring) no presenterer 2013-tala frå Ungdata-undersøkinga, ser ein at tendensen held fram. Unge er stabilt skikkelege og alvorlege, kan ein kanskje seia. Samstundes aukar andelen unge jenter som rapporterer om psykiske helseplager, med tre prosentpoeng frå 2012 til 2013, frå 15 til 18 prosent.

Mira Aaboen Sletten er prosjektansvarleg for Ungdata-undersøkinga. Sosiologen er tilsett som forskar II ved NOVA. Vi spør henne om auken i psykisk uhelse som er registrert hos unge jenter i årets undersøking. Kan den skuldast at samfunnet i det heile er meir oppteke av personleg psykisk helse, og at det fører til større merksemd rundt eiga psykisk helse og auke i rapportering? Eller kan det vera at rapporten sjølv genererer auken? Slik at tala som blei publiserte i fjor, får fleire til å rapportera om det same i år?

«Auken i dårleg psykisk helse har skjedd blant dei meir ressurssterke og veltilpassa»

– Slike effektar kan vi sjølv sagt aldri avskrive heilt. Men det er fleire ting som talar imot. For det første er det rart om det bare skulle prega jentene. Dessutan viser tal frå Oslo at tendensen ikkje gjeld jenter med innvandrarbakgrunn. Om dei forklaringane du nemner, stemmer, burde det vore meir generelt fordelt. Eit anna moment er at den same tendensen kom fram i tala frå 2000 til 2010, altså før det var publisert så mykje rundt dette, og i ei tid då det var mindre mediemerksemd rundt psykisk helse.

Ingen diagnose

I andre delar av årets Ungdata-rapport kjem det fram mange positive utviklingsdrag. Ein finn mellom anna ein auke i fysisk aktive blant dagens unge, og nedgang i bruk av rusmidlar – både narkotika, alkohol og tobakk. Fleire rapporterer dessutan om eit godt

tilhøve til foreldra. Burde ikkje dette demma opp for ein del psykisk lidning, og slik sett kompensera for eit eventuelt auka psykisk press i kvardagen? Sletten forklarar at det psykiske stresset som jentene i Ungdata-undersøkinga fortel om, ser ut til å koma i tillegg til den kjende førekomsten av tyngre psykiske lidingar. Det stemmer at bruk av rusmidlar og manglande fysisk aktivitet korrelerer med dårleg psykisk helse.

– Analysane våre tyder på at auken i dårleg psykisk helse har skjedd blant dei meir ressurssterke og veltilpassa. Og då er det ikkje så rart at det er parallelt med kompensierende tendensar, som meir fysisk aktivitet og mindre rus. Men dette er noko vi må jobba meir med for å finna svar på, poengterer Mira Aaboen Sletten.

Forskarane er blitt overraska over dei mange jentene som slit psykisk. Tendensen går på tvers av kommunar, og nokre kommunar viser store endringar over tid. Vi kan ha å gjera med eit generelt auka psykisk press som følgje av store krav til personleg helse, skuleprestasjonar, utsjånad og sosial kompetanse. Det er ikkje ei lidning som kan diagnostiserast, understrekar Sletten. Men i verste fall kan det disponera for tyngre psykiske lidingar på eit seinare tidspunkt.

Fleire kjelder peikar på denne utviklinga. NAV fortel om ein auke i andelen som treng deira tenester på grunn av dårleg psykisk helse. Og helsesøstrer rundt om i landet fortel og om unge som har det tungt psykisk, gjerne i samband med at unge droppar ut av skulen, ifølge Sletten.

– Vi får den historia om igjen og om igjen, noko som gjer medieeffekten mindre sannsynleg, altså at auken i rapportering kan skuldast meir merksemd rundt psykisk uhelse. Det er i alle fall rart om dei som jobbar med det lokalt, ikkje ser det om det bare er det at dei unge kjenner ekstra godt etter eller sutrar.

Masse å grava i

Ungdata er ei undersøking basert på spørjeskjema som norske kommunar brukar for å skaffa seg ei oversikt over unge sitt kvardagsliv (www.ungdata.no). Same undersøkinga blir gjennomført over heile landet, med opp til halvparten lokalt tilpassa spørsmål. Den store vekta på fleirbruksformål er spesiell, altså at undersøkinga kan tilpassast behova til enkeltkommunar. Dette motiverer mange til å ta del, fordi dei, med god hjelp frå røynde forskarar, kan utforma spørsmål med lokal relevans. Samstundes sikrar fellesspørsmåla gode longitudinelle data. Den første rapporten kom i fjor, men no er datamengda god nok til at det etter alt å døma vil bli presentert årlege rapportar. Innhenting av nye data går føre seg heile tida. Samstundes ligg allereie innsamla data uanalyserte.

– Vi har masse å grava i. Vi er eit oppdragsinstitutt og har ikkje tid til å initiera eiga forskning. Skal vi få til det, er vi avhengige av pengar frå eksterne, forklarar Sletten, som håpar forskarar, masterstudentar og andre byrjar å bruka desse tala mest mogleg. Tala kan til dømes koplust kommune mot kommune, og ein kan følgja utviklinga over tid. Som om ikkje det er nok; frå og med neste år er det lagt til fleire spørsmål om

skjermbruk og sosiale medier, og meir på helsesida. Mellom anna vil studien utvidast med eit sett spørsmål laga for å avdekka symptom på angst hos dei unge.

Mira Aaboen Sletten



- Sosiolog. Prosjektansvarleg for Ungdata-undersøkinga.
- Forskar II ved NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring)

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 11, 2014, side 961-963

TEKST

Arne Olav Hageberg