



AALBORG UNIVERSITET

Præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser

*En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser, udfordringer
og håndteringsstrategier.*

Iman Mohamed Ajan

Studienummer: 20202468

Vejleder: Halima El Abassi

Kandidat i Socialt Arbejde, 4. semester - Speciale

Aalborg Universitet, København

Aflevering: torsdag d. 1. juni 2023

Anslag: 159.908

Forord

Det er med stor glæde og stolthed, at jeg præsenterer dette speciale om unges oplevelse af præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser. Dette speciale repræsenterer afslutningen på en lang og spændende rejse, hvor jeg har haft muligheden for at udforske et emne, der ligger mig meget på sinde.

Jeg vil gerne takke min vejleder Halima El Abassi, som har været en stor hjælp under hele processen. Hendes indsigt, støtte og feedback har været afgørende for at udarbejde dette speciale. Jeg er også taknemmelig over for min familie, som har støttet mig og givet mig motivationen til at fortsætte, når udfordringerne var mange.

Endvidere vil jeg gerne rette en særlig tak til de unge, der har delt deres erfaringer og perspektiver med mig under interviews. Deres mod og ærlighed har givet mig et uvurderligt indblik i deres virkelighed og har bidraget til at give stemme til denne vigtige problemstilling.

Dette speciale er ikke en endelig konklusion, men snarere en invitation til yderligere refleksion og handling. Jeg håber, at dette arbejde vil bidrage til en bredere dialog og opmærksomhed omkring unges oplevelse af præstationskulturen.

Med dette forord ønsker jeg, at læseren må finde inspiration og indsigt i de sider, der følger.

Med venlig hilsen,

Iman Mohamed Ajan

Abstract

This thesis examines the performance culture within upper secondary education. My study is based on a qualitative study of young people in High School, and aims to explore the experiences, challenges, and coping strategies of young students. The objective is to gain a deeper understanding of the impact of performance culture on students and how they manage to navigate in it. Through semi-structured interviews, I have dived into their stories and perspectives, which shed light on the challenges the students face, including stress and feelings of inadequacy caused by the intense focus on performance. However, I also discovered the student's ability to cope with the challenges, using strategies, such as time management techniques, seeking support from friends and family, and building resilience.

My study concludes that it is important to consider the well-being of young students in upper secondary education. The increased pressure and high expectations they experience can negatively affect their well-being and performance. The period of upper secondary education is a significant phase in the lives of young people, where they face new academic and social challenges. There is a need to increase focus on the students' need for support and guidance throughout their education, as well as the impact that social work can have on them. Social work in upper secondary education can contribute to creating a supportive framework for the students. It can help them in tackling the challenges that arise and assist them in improving their coping and mastery strategies.

This research contributes to the existing knowledge on performance culture in education by shedding light on young students' experiences. It highlights the importance of recognizing the potential negative consequences of the performance culture and the need to create improved opportunities for support and counseling that can contribute to a better learning environment.

Keywords: performance culture, upper secondary education, qualitative study, experiences, challenges, coping strategies.

Indholdsfortegnelse

Forord	1
Abstract	2
Indholdsfortegnelse	3
Forskningsgennemgang	5
Kapitel 1: Indledning	7
1:1 Introduktion	7
1:2 Problemfelt	7
1:3 Problemformulering	10
1:4 Relevans for socialt arbejde	11
1:5 Afgrænsning	13
1:6 Begrebsafklaring	13
Kapitel 2: Videnskabsteoretiske overvejelser	16
2:1 Fænomenologi, positivisme og hermeneutik	16
2:2 Den filosofiske hermeneutik	17
2:3 Forforståelseshorisont/forståelsesproces	18
2:4 Horisontsammensmeltning	19
2:5 Den hermeneutiske cirkel	20
2:6 Forforståelse/fordomme	21
Kapitel 3: Empirisk undersøgelsesmetode	22
3: 1 Litteratursøgningsstrategi	22
3:2 Den kvalitative og kvantitative forskningsmetode	24
3:3 Præsentation af valgte informanter	25
3:4 Semistruktureret interview	26
3:5 Interviewsituation	27
3:6 Transskription	28
3:7 Kodning	28
3:8 Ethiske overvejelser	29

3:9 Kvalitetssikring af undersøgelsesmetoden	30
3:9:1 Validitet, Reliabilitet, Overførbarhed	30
3:10 Analysestrategi	31
Kapitel 4: Teoretiske overvejelser	33
4:1 Anders Petersen - Præstationssamfundet	33
4:2 Hartmut Rosa – Accelerationssamfundet	35
4:2:1 Teknologisk acceleration	35
4:2:2 Acceleration af Social forandring	36
4:2:3 Acceleration af livstempoet	36
4:3 Axel Honneth - Anerkendelse	37
Kapitel 5: Analysestrategi	39
5:1 Analyse 1	40
5:1:1 Hvad karakteriserer præstationssamfundet?	40
5:1:2 Idealmennesket	44
5:2:3 Hvordan oplever de unge presset om konstant præstation?	46
5:2:4 Delkonklusion	49
5:2 Analyse 2	51
5:2:1 Acceleration på uddannelsen	51
5:2:2 Håndtering af pres	57
5:2:3 Hvad kunne gøres bedre?	61
5:2:3 Delkonklusion	63
5:3 Analyse 3	64
5:3:1 De unges oplevelse af anerkendelse	64
5:3:2 Hvordan kan man gennem det sociale arbejde støtte de unges trivsel?	67
5:3:3 Det sociale arbejdes tilgang	72
5:3:4 Delkonklusion	74
Kapitel 6 Specialets konklusion	75
Kapitel 7 Perspektivering	77
Litteraturliste	79

Forskningsgennemgang

I følgende afsnit vil jeg redegøre for specialets forskningsgennemgang. Jeg vil præsentere den eksisterende viden om den stigende andel af unge, der mistrives, og vigtigheden af at sætte tidligt ind overfor mistrivsel. Jeg har afgrænset min søgning af forskningsrapporter til perioden 2013 - 2023, da jeg ønsker at tegne et nutidigt billede af unges trivsel ud fra de seneste forskningsrapporter på området. Jeg fandt flere interessante rapporter der belyser problematikken om den stigende andel af unge der mistrives, men jeg har valgt at inddrage dem, jeg finder mest relevant.

Vidensråd for Forebyggelse har udarbejdet følgende rapport: *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder*.

Rapporten omhandler børn og unges mentale sundhed, og viser en væsentlig forekomst af mentale helbredsproblemer blandt unge i Danmark. De mentale helbredsproblemer omfatter angst, depression, spiseforstyrrelser, ADHD og selvmordstanker. Udviklingen af mentale helbredsproblemer er stigende og denne rapport beskriver de forskellige behandlingsmuligheder, der er til rådighed for unge, der lider under det. Rapporten opfordrer til øget fokus på området og understreger, at der er behov for mere forskning og bedre forebyggelses- og behandlingsstrategier for at håndtere den stigende andel af børn og unge der udvikler psykiske sygdomme (Vidensråd for Forebyggelse, 2020, s.12).

Det nationale Forsknings- og analysecenter for velfærd, VIVE, har udgivet rapporten *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2022*, som er den fjerde i rækken af en række panelundersøgelser, hvor den første udkom i 2010, den anden i 2014 og den tredje i 2018. Denne rapport er en statistisk baseret panelundersøgelse om den danske børnebefolknings tilstand. Rapporten giver indblik i, hvordan den brede gruppe af børn og unge i Danmark trives på forskellige livsområder. Rapporten bidrager til viden om kategorier af børn og unge, som har det svært og kan have brug for indsatser. En af rapportens hovedpointer er, at tidlig indsats er afgørende for at forebygge alvorlige psykiske problemer senere i livet. Det betyder, at der er behov for at styrke indsatsen for at identificere og støtte unge med psykiske problemer tidligt. Derudover præsenterer rapporten også en række anbefalinger til, hvordan indsatsen kan forbedres, herunder bedre uddannelse og kompetencer hos fagfolk, der arbejder med unge med psykisk mistrivsel, for at sikre en høj kvalitet i behandlingen og støtten til disse unge.

Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021, er en rapport udgivet af Sundhedsstyrelsen, som tegner et billede af danskeres sundhed, sygelighed og trivsel. Undersøgelsen belyser det seneste årtis udvikling indenfor disse områder ved at benytte data fra tidligere undersøgelser, der blev foretaget i 2010, 2013 og 2017 (Sundhedsstyrelsen, 2021, s.10). Rapporten viser den store stigning af lavt mental helbred blandt danskere i alderen 16-24 år. Den pointerer vigtigheden af mental sundhed, da den kan ses som en ressource til at håndtere de udfordringer, som alle på et eller andet tidspunkt bliver mødt af. Endvidere beskriver rapporten, hvordan lav mental sundhed kan give højere risiko for at udvikle sygdom, herunder hjerte-kar-sygdom, depression og angst. Udfordringen ligger i, at der ikke findes en entydig forklaring på, hvorfor den mentale sundhedstilstand er faldet i befolkningen. Rapporten pointerer mulige indsatser til at fremme den mentale sundhed samt forebygge mentale helbredsproblemer. Den anbefaler, at der udarbejdes en national handleplan for at fremme mental sundhed med et fokus på de tidlige år i livet, herunder skole- og uddannelsesområdet. Derudover anbefales det at styrke mentalt sundhedsfremmende indsatser i grundskolen og på ungdomsuddannelser.

Som led i forskningsprojektet ”Ny udsathed” udført af forskere på Center for Ungdomsforskning (CeFU), Aalborg Universitet, er der udgivet en bog, der omhandler mistrivsel og udsathed blandt unge. Udsatheden skal ses i lyset af de vilkår og forandringer, der præger samfundet og ungdomslivet i dag. Bogen belyser unges stigende grad af mistrivsel og deres oplevelser af stress, angst og depression, og som forskerne udtrykker som ny udsathed. Bogen peger på de strukturer og kulturer, der i stigende grad bidrager til krav og forventninger om individuel præstation på tværs af livsarenaer. Strukturelt og institutionelt kommer det til udtryk gennem bl.a. tendenser i retning af velfærdsinstitutioners øgede fokus på effektivisering, fremdrift, tidsoptimering og forandringer på arbejdsmarkedet (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.33). Ny udsathed betegner en række forhold, som utilsigtet spiller sammen og rammesætter ungdomslivet på en måde, som samlet set øger presset og fokuset på den enkelte ung og dennes formåen (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.33).

Kapitel 1: Indledning

I følgende kapitel vil jeg indlede med en introduktion til specialet og derefter vil jeg redegøre for opgavens problemfelt, som omhandler unges udfordringer og stigende mistrivsel. Afslutningsvis vil jeg belyse min problemformulering og dertilhørende forskningsspørgsmål.

1:1 Introduktion

Nærværende speciale fokuserer på unges oplevelse af præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser, herunder hvilke udfordringer de står over for, hvordan de håndterer dem og hvordan de kan støttes i deres trivsel.

Selvom Danmark ligger højt på listen over verdens lykkeligste lande, og de generelle livsvilkår i Danmark er ret gode, tegner statistikkerne om unges trivsel et andet billede. Talrige undersøgelser peger på en negativ udvikling på stort set alle trivselsindikatorer, og der ses en stigning i antallet af unge mennesker, der mistrives (Vidensråd for Forebyggelse, 2020. s.12). Jeg er interesseret i at undersøge, hvordan de høje forventninger og krav om præstation på de gymnasiale uddannelser påvirker de unge, samt hvordan de håndterer det pres de oplever. Jeg ønsker at belyse de unges oplevelse af præstationskulturen og deres evne til at navigere og prioritere i deres hverdag. Derudover er jeg interesseret i at undersøge, hvordan man gennem det sociale arbejde kan støtte de unges trivsel og styrke deres mestringsevner.

Min interesse for emnet er opstået af en undren og bekymring over den stigende mistrivsel blandt unge. For at undersøge denne problematik, har jeg udført fem kvalitative interviews med unge i alderen 16-17 år, som alle er studerende på en gymnasial uddannelse.

1:2 Problemfelt

Følgende afsnit indeholder en redegørelse for opgavens problemfelt. Afsnittet har til formål at fastsætte problemets omfang og vil tage afsæt i nuværende forskning. Jeg vil

afslutningsvis belyse min problemformulering og dertilhørende forskningsspørgsmål, som senere skal danne grundlag for min analyse.

Kravet om konkurrence og præstation er blevet en gennemgående tendens og spiller en væsentlig rolle i vores samfund. Stadig flere unge mistrives og angst, hovedpine, stress og søvnløshed er blot nogle af symptomerne, som de unge dør med pga. følelsen af utilstrækkelighed, lav selvtilfredshed og en række forventninger og mål der skal leves op til (Katznelson, Pless & Görlich, s.174).

Følgende tal fra Vidensråd for Forebyggelse illustrerer den negative udvikling på området, og viser hvor stor en andel børn og unge i alderen 10-24 år, der har lav mental sundhed (Vidensråd for Forebyggelse, 2020, s. 13-14):

- 6-11 pct. rapporterer lav livstilfredshed, og andelen med høj livstilfredshed er faldet over de seneste årtier.
- 5-12 pct. føler sig ensomme, og der ses en samlet tendens til, at andelen er steget gennem de seneste årtier.
- Blandt de 16-24-årige er forekomsten af stress steget for begge køn. Den er højest for unge kvinder, hvor andelen var 22 pct. i 2005 og 41 pct. I 2017.
- 15 pct. af alle børn og unge får på et tidspunkt, inden de fylder 18 år, en psykiatrisk diagnose.
- Markant flere piger end drenge har mentale helbredsproblemer (hovedpine, mavepine, dårlig søvnkvalitet og stress), men for begge køn har andelen været stigende.

I en lang årrække har undersøgelser vist en stigende andel af unge, der mistrives, og som ovenstående tal illustrerer, ser vi i Danmark en stigende andel af børn og unge som lider under lav mental sundhed, og den negative udvikling er kun opadgående. En ny omfattende rapport fra det Nationale Forsknings- og analysecenter for Velfærd, VIVE, viser, at der er sket en stigning af unge i alderen 15-19 år, der føler sig ensomme, har lavt selvtilfredshed, og et dårligt selv vurderet helbred (VIVE, 2022). Mentalt dårligt helbred blandt unge kan have konsekvenser for de unge, da mistrivsel i ungdomsårene øger risikoen for, at man senere i livet kommer til at kæmpe med social marginalisering i relation til uddannelse og arbejdsmarkedet (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.36).

Ny forskning fra Center for Ungdomsforskning (CeFU) på Aalborg Universitet (AAU), om unges mistrivsel peger på, at der er en ny form for udsathed, der rammer unge fra alle samfundslag. Med ny udsathed er der tale om en bredere gruppe af unge på tværs af sociale lag, som bliver ramt af udsathed, og kommer bl.a. til udtryk i oplevelser af pres, stress og angst. Forskningen peger på at årsagerne til mange unges mistrivsel, udspringer af rammerne for ungdomslivet (CeFU, 2022), og den peger især på tre faktorer:

- Højt tempo på alle livsarenaer og særlig uddannelsessystemet
- For ensidigt fokus på præstation
- Presset vendes indad

Unge trivsel eller mistrivsel er afhængig af de omstændigheder, som de unge befinder sig i. Det betyder at der er tale om et samspil mellem ung og kontekst, og betyder at familie og skole kan være en risikofaktor og en beskyttelsesfaktor for den enkelte ung (Katznelson, Pless, Görlich, 2022, s.36). For mange unge er gymnasiet det naturlige skridt efter folkeskolen, og er den mest søgte ungdomsuddannelse, da den giver et hav af muligheder ved dens afslutning. 72 procent af eleverne, som forlader grundskolen, har valgt at søge ind på et gymnasium (Børne- og Undervisningsministeriet). Formålet med gymnasiet er at forberede eleverne til videregående uddannelse, samt lære eleverne at forholde sig reflekterende og ansvarligt til deres omverden og deres egen udvikling (Retsinformation). Gymnasiet er også kendetegnet ved høje forventninger, krav og præstation, og kan dermed være en medvirkende faktor til unges oplevelser af et for stort pres (Katznelson, Pless & Görlich, s.109).

Gymnasiet kan både være stabiliserende og destabiliserende for de unges trivsel. De unge kan opleve at mestre skolelivet og tilskrive det en positiv betydning, men også opleve det som, et krav at gennemføre, for at klare sig i fremtiden. Dermed presser de sig selv for at leve op til de høje krav og forventninger (Katznelson, Pless, Görlich, 2022, s.45-46). Selvom mange unge mestrer de krav og forventninger der stilles dem på skolen, fortæller flere unge at de samtidigt med at leve op til kravene, også kæmper med at tilpasse sig skolens sociale fællesskaber og hvordan de gemmer sig bag en facade (Katznelson, Pless, Görlich, 2022, s.46).

Rapporten: Stress i gymnasiet, er udarbejdet af Danmarks Pædagogiske Universitet i 2017, og har fokus på at undersøge, hvad det skyldes at gymnasieelever er stressede. Rapporten viser at hele årgangen af elever i 2.g på to gymnasier i Aalborg havde en langt højere gennemsnitsscore på stress end befolkningen i Danmark (Nielsen & Lagermann, 2017). Rapporten påpeger, at det er meget bekymrende, at der er så højt et antal elever som har et så højt stressniveau, fordi det kan have alvorlige konsekvenser for deres læring, trivsel og udvikling (Nielsen & Lagermann, 2017, s.9). Endvidere påpeger rapporten at gymnasieeleverne bliver stressede af de høje forventninger og et stort præstationspres. Ifølge eleverne er det de konstante høje krav om at præstere både i skriftlige afleveringer og forberedelse til timerne samt deltage i undervisningen. Forberedelse til timerne indeholder nye lektier for fra dag til dag, som mange af eleverne ofte må bruge natten på at lave, for at nå det hele (Nielsen & Lagermann, 2017, s. 10).

Rapporten pointerer at eleverne anstrenger sig konstant, for at præstere bedst muligt, fordi karakterer er afgørende for deres fremtid, videre uddannelse, karriere og succes i livet. Derudover skabes der konkurrence i klassen, om hvem der er dygtig, hvem der bemærkes mest af lærerne, der bedømmer og tildeler karakter (Nielsen & Lagermann, 2017, s.10).

Med udgangspunkt i forskning på området, finder jeg det interessant at undersøge, hvordan vi kan forstå unges mistrivsel og hvad der ligger til grund for en øget mistrivsel på gymnasiet. Derudover har det givet anledning til at undersøge, om der foreligger en præstationskultur, der kan medføre udfordringer for de unge og dermed sætte et alt for stort pres på dem. Problemfeltet har givet anledning til at reflektere over, hvordan unge påvirkes af præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser, og hvordan unge håndterer presset, samt hvordan man gennem det sociale arbejde kan støtte de unges trivsel. Ovenstående har dannet grundlag for min problemformulering og forskningsspørgsmål, som senere kommer til at danne grundlag for min analyse.

1:3 Problemformulering

Hvordan påvirker præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser, unges trivsel, og hvilken betydning kan det sociale arbejde have for at forbedre de unges livsmestring?

1:3:1 Forskningsspørgsmål

- Hvordan kan vi forstå unges mistrivsel?
- Hvilken betydning har øget acceleration på de unges trivsel på gymnasiet?
- Hvordan kan man gennem det sociale arbejde støtte unges trivsel?

1:4 Relevans for socialt arbejde

I følgende afsnit vil jeg redegøre for hvorfor netop dette emne er relevant for det sociale arbejde, og hvorfor det er vigtigt at skrive om mistrivsel blandt unge. Jeg vil indledningsvis kort redegøre for, hvad det sociale arbejde er og derefter beskrive, hvorfor mistrivsel er vigtigt at rette opmærksomheden på.

Hvad er socialt arbejde?

Ifølge *International Federation Of Social Workers*, beskrives den globale definition af socialt arbejde således:

”Socialt arbejde er en praksisbaseret profession og en akademisk disciplin, der fremmer social forandring og udvikling, social samhørighed, og empowerment og frigørelse af mennesker. Principper om social retfærdighed, menneskerettigheder, kollektivt ansvar og respekt for forskelligheder er centrale for socialt arbejde. Understøttet af teorier om socialt arbejde, samfundsvidenskab, humanistiske fag og oprindelige folks viden, inddrager socialt arbejde mennesker og strukturer for at adressere livsudfordringer og for at opnå øget trivsel.”

(International Federation Of Social Worker, Juli 2014)

I de nordiske lande har socialarbejdernes udførelse af opgaver, betydning for de borgere, som socialarbejderen er i kontakt med i arbejdet. Socialarbejdere kan medvirke til at lette deres livssituation og dermed afhjælpe sociale problemer (Hutchinson & Oltedal, 2017, s.35). Socialarbejdere har en vigtig rolle i at hjælpe de unge, der oplever mistrivsel, da det kan have en positiv indvirkning på de unge, som kan have udfordringer på gymnasiet og kan have risiko for at komme ud i mistrivsel. Det kan også have en positiv indvirkning på de unge, der

allerede mistrives og får støtte til at tackle deres udfordringer og dermed kan have mulighed for at få lettet deres livssituation.

Men hvorfor er mistrivsel et vigtigt emne at rette opmærksomheden på?

Børn og unge har ret til de bedste forudsætninger for udvikling af mental sundhed. FN's Børnekonventionen fra 1989 tager udgangspunkt i, at alle børn og unge har en række grundlæggende rettigheder, og at staten er forpligtet til at sikre børns overlevelse og udvikling. Heri ligger forpligtelsen til at sikre børns sundhed, herunder deres mentale sundhed. Mental sundhed er afgørende for, at unge trives og oplever at kunne mestre dagligdagens udfordringer, udfolde sine evner inden for uddannelse og arbejdsliv samt deltage i meningsfulde fællesskaber (Vidensråd for Forebyggelse, 2020, s. 24).

Der findes rigtig meget dokumentation for forekomsten af mistrivsel blandt unge både i Danmark og internationalt (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.27). De seneste 30 års forskning på området har vist, at mentale helbredsproblemer og psykiske sygdomme er almindelige blandt børn og unge (Vidensråd for Forebyggelse, 2020, s.24). WHO har påpeget psykisk sygdom som en væsentlig del af den samlede sygdomsbyrde i den vestlige verden, hvilket betyder, at der de sidste 20 år har været internationalt sundhedspolitisk fokus på psykisk sygdom og mistrivsel (Katznelson, Pless & Görlich, s.27).

Mistrivsel blandt unge spænder fra mild til alvorlig mistrivsel, der over lang tid fører til større risiko for at komme på kanten af uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet. Undersøgelser peger på, at mistrivsel i ungdomsårene øger risikoen for, at man senere i livet kommer til at kæmpe med social marginalisering i relation til uddannelse og arbejde, hvilket gør det vigtigt at sætte fokus på mistrivsel i de tidlige ungdomsår (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.36).

Det sociale arbejde kan ses som led i at forebygge mistrivsel blandt unge på gymnasiet. Unge, der oplever mistrivsel, kan have brug for støtte og hjælp til at håndtere deres problemer. Det sociale arbejde kan spille en vigtig rolle, ved at støtte de unge med rådgivning og hjælpe de unge med at tackle deres udfordringer. Data fra den første trivselmåling på de gymnasiale uddannelser, der er offentliggjort af Undervisningsministeriet (Undervisningsministeriet, 2019), viser, at mange unge føler sig pressede. Børne- og undervisningsminister Pernille Rosenkrantz-Theil påpeger følgende:

” Men det er meget bekymrende, at så mange unge føler sig pressede. De unge er et spejl af det samfund, de vokser op i, så når de har så høje forventninger til dem selv, er det fordi, de oplever, at samfundet har meget høje forventninger til dem. For høje. Det er vi nødt til at reagere på som politikere, hvis vi ønsker høj trivsel for vores unge, ”. Pernille Rosenkrantz-

Theil

Ovenstående viser vigtigheden i at øge opmærksomheden på de unges trivsel, og tage hånd om det. Bekymringen over det høje pres bør give anledning til at tage de unges trivsel alvorligt og tage initiativer til at støtte dem i deres uddannelsesforløb.

1:5 Afgrænsning

I følgende afsnit vil jeg beskrive, hvorfor jeg har valgt at rette fokus på mistrivsel blandt gymnasieelever i dette speciale. Jeg er opmærksom på, at piger i den eksisterende forskning oplever et større pres end drenge, og at statistikkerne peger på en højere grad af mistrivsel blandt piger end drenge (Vidensråd for Forebyggelse, 2020, s. 24). Jeg har dog valgt ikke at fokusere på kønsfordelingen i mit projekt og har i stedet valgt at se på begge køn som en helhed. Endvidere har jeg valgt ikke at fokusere på etnicitet, da mit speciale omfatter alle unge mellem 15-19 år, uanset etnicitet, race og baggrund.

Jeg har afgrænset mig fra at undersøge alle ungdomsuddannelser og har i stedet valgt at afgrænse mig til målgruppen elever på en gymnasial uddannelse da størstedelen, ca. 72%, af unge vælger en gymnasial uddannelse efter endt grundskole (Børne- og Undervisningsministeriet). Samtidigt viser eksisterende forskning, at mistrivsel er højest blandt unge i gymnasiealderen. Der er nemlig sket en stigning af unge i alderen 15-19 år, der føler sig ensomme, har lavt selvtilfredshed, og et dårligt selvvurderet helbred (VIVE, 2022). Endvidere har jeg afgrænset mit forskningsområde til at tage afsæt i forskning fra de seneste 10 år, da jeg ønsker at tegne et nutidigt billede af feltet.

1:6 Begrebsafklaring

I følgende afsnit vil jeg præsentere de begreber, jeg har anvendt i mit speciale.

Trivsel

Begrebet trivsel anvendes synonymt med begrebet mental sundhed, som WHO har stillet skarpt på siden 2005 som et stigende samfundsmæssigt problem. Mental sundhed defineres som ”en tilstand af velbefindende”, som ofte i anvendelsen bliver til ’trivsel’ (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.34). Sundhedsstyrelsen beskriver mental sundhed således:

”... en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed rummer to dimensioner: Oplevelsesdimensionen: at man oplever at have det godt, er overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet. Funktionsdimensionen: at man kan klare dagligdagens gøremål som f.eks. At købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer.” (Sundhedsstyrelsen,2020)

Mistrivsel/psykisk mistrivsel

Begrebet mistrivsel kan ses som fraværet af trivsel, og et samspil mellem individ og kontekst. Mistrivsel kan være oplevelsesrettet og/eller funktionsrettet (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.36). VIVE (2018) definerer psykisk mistrivsel således: *Psykisk mistrivsel kan ytre sig ved forskellige indadrettede symptomer som for eksempel lav livstilfredshed, psykiske og psykosomatiske symptomer, oplevet stress, ensomhed, selvskadende adfærd eller søvnproblemer.* Psykisk mistrivsel påvirker ikke kun unges velbefindende i hverdagen, men øger også risikoen for, at der opstår mentale helbredsproblemer i voksenalderen (VIVE, 2018).

HF

HF-uddannelsen er en almen gymnasial uddannelse, der gennemføres over et toårigt forløb med vægt på undervisning i både teori og mere praksisrettet stof (Børne & Undervisningsministeriet, 2022).

STX

STX-uddannelsen er en treårig uddannelse til almen studentereksamen. STX-uddannelsen gennemføres med vægt på videnskabsfagene indenfor humaniora, samfunds- og naturvidenskab.

Præstationskultur

Begrebet præstationskultur henviser til den kultur, der bifalder det opportunistiske menneske og lægger stor vægt på individuelle præstationer og resultater. I en præstationskultur bliver man bedømt ud fra sine præstationer, og man må forvente at ofre visse aspekter af tilværelsen, mens andre styrkes (Petersen, 2016, s.61).

Socialarbejder

Jeg anvender begrebet socialarbejder, som henviser til fagprofessionelle som arbejder med sociale problemer på individ-, familie-, gruppe- og samfundsniveau. I de velfærdsinstitutioner, som socialarbejdere er ansat i, har de kompetence til at arbejde på alle disse forskellige niveauer med henblik på at forebygge og afhjælpe sociale problemer (Hutchinson & Oltedal, 2019, s.28).

Kapitel 2: Videnskabsteoretiske overvejelser

I dette kapitel vil jeg beskrive den videnskabsteoretiske tilgang, som mit speciale er baseret på. Jeg vil indledningsvis kort forklare, hvorfor jeg har valgt at fravælge den positivistiske videnskabsteoretiske tilgang, og i stedet har valgt den hermeneutiske tilgang til mit speciale.

Juul og Pedersen argumenterer for i deres værk *Samfundsvidenskabernes Videnskabsteori*, er videnskabsteori ikke blot en beskrivelse af videnskabelig praksis, men har også en normativ størrelse (Juul, & Pedersen, 2012, s.10). Videnskabsteoriens fokus er selve videnskaben. Det handler om, hvordan samfundsforskere benytter videnskaben til at studere samfundet og hvordan den videnskabelige praksis har udviklet sig over tid. Hvordan kan vi opnå erkendelse af den samfundsmæssige virkelighed gennem videnskaben? Hvad er ordentlig videnskab og kriterierne for videnskabelighed? Der findes forskellige videnskabsteoretiske retninger, og den af de vigtigste faktorer, der adskiller forskellige videnskabsteoretiske tilgange, er deres forskellige opfattelser af den samfundsmæssige virkelighed og de normer, de fremhæver for den videnskabelige praksis (Juul, & Pedersen, 2012, s.10).

2:1 Fænomenologi, positivisme og hermeneutik

I det følgende afsnit vil jeg indledningsvis kort redegøre for mit fravalg af fænomenologien og den positivistiske videnskabsteoretiske tilgang og i stedet valgt den hermeneutiske tilgang til at belyse min problemformulering som skal undersøge hvordan præstationskulturen på gymnasiet, påvirker unges mentale helbred, og hvilken betydning det sociale arbejde kan have for at forebygge mistrivsel på skolen.

Den positivistiske tilgang lægger vægt på at indsamle objektive data og kvantitative målinger for at opnå en objektiv sandhed om virkeligheden. Positivismen bygger på store stikprøvebaserede spørgeskemaundersøgelser eller registerundersøgelser hvor forskeren forsøger at finde sammenhænge mellem forskellige variable, hvor én variabel antages at have en påvirkning på en anden variabel (Juul & Pedersen, 2012, s.37). For at undersøge hvordan gymnasieelever påvirkes af præstationskulturen, er jeg ikke interesseret i den positivistiske tilgang, ved brug af spørgeskemaer eller andre kvantitative metoder. Jeg er interesseret i at studere og forstå den enkelte unges oplevelser, handlinger og livserfaringer gennem kvalitativ

undersøgelsesmetode og gennem den hermeneutiske videnskabsteoretiske tilgang. Denne tilgang giver nemlig mulighed for at dykke ned i den unges subjektive oplevelser og betydninger, som den unge tilskriver sit liv. Modsat den positivistiske tilgang, forsøger den hermeneutiske tilgang at undersøge menneskers subjektive oplevelser og lægger vægt på at forstå og tolke den verden, som mennesker lever i, og forsøger at skabe en dybere indsigt i den menneskelige erfaring.

For at belyse mit problemfelt kunne jeg også have anvendt den fænomenologiske tilgang, da den sigter efter at undersøge, forstå og beskrive menneskers subjektive oplevelser (Juul & Pedersen, 2012, s.65). Fænomenologien indebærer i en vis forstand om at starte forfra med fænomenet, hvilket betyder, at jeg som forsker skal sætte mine fordomme og teoretiske antagelser om verden i parentes (Juul & Pedersen, 2012, s. 70). Da jeg allerede har en del viden med i bagagen, kan det dog være vanskeligt at sætte den til side og opnå den nødvendige åbenhed for at beskrive fænomenerne på en præcis og åben måde. På baggrund af dette har jeg valgt ikke at anvende den fænomenologiske tilgang i mit speciale. I stedet har jeg valgt at tage afsæt i den hermeneutiske tilgang, som jeg vil udfolde i næste afsnit. Her vil jeg beskrive mit videnskabsteoretiske ståsted, nemlig den filosofiske hermeneutik.

2:2 Den filosofiske hermeneutik

I følgende afsnit vil jeg redegøre for mit videnskabsteoretiske ståsted, nemlig den hermeneutiske, herunder den filosofiske hermeneutik. Indledningsvis vil jeg kort belyse de tre forskellige retninger indenfor hermeneutikken og afslutningsvis mit tilvalg af den filosofiske hermeneutik.

Udgangspunktet i hermeneutikken er, at man må fortolke frem for at forklare, hvilket vil sige, at ting i verden altid opleves af et individ, som tillægger dem en mening (Juul & Pedersen, 2012, s.118). Hermeneutikken giver mulighed for at forstå komplekse fænomener ved at udvikle en fortolkende forståelse af den mening, der ligger gemt i menneskelige livsytringer (Juul & Pedersen, 2012, s.110). Indenfor hermeneutikken findes der 3 forskellige overordnede retninger. De tre forskellige retninger er følgende: *metodehermeneutik*, *den filosofiske hermeneutik* og *kritisk hermeneutik*. I *Metodehermeneutikken* er der tale om et epistemologisk princip, der understreger, at erkendelse opnås gennem en pendling mellem

helhedsforståelse og delforståelse af det, der søges fortolket. Det vil sige, at når en forsker anvender metode hermeneutik, til det der søges fortolket, aldrig starter med en ”tom tavle”, men tværtimod med en formodning og ud fra intuitiv helhedsforståelse (Juul & Pedersen, 2012, s.111).

Kritisk hermeneutik fokuserer på de sociale og historiske fænomener, og udspringer af kritik af eksisterende magtstrukturer, der fører til undertrykkelse og ufrihed. Det kritiske perspektiv i denne tilgang, ser forholdet mellem det eksisterende samfund og kritikens muligheder som dialektisk, det vil sige, at der er et samspil mellem historisk udvikling og menneskers mulighed for at forholde sig reflektivt og forandre det eksisterende (Juul & Pedersen, 2012, s. 141).

Den filosofiske hermeneutik, som er den tilgang, jeg har valgt at tage afsæt i, til at undersøge specialets problemfelt, handler grundlæggende om, hvad det sige at være menneske, og samtidig være indlejret i en historisk og kulturel kontekst. Det vil sige, at man som forsker med en filosofisk hermeneutisk tilgang fokuserer på det grundlæggende spørgsmål om, hvad det vil sige, at man som individ er formet af den tid og det samfund, det lever i. Filosofisk hermeneutik understreger at, et menneske ikke kan frigøre sig fuldstændigt fra dets historiske og kulturelle kontekst, og at vores forståelse af verden derfor er påvirket af denne kontekst (Juul & Pedersen, 2012, s.121). Ved at anvende denne videnskabsteoretiske tilgang til specialet, kan jeg udforske, hvordan unges oplevelser af præstationskulturen kan påvirke deres mentale helbred. Denne tilgang kan give mig en dybere forståelse af, de unges oplevelser og hjælpe med at afdække og forstå de komplekse erfaringer og holdninger, som de unge vil udtrykke gennem de kvalitative interviews.

2:3 Forforståelseshorisont/forståelsesproces

I følgende afsnit vil jeg redegøre for forståelsesprocessen, hvor jeg som forsker med en hermeneutisk videnskabsteoretisk retning anvender en forforståelse i mødet med mine informanter, som er gymnasieelever. I mødet mine informanter har jeg den forforståelse af at, unge påvirkes af præstationskulturen, men jeg er dog bevidst om min egen fordom og arbejder bevidst på at opnå en dybere og mere nuanceret forståelse ved at tage åbent imod informanternes udsagn, erfaringer og deres anskuelse af verden.

Hans-Georg Gadamer (1900-2002) var en tysk filosof, der er kendt for sit arbejde med filosofisk hermeneutik. I Gadamers hermeneutik understreges det, at fortolkning sker i samarbejde mellem forskerens tidligere erfaringer og hans nye erfaringer. Forskeren har allerede en forforståelse, som er formet af hans tidligere oplevelser, og denne kan ændres, når han møder sit forskningsfelt og opdager nye erfaringer (Juul & Pedersen, 2012, s.20)

Ifølge Gadamers filosofiske hermeneutik er forskeren ikke en neutral observatør under sin søgning på sandheden om virkeligheden. Forskeren medbringer fordomme i forståelsesprocessen, da vi som forskere altid vil være præget af vores tidligere erfaringer og fordomme som han kalder for forforståelse. Gadamer argumenterer for, at vores forforståelse ikke er en hindring for vores forståelse, men skal ses som noget positivt, der kan bidrage til at berige vores forståelse af verden. Uden en forforståelse ville vi som forskere ikke være i stand til at stille relevante spørgsmål, når vi påbegynder en undersøgelse af, hvordan den sociale verden er (Juul & Pedersen, 2012, s.122).

Gadamer understreger, at det er vigtigt, at man som forsker er åben og modtagelig for ny viden, da åbenhed i denne proces spiller en rolle for vores forståelseshorisonts bevægelighed. Det vil sige at jeg som forsker skal være åben og modtagelig når jeg søger at forstå og fortolke gymnasieelevers erfaringer med præstationskulturen på gymnasiet og hvordan det påvirker deres mentale helbred. En forsker, der sidder fast i sine egne fordomme og ikke er villig til at lade sig belære af fremmede perspektiver, har dårlige muligheder for at få udvidet sin egen horisont (Juul & Pedersen, 2012, s. 126).

2:4 Horisontsammensmeltning

Gadamer argumenterer for, at enhver tekst, situation eller person har en "horisont" af mulige betydninger og fortolkninger, der er formet af erfaringer og kulturelle betingelser, som er indlejret i mennesket. Det betyder at når en forsker møder informanten, bringer begge deres egen forståelseshorisont med sig. Gadamer pointerer, at en meningsfuld forståelse opstår, når forskerens forståelseshorisont møder informantens og der opstår en horisontsammensmeltning i mødet med hinanden. Der skabes en fælles horisont mellem forskeren og informanten, hvor begge horisonter smelter sammen og der dannes en ny forståelse. Denne form for horisontsammensmeltning er afgørende for enhver form for kommunikation og forståelse, som er en uendelig proces (Juul & Pedersen, 2012, s.125).

Når forskeren møder informanten, betyder det ikke, at forskeren skal afskrive sin egen forståelseshorisont fuldstændig og underlægge sig den anden horisont, men nogle fordomme må gå til grunde i mødet med nye erfaringer. De interviews jeg har haft med informanterne, har blandt andet bekræftet nogle af mine fordomme, og jeg har naturligvis også måtte miskreditere nogle af mine fordomme, da de ikke kunne opretholdes i mødet med de nye erfaringer jeg gjorde mig (Juul & Pedersen, 2012, s.127). Dette er også en betingelse i den filosofiske hermeneutiske tilgang, at man som forsker er åben og modtagelig. Man skal som forsker ikke låse sig fast i sin egen fordom og være uvillig til at lade sig belære af fremmede perspektiver, da det giver forskeren dårlige muligheder for at få udvidet sin egen forståelseshorisont (Juul & Pedersen, s.126).

2:5 Den hermeneutiske cirkel

Inden for den filosofiske hermeneutik kommer man ikke udenom den hermeneutiske cirkel, da den er en central idé indenfor den hermeneutiske videnskabsteoretiske tilgang (Juul & Pedersen, 2012, s.110). Den hermeneutiske cirkel beskriver pendlingen mellem helhedsforståelse og delforståelse af det, der søges fortolket, og fungerer som et princip for erkendelse. Jeg har som forsker en forståelse af helheden, og gennem interviews begynder at forstå delene, og dermed får en ny forståelse for helheden. Det vil sige at vi ikke kan forstå delene uden en vis forståelse af helheden og omvendt kan man ikke rigtig forstå helheden førend man har forstået delene (Juul & Pedersen, 2012, s.111).

I den filosofiske hermeneutik bevæger forskeren sin ind i denne hermeneutiske cirkel og bliver en del af den verden, der skal fortolkes. Jeg som forsker forstår, at min egen forforståelse og erfaringer påvirker min fortolkning af verden, og derfor kan jeg aldrig være fuldstændig objektiv. Altså belyser den hermeneutiske cirkel forholdet mellem forskeren og den nye viden samt den gensidige påvirkning mellem vores forforståelse og vores tolkning af vores forståelse af et fænomen. Det vil sige, at jeg som forsker befinder mig i en gentagende cirkulær proces, hvor min forforståelse og min tolkning gensidigt påvirker hinanden. Med andre ord er det sammenhængen mellem delene og helheden, der er meningskabende (Juul, & Pedersen, 2012, s.111).

2:6 Forforståelse/fordomme

I følgende afsnit vil jeg beskrive min forforståelse af emnet *Præstationskultur på de gymnasiale uddannelser*. Som tidligere nævnt, er jeg som forsker ikke fuldstændig objektiv, da jeg i min søgen på sandheden om virkeligheden allerede har en forforståelse som kommer af den forudgående viden jeg har med mig om emnet. I mit forrige semester besluttede jeg mig for at tage et valgfag, som omhandlede præstationskulturen og dens påvirkning på børn og unges mentale helbred. Jeg blev i dette valgfag introduceret til forskning på området og fået dybere indsigt i emnet samt fået indblik i de høje statistikker der belyser den stigende mistrivsel, blandt børn og unge. Derudover blev jeg introduceret til den tilgængelige viden om unges påvirkning af accelerationssamfundet og kravet om konstant præstation.

På baggrund af min forhåndsviden om emnet, har jeg allerede dannet en forforståelse og ønsker at få belyst emnet yderligere ved hjælp af mine indsamlede data. Jeg er bevidst om, at min forforståelse kan påvirke min evne til at være åben og objektiv i forhold til at fortolke den information jeg får fra mine informanter, da jeg kan risikere at føre min opmærksomhed på bestemte aspekter. Jeg er dog opmærksom på min egen forforståelse og forsøger hele tiden at være bevidst om den, for at formindske dens påvirkning på min tolkning af information.

Kapitel 3: Empirisk undersøgelsesmetode

I følgende kapitel vil jeg beskrive den kvalitative forskningsmetode, som jeg vil anvende i specialet. Jeg har i mit speciale valgt at bruge den kvalitative undersøgelsesmetode, da jeg ønsker at undersøge hvordan præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser påvirker unges mentale helbred og anser denne undersøgelsesmetode som relevant. Jeg vil indledningsvis beskrive min litteratursøgningsstrategi og derefter belyse forskellen mellem den kvantitative og kvalitative forskningsmetode. Dernæst vil jeg redegøre for mine valgte informanter samt den semistrukturerede interviewform. Efterfølgende vil jeg give en beskrivelse af selve interviewsituationen, transskription og kodning af data. Afslutningsvis vil jeg redegøre for mine etiske overvejelser og kvalitetssikring af undersøgelsesmetoden samt min analysestrategi.

3: 1 Litteratursøgningsstrategi

I følgende afsnit vil jeg beskrive hvordan jeg har grebet søgeprocessen an, hvilke databaser jeg har gjort brug af samt hvilket udfald det har givet.

Jeg har under min forskningsgennemgang bl.a. anvendt "kædesøgning" metoden jf. Den Gode Opgave (Rienecker & Jørgensen, 2022, s.156), som præsenterer forskellige metoder og teknikker til at strukturere ens litteratursøgning. Jeg har anvendt "kædesøgning" metoden ved at identificere en relevant kilde i en rapport eller bog og derefter fundet yderligere forskning, som dækker samme emne. Jeg har under min forskningsgennemgang bl.a. identificeret relevante søgeord, søgt efter relevante databaser og biblioteker at søge i. Derudover har jeg udvalgt relevant materiale ud fra kriterier som relevans, troværdighed og aktualitet. Min søgning har foregået over en længere periode, fra d.15. januar 2023 til d.20.april. Dette har gjort at mine søgeord efterhånden har ændret sig, efterhånden som ny viden blev tilgængelig samt nye spørgsmål dukkede op. Jeg har både udvalgt danske og engelske databaser, for at få både international og dansk forskning på området. Kædesøgning var en god ide at starte med, da jeg allerede lå inde med relevant litteratur samt forskning fra forrige semester. Jeg ønskede dog en bredere og mere nuanceret forståelse af emnet, hvilket gjorde at jeg også brugte andre databaser som studiebiblioteket giver adgang til (Rienecker & Sørensen, 2022, s.159).

Jeg har søgt efter relevant litteratur i følgende databaser: Google Scholar, Primo, ProQuest, Vive, Scopus, Social Science Premium Collection samt Sundhedsstyrelsens databaser. Nedenfor er et uddrag af nogle af de resultater jeg fik.

Primo-databasen:

- "Præstationskultur" – 22 resultater, herunder 14 bøger, 6 artikler og 2 specialeafhandlinger.
- "Mistrivsel" – 192 resultater, herunder 94 artikler, 28 bøger, 3 rapporter og 16 specialeafhandlinger.
- "Lav mental sundhed" – 131 resultater, herunder 122 artikler, 3 rapporter, 2 specialeafhandlinger og 1 bog.

ProQuest-databasen:

- " Mental Health"" Students" - 120.000 resultater. Jeg startede på 500.000 men indsnævrede min søgning med kriterier om relevans, peer-reviewed samt tids kriteriet som indebar forskning publiceret inden for de seneste 10 år.
- " Academic performance"" Pressure"" Mental Health" – 3.526 resultater,

Undervisningsministeriet:

- Gymnasieelever trivsel – 33 resultater

Sundhedsstyrelsen:

- Mental sundhed – 668 resultater, som jeg begrænsede til kun at inkludere udgivelser, hvilket resulterede i 172 resultater.

Der er alt i alt rigtig meget viden tilgængelig, hvilket gjorde det nødvendigt for mig at specificere min søgning yderligere for hver gang jeg søgte på et ord. Som et resultat af min søgning, har jeg fundet forskning, der bidrager til en forståelse af unges trivsel og belyser, hvordan lav mental sundhed kan have konsekvenser for de unge.

3:2 Den kvalitative og kvantitative forskningsmetode

Traditionelt skelnes der mellem kvalitative og kvantitative tilgange inden for empirisk forskning. Kvalitative metoder forsøger at gå i dybden og lægger hovedvægten på mening, mens kvantitative metoder fokuserer på udbredelse og antal (Thagaard, 2004, s.18).

Kvantitative metoder fokuserer på variabler uafhængigt af den samfundsmæssige kontekst, modsat kvalitative tilgange, som handler om processer, der tolkes i lyset af den kontekst, de indgår i. Kvantitative undersøgelser baseres derfor på store undersøgelser, hvorimod kvalitative undersøgelser omvendt kan give store mængder af information om få enheder (Thagaard, 2004, s.18).

Jeg ønsker at undersøge hvilken betydning øget acceleration har på de unges trivsel samt undersøge de unges livsverden, og ønsker at se virkeligheden fra de unges perspektiv. Denne metode sigter netop mod at forstå de unges holdninger og oplevelser og hvordan disse påvirker dem. Kvale & Brinkmann (2009) definerer det kvalitative forskningsinterview således: *”Det kvalitative forskningsinterview forsøger at forstå verden ud fra informanternes perspektiver, udfolde dens mening, der knytter sig til deres oplevelser, afdække deres livsverden forud for videnskabelige forklaringer”* (Kvale & Brinkmann, 2009, s.17).

Järvinen & Mik-Meyer pointerer: *”kvalitativ forskning handler ikke kun om at vise, at bestemte personer handler på en bestemt måde eller har specifikke kendetegn, men også om at analysere, hvordan disse kendetegn eller handlinger formes og spiller ind i de undersøgte liv”* (Järvinen & Mik-Meyer, 2017, s.10). Kvalitativ forskning undersøger, hvordan mening bliver skabt, forhandlet, opretholdt eller forandret i specifikke kontekster. Den verden, jeg som forsker søger indsigt i, er allerede fortolket af de unge, som jeg studerer. Det betyder at jeg i den kvalitative forskning ikke blot skal gengive de unges perspektiver, men bidrage med en analytisk fortolkning af dem. Formålet med denne metode er at se fænomenet som forankret i – muliggjort af – en specifik rumlig, tidsmæssig og kulturel kontekst. Med andre ord, vil jeg undersøge og forstå fænomenet i forhold til de omstændigheder, der omgiver det (Järvinen & Mik-Meyer, 2017. s.10-11).

Jeg har fundet den kvalitative forskningsmetode mest effektiv til min undersøgelsesfase, da den giver mig mulighed for at komme tættere på en belysning af min problemformulering. Min problemformulering søger at undersøge, hvordan præstationskulturen på de gymnasiale

uddannelser påvirker unges mentale helbred, samt hvilken betydning det sociale arbejde kan have for at forbedre de unges livsmestring. Derudover hjælper denne forskningsmetode mig med at stille uddybende spørgsmål til mine informanter, som kan give yderligere svar på de spørgsmål, der undrer mig undervejs. Dette gør, at jeg kan få en større og mere nuanceret forståelse af problemfeltet.

3:3 Præsentation af valgte informanter

I det følgende afsnit vil jeg præsentere de valgte informanter, som har bidraget til dette projekt. I mit speciale har jeg valgt at interviewe unge, som går på en gymnasial uddannelse. En af informanterne gik tidligere på gymnasiet og valgte senere at droppe ud og starte på HF. Jeg fandt det interessant at undersøge, hvad der lå til grund for hendes beslutning om at droppe ud af STX og starte på HF, og om der eventuelt lå et for stort pres, som gjorde at hun skiftede ungdomsuddannelse. Jeg har valgt fem unge elever mellem 16 -17 år, fra tre forskellige gymnasiale uddannelser for at få et bredere perspektiv. Derudover har jeg valgt både drenge og piger for at få et nuanceret billede.

AM.	Pige	17 år	STX
LU.	Pige	16 år	STX
MU.	Dreng	17 år	STX
AB.	Pige	16 år	HF
SH.	Pige	17 år	STX

Inden interviewene havde jeg sørget for at sende en interviewguide til gymnasieeleverne, så de kunne forholde sig til emnet samt de spørgsmål, jeg ville stille. Dette gjorde jeg for at give dem mulighed for at reflektere over deres personlige oplevelser af at gå på gymnasiet. Før interviewene startede, havde jeg aftalt at sikre deres anonymitet i forbindelse med

interviewet og optagelsen af det. For at sikre elevernes anonymitet har jeg undladt at nævne deres navne, geografiske placering eller navnet på den gymnasiale uddannelse, de går på.

3:4 Semistruktureret interview

I dette afsnit vil jeg beskrive det semistrukturerede interview og udformningen af interviewguiden. Formålet med mit interview er at indhente fyldige og omfattende informationer om mine informanternes livssituation, herunder deres oplevelse af præstationskulturen på en gymnasial uddannelse. Interview bidrager med oplysninger om, hvordan de unge forstår erfaringer og begivenheder i deres eget liv, hvilket giver et godt grundlag for indsigt i deres erfaringer, tanker og følelser (Thagaard, 2004, s.86). Et kvalitativt interview kan udformes på forskellige måder. Jeg har valgt at anvende det semistrukturerede interview, da denne form for interview, giver mulighed for at følge de unges fortælling, samtidigt med at jeg kan sikre mig den information, jeg søger, ved at styre samtalen igennem de temaer, jeg har fastlagt på forhånd (Thagaard, 2004, s.88).

Det semistrukturerede interview giver en form for fleksibilitet, som jeg anser for vigtig, da de unge kan tage emner op, som jeg ikke havde tænkt på fra begyndelsen. Dermed kan jeg få spurgt ind til yderligere vigtige informationer, som de unge kan uddybe og dermed opnå en mere nuanceret viden.

Min interviewguide omfattede en indledende beskrivelse af problemfeltet og var struktureret i tre emner, hvoraf hvert emne indeholdt en række dybdegående spørgsmål, som jeg søgte information om. Thagaard (2004) påpeger, at det i et kvalitativt interview er vigtigt at stille spørgsmålene på en måde, der opfordrer informanten til at reflektere over de temaer, som bliver bragt på bane, og give fyldige svar (Thagaard, 2004, s.89). Jeg tilpassede mine spørgsmål efterhånden som den enkelte ung bidrog med information, hvilket resulterede i en mere flydende samtale mellem mig og den enkelte ung. Under interviewene stillede jeg af og til opfølgende spørgsmål til informanterne for at sikre, at de havde forstået mit spørgsmål korrekt, og at jeg havde forstået deres svar korrekt.

3:5 Interviewsituation

Alle mine interviews foregik online over Teams og informanterne blev interviewet enkeltvis. Ulempen ved at gøre brug af online interviews, er at denne interviewform ikke beror på kropslig kommunikation, altså ansigt-til-ansigt. Den online interviewform begrænser min adgang til observation af informantens kropsudtryk, som kunne tilbyde en mere nuanceret adgang til informantens meninger (Kvale & Brinkmann, 2009, s.150). Med udgangspunkt i Covid-19's indtog, har vi i høj grad taget digital læring til os, hvilket har trænet mig i at gøre brug af online møder og digital kommunikation.

Jeg havde overvejet at interviewe to af informanterne sammen, da de gik i samme klasse, men havde dog en bekymring om at de kunne påvirke hinanden, hvilket gjorde at jeg valgte at interviewe dem enkeltvis. Ifølge Kvale & Brinkmann (2009), bør et interview starte med en briefing, hvor interviewereren definerer situationen for interviewpersonen (Kvale & Brinkmann, 2009, s.149). Jeg startede hvert interview med at fortælle om mig selv, og hvad formålet var med interviewet. Inden jeg gik i gang med selve interviewet, bad jeg om tilladelse til at optage vores samtale. Jeg gjorde opmærksom på at samtalen kun ville blive brugt til transskribering og at de vil være anonymiseret samt at optagelsen vil blive slettet efter brug. Alle informanterne samtykkede i at blive optaget og citeret i min opgave. Jeg foretog fem interviews i alt med elever fra tre forskellige gymnasiale uddannelser.

Selve interviewene var behagelige, flydende og virkede mere som en åben dialog med plads til at bringe nye emner ind, samtidigt med at jeg fik tilpasset mine spørgsmål undervejs. Jeg stillede af og til opfølgende spørgsmål, som var af fortolkende karakter. Det vil sige, at jeg fremlagde min forståelse af, hvad informanten havde sagt, f.eks. ved at sige ” Hvis jeg har forstået det korrekt, så mener du at... ”. Ved at stille opfølgende spørgsmål, opfordrer jeg den unge til at kommentere den opfattelse, jeg har af, hvad der er blevet fortalt. På den måde kunne jeg få den unge til at præcisere sin holdning eller svar, hvis jeg havde misforstået noget (Thagaard, 2004, s.90).

Hvert interview varede ca. en halv time. Jeg bed mærke i at der var en form for tomhed når jeg fortalte at jeg ikke havde flere spørgsmål at stille og at jeg havde fået de informationer jeg havde brug for. Jeg sørgede derfor at slutte hvert interview af med at takke informanterne for deres tid. Jeg fortalte dem hvor meget det betød for mig at de satte tid af til at give mig så

gode og brugbare informationer der kan gavne mit speciale. En af de udfordringer, der opstod under et enkelt interview, var da en af informanternes computer slukkede midt under interviewet. Dette gjorde at jeg måtte vente indtil hun havde sat sin computer til en oplader og måtte starte interviewet op igen.

3:6 Transskription

I følgende afsnit vil jeg præsentere, hvordan jeg har behandlet mine empiriske data efter at have overstået mine interviews.

Transskribering af interviewdata fra mundtlig til skriftlig form kan ses som en første analytisk proces, hvor man kan begynde at identificere temaer og mønstre i dataene (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 202). Jeg valgte at transskribere mine egne data, da dette giver mig mulighed for at sikre mig de mange detaljer, som er relevante for deres specifikke analyse. Ved at transskribere selv, kan man som forskere, i nogen grad huske eller komme i tanker om de sociale og emotionelle aspekter af interviewsituationen og vil allerede have påbegyndt en meningsanalyse af det, der blev sagt (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 202).

Jeg har undladt at transskribere det, der ikke har relevans for belysning af mit problemfelt. Endvidere har jeg undladt at transskribere ord som ”øh” eller ”hmm” og lignende, da jeg ønsker at interviewene omformes til en mere formel, skriftsproglig stil. For at undgå forvirring og rod i mine data under transskriberingen, markerede jeg fra start af hvem der sagde hvad.

3:7 Kodning

I følgende afsnit vil jeg beskrive den metode jeg har valgt til at kode mine data. Som en vigtig del af analyseprocessen, skal jeg finde mønstre, temaer og forbindelser i mit indsamlede materiale.

Jeg valgte at kategorisere mine informanter som henholdsvis AM, AB, MU, LU og SH. For at kategorisere og organisere mine indsamlede data, har jeg valgt at gøre brug af metoden meningskondensering. Denne metode indebærer, at de meninger, interviewpersonerne

udtrykker, gives en kortere formulering (Kvale & Brinkmann, 2009, s.27). Der er både fordele og ulemper ved at bruge meningskondensering som metode. Ulempen ved metoden er, at da jeg har valgt at skrive speciale alene, så kan jeg risikere at finde kun det, jeg vil finde, hvilket gør at jeg skal være ekstra opmærksom på de resultater, der modsiger mine forventninger (Lungholt & Metelmann, 2013, s.125). Fordelen ved denne metode er, at den er med til at skabe overblik, ved at strukturere og kategorisere komplekse interviewtekster (Lungholt & Metelmann, 2013, s.125)

3:8 Ethiske overvejelser

Etik handler grundlæggende om at handle på en måde, der anses for at være ”god”. Det kan dog være en kompleks opgave, da det ”gode” valg ikke altid er klart defineret. Forskningsetik er en fælles betegnelse for de grundlæggende etiske principper og retningslinjer, der kan anvendes til at fastsætte, hvad der udgør god videnskabelig praksis (Olesen & Monrad, 2018, s.253).

Når man udfører en kvalitativ undersøgelse, bør man tage hensyn til både de potentielle skader, som undersøgelsen kan påføre deltagerne, og de fordele, som deltagerne kan forvente at få ved at deltage i undersøgelsen (Kvale & Brinkmann, 2009, s.92). Kvale og Brinkmann (2009) understreger vigtigheden af det etiske princip om ”tilgodeseende” således:

Man bør forholde sig til konsekvenserne af en kvalitativ undersøgelse både med hensyn til den mulige skade, den kan påføre deltagerne, og de fordele, de kan forventes at få ved at deltage i undersøgelsen. Det etiske princip om tilgodeseende betyder, at risikoen for at skade en deltager bør være så lille som muligt. (Kvale & Brinkmann, 2009, s.92)

I mit speciale har jeg reflekteret over, hvordan jeg kan tage hensyn til det etiske princip, som gør sig gældende for forskningsarbejdet. Jeg har først og fremmest været meget opmærksom på de unges fortrolighed og anonymitet. Jeg har under transskribering sørget for at beskytte de unges personlige oplysninger og sikret, at deres navne og andre identificerende oplysninger ikke bliver bragt med i opgaven.

Derudover har jeg inden interviewstart sørget for at indhente samtykke fra de unge om at optage vores interview og derefter blive transskriberet, med den aftale om at de vil blive opbevaret sikkert og slettet efter endt brug.

3:9 Kvalitetssikring af undersøgelsesmetoden

3:9:1 Validitet, Reliabilitet, Overførbarhed

I dette afsnit vil jeg beskrive de refleksioner jeg har haft om selve undersøgelsesmetodens kvalitet. Når man arbejder med samfundsvidenskabelige metoder, er der to centrale begreber, som spiller en afgørende rolle i forbindelse med metode og metodekrav, nemlig validitet og reliabilitet.

Validitet handler grundlæggende om, hvorvidt man undersøger det, ens problemstilling har til formål at måle. Med andre ord, handler validitet om, hvorvidt forskningsresultaterne giver et pålideligt og nøjagtigt billede af det, der ønskes undersøgt (Olesen & Monrad, 2018, s.300). For at øge validiteten af en kvalitativ undersøgelse kan man anvende forskellige metoder, herunder grundige refleksioner over, hvilke fænomener man ønsker at undersøge, klar begrebsdefinition og afgrænsning samt konkrete elementer i analyse- og fortolkningsprocessen (Olesen & Monrad, 2018, s.301).

Jeg har bl.a. sikret validitet ved at jeg af og til stillede opfølgende spørgsmål til mine informanter under interviewene, for at sikre at jeg havde forstået det, den unge fortalte i et interview, rigtigt. På den måde kunne den unge bekræfte at jeg havde forstået det eller rette det, hvis jeg havde misforstået. Derudover har jeg under min forskningsgennemgang afgrænset min søgning til peer-reviewed artikler, som er en vigtig del af kvalitetssikring. Peer-reviewed artikler har været gennem en kvalitetssikringsproces, hvor eksperter har vurderet artiklens kvalitet og relevans, hvilket gør resultaterne pålidelige.

Reliabilitet handler om, i hvor høj grad forskningsresultaterne er nøjagtige og præcise (Olesen & Monrad, 2018, s.302). Med andre ord, handler det om, hvorvidt en bestemt måling giver konsistente resultater hen over tid. I praksis er det nærmest umuligt at gentage en

undersøgelse og få præcis samme resultat, men man kan på flere måder sikre at man opnår en så høj reliabilitet som muligt (Lungholt & Metelmann, 2012, s.114).

For at øge reliabiliteten i min opgave, har jeg udarbejdet en klar og tydelig forskningsmetode, herunder en veldefineret empirisk undersøgelsesmetode, der beskriver min søgningsstrategi, valgte informanter, interviewsituation samt transskription og kodning af data. Endvidere har jeg øget pålideligheden ved at transskribere alle mine interviews, som skal anvendes i analysen. Jeg vil bruge transskriptionerne til at udplukke citater som skal vedlægges, for at underbygge påstande fra evt. tidligere forskning eller den anvendte teori (Thagaard, 2004, s.115).

Overførbarhed handler om, i hvor høj grad mine forskningsresultater kan overføres til andre sammenhænge, end dem de blev fundet i. I kvalitative undersøgelser er det fortolkningen, der udgør grundlaget for overførbarheden (Thagaard, 2004, s.192). Med andre ord, kan den tolkning, der opstår inden for et projekts rammer, også være relevant i andre sammenhænge.

Overførbarheden må forstås i lyset af genkendelser. Genkendelsen indebærer, at tolkningen i teksten tilfører eksisterende viden og erfaringer en dybere mening og samtidig udvider læserens forståelse. Ved at anvende Hartmut Rosas teori om acceleration, og Anders Petersens teori om præstationssamfundet, i analysen og underbygge det med mit empiriske fund, kan dette være med til at skabe en dybere forståelse og mening af hvordan præstationskulturen på gymnasiale uddannelser, kan påvirke unges mentale helbred.

3:10 Analysestrategi

I følgende afsnit vil jeg præsentere min analysestrategi og hvilken tilgang, jeg har valgt at anvende og hvilken jeg har fravalgt i forbindelse med mit speciale. Analysestrategi kan ses som min plan for analysen, det vil sige hvordan analyseprocessen skal gribes an med henblik på at besvare min problemformulering og de dertilhørende forskningsspørgsmål (Olesen & Monrad, 2018, s. 146).

Den induktive tilgang, bruger man ofte indenfor kvalitativ forskning, det vil sige, at teorien udvikles med udgangspunkt i dataene. Denne tilgang er baseret på en antagelse om, at

teoretiske perspektiver kan udvikles på grundlag af empiriske undersøgelser, som er indsamlet over tid. Man starter med at indsamle data, og derefter anvender man disse data til at identificere og udvikle generelle mønstre, som bruges til at formulere teorier (Thagaard, 2004, s.180).

Den deduktive tilgang tager udgangspunkt i, at empirisk forskning anvendes til at teste sine hypoteser, der er udledt af eksisterende teori (Thagaard, 2004, s.181). Det vil sige, at man som forsker allerede har dannet sig en hypotese og derefter tester den ved at indsamle empiriske data.

Den abduktive tilgang ligger midt imellem den induktive og deduktive tilgang, og kan ses i sammenhæng med, at forskerens teoretiske baggrund giver perspektiver til fortolkning af data (Thagaard, 2004, s.181). Järvinen & Mik-Meyer (2017) beskriver den abduktive tilgang på følgende måde:

I dag bruges abduktion ofte som en generel beskrivelse af en analysetilgang, hvor man veksler mellem empiridrevne fortolkninger og begrebsudvikling forankret i teori. Analysen udfolder sig som en dialog mellem teori og data, således at empirien influerer vores teorivalg, samtidig med at teori hjælper os til at fortolke og perspektivere vores empiriske fund. (Jävinen & Mik-Meyer, 2017, s.11)

Jeg har fravalgt **den deduktive** og **induktive tilgang** i min analyse. Jeg har derimod valgt at anvende en abduktiv tilgang i min analysemetode, hvor jeg skifter mellem teori og empiriske fund, for at lade de empiriske fund guide mit teorivalg (Jävinen & Mik-Meyer, 2017, s.11). Ved at anvende den abduktive tilgang kan jeg udforske nye perspektiver og opdage nye sammenhænge af de empiriske data.

Kapitel 4: Teoretiske overvejelser

I nærværende kapitel vil jeg belyse de udvalgte teorier, som jeg vil anvende til at understøtte mit problemfelt, og senere i analysen. Jeg vil indlede kapitlet med at tage udgangspunkt i Anders Petersens teori om præstationssamfundet og dets karakteristika for at forstå det pres, som unge mennesker oplever, og for at belyse de faktorer, der spiller ind, når vi forsøger at forstå unges mistrivsel.

Anders Petersen (1973-2022) var lektor i sociologi ved Aalborg Universitet og forskede i mange år i depression som samfundsfænomen. Han har skrevet en række artikler og bøger, herunder ”*Diagnoser*” (2015), som han skrev sammen med Svend Brinkmann (Petersen, 2016).

Derefter vil jeg redegøre for Hartmut Rosas teori om acceleration. Hartmut Rosa (født 1965) er professor i sociologi ved Frederich-Schiller Universitet i Jena. Rosa er elev af Axel Honneth og er en indflydelsesrig og fremtræden person i det internationale sociologiske miljø (Rosa, 2014). Ved at anvende Rosas teori om acceleration kan jeg bidrage til en belysning af hvad der ligger til grund for en øget mistrivsel blandt unge på gymnasierne, og hvordan den øgede acceleration på mange af livets arenaer kan påvirke unges trivsel.

Afslutningsvis vil jeg redegøre for Axel Honneths teori om anerkendelse. Med denne teori ønsker jeg at undersøge, hvilken betydning anerkendelse eller manglen derpå kan have på de unge samt hvordan det sociale arbejde kan støtte de unges trivsel. Axel Honneth (1949) er en tysk filosof, der er kendt for sin anerkendelsesteori. Anerkendelse er et begreb, der ofte anvendes i socialt arbejde og som spiller en væsentlig rolle hos socialarbejdere.

4:1 Anders Petersen - Præstationssamfundet

Når vi taler om et præstationssamfund, og den dertilhørende præstationskultur, som er over os alle, er vi også nødt til at se på hvilket fundament det samfund hviler på. Vi lever i dag i en konkurrencestat som kan forstås som bagtæppet til præstationssamfundet (Petersen, 2016, s.55). Med tilblivelsen af konkurrencestaten, er der således tale om et samfund som hviler på et menneskesyn, der bifalder det opportunistiske menneske, og et samfund som lægger vægt på kompetenceudvikling (Pedersen, 2011, s.173). Det opportunistiske menneske, er det

menneske, der sørger for egen fremgang, ved at realisere sit eget potentiale (Pedersen, 2011, s.183).

konkurrencestatens primære drivkraft, har en økonomisk logik, der skal sikre, at hele befolkningen og virksomheder skal mobiliseres til at deltage i den globale konkurrence med andre nationer. Dog sker mobiliseringen først og fremmest i forskellige institutionelle sammenhænge, herunder i folkeskolen, gymnasiet og på universiteterne. Det betyder at elever dannes til at indgå i demokratiske fællesskaber og tage medansvar, ved at gøres markeds- og arbejdsparate (Petersen, 2016, s.57).

Præstationssamfundets individideal

Præstationssamfundet udspringer af den præstationskultur, der findes i samfundet, hvor det spiller en væsentlig rolle at unge mennesker konstant skal præstere, og hvor samfundet understøtter et bifald til store bedrifter og sejre (Petersen, 2016, s.60). I præstationskulturen anses det som en selvfølge, at de, der har ydet bedst og har de bedste bedrifter, bliver hyldet og anerkendt, og som alle andre ser op til og beundrer. Det er en kultur, der mere eller mindre indlejrer sig i unge mennesker. For at unge mennesker kan forme deres liv efter disse betingelser, er de nødt til at arbejde hårdt og flittigt og må ofre nogle aspekter af tilværelsen for at styrke andre. Det, som de unge skal ofre, kan være sociale festlige begivenheder, tilpasse socialt samvær med venner og familie osv. (Petersen, 2016, s. 61).

Præstationskulturen fokuserer på de unges evne til mental management eller selvdisciplinering, hvor de unge konstant skal bibeholde evnen til at fastholde fokus på selvoptimering, kompetenceudvikling og stræbe efter samfundets krav og forventninger til dem (Petersen, 2016, s.61). Petersen påpeger, at samfundsudviklingen går hurtigt, og præstationskulturens normer og regler forandres. Den kan støbes efter den ønskede form og tilpasses de givne omgivelser, hvad enten de er bestemt af særlige kulturbærere eller under indflydelse af samfundsmæssige udviklingstendenser (Petersen, 2016, s.62).

4:2 Hartmut Rosa – Accelerationssamfundet

Med udgangspunkt i præstationssamfundet som en forståelsesramme vil jeg i følgende afsnit redegøre for Hartmut Rosas teori om Acceleration. I sit værk ”*fremmedgørelse og acceleration*” (2014) argumenterer Rosa for, at det senmoderne samfund er udsat for en accelerationsproces, som kan medvirke til en følelse af overbelastning og udmattelse hos det enkelte individ. Han beskriver, hvorfor det senmoderne samfund er havnet i en accelerationsproces, og hvilke følgevirkninger udviklingen har medført. I nærværende projekt vil jeg anvende nogle af Rosas begreber til at belyse, hvad det indebærer for unge elever på de gymnasiale uddannelser, at samfundet accelererer, samt hvordan deres trivsel påvirkes heraf. Der er dele af Rosas teori, som jeg har lagt særlig vægt på at beskrive dybdegående, hvor andre har fået mindre plads. Dette skyldes, at der er dele af Rosas teori, der er mere relevante for min problemstilling end andre.

Rosa har i sin teori om acceleration opdelt accelerationen i følgende tre kategorier:

Teknologisk acceleration, acceleration af social forandring og acceleration af livstempoet.

De følgende tre kategorier indenfor acceleration beskrives nedenfor.

4:2:1 Teknologisk acceleration

Den første kategori, som er den mest indlysende og mest målbare form for acceleration, er den teknologiske acceleration. Denne form for acceleration opstår på baggrund af den teknologiske udvikling, hvor der sker en tempoforøgelse af formålsstyrede transport-, kommunikations - og produktionsprocesser (Rosa, 2014, s.21). Et eksempel på tempoforøgelse af kommunikationsprocesser, kan ses ved, at man tidligere var nødt til at bruge tid på at sende breve, mens man i dag kan sende e-mails. Ifølge Rosa indebærer den teknologiske acceleration en reduktion af den tid, der medgår til varetagelse af almindelige hverdagsopgaver, da der f.eks. bruges kortere tid på at sende en e-mail end at sende et brev (Rosa, 2014, s.29).

4:2:2 Acceleration af Social forandring

Den anden kategori omhandler acceleration af social forandring og henviser til, at samfundet forandrer sig hurtigere og hurtigere end tidligere. Den sociale forandring kan ses ved, at

holdninger, værdier, livsstil, sociale relationer, klasser/miljøer, og praksisformer og vaner forandrer sig i et stadig hastigt tempo. Mennesker skifter ofte job, og det er meget sjældent, at de bliver i det samme job i længere tid (Rosa, 2014, s.23-25). Dette defineres således: *”Social acceleration er altså defineret ved en stadig hurtigere afvikling af pålideligheden af erfaringer og forventninger og ved en sammentrækning af de tidsrum, der kan siges at udgøre ’nuet’”* (Rosa, 2014, s.24).

Et eksempel på social forandring kan ses ved det skift, der er sket i familiestrukturen. Frem til 1970’erne var tendensen, at familiestrukturen var stabil, hvilket vil sige, at familien var struktureret omkring et partnerskab eller ægteskab og ophørte, når en af parterne døde. I senmoderniteten er der en stigende tendens til, at familiestrukturen ikke varer en hel generation, da familiens livscyklus er korterevarende på grund af hyppigere skift af partnere og opløsning af familiestrukturen (Rosa, 2014, s.25).

4:2:3 Acceleration af livstempoet

Den tredje og sidste kategori, som er underlagt acceleration, er livstempoet. Rosa definerer acceleration af livstempoet således: *”Den kan defineres som en forøgelse af antallet af handlinger eller erfaringer per tidsenhed”* (Rosa, 2014, s.26).

Acceleration af livstempoet kommer til udtryk ved, at individet har et ønske om eller behov for at gøre flere ting på mindre tid og føler, at det aldrig har nok tid (Rosa, 2014, s.26). Denne form for acceleration kan måles subjektivt og objektivt. Hvad angår den subjektive tilgang, vil en acceleration af livets tempo kunne iagttages gennem individets egen oplevelse af tiden. Acceleration af livets hastighed vil få folk til at opfatte tiden som knap, føle sig forjagede, stressede og underlagt et stort pres. De vil typisk føle, at tiden går hurtigere end tidligere og beklage sig over, at ’alt skal gå stærkt’ (Rosa, 2014, s.27).

Ifølge Rosa kan den objektive måling af acceleration af livstempoet ske på to måder. Den første måling er af, hvor meget tid der anvendes til forskellige handlinger, såsom at sove, spise, tale med familie osv. Studier i tidsforbrug peger på, at det enkelte menneske bruger mindre på at sove, spise og kommunikere med familie end tidligere (Rosa, 2014, s.27). Den anden måling indebærer, at man måler den sociale tendens til ’kompression’ af ens handlinger og erfaringer, det vil sige at udføre flere handlinger på samme tid.

Ifølge Rosa, er årsagen til denne acceleration, kapitalismen, herunder konkurrence, præstation og en vækstfilosofi, der strækker sig ud over den økonomiske sfære og påvirker andre områder af samfundet (Rosa, 2014, s.33)

4:3 Axel Honneth - Anerkendelse

Ifølge Axel Honneth har individet behov for anerkendelse for at skabe en vellykket identitetsdannelse og udvikle positive relationer til selvet (Honneth, 2006, s.11). Han opdeler sit anerkendelsesbegreb i tre anerkendelsessfære, som hver især har en betydning for individets selvudvikling. Jeg vil særligt lægge vægt på den sidste anerkendelsessfære, nemlig den solidariske sfære, da den har mest relevans for min opgave. De tre anerkendelsessfærer er følgende:

Den private sfære, som er den første anerkendelsessfære, omhandler den gensidige anerkendelse, der opstår i tætte relationer som familie og venskaber. I denne sfære anerkender mennesker hinanden som unikke og værdifulde personer og er forudsætningen for individets fundamentale selvtillid (Honneth, 2006, s.11).

Den retslige sfære omhandler den formelle anerkendelse, der opstår i samfundet gennem de lovsikrede rettigheder, som individet har adgang til, såsom velfærdsstatens goder. Denne anerkendelsesform sikrer individet de grundlæggende muligheder for at realisere sin autonomi og realisere den højeste form for selvrespekt (Honneth, 2006, s. 11).

Den solidariske sfære er knyttet til den anerkendelse, der sker gennem relationen til gruppen, fællesskabet eller samfundet, hvor individets deltagelse og positive engagement bliver anerkendt. Anerkendelse i den solidariske sfære kan f.eks. være, når en gymnasieelev får ros fra sin lærer for sin aflevering eller sin præstation i klassen. Honneth pointerer at anerkendelse i denne sfære udløser værdsættelsen af sig selv som medlem af et solidarisk fællesskab. Høilund & Juul (2015) argumenterer for at samfundets udvikling i retning af individualisme, har ført til øgede behov hos den enkelte for social værdsættelse og det enkelte individ stræber efter individuel prestige og anerkendelse. Mangel på denne form for

anerkendelse, kan skade menneskers individuelle handledygtighed, og kan nedbryde individets selvværd, da det ikke tilskrives en positiv værdi (Høilund & Juul, 2015, s.29).

Kapitel 5: Analysestrategi

I nærværende kapitel vil jeg indlede med en beskrivelse af analysens opstilling og hvordan mine valgte teorier kan anvendes til at besvare min problemformulering og dertilhørende forskningsspørgsmål:

Hvordan påvirker præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser, unges trivsel, og hvilken betydning kan det sociale arbejde have for at forbedre de unges livsmestring?

1. *Hvordan kan vi forstå unges mistrivsel?*
2. *Hvilken betydning har øget acceleration på de unges trivsel på gymnasiet?*
3. *Hvordan kan man gennem det sociale arbejde støtte de unges trivsel?*

Som beskrevet i teoriafsnittet har jeg valgt at anvende udvalgte begreber fra Hartmut Rosas teori om acceleration, Anders Petersens teori om præstationssamfundet og Axel Honneths teori om anerkendelse. Min analyse er struktureret ud fra de tre ovenstående forskningsspørgsmål og indeholder tre analysedele.

Den første analysedel vil tage afsæt i Anders Petersens teori om præstationssamfundet, som jeg vil anvende til at belyse, hvad der karakteriserer præstationssamfundet, og hvilke rammer der præger de unge på de gymnasiale uddannelser. Denne del bidrager til besvarelsen af specialets første forskningsspørgsmål: *Hvordan vi kan forstå unges mistrivsel?* Derudover er denne del med til at skabe opmærksomhed omkring nogle af de problemer, som de unge står overfor, da der analyseres, hvordan præstationskrav kan bidrage til at skabe både pres og stress hos eleverne.

Anden analysedel vil tage udgangspunkt i Rosas teori om acceleration og vil medvirke til besvarelsen af andet forskningsspørgsmål, som undersøger, hvilken betydning den øgede acceleration har på de unges trivsel på gymnasiet. I denne del har jeg analyseret, hvordan gymnasieeleverne oplever acceleration på de gymnasiale uddannelser.

Tredje og sidste analysedel vil tage afsæt i Axel Honneths teori om anerkendelse og belyse, hvilken betydning anerkendelse eller manglen derpå kan have for de unge og hvordan man gennem det sociale arbejde kan støtte de unges trivsel.

Hver delanalyse vil afrundes med en delkonklusion og en opsamling på min tidligere forståelse og hvordan denne har ændret sig.

5:1 Analyse 1

5:1:1 Hvad karakteriserer præstationssamfundet?

I teorien præsenterer jeg, at præstationssamfundet hviler på et samfund som er præget af et menneskesyn som bifalder det opportunistiske menneske, og et samfund som lægger vægt på kompetenceudvikling (Pedersen, 2011, s.173). Anders Petersen beskriver følgende:

Fremkomsten af konkurrencestaten er den mest gennemgribende samfundsændring, der har fundet sted i de seneste tyve år. Vi taler om et helt nyt samfunds- og menneskesyn. Hvor velfærdsstaten ville skabe det gode, demokratiske menneske og samfund, ses mennesket i konkurrencestaten som ét stykke arbejdskraft, der skal være produktiv, effektiv og til rådighed for arbejdsmarkedet. Derfor handler reformer i konkurrencestaten ikke om nye velfærdsordninger og om at skabe det gode samfund, men derimod om at trimme velfærden og sikre, at unge kommer hurtigt igennem studierne, at folk bliver længe på arbejdsmarkedet og i det hele taget er en effektiv og produktiv arbejdskraft. Det er et helt nyt fokus.

(Petersen, 2016, s.56)

Petersen anerkender, at konkurrencestatens primære opgave er at sørge for, at hele samfundet deltager i den globale konkurrence med andre nationer. Som borgere i samfundet skal man påtage sig rollen som en repræsentant for konkurrencestatens grundlæggende principper og målsætninger, der går ud på at sikre samfundets konkurrenceevne og vækst. Dette fører til et nyt individideal, hvor borgeren beskrives som opportunistisk og egennyttig, og individet forventes at sørge for egen fremgang ved at realisere sit eget potentiale.

Gennem mine interviews kan jeg se, at præstationssamfundet har sat sit præg på de unge, som forsøger at navigere i præstationskulturen, gennem præstation og kompetenceudvikling. AB

som er 16 år, udtaler følgende, når jeg spørger hende om, hvad der er godt og skidt ved at gå på gymnasiet:

Jeg tror det, der gør det godt i forhold til folkeskolen, er at man er meget mere fri. Der er ikke så mange rammer, så man kan udfolde sig på andre måder - både socialt og fagligt. Ansvarer ligger mere hos dig, og du er mere på egen hånd. Men det kan både være en fordel og en ulempe, afhængigt af hvor god man er til det. Og så er det bare en hel anden kultur. Man er ikke længere børn, men unge, og der er flere forventninger til en. Altså ikke kun fagligt, men også socialt. Altså der er flere forventninger til, hvordan man skal være, også afhængigt af hvilket sted man vælger. Så der er mange flere sociale normer også, synes jeg.

Det ovenstående citat viser, hvordan AB oplever, at der stilles krav og forventninger til dem, da de ikke er børn mere, men unge mennesker der forventes noget af. Her kan jeg genkende den moderne forandringskultur, som er præget af det menneskesyn, som lægger vægt på, at de unge selv tager ansvaret for at udvikle sig selv og være produktive samt effektive (Petersen, 2016, s.56).

SH som er 17 år, forklarer hvordan hun tit tænker på om hun ender med at få dårlige karakterer som kan påvirke hendes gennemsnit senere hen:

Jeg tænker tit på de fag, jeg har valgt, og om de vil gavne mig bagefter eller ej. Jeg bekymrer mig også om, jeg ender med at få dårlige karakterer og det påvirker mit gennemsnit og jeg så ikke vil have mulighed for at komme ind på noget.

SH udtrykker hendes bekymring om, hvorvidt hendes valg af fag vil gavne hende i fremtiden og om hun vil opnå gode karakterer, der kan sikre hende en plads på en videregående uddannelse. Hendes bekymring kan relateres til undersøgelsen fra DPU kaldet "*Stress i gymnasiet*", som viser, hvordan kampen om høje karakterer har en påvirkning på de unge, da karakterer er afgørende for deres fremtid, videre uddannelse og succes i livet (Nielsen & Lagermann, 201, s. 10). Undersøgelsen beskriver, hvordan de unge anstrenger sig meget og stræber efter at være dygtige i undervisningen og for at skulle fremstå som dygtige overfor deres undervisere, i håbet om at opnå gode karakterer. SHs bekymring kan relateres til Petersens teori om præstationssamfundets normative ideal og dets konsekvenser. Petersen pointerer, at individet må præstere noget konstant, der udmærker det i forhold til andre, for at

definere og udtrykke sin personlige identitet. Med andre ord hviler ansvaret på individets egne skuldre, hvorfor præstationssamfundet er karakteriseret ved, at individet er ansvarlig for sin egen succes. Petersen beskriver præmissen at *kunne* i præstationssamfundet således:

... at kunne i præstationssamfundet, er "vedvarende aktivitet" i den forstand, at præstationsindividet konstant skal holde sig selv i aktivitet og dermed undgå pinslen ved at stoppe op og gå i stå. Eller endnu værre: at sakke bagud og blive en taber (Petersen, 2016. s.70).

Min informant AB, som droppede ud af gymnasiet og startede på HF, forklarer, at det kan blive for meget med alt det arbejde, der skal lægges i skolearbejdet. Hun fortæller:

Jeg synes, nogle uger kan blive meget pressede. Det er også, fordi det ikke kun er afleveringer eller kun er lektier. Man skal både forberede til hvert modul, og der er hjemmearbejde, og der er afleveringer. Så nogle gange kan det godt blive for meget.

Hun understreger, at hun laver sine afleveringer 1-2 uger før afleveringsfristen, så hun aldrig står med det til sidste sekund og bliver vildt stresset. Det ovenstående citat illustrerer, hvordan præstationssamfundet kan være medvirkende til at skabe pres og stress hos de unge. For at AB kan holde sig i konstant aktivitet og undgå at gå i stå eller i værste fald sakke bagud, må hun sørge for at være forud med sine opgaver hele tiden. Mange unge kan opleve et pres, der knytter sig til præstationskrav og høje forventninger i uddannelsessystemet. karakterræset og konstant præstation i form af konkurrence i klassen viser sig også i dette interview. AB nævner endvidere, hvordan hun oplevede præstationskulturen i klassen, da hun gik på gymnasiet, inden hun droppede ud:

På min tidligere skole (Gymnasiet) der synes jeg der var sådan en konkurrence om hvem der kunne snakke mest og kunne charmere sig bedst ind på læreren. Og det gider jeg ikke engang. Det er derfor jeg startede på HF, så jeg kun blev dømt ud fra min faglighed.

Her ses en tydelig kobling til Petersens beskrivelse af præstationssamfundet, som er præget af et menneskesyn, som bifalder det opportunistiske menneske, og et samfund som lægger vægt på kompetenceudvikling (Pedersen, 2011, s.173). Ifølge Petersen (2016), er det opportunistiske individ, en person som lader sig motivere af incitamenter, og hvis formål er at

realisere sin egen nytte, ved at lade sig opnå selvstændighed, udvikle kreativitet osv. (Petersen, 2016, s.58). AB oplevede at det blev for meget for hende, med præstationspresset og droppede ud. På gymnasiet fik hun karakter for sin præstation i klassen, som senere kunne påvirke hendes karaktergennemsnit, når hun fik sin studentereksamen. Hun startede efterfølgende på HF, hvilket giver hende mindre pres og følelsen af stress, i forhold til præstation i klassen. På HF får hun ikke længere karakter for sin præstation i klassen, men kun for det, hun bidrager med til selve eksamen. Dette kan også ses i undersøgelsen *stress i gymnasiet* (2017), hvor det påpeges, at de unge bliver stressede, fordi de konstant anstrenger sig for at præstere bedst muligt, da karakterer er afgørende for deres fremtid (Nielsen & Lagermann, 2017, s.6). Præstationspresset ses også hos de andre informanter, hvor der ses et mønster, af de unge, som tænker meget over, om de præstere godt nok. De oplever præstationen som afgørende for deres fremtid og realiseringen af det liv de drømmer om. MU, som er en dreng på 17 år, fortæller at han bekymrer sig meget over fremtiden og om hans karakterer bliver gode nok eller ej. Han er bange for at ende med et job, hvor han sidder bag en skærm fra 9-17. Han udtaler følgende:

Jeg er meget bange for at det ikke kommer til at gå, og jeg skal ende med et arbejde hvor jeg skal sidde bag et skrivebord fra 9-17, det er ikke lige det jeg har lyst til. Så hvis du lige ikke tager de der ekstra steps, så kommer du bare til at sidde bag skrivebordet.

Citatet beskriver, hvordan MU oplever, at hvis ikke han sørger for at præstere og maksimere sin egen fremgang, kan han ende med at få et job bag et skrivebord, som han anser for noget mindreværd. Han pointerer at hvis man ikke yder en ekstra indsats eller yder noget ekstraordinært, så kommer man ikke langt. Dette kan ses i tråd med forskningen fra CeFU (2022), som påpeger, at individualiseringen handler om, at de unge i stigende grad overlades til selv at bære ansvaret og konsekvenser af deres valg (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.111). Det interessante ved citatet er, at MU har en forestilling om, hvilket arbejde der tillægges høj værdi og mindre værdi. Han nævner at han er bange for at det ikke kommer til at gå, og han ender med kontorarbejde, som ikke er en del af hans ønsker for fremtiden. Derudover pointerer MU at der skal ydes en ekstra indsats for at opnå det man ønsker. Dette kan relateres til Petersens beskrivelse af præstationssamfundet, som ikke alene opfordrer til selvudvikling, men også forventer det. Lever de unge ikke op til forventningerne, vil der opstå sanktioner i form af manglende muligheder, som MU frygter i henhold til ovenstående citat.

5:1:2 Idealmennesket

Som ung i det senmoderne samfund stilles der mange krav og forventninger til, hvordan unge mennesker skal skabe deres egen identitet, realisere deres fulde potentiale og opnå det gode liv. Petersen argumenterer for, at alle er underlagt konkurrencestaten og præstationsamfundet, men understreger samtidig, at der må gøres noget ved dets negative konsekvenser for unge mennesker (Petersen, 2016, s.55). Petersen påpeger at præstationsamfundet bifalder det opportunistiske menneske, som han beskriver som følgende:

I nutiden er den opportunistiske person én, der lader sig motivere af incitament. En person, hvis formål er at realisere sin egennytte. Og en person, der gør det på sin måde: Ved at blive dannet, ved at opnå selvstændighed, ved at udvikle kreativitet osv. Det er sådan ligegyldigt, hvordan vedkommende gør det, så længe personen maksimerer sin nytte i selvinteressens navn
(Petersen, 2016, s.58).

Ovenstående citat illustrerer samfundets forventning til de unge mennesker og påpeger samfundets behov for, nyttemaksimerende og selvoptimerende unge, som bestræber sig på at realisere det gode liv. De unge er deres egen lykkes smed, og det er ligegyldigt, hvordan de maksimerer deres egennytte, så længe de bare får det gjort. Ifølge Petersen kan præstationsamfundets individideal ses som en effekt af den præstationskultur, der udspiller sig i samfundet. Han beskriver præstationskulturen som en kultur, der hylder vinderne, og hvor det anses for ret og rimeligt, at vinderen får anerkendelse og status (Petersen, 2016, s.60). Dette kan også anskues i præstationskulturen på gymnasiet, da de dygtigste bliver hyldet og anerkendt. 17-årige AM fortæller følgende om hendes oplevelse i timen:

Det kan være et problem, når man har for høje forventninger til eleverne. Min biologilærer har det f.eks. med at udpege den bedste rapport, der er blevet lavet, og så vil han tale om den. Selvom det egentlig er godt, så kan det være et problem for de andre, som ikke har lavet en særlig god rapport. Så tænker man, 'nå okay, min var ikke god nok'. Så det kan godt være et problem, når man udpeger en god rapport. Det kan godt være lidt øv.

Som ovenstående citat illustrerer, oplever unge, at de bedste elever bliver hyldet, hvilket kan anskues i Petersens beskrivelse af præstationskulturen, som han sammenligner med sportsverdenen. Petersen argumenterer for, at præstationskulturen kan sammenlignes med sportsverdenen, hvor store bedrifter og sejre bliver hyldet, og hvor det anses som ret og rimeligt, at vinderne får medaljer, anerkendelse og status (Petersen, 2016, s.60). Jeg tolker AMs udsagn sådan, at eleverne kan opleve for høje forventninger fra lærernes side, hvilket kan påvirke deres selvtillid og motivation negativt. Jeg antager, at biologilærerens udpegning af den bedste rapport, kan føre til, at eleverne, hvis deres egen rapport ikke er blevet udvalgt, kan føle sig ærgerlige og miste troen på deres egen evne til at levere et godt stykke arbejde. Således kan det, der kan virke som en positiv anerkendelse af en god rapport, også have en negativ effekt på eleverne.

I tråd med samfundsudviklingen og individualiseringen, forventes det, at de unge bestræber sig på at præstere så godt som muligt. Det handler ikke længere om blot at præstere, men at lykkes med sine præstationer. Petersen påpeger, at endemålet for den gode (nok) præstation konstant forskyder sig, og dermed præges præstationsorienteringen af en form for 'ubestemthed'. Dette vil medføre, at de unge hele tiden vil bestræbe sig på selvoptimering, yde lidt mere og gøre det lidt bedre (Petersen, 2016, s.111). Han argumenterer for, at de unge konstant er udsat for et pres om at skulle præstere på alle livsområder og er i et konkurrenceforhold med både sig selv og andre. Dette genkender jeg i mit interview med AM, da jeg spurgte hende, hvordan konkurrencen i klassen påvirkede hende, hvortil hun svarede:

Det påvirker mig faktisk meget. Jeg prøver altid at være bedre og at få høje karakterer, men alligevel er det ikke så nemt. For det handler ikke kun om at være god kun en dag. Det skal jo være sådan, at man hele tiden er på og hele tiden er god.

Ovenstående citat illustrerer, hvordan unge mennesker føler, at der ikke er tid til pause, at de konstant skal optimere sig selv for at få bedre karakterer. Samtidig er det ikke en nem opgave, da det ikke kun handler om en enkelt præstation, men en daglig og kontinuerlig opgave at kunne præstere på bedste vis. AM påpeger også, at man hele tiden skal være på, hvilket jeg anskuer kan have en indflydelse på de unges trivsel. AB, som skiftede gymnasiet ud med HF, fortæller om en lignende oplevelse om at skulle være 'på' konstant. Hun fortæller:

Der er en hel anden kultur på gymnasiet. Jeg synes nogle gange, at folk var alt for meget 'på'.

Det var hele tiden. Jeg tænkte, at folk aldrig bliver trætte. Man kunne have siddet til fire moduler, og så kom de ud af timen helt 'på'. Altså, jeg var også social, men jeg følte, at jeg var mere på, end hvad jeg havde lyst til, fordi det var alle mine veninder også. Altså det var rigtig hårdt, for når man kom hjem, så var man ikke kun træt på grund af skolen, men også på grund af, at man har været så meget på.

Begge udsagn kan tolkes som at de unge har forventninger om at udfolde deres fulde potentiale og samtidig fremstå energiske og overskudsagtige. Imidlertid har denne selvudfoldelse også en bagside, da den kan føre til 'selvoverbebyrdelse', hvor de unge konstant skal på jagt efter nye måder at udfolde og vise sig frem på (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.112). De unge vil altid spejle sig i andre, hvilket også ses i det tidligere citat, hvor AB siger, "*jeg følte, at jeg var mere på, end hvad jeg havde lyst til, fordi det var alle mine veninder også*". De unge spejler sig i deres venner og klassekammerater, som måske er endnu mere succesfulde end dem selv, og som måske udfolder sig på en bedre måde. I det senmoderne samfund, hvor de unge gøres ansvarlige for deres egen selvoptimering, udvikling og egen lykke, kan det betyde, at de kun kan gøre sig selv ansvarlige, hvis de ikke oplever succes. De kan kun pege fingre ad sig selv og føle, at det er selvforskyldt, når de ikke oplever den forventede succes, hvilket kan lægge et ekstra pres på dem (Katznelson, Pless, Görlich, 2022, s.112).

5:2:3 Hvordan oplever de unge presset om konstant præstation?

Ifølge Petersen trækker præstationskulturen rødder tilbage til sportsverdenen, hvor sportsudøverens hårde arbejde og bestræbelser på sejr anses som en selvfølge. I bestræbelsen på at opnå sejr ligger en implicit forståelse af, at sportsudøveren må regne med at ofre nogle aspekter af tilværelsen, mens andre styrkes (Petersen 2016, s. 61). Det betyder at de unge må forvente at give afkald på nogle elementer i deres liv for at kunne lykkes med at præstere i skolen.

Flere af de unge, jeg har interviewet, deler samme oplevelse af, at der ligger et stort pres på at være effektive og præstere optimalt hver gang og samtidig have tiden til at nå både lektier, afleveringer og forberede sig til timerne. Undersøgelsen *Stress i gymnasiet* (2017) viser

ligeledes, at unge har et hverdagsliv i gymnasiet med stort præstationspres og høj konkurrence (Nielsen & Lagermann, 2017, s.6). De unge oplever et pres, som bunder i lærernes krav til dem om at være forberedte til timerne, aktiv deltagelse i undervisningen samt opgaver, der skal afleveres til tiden. Derudover ligger også deres egne forventninger om, at det skal være gode opgaver, da karakterer har en stor betydning for dem. SH, som er en ung pige på 17 år, oplever et stort pres og udtrykker, at de har alt for mange lektier og afleveringer. Hun fortæller, at det hele hober sig op, og at det nogle gange kan blive for meget og ret stressende. Nogle gange ved hun ikke, hvor hun skal starte, især når det er et svært emne. Da jeg spørger hende ind til hendes oplevelse af mængden af de opgaver, de får på skolen, svarer hun:

Her på det seneste har der været rigtig meget, og jeg føler ikke, jeg har tid til at få det hele lavet. Især hvis jeg både skal lave lektier til hvert fag og også afleveringer oveni. Det føler jeg ikke, jeg har tid nok til. Så er jeg nødt til at bruge weekenden på det, og det kan også være svært, hvis jeg også har arbejde ved siden af.

Hun fortæller yderligere at hun tit går med følelsen af stress og dårligt humør, som hun har ret ofte fordi det hele hober sig op. Jeg spørger SH hvad hun tror det skyldes, og hun svarer, at det nogle gange skyldes, at opgaverne kan være for svære, og andre gange skyldes det simpelthen, at der er for meget at se til, og at hun ikke har nok tid. Jeg tolker ovenstående citat fra SH således, at hun ofte går med følelsen af stress og dårligt humør, fordi alle opgaver ophobes og giver hende en følelse af, at det kan blive uoverskueligt. Undersøgelsen *Stress i gymnasiet* peger ligeledes på unges oplevelser af at kæmpe med mange af hverdagsopgaverne og finder det vanskeligt at nå både afleveringer og lektier (Nielsen & Lagermann, 2017, s.43).

AM oplever ligesom SH, at der er rigtig meget at se til, og fortæller:

Altså, det kan godt være ret svært, fordi nogle gange, så er det at opgaverne og lektierne tager omkring 4 timer at lave, fordi det er nogle man skal sidde og bruge tid på. Så det kan godt være ret svært, hvis man også har andre lektier for. Det er ikke altid, at lærerne har været søde nok til at give ekstra tid. Så må jeg bare prøve at blive vågen lidt ekstra. Så må jeg blive vågen til tolv om natten, sidde og lave den og så aflevere den. Og det er ikke altid rart, når man skal op kl. 6 om morgenen næste dag.

Petersens sammenligning af præstationskulturen med sportsverdenen og den ofring, man må regne med for at kunne lykkes med at præstere, kan anskues i ovenstående beretninger. De unge må regne med at ofre deres søvn for at leve op til de krav, der stilles til både lektier og afleveringer. De må også regne med at ofre weekenden, som burde bruges på fritidsarbejde eller fritidsaktiviteter. Ofringen af hvile og søvn kan anses som en strategi, som kan føre til udmattelse, koncentrationsbesvær og risiko for at få vanskeligheder med at følge med. Dette kan relateres til undersøgelsen *Stress i gymnasiet* som påpeger den negative påvirkning af præstationskulturen i gymnasiet: *“Læring og trivsel i gymnasiet er truet af præstationspres, konkurrence og udbredt stress. (...) stress gør det sværere at koncentrere sig, lære og huske og risikerer at forringe de unges sociale trivsel og udvikling.”* (Nielsen & Lagermann, 2017, s. 4).

AB, som går på HF, oplever ligeledes, at der er rigtig meget at se til, og at hun er nødt til at takke nej til aftaler, fordi hun har nogle deadlines, som skal overholdes. Hun føler sig tvunget til at løbe lidt hurtigere, mens hun er i gang med sin gymnasiale uddannelse, og fortæller: *“Det er ofte sådan, at man aflyser en aftale eller takker nej til en aftale, fordi man har en deadline for en aflevering, som man skal nå”*. Jeg spørger hende, om det påvirker hende, at hun er nødt til at aflyse hendes sociale aktiviteter, og hun svarer følgende:

Selvfølgelig er det nederen, at man skal aflyse en aftale for en opgave, man ikke engang gider at lave, men jeg tror egentlig bare, at man er nødt til at løbe lidt stærkere her og nu, indtil man er færdig med skolen og så være fri. Jeg tænker, at jeg gør det her for at få den karakter, jeg har brug for, for at få det snit jeg skal bruge, så jeg rent faktisk kan komme ind på noget, jeg selv ønsker og synes er spændende. Men det ændrer ikke på, at jeg synes, det er virkelig, virkelig nederen at skulle sidde og lave en eller anden matematikaflevering, og man ikke engang kan lide matematik, også kan man sidde og se på ‘stories’, at ens veninder er taget ud. Det er ikke fedt.

Det ovenstående citat viser, hvordan AB accepterer de krav og udfordringer, der er en del af HF-uddannelsen, og at hun er nødt til at ofre sit sociale liv og arbejde hårdere for at nå sine mål. Hun udtrykker også sin frustration over at se sine veninders sociale aktiviteter på Snapchat, men alligevel accepterer hun at ofre det sociale liv og løbe stærkere, fordi hun ser en mening med det. Hun ønsker at opnå den karakter, hun har brug for, for at få det karaktergennemsnit, der er nødvendigt for at vælge den uddannelse, hun ønsker. Jeg tolker dette som et tegn på, at

præstationskulturen er tæt indlejret i de gymnasiale uddannelser, da eleverne oplever et pres for at præstere på et højt niveau og opnå gode karakterer for at opnå deres fremtidige mål og drømme.

5:2:4 Delkonklusion

I starten havde jeg en forforståelse af, at de unge på en gymnasial uddannelse kan opleve et pres på grund af de krav og høje forventninger, der er til dem. Ved at undersøge emnet nærmere og gå i dybden med min empiri samt få det analyseret, har jeg fået yderligere indsigt i de udfordringer, de unge kan stå overfor. Jeg har nu fået et indblik i betydningen af, hvor vigtigt det er for de unge at få gode karakterer og hvilke strategier de er nødt til at benytte for at lykkes med deres præstationer og opnå gode karakterer.

Ved brug af Anders Petersens teori om præstationssamfundet, har jeg belyst hvilke rammer de unge er underlagt, herunder kravet om præstation, selvoptimering og selvansvaret for realisering af det gode liv. I analysen ses det, at det senmoderne samfund stiller mange krav og forventninger til unge mennesker med hensyn til at skabe deres egen identitet og realisere deres fulde potentiale. Ifølge min analyse kan det anskues, at præstationskulturen er tæt indlejret i de gymnasiale uddannelser og viser sig i forskellige afskygninger. Den ses bl.a. ved at de unge oplever en kamp om at få taletid i klassen og blive bemærket af underviserne, som engagerede, dygtige og flittige, da det er lærerne, der bedømmer dem og derfor også bestemmer over den karakter, de får.

Derudover viser den sig også i form af undervisere, der udpeger de bedste elever i klassen. De elever, der udarbejder de bedste rapporter i klassen og lykkedes med deres præstationer, bliver anerkendt og hyldet, mens de andre, der ikke er lykkedes med en god rapport, må nøjes med at se de bedste blive rost i klassen. Dette kan skabe en konkurrence i klassen om at være bedst for, at blive udstillet som vinder. Dette kan være problematisk for de unge, der ikke formår at lave de bedste præstationer og leve op til de krav, der bliver stillet, da det kan påvirke dem i en negativ retning. Det kan få de unge til at føle, at de kun er gode nok, når de har succes. Det kan dermed sætte yderligere pres på eleverne, da de kan opleve, at det, de udretter, ikke er godt nok, og derfor oplever at skulle knokle mere og hårdere for at blive set og anerkendt. Hvis de unge i forvejen føler, at de knokler hårdt og gør deres bedste for at

præstere, kan det opleves som en umulig opgave at skulle gøre det bedre, når de i forvejen gør deres bedste.

Min empiri viser, at de unge oplever karakterer som en vigtig faktor i deres liv. I analysen ses det, at der er en stor bestræbelse blandt de unge om at præstere godt og hele tiden samt lykkes med at få gode karakterer, da de er afgørende for deres fremtidsmuligheder. Dette medvirker til, at de unge oplever et stort pres for at præstere på alle livsområder og kan være med til at påvirke de unges trivsel. De unge giver afkald på det sociale liv med vennerne for at bruge weekenden på afleveringer og forberedelse til timerne. Derudover oplever de unge, at de skal arbejde til sent om aftenen, hvilket går ud over deres hvile og nattesøvn, hvilket gør det svært at stå op udhvilet dagen efter. De unge trænger til et pusterum fra hverdagens opgaver og har behov for hvile. Derfor anser jeg det som en vigtig faktor i de unges trivsel, at de kan finde tid til både det sociale liv og til at hvile.

Afslutningsvis påpeger nogle af de unge, at de oplever at skulle være *'på'* hele tiden, hvilket kan være udmattende og resultere i, at de kommer trætte hjem. De unges anstrengelser for at fremstå energiske og overskudsagtige kan i længden påvirke deres oplevelse af at gå på en gymnasial uddannelse.

5:2 Analyse 2

5:2:1 Acceleration på uddannelsen

Regeringens mål for de unge på de gymnasiale uddannelser er, at de skal rustes til at møde de krav, der venter dem i det senmoderne samfund (Undervisningsministeriet, 2016). I 2016 blev der i et bredt forlig blandt Folketingets partier vedtaget en gymnasireform, som har til formål at forberede de unge til en gymnasial uddannelse. I en pressemeddelelse d. 3. juni 2016 blev formålet med indsættelsen af gymnasireformen udmeldt:

Reform af de gymnasiale uddannelser som vil ruste Danmarks studenter til at møde de krav, der venter dem i deres videre uddannelse og tilværelse, og på et arbejdsmarked, der fremover stiller endnu større krav til den enkelte (Undervisningsministeriet, 2016).

Ovenstående viser, hvordan reformen skal være med til at forberede de unge på de krav, der venter dem, herunder de endnu større krav senere i livet. Kravene og forventningerne til de unge kan også anskues i udspillet *Danmark kan mere 1*, hvor der stilles høje krav til unges uddannelse, så de på sigt kan bidrage til arbejdsmarkedet. Dette er med henblik på at sikre Danmarks fremtid i en global konkurrence med andre nationer (Regeringen, 2021).

De unge i uddannelsessystemet er underlagt nogle bestemte strukturelle rammer, som uddannelsespolitiske reformer har fastlagt. Ud over at skulle dygtiggøre sig og leve op til de forventede krav, forventes det også, at de unge uddanner sig inden for en bestemt tidsramme. Nogle af de styringsmæssige tiltag, der er indført gennem hele uddannelsessystemet, peger i stor grad i retning af et øget fokus på tempo, tid og dygtighed (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.76). Uddannelsespolitikken sigter mod, at så mange elever som muligt skal blive så dygtige som muligt så hurtigt som muligt (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.76). Indskrænkningen af den totale studietid for unge kan bl.a. ses i fremdriftsreformen, som blev indført i 2013 som et led i SU-reformen. Formålet med denne reform er at nedbringe de studerendes gennemførelstid og få dem hurtigere igennem uddannelsen (Uddannelse- og Forskningsministeriet, 2013).

Ovenstående kan relateres til Petersens argument om, at individet konstant skal holde sig aktiv og undgå at stoppe eller slappe af, for at undgå at sakke bagud og blive en taber i

samfundet (Petersen, 2016, s.70). Man skal konstant være på jagt efter nye muligheder for at præstere og opnå succes, og det skal helst ske inden for en bestemt tidsramme. Pedersen fremhæver følgende: *”Derfor handler reformer i konkurrencestaten ikke om nye velfærdsordninger og om at skabe det gode samfund, men derimod om at trimme velfærden og sikre, at unge kommer hurtigt igennem studierne.”* (Petersen, 2016, s.56).

At unge kommer hurtigt igennem studierne, kan ses i tråd med Rosas argument om, at tiden i vores moderne samfund er blevet det altoverskyggende princip, der styrer vores liv. Han argumenterer for, at individet i stigende grad føler, at de er i tidsnød, at tiden er knap, og at de har et behov for at gøre flere ting på mindre tid. Tiden kan defineres som et råmateriale, der kan opbruges ligesom olie, og derfor bliver tiden også en dyrebar ressource. I lyset af den teknologiske acceleration argumenterer Rosa for, at tidshungeren er paradoksalt, da man burde have rigeligt med tid, eftersom den teknologiske acceleration har bidraget til en øget hastighed af hverdagsopgaver (Rosa, 2014, s.26). Reduktionen af tid på varetagelse af opgaver burde medføre, at den enkelte oplever, at der frigives mere tid til pauser og en udvidelse af fritiden, hvilket vil sætte livstempoet ned eller formindske oplevelsen af tidsnød. Dette har dog vist sig at have en helt modsat effekt, da antallet af handlinger per tidsenhed er steget (Rosa, 2014, s.30). Rosas argument om, at alle er underlagt et hastighedspres i samfundet, kan bl.a. ses i de unges beretninger. SH fortæller, at hun ofte føler sig stresset og relatere det til, at hun føler, at der ikke tilstrækkelig tid til alt det hun skal, hvilket resulterer i at opgaverne hober sig op:

Her på det seneste har der været rigtig meget at lave, og jeg føler ikke, at jeg har tid nok til at få det hele gjort. Især når jeg både skal lave lektier til hvert fag og aflevere opgaver oveni. Det føler jeg ikke jeg har tid nok til. Så jeg er nødt til at bruge weekenden på det, og det kan også være svært, hvis jeg også har arbejde ved siden af.

Hun nævner tidsnød flere gange i interviewet og fortæller yderligere, at hun ofte føler sig stresset: *“Nogle gange er det fordi det hele kan blive for svært, og andre gang føler jeg bare der er for meget at se til og jeg slet ikke har nok tid”*.

SH giver udtryk for, at hun føler et pres i forhold til hendes lektier og afleveringer, som hun næsten ikke føler, at hun har tid til, fordi hun også har et arbejde i weekenden. Med udgangspunkt i Rosas teori kan man tolke hendes følelse af pres som et resultat af

tidshungeren, som Rosa beskriver som et resultat af accelerationssamfundet. LU, som går i 1.g, oplever samme tidsnød som SH. Hun beskriver følgende om sin oplevelse af den tid, som lærerne afsætter til afleveringerne:

Jeg føler ikke, at der er nok tid til opgaverne. Nogle opgaver kan tage op til fem timer, men lærerne sætter måske kun to timer af til det. Og det er ikke nok i forhold til hvor lang tid det tager.

Det citerede afsnit udtrykker, at LU føler sig presset af mængden af opgaver og den tidsramme, der er afsat til at lave dem. Hun oplever ikke at have tilstrækkelig tid til at udføre det, som der forventes af hende, hvilket giver anledning til følelsen af pres. Hun fortæller, at lærerne har afsat mindre tid af til opgaverne, end hvad der er nødvendigt, hvilket kan tolkes som, at lærerne forventer, at eleverne kan udføre opgaverne på kort tid. I virkeligheden tager det længere tid, så de unge må enten øge deres arbejdshastighed og lave opgaverne hurtigere, ellers må de ofre deres fritid på at lave afleveringerne, fordi de har brug for mere tid, end der er afsat.

Ifølge Rosa er det relevant at forstå, hvordan forskellige områder påvirker hinanden og de drivkræfter, der er involveret i accelerationen af disse områder. Et eksempel på, hvordan områderne påvirker hinanden, er overgangen fra brevpost til e-mail. Selvom det tager mindre tid at skrive en e-mail end et brev, betyder accelerationen af teknologien ikke nødvendigvis, at individet får mere fritid. Realiteten er, at det ofte fører til en øget mængde af den pågældende handling, som f.eks. at skrive e-mails, hvilket resulterer i en følelse af tidspres og mindre fritid (Rosa, 2014, s.30-31).

Det er værd at bemærke, at begge piger oplever et tidspres og at der ikke er nok tid til opgaverne på gymnasiet. Når de endelig har fysisk fri fra skolen, har de ikke rigtig fri, da de skal arbejde yderligere på lektier og afleveringer. Dette kan kobles til Rosas argument om, at et forøget livstempo kan medvirke til en følelse af overbelastning og udmattelse hos det enkelte individ. Han pointerer at individet i stigende grad føler de er i tidsnød, tiden er knap og at de har behov for at gøre flere ting på mindre tid, hvilket kan føre til at de føler sig forjagede, stressede og underlagt et stort tidspres (Rosa, 2014, s.27). Dette kan anskues i ovenstående beretninger om at de unge er nødsaget til at lave en større mængde af opgaver på kortere tid, som giver dem en følelse af tidspres og overbelastning.

Forskningsresultater fra Vidensråd for Forebyggelse viser, at der blandt de 16-24-årige, er en stigende forekomst af stress og en stor andel har mentale helbredsproblemer som bl.a. hovedpine, mavepine og stress (Vidensråd for Forebyggelse, 2020, s.13-14). Derudover påpeger rapporten *Stress i gymnasiet*, at et højt stressniveau kan have alvorlige konsekvenser for de unges læring, trivsel og udvikling (Nielsen & Lagermann, 2017, s.9). De unges oplevelser af tidspres og stress kan relateres til ovenstående forskningsresultater, da det kan indikere, at det er en udbredt problemstilling, der påvirker de unges mentale helbred. De unges oplevelser af tidspres og stress kan medføre negative konsekvenser for de unge. Det kan øge risikoen for et dårligt mentalt helbred, som senere i livet kan have en negativ effekt på deres videre uddannelse og tilknytning til arbejdsmarkedet (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.36).

Ifølge informanten AM kan hun ofte sidde i timerne og blive fraværende, hvilket gør det svært for hende at følge med. Under interviewet spørger jeg hende, hvordan det påvirker hende, hvis hun ikke er dygtig nok i skolen. Hun svarer:

Det påvirker mig meget, for så står jeg bare der og forstår ikke, hvad det går ud på, og alle de andre ved bare hvad de skal lave. Og jeg tør ikke rigtig at spørge læreren, når hun lige har forklaret, hvad vi skal. Jeg har det nogle gange med at stene i timerne, det sker meget tit. Det er ikke noget, jeg gør med vilje, det sker bare. Og så kan jeg komme til at tænke 'åh nej, hvad har min lærer lige sagt', mens alle eleverne går i gang med det, de skal.

Jeg spørger AM, hvad hun tror, det kan skyldes at hun 'stener' i timerne. Hun fortæller, at hun tror, det skyldes, at det nogle gange bare bliver for meget for hende. Ovenstående citat kan relateres til konsekvensen af stress, som kan vise sig hos gymnasieeleverne i form af koncentrationsvanskeligheder og tankemylder (Nielsen & Lagermann, 2017, s.5). Rapporten *Stress i gymnasiet* beskriver stress som "en reaktion på en krævende eller truende situation, hvor biologiske, psykologiske og sociale forhold søges bragt i balance". Det kan føre til, at de unge kan føle, at det bliver uoverskueligt at skulle forholde sig til opgaver (Nielsen & Lagermann, 2017, s.5). Hos AM, ses det tydeligt, at hun mister koncentrationen i timen, hvilket kan skyldes stress. Dette resulterer i at hun ikke kan følge med, og ikke forstår, hvad der foregår. Det sætter hende i en yderligere presset situation, fordi hun føler, at hun ikke kan spørge læreren om, hvad der blev sagt. Dette kan tolkes som, at hun ikke vil fremstå som uvidende, i frygt for at hendes værdi falder (i lærerens øjne), og at hun gerne vil fremstå som

en person, der har styr på tingene. Ifølge rapporten *Stress i gymnasiet* (2017) anstrenger mange af eleverne sig for at fremstå energiske og som nogle, der har ressourcer til gode præstationer, selvom de kan føle sig udmattede og stressede. Dette skyldes, at de unge frygter for, at deres værdi falder i lærernes øjne, hvilket kan påvirke deres karakterer, da lærerne er dem, der bestemmer, hvilken karakter der gives (Nielsen & Lagermann, 2017, s.6).

AM fortæller, at det påvirker hende meget, når hun ikke forstår, hvad der foregår i timen, samtidig med at alle de andre elever ved, hvad de skal lave. Dette kan relateres til Petersens argument om, at individet *“konstant skal holde sig selv i aktivitet, for at undgå pinslen ved at stoppe og gå i stå eller endnu værre: at sakke bagud og blive en taber”* (Petersen, 2016, s.70). Det kan tolkes således, at AM oplever et pres, fordi hun bekymrer sig om at sakke bagud og ikke følge med de andre elever.

AM fortæller også, at hun kan finde på at tage i skole, selvom hun er syg, fordi hun ikke vil komme bagud. Når jeg spørger hende om hendes fravær og hendes holdning til det, svarer hun:

Det kan godt være et problem, især her om vinteren. Jeg bliver rigtig hurtigt syg. På et tidspunkt var jeg syg i en hel uge, og det kan godt være et problem, især i matematik. For nogle af fagene har jeg meget tit, så de kommer hele tiden gennem nye emner. Og det kan så være et problem, fordi så går man glip af de emner de har været igennem. Så ja, det kan godt være et problem, fordi så skal man læse op på alt det man er gået glip af, og også læse op på de nye. Så man skal til at læse op, både på det gamle og nye.

Hun fortæller yderligere: *“Det meste hænger sammen. Så hvis man går glip af noget, så er det også svært at forstå det andet man skal til at lære. Det kan godt være ret svært, synes jeg”*.

Ifølge hendes udsagn ønsker AM ikke at gå glip af timerne, da det betyder, at hun kommer bagud. Jeg antager, at hun føler et pres, når hun sakker bagud, og har svært ved at følge med i de nye emner i klassen. Derudover har hun en følelse af pres, fordi hun har alt for meget at indhente og læse op på.

SH fortæller også, at hun kan finde på at tage i skole selvom hun er syg, hvilket hun faktisk gjorde ugen inden interviewet. Jeg spørger SH, hvordan det påvirker hendes deltagelse i undervisningen, hvis hun ikke kommer i skole, og hun svarer:

Jeg føler ikke rigtig, at jeg går glip af noget. Det kommer nok an på hvilket fag. I dag havde jeg f.eks. dansk. Det betød ikke så meget. Men hvis jeg går glip af naturvidenskabsfaget, så føler jeg, at jeg kommer bagud.

Jeg tolker ovenstående udsagn sådan, at SH oplever dansktimerne som nemme og derfor ikke har problemer med at have fravær i dem. Samtidig oplever hun naturfaget som udfordrende, og at hun derfor vil komme bagud, hvis hun går glip af det.

LU beretter noget lignende, da jeg spørger hende, om hun kan finde på at tage i skole, selvom hun er syg, og hun svarer:

Nogle gange. Det kommer an på hvor syg jeg er, og det kommer an på, hvad vi har. For nogle gange har vi f.eks. test i matematik, fysik eller kemi og sådan nogle fag. Så hvis faget er lidt sværere, så tager jeg selvfølgelig i skole, for jeg vil ikke gå glip af noget. Men hvis det er et fag som spansk, er det noget, jeg altid kan læse op til selv.

Både, AM, SH og LU fortæller, at de kan finde på at tage i skole selvom de er syge, og at det afhænger af, hvad de går glip af, og hvor svært faget er. De vurderer alle tre, at de ikke vil gå glip af undervisning i de fag, der er svære for dem, mens de er mere tilbøjelige til at blive hjemme, hvis det er i et fag, som de føler sig mere sikre i.

Ud fra ovenstående antager jeg, at de unge har internaliseret de forventninger, der er til dem om at fremstå som dygtige, flittige og selvoptimerende elever, som skal udfolde deres potentialer på bedste vis. Forventningerne og kravene har sat deres præg på de unge, hvilket sætter de unge i en sårbar position, hvor de oplever et markant selvansvar for at lykkes og fremstå som en 'succes'. De unge føler, at de ikke kan tillade sig at blive hjemme, når de er syge, da de er bange for at gå glip af undervisningen og dermed komme bagud med skolearbejdet. Kravene om at klare sig godt i skolen og få høje karakterer skaber et internaliseret pres på de unge, hvor de føler, at ansvaret er på deres skuldre, og dermed har ansvaret for at præstere og ikke sakke bagud.

5:2:2 Håndtering af pres

De unges citater, i forrige afsnit, viser, at de oplever et stort pres i deres uddannelsesliv. De oplever et øget livstempo, som fører til tidspres, hvilket kan føre til en følelse af stress. AB, der går på HF, fortæller, at hun altid laver sine afleveringer forud for at undgå at blive stresset:

Altså mine afleveringer prøver jeg altid at lave forud, 1-2 uger forud. Det gør jeg, så jeg aldrig står med det til sidste sekund og stresser vildt meget. Og lektier, der prioriterer jeg faktisk. Det er ikke alle lektier, jeg laver. Jeg synes, man skal lave afleveringerne, men ikke alle lektier. Lektierne er til for, at du er klar til timen. Du kan godt være med, selvom du ikke har lavet dine lektier. Der er naturligvis nogle, man skal lave. Men jeg oplever, at nogle stresser rigtig meget over at blive stillet et spørgsmål, og de ikke har taget notater til timen osv. Og jeg tror, hvis man lægger rigtig meget i det, så bliver det svært at holde ud i 3 år.

Der er flere interessante pointer i ovenstående citat. For det første har AB fundet en måde at undgå stress ved at være forud med sine afleveringer. For det andet prioriterer hun, hvilke lektier hun skal lave og ikke lave. Dette viser, at AB har fundet en strategi til at håndtere livet på en gymnasial uddannelse uden at blive alt for presset. Hun sørger for at lave de vigtige lektier og leve op til de krav der stilles, samtidigt med at hun undgår at blive stresset, da hun bruger sin strategi til at sortere i, hvilke opgaver som kræver højst prioritet. Jeg antager at mange elever som bliver ramt af stress og får et sammenbrud, har prioriteret alle opgaver, både store og små, nemme og svære. Når unge forventer, at alle opgaver kræver højeste prioritet, og der samtidig er en del opgaver, der skal laves samtidigt, mister eleverne muligheden for at prioritere deres indsats (Nielsen & Lagermann, 2017, s.7). Dette kan relateres til ovenstående citat, hvor AB påpeger, at nogle elever stresser rigtig meget over alt, selv den mindste opgave, såsom at skrive notater i timen. AB påpeger, at det vil blive nogle lange 3 år på et gymnasium, hvis man lægger alt for mange kræfter i alle opgaver.

AB fortæller yderligere, at det kan blive for presset, når der både er lektier, der skal laves, og afleveringer oveni. Dette får hende til at undlade at lave nogle lektier for at undgå at blive stresset. Hun siger:

... også ender jeg personligt nogle gange med ikke at lave det, hvis det f.eks. er en mindre lektie. For så vil jeg hellere arbejde på min aflevering, så jeg hele tiden kan opretholde det med at jeg er forud, så jeg aldrig kommer til at stå i sidste sekund helt vildt stresset.

Det ovenstående citat viser også, hvordan hun har fundet en metode til at håndtere presset fra de mange opgaver, der skal laves, og samtidig opretholde en sund trivsel uden stress.

Undersøgelsen *Stress i gymnasiet* (2017) påpeger, at det er de konstante høje krav, hvor eleverne skal præstere både i skriftlige afleveringer og ved at forberede sig til timerne, som er stressende på gymnasiet, da mange af eleverne ofte må tage natten til hjælp for at nå det hele (Nielsen & Lagermann, 2017, s.6). Dette viser, hvor vigtigt det er for eleverne at kunne prioritere ens indsats og finde en strategi, der balancerer mellem kravet om præstation og behovet for hvile.

MU fortæller, at han ikke presser sig selv til det yderste, fordi han selv synes, det er vigtigt at have det godt samtidig med at man går i skole:

Hvis jeg føler, at der er noget, der presser mig alt for meget, så gør jeg det ikke. Altså jeg vil gerne kunne have det godt og ikke have for meget pres på, sådan så det går ind og påvirker mig mentalt. Jeg gør hvad jeg kan, og jeg presser mig selv, men hvis det er til den grad, hvor det bliver for meget, så stopper jeg.

MU har også fundet en måde at komme igennem studiet på samtidig med at han trives og har det godt. Han siger, at han presser sig selv, men at han aldrig presser sig selv til den grad, hvor det påvirker ham mentalt. Jeg antager, at MU har fundet en balance mellem kravet om præstation og hans behov for at passe på sit helbred. Når elever mærker og anerkender egne behov, resulterer det i en formindskelse af følelsen af stress og forbedre den enkeltes trivsel og overskud til at løse opgaver og deltage i undervisningen.

AM på 17 år fortæller, at hun reducerer sin stress ved at fokusere på det, hun er god til:

Alle er jo så forskellige, man kan ikke være god til alt. Jeg tror bare, at jeg prøver på at fokusere på, hvad det er, jeg kan lide, og hvad det er, jeg er god til. Jeg synes, det er bedre for mig og nemmere at fokusere på det, jeg er god til. Når jeg fokuserer på noget, jeg har

svært ved, så bliver jeg hurtigt stresset. Jeg kan heller ikke sidde med noget i flere timer, når det er svært.

Det ovenstående citat viser, at AM bliver stresset, når hun fokuserer på det, hun ikke er god til. Hun påpeger, at alle er forskellige, og at man ikke kan være god til alt. Det kan tolkes som, at hun bliver påvirket af konkurrencen i klassen og kravet om præstation, men finder samtidig en strategi til at håndtere påvirkningen ved at fokusere på det, hun kan lide, og det hun er god til. Hun påpeger også, at hun ikke kan sidde med noget i flere timer, når det er svært, hvilket kan tyde på, at hun har mere overskud og energi til at lave sine opgaver, når det er nemt og føles godt at lave.

Derudover fortæller AM, at hun taler med sin tætte veninde eller sin mor, når hun har det svært: *“Min mor er meget støttende og god til at fortælle, hvad jeg kan gøre osv. Hun er meget støttende, så det er rigtig godt.”* Det kan tolkes som, at AM ser de muligheder, hun har, og anvender dem til at håndtere det, hun finder svært. Det kan være hendes veninde, som er støttende og lyttende, eller hendes mor som kan bidrage med andre perspektiver, der kan åbne nye muligheder for AM.

Informanten AB bruger ligeledes hendes forældres støtte og råd, når hun oplever, at noget bliver for svært. Hun fortæller:

De giver mig perspektiver, du ved, de prøver at komme med andre vinkler, fordi når man føler noget er svært, så ser man det fra en vinkel, og man gør det meget større end det egentlig er. Så de prøver at give mig nye sider at se det fra.

Ifølge ovenstående citater fra AM og AB, antager jeg, at forældres støtte kan være med til at hjælpe de unge med at håndtere presset, som opstår på grund af de mange afleveringer, lektier, høje krav og forventninger om præstation. Ifølge en undersøgelse fra Psykiatrifonden (2021), oplever alt for mange et urimeligt stort pres for at præstere, som de ikke tør dele med andre:

Alt for mange unge oplever mistriivsel eller føler et urimeligt stort pres for at præstere. Dertil kommer, at mange ikke deler nederlag og sorger med andre. Mange går længe og føler sig anderledes, forkerte og alene om de svære ting. Eller lever med en forestilling om, at man

kun er god nok, hvis man præsterer til perfektion på alle livets parametre – og at det alene er ens skyld, hvis man ikke lykkes og får succes. (Psykiatrifonden, 2021, s.4)

Ifølge undersøgelsen er det 31% som ikke deler deres nederlag eller sorger (Psykiatrifonden, 2021). Hvis man ikke deler sine tanker og følelser med nogen, kan man ifølge Psykiatrifondens undersøgelse (2021), føle sig alene og forkert med dem. Ved at dele de svære ting, giver det mulighed for at få hjælp og støtte. Derudover kan det føre til et større pres, som kan føre til mistriivsel, hvilket kan udvikle sig yderligere, hvis ikke de unge får talt om dem (Psykiatrifonden, 2021). Dette kan også antydes i de ovenstående citater fra AM og AB, som begge har gavn af, at trække på deres forældre og gribe muligheden for at få støtte og råd.

Endvidere er der LU, som fortæller at det betød rigtig meget for hende at være dygtig i folkeskolen, men det har fået mindre betydning på gymnasiet. Hun fortæller:

Jeg prøver selvfølgelig også at blive bedre, men jeg har bare tænkt, at jeg ikke gider stresse for meget. Jeg gider ikke kun at have fokus på skolen, jeg vil også gerne finde en balance mellem skole og det sociale. Fordi det er også vigtigt for mig, sådan mentalt.

Ud fra LUs udsagn, er hun god til at skabe balance i sit liv, ved at sætte tid af til skolearbejdet og det sociale liv. Det kan relateres til Rosas begreb *deceleration*, som er processer som forsøger at opretholde en vis balance i samfundet (Rosa, 2014, s.41). Rosa anvender begrebet *funktionel deceleration*, som henviser til deceleration på det individuelle plan, hvor man f.eks. ser stressede ledere eller lærere tager en *time-out* på et retreat, der tilbyder et 'frirum, hvor man kan puste ud' (Rosa, 2014, s.44). Informanten LU påpeger også at det er vigtigt for hende at have en balance, og ikke kun fokusere på skolen, da hun mentalt også har brug for en pause og bruge tid på det sociale. Rosa argumenterer for, at deceleration medvirker til, at man med større succes kan deltage i det accelererende liv efterfølgende. Han pointerer, at der findes et væld af selvhjælpsbøger, der anbefaler en bevidst hastighedsnedsættelse med henblik på at øge læringsniveauet (Rosa, 2014, s.44). Jeg antager, at det for mange unge, kan være svært at finde en god balance mellem livet på en gymnasial uddannelse og fritid. De unge føler, at de har så meget at se til, at de er nødt til at ofre deres fritid, for at leve op til de krav og forventninger, der er til dem på studiet. Jeg tolker det sådan, at LU er god til at finde en balance mellem studieliv og fritid, og på den måde skaber harmoni og overskud i sit liv.

AB, som går på HF, fortæller ligeledes, at hun synes det er vigtigt at finde en balance mellem studie og fritid:

Det har været overvældende nogle gange, men aldrig sådan at jeg er blevet drænet mentalt. Jeg tror, jeg hele tiden påminder mig selv om, at jeg bare gør det her for at jeg kan komme ind på det studie, jeg faktisk synes er spændende. Og det er to år, og så er man færdig. Og så bare finde noget andet ved siden af, som kan afkøle en igen. Hvis det kun er skolen, man fokuserer på, så kan det blive meget hårdt. Det er også derfor, at selvom jeg har mange afleveringer, så prioriterer jeg også at komme ud med mine veninder og gå til fritidsaktiviteter osv. Hvis det kun er skolen, der fylder ens hverdag, så kan det blive meget tungt.

Ifølge AB kan skolen godt blive overvældende nogle gange, men det har aldrig drænet hende mentalt, som hun udtrykker det. Det kan skyldes at hun ikke lader sig blive alt for presset af sine afleveringer, og at hun prioriterer at tilbringe tid med sine venner og lave andre fritidsaktiviteter. Hun udtrykker, at man skal lave noget ved siden af, så man kan køle ned. Jeg tolker det som, at AB antyder, at skolen kan være med til at give en følelse af pres, og at fritidsaktiviteter kan være med til at dæmpe dette pres. Hun pointerer også, at det vil føles meget tungt at gå i skole, hvis man udelukkende fokuserer på skolen og ikke sørger for at finde en god balance mellem studie og fritidslivet.

5:2:3 Hvad kunne gøres bedre?

AM udtrykker et ønske om at skolen har et stillerum, da hun savner dette når hun har brug for at trække sig og få lidt ro. Hun siger:

Jeg føler, at der måske godt kunne gøres noget bedre. Noget, der kunne være virkelig rart at have på skolen, er et stille rum. Mange gange har man bare lige brug for at trække sig lidt fra det hele og lige få lov til at sidde for sig selv. Det kunne være meget rart at have og virkelig fedt.

AM ønsker, at skolen imødekommer elevernes behov for at kunne trække sig, og få et pusterum fra præstationsræset. Dette behov deles også af andre studerende på andre

uddannelsesinstitutioner. Studenterorganisationen 'Pusterummet', fra København Universitet, har indført power naps og pauserum på medicinstudiet i København for at forebygge stress blandt studerende. De har oprettet et hvilerum/stillerum, som kan benyttes af studerende, når de har brug for et pusterum i hverdagen (Jepsen, 2017). Dette kan også ses i tråd med Rosas argument om, at deceleration bidrager til at man med større succes kan deltage i det accelererende liv efterfølgende. I overensstemmelse med Rosas argument, antager jeg, at hvis de unge får mulighed for at trække sig og få et hvilerum, vil det forbedre deres håndtering af studiepresset.

LU mener, at lærerne bør samarbejde bedre på tværs for at mindske presset på eleverne. Hun siger:

Jeg føler i hvert fald, at de burde tale med hinanden om det, så vi ikke har fem afleveringer eller sådan noget på en uge, og så har vi ingen ting den næste uge. De burde sprede det lidt ud og måske se, hvor mange afleveringer der er.

Ifølge LU bør lærerne tale sammen og fordele opgaverne til klasserne, så eleverne ikke bliver overbelastede i bestemte perioder. MU oplever derimod, at hans undervisere er gode til at reducere mængden af lektier, når de har store afleveringer. Han siger: "Når vi har store afleveringer, som vi har lige nu, så trækker de lidt ned i lektierne. F.eks. får vi lidt færre sider at læse. Hvis vi skulle læse 10 sider, får vi kun 5 sider i stedet."

I modsætning til LU oplever MU, at hans undervisere er gode til at tage hensyn til eleverne og ikke overbelaste dem med for mange opgaver. Jeg antyder, at lærerens hensyntagen kan være med til at reducere de unges følelse af stress, hvilket giver dem mulighed for at dygtiggøre sig uden at føle sig overbelastede. Ifølge rapporten *Stress i gymnasiet* (2017) ses også en sammenhæng mellem lærernes praksis og de unges stressniveau. Ifølge rapporten kan lærernes planlægning af opgaver, afleveringer og andre former for lektier reducere de unges stress ved at planlægge opgaver og lektier, så der er tid til de forskellige opgaver (Nielsen & Lagermann, 2017, s.10).

5:2:3 Delkonklusion

I starten af min undersøgelse havde jeg en forståelse af, at en øget acceleration på de gymnasiale uddannelser kunne øge risikoen for mistrivsel, da de unge bliver presset af et højt livstempo og øgede krav. Ud fra min analyse er det tydeligt, at de unge oplever en overvældende mængde af lektier og afleveringer, som forventes at blive lavet på kort tid. Derudover oplever de unge, at de må bruge natten på at lave deres afleveringer eller lektier for at nå at blive færdige til tiden, hvilket kan gå ud over deres behov for hvile. Endvidere fortæller de unge, at de ofte må give afkald på sociale begivenheder, da de har for meget at se til i forhold til skolearbejdet, som må prioriteres over alt andet. Jeg har dog fået en ny forståelse af de unges håndtering af presset. De unge virker gode til at skabe balance og harmoni ved at tilbringe tid med vennerne, når de kan mærke, at presset fra studiet bliver for stort. Derudover er de unge gode til at bruge deres forældres støtte og hjælp, når noget bliver for svært, hvilket giver dem mulighed for at se nye muligheder og perspektiver på deres udfordringer. Det er tydeligt at se, at forældres støtte kan hjælpe de unge med at håndtere det pres, der kan opstå på de gymnasiale uddannelser.

5:3 Analyse 3

Første delanalyse viser, at det senmoderne samfund stiller mange krav og forventninger til unge mennesker med hensyn til at skabe deres egen identitet og realisere deres fulde potentiale. Derudover viser analysen, at præstationskulturen er tæt indlejret i de gymnasiale uddannelser og viser sig i forskellige afskygninger. For eksempel oplever de unge en kamp om at få taletid i klassen og blive bemærket af underviserne som engagerede, dygtige og flittige, da det er lærerne, der bedømmer deres præstation. Anden analyse viser, at øget tempo på de gymnasiale uddannelser påvirker de unge negativt. De unge oplever en overvældende mængde af lektier og afleveringer, og må ofte give afkald på sociale begivenheder for at nå skolearbejdet. Dog viser anden analysedel, at selvom de unge oplever udfordringer pga. de høje krav og det øgede tempo i uddannelsen, så havde mange af dem også udviklet gode håndteringsstrategier.

Ovenstående har givet anledning til at sætte fokus på det sociale arbejdes relevans og hvordan man gennem det sociale arbejde kan støtte de unges trivsel. Trivsel er en afgørende faktor for læring og personlig udvikling, hvilket mange unge kan opleve udfordringer med (Vidensråd for Forebyggelse, 2020).

5:3:1 De unges oplevelse af anerkendelse

Ifølge ny forskning om unges mistrivsel, udgivet af CeFU på Aalborg Universitet, skyldes mange unges mistrivsel rammerne for ungdomslivet. Forskningen peger blandt andet på et øget tempo i uddannelsessystemet, fokus på præstationer og en tendens til, at de unge internaliserer deres problemer (Katznelson, Pless & Görlich, 2022). Unges trivsel er et vigtigt opmærksomhedspunkt, da trivsel er en afgørende faktor for læring og personlig udvikling, hvilket mange unge kan opleve udfordringer med (Vidensråd for Forebyggelse, 2020). Mentalt dårligt helbred blandt unge kan have konsekvenser, da mistrivsel i ungdomsårene øger risikoen for, at man senere i livet kommer til at opleve større udfordring i relation til uddannelse og arbejdsmarkedet (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.36).

Rosa argumenterer for, at præstations- og konkurrencelogik er en central drivkraft i den sociale acceleration, og derfor er kampen om hastighed også en kamp for anerkendelse i det moderne samfund. Han påpeger, at eftersom vi opnår social agtelse gennem konkurrence, er

hastigheden helt afgørende for de moderne anerkendelseskoordinatorer. Man må være hurtig og fleksibel for at opnå og bibeholde social anerkendelse (Rosa, 2014, s. 67). Ifølge Axel Honneth er anerkendelse i alle tre sfære afgørende for de unge, hvis de skal realisere det gode liv, da anerkendelse er grundlaget for individets selvværd (Honneth, 2006, s.11).

AM på 17 år fortæller at hun oplever, at lærerne favoriserer nogle elever frem for andre:

Jeg kan godt mærke at nogle af lærerne har lidt svært ved at forstå at eleverne er forskellige fra andre. De kan godt forskelsbehandle eleverne, det kan også være et problem. Jeg har en veninde, som vores lærer ikke har kunnet lide fra dag ét. Og vores lærer har det med at blive meget hurtigt sur på hende. Uden at min veninde har gjort noget. Jeg tror bare nogle lærere har nogle yndlingselever.

Det ovenstående citat kan relateres til Honneths teori om anerkendelse, herunder den solidariske sfære. Ifølge Honneth sker anerkendelse i den solidariske sfære gennem relationen til gruppen eller fællesskabet, som i dette tilfælde kan relateres til klassefællesskabet. I den solidariske sfære oplever individet at blive anerkendt for sin deltagelse og positive engagement, hvor anerkendelse udløser værdsættelsen af sig selv som en del af fællesskabet (Høilund & Juul, 2015, s.28). AM fortæller at nogle lærere har svært ved at forstå at nogle elever er forskellige fra andre, hvilket fører til forskelsbehandling af eleverne. Jeg formoder at nogle af de unge kan opleve manglende anerkendelse, da lærerne, ifølge AM, har nogle yndlingselever. Jeg tolker det som, at der er en manglende anerkendelse af elevernes forskelligheder, hvilket kan være problematisk, da nogle elever kan opleve at blive overset. Honneth argumenterer for at manglende anerkendelse i denne sfære kan anses som disrespect og nedværdigelse, hvilket kan føre til nedbrydelse af individets selvværd (Høilund & Juul, 2015, s.29). AM, nævner endvidere at hendes veninde oplever, at en bestemt lærer ikke kan lide hende, og har det med at blive sur på hende ret hurtigt. Ud fra Honneths teori, oplever hendes veninde ikke at blive respekteret, da hun ikke bliver værdsat som den hun er (Høilund & Juul, 2015, s.29). Ifølge Honneth kan nedværdigelse komme til udtryk ved, at læreren ikke lytter til eleven eller prøver at forstå hende, og hun kan indstille sig på fjendtlige handlinger. De fjendtlige handlinger kan i citatet ses, ved at læreren bliver sur på AMs veninde. Nedværdigelse kan føre til at de unge kan blive påvirket negativt, miste deres selvværd og kan gå ud over deres handledygtighed (Høilund & Juul, 2015, s.28).

AB fortæller at gymnasiet handlede om hvad læreren synes om en og hvem der var bedste venner med læreren. Hun siger:

På min tidligere skole (Gymnasiet), der oplevede jeg, at der var sådan en konkurrence om, hvem der kunne snakke mest og kunne charmere sig bedst ind på læreren. Og det gider jeg ikke engang. Det er også derfor, jeg startede på HF, så jeg kun bliver dømt ud fra min faglighed. Og ikke ud fra hvor godt et forhold man har til sin lærer. Altså ens karakter handler om, hvem der er bedste venner med læreren, og hvad din lærer synes om dig. Og ikke nødvendigvis hvor meget du rent faktisk kan, fagligt.

Elevernes konkurrence om at charmere sig ind på lærerne og opnå deres anerkendelse kan ses som et eksempel på, at eleverne kæmper om at blive anerkendt i den sociale sfære. Jeg antager, at de elever, som er mindre tilbøjelige til at snakke i timerne, kan opleve at mangle anerkendelse, hvilket kan føre til en følelse af mindreværd. Endvidere kan det bidrage til usikkerhed, da de hver dag skal kæmpe for at få anerkendelse, hvilket kan føre til en følelse af stress. Rosa påpeger, at man i det moderne samfund skal gøre sig fortjent til status og anerkendelse, hvilket afhænger af ens præstationer (Rosa, 2014, s.68). Han argumenterer for, at depression og burn-out syndrom kan tilskrives kampen for anerkendelse:

Når forskningen viser en udbredelse af depression og burn-out syndrom, kan det tilskrives en kamp for anerkendelse, som begynder forfra hver evig eneste dag. Kampen for anerkendelse i hverdagslivet afhænger af ens præstation, og derfor bliver den ved med at true de unge med konstant usikkerhed. Hvis de unge ikke kan følge med i konkurrencen, vil de frygte mere end noget andet at være 'tilbagestående' (Rosa, 2014, s.70).

Rosas argument belyser, hvordan kampen for anerkendelse kan påvirke unges mentale helbred, da de konstant kæmper en kamp for anerkendelse, som begynder forfra hver dag. Det skaber en følelse af usikkerhed og en frygt for at blive stillet mindreværd.

AB nævner i ovenstående citat, at hun ikke gad at være en del af et miljø, hvor hun skulle kæmpe for at opnå lærerens anerkendelse, baseret på hvem der kunne snakke mest og charmere sig bedst ind på læreren. ABs valg af at skifte til HF, hvor karakterer i højere grad bedømmes ud fra faglig præstation, kan ses som en bevidst beslutning om at søge anerkendelse på en mere objektiv måde. Jeg antager, at hendes valg har bidraget til, at hun

oplever en hverdag med mindre stress og usikkerhed og dermed en mulighed for at tilgå læring under gode rammer. Anerkendelse baseret på personlige relationer kan føre til en ulig bedømmelse af elevernes evner og potentiale.

Ifølge rapporten *Stress i gymnasiet* har lærerens anerkendelse stor betydning for elevernes trivsel og muligheder for at bruge strategier til at prioritere opgaver og dermed håndtere stress (Nielsen & Lagermann, 2017, s10). Dette belyser vigtigheden af at anerkende alle elever, uanset forskelligheder og relation. Jeg antager, at lærere, der er anerkendende i deres praksis, kan bidrage til, at eleverne oplever et styrket selvværd og selvtillid, hvilket kan styrke deres læring og kompetenceudvikling.

Ovenstående afsnit viser, at anerkendelse er en vigtig faktor for, at de unge kan trives, da anerkendelse kan bidrage til, at de unge oplever styrket selvværd og selvopfattelse. I næste afsnit vil jeg undersøge, hvordan man gennem det sociale arbejde kan støtte unges trivsel.

5:3:2 Hvordan kan man gennem det sociale arbejde støtte unges trivsel?

Vi skal styrke robustheden og selvtilliden hos vores unge. For vi har en dygtig, fantastisk og engageret ungdom i Danmark. Al den kraft skal vi have sat meget bedre i spil i alle lag af vores samfund. Så de unge også kan se værdien i deres unikke bidrag.

(Regeringen, 2022, s.22)

Det ovenstående citat afspejler regeringens ønske om at styrke de unges selvtillid og robusthed, idet de danske unge besidder stort potentiale og værdi, som samfundet ikke drager nytte af. Jeg tolker citatet som en anerkendelse af, at de unge er en vigtig ressource for samfundet, og at deres bidrag til samfundet har en stor betydning. Men hvordan kan det sociale arbejde integreres i de gymnasiale uddannelser, og hvordan kan det bidrage til at styrke de unges robusthed og selvtillid?

Jeg spurgte mine informanter, hvad de tænker om, hvis der blev sat mere fokus på trivsel og mental sundhed på de gymnasiale uddannelser. SH synes det var en god idé, og siger: “*Jeg tror, det vil være godt, for så vil de (lærerne) være mere bevidste om, hvad der sker i de studerendes liv, især hvis det ikke går så godt i skolen for den enkelte elev*”. Forskning fra

CeFU (2022) peger ligeledes på vigtigheden af tilgængelige voksne på uddannelserne og nem adgang til støtte. Forskningen fremhæver, at det er vigtigt, at unge oplever at være i uddannelsessammenhænge, hvor der generelt er ressourcer til rådighed blandt de voksne i forhold til at være tilgængelige for de unge, som oplever udfordringer i det daglige (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.190). Ud fra SHs citat antager jeg, at hun mener, at det vil være en fordel at have større fokus på trivsel og mental sundhed i skolen. Hun påpeger, at lærerne vil være mere opmærksomme på, hvad der sker i de studerendes liv, især hvis en elev ikke klarer sig så godt. Jeg tolker dette som, at SH mener, at de elever, som mistrives eller har det svært, muligvis ikke vil tale åbent om deres udfordringer eller søge hjælp. CeFU pointerer at unge skal opleve, at der er ressourcer til rådighed blandt voksne, hvilket kan relateres til Honneths teori om den solidariske anerkendelsessfære. De unge kan, i relation til professionelle voksne, værdsætte sig selv som medlemmer af et solidarisk fællesskab (Honneth, 2006, s.12).

AB udtrykker ligeledes sin holdning til vigtigheden af at have fokus på trivsel og mental sundhed på skolen. Hun siger:

Jeg tror det vil være godt og jeg tror, det vil være rigtig vigtigt. Fordi som sagt, det er ikke alle, der har nogen som de kan være ærlige med og kan få vejledning og støtte og bare få snakket med. Jeg tror, det er vigtigt at få sat lidt mere fokus på det. Især på ungdomsuddannelserne, for det er især der, det fylder meget. Det er der, man skal løbe ekstra stærkt for at kunne nå det hele. Det er naturligvis der, man har brug for at få ekstra støtte og ekstra samtaler. Bare nogen, man kan snakke med.

Det ovenstående citat kan ses i lyset af begrebet resiliens eller robusthed. Begrebet anvendes oftest som at beskrive muligheden for at "overvinde" svære livsbetingelser. Petersen beskriver begrebet resiliens i sin bog *Præstationssamfundet* således: "Det centrale ved betydningen af begrebet er således, at det dækker over et individs personlige evne til at udstå noget, der vel at mærke har en finalitet" (Petersen, 2016, s.94). Fokus på mental sundhed og trivsel samt adgang til støtte på de gymnasiale uddannelser kan medvirke til, at de unge rækker ud efter hjælp og støtte. Derudover kan nem adgang til støtte være med til at hjælpe de unge med at komme igennem de udfordringer, de måtte opleve under uddannelsen. Jeg antager, at det kan bidrage til at udvikle og styrke de unges resiliens eller personlige evne til at klare sig gennem krævende situationer, som de gymnasiale uddannelser kan indebære.

AB påpeger, at studievejlederen på hendes skole, har svært ved at relatere til de unges situation, da han er ældre og ikke kan forstå deres følelser og bekymringer. Hun siger:

På vores skole f.eks. Der er studievejlederen 50 år eller sådan noget, og han kan slet ikke relatere til det man siger. Jeg tror faktisk, man skal overveje, hvem man sender ud til de her elever. Så jeg synes nogle gange, at det er sådan lidt kikset. Så sidder man der med en gammel mand, og så skal han prøve at forstå det man selv føler eller de overvejelser man gør sig i forhold til bekymringer. Han kan jo egentlig ikke rigtig relatere til det, man siger. Så det synes jeg, nogle gange er lidt svært.

Ifølge en artikel i Gymnasieskolen, som er et magasin, udgivet af Gymnasieskolernes Lærerforening, ansætter flere gymnasier trivselsvejledere for at afhjælpe de unges stigende mistrivsel (Nielsen, 2022). Dette kan ses i tråd med ovenstående citat, hvor AB nævner, at man bør overveje, hvem man har ansat til at vejlede de unge i forhold til deres udfordringer og bekymringer. Jeg tolker ABs citat således, at der er behov for at have relevante voksne på skolerne, som de unge kan henvende sig til for at få støtte og vejledning. AB udtrykker, at studievejlederen på skolen er en ældre person, som ikke kan relatere til de unges følelser og bekymringer, og derfor kan det være svært at tale med ham. Dette viser et behov for at have nogle vejledere, som kan hjælpe med at skabe et miljø, hvor de unge føler sig trygge og kan tale åbent om deres udfordringer og bekymringer. Det sociale arbejde kan antages at spille en vigtig rolle i at styrke resiliens hos unge ved at skabe de rigtige rammer for støtte.

Ifølge artiklen får gymnasiernes traditionelle studievejledere følgeskab af trivselsvejledere. Der findes endnu ikke et præcis overblik over hvor mange gymnasiale uddannelser, der har trivselsvejledere ansatte, men det er noget man kommer til at se flere steder (Nielsen, 2022). Formand for Danske Gymnasier, Henrik Nevers udtaler følgende: “ Vi ser en voksende andel af gymnasieelever, der oplever forskellige former for mistrivsel, og som har brug for at tale med voksne, professionelle mennesker. Så der er et stort behov.” (Nielsen, 2022)

Det ovenstående citat viser, at der er et voksende behov for trivselsvejledere på de gymnasiale uddannelser. Henrik Nevers, formand for Danske Gymnasier, understreger vigtigheden af at have professionelle mennesker, som eleverne kan søge støtte hos. Honneth argumenterer for, at individet har behov for anerkendelse for at udvikle positive relationer til selvet (Honneth, 2006, s.11). Jeg formoder at de gymnasiale uddannelser søger at

imødekomme elevernes behov ved at ansætte trivselsvejledere, som kan hjælpe eleverne med at tackle deres udfordringer. Dette ser jeg som et godt eksempel på, hvordan det sociale arbejde kan integreres i de gymnasiale uddannelser. Det kan også spille en vigtig rolle i at støtte unge mennesker i deres personlige udvikling.

Trivselsvejledning kan relateres til anerkendelse i den solidariske sfære, hvor individet opnår anerkendelse gennem relationen til fællesskabet. Høilund & Juul (2015) påpeger, at samfundets udvikling i retning af individualisme har ført til øgede behov hos den enkelte for social værdsættelse (Høilund & Juul, 2015, s. 28). Manglende anerkendelse kan medføre, at den unge mister det positive forhold til sig selv, hvilket kan skade den unges handleevne (Honneth, 2006, s.13). Det sociale arbejde kan være med til at bidrage til en følelse af anerkendelse og værdighed hos de unge ved at give dem nogen at tale med, som er professionel og har en interesse i deres velvære. De kan opleve at føle sig bekræftet og respekteret som individer. Jeg formoder, at det sociale arbejde i form af trivselsvejledning kan bidrage til at fremme en følelse af inklusion hos de unge, da det kan signalere, at alle unge har en værdi og fortjener at blive støttet i deres trivsel og udvikling.

I ovenstående citat fra AB, giver hun udtryk for, at studievejlederen på hendes skole er en ældre person, som ikke kan relatere til de unges følelser og bekymringer. Hun synes derfor at det kan være svært at tale med ham og mener, at skolen skal overveje, hvem de sender ud. Dette kan ses i tråd med artiklen i Gymnasieskolen, hvor Henrik Nevers udtaler, at der er behov for en anden type vejledere. Han siger: *“Vi har brug for nogle medarbejdere, som er vant til at arbejde med unge mennesker med udfordringer og mistrivsel, som er vant til at håndtere problemer, som har viden om systemerne og kan guide videre, hvis det er nødvendigt”* (Nielsen, 2022). Både ABs udsagn og Henrik Nevers kommentar viser, at det er vigtigt at have de rigtige professionelle medarbejdere for at imødekomme elevernes behov for støtte og vejledning.

Ifølge AM har skolen en ekstern trivselsvejleder tilknyttet, men eleverne oplever, at det kan være svært at få en tid hos hende. AM siger:

Jeg ved, at skolen tilbyder trivselsvejledning som, er en ekstra ting efter skole. Der kan man komme ned efter skole hos hende kvinden, der er der. Også tale om forskellige ting. Det er noget nyt, for jeg har ikke set det før. Så kommer hun over på skolen, og så kan man komme

ned til hende. Det er meget godt, at eleverne har en at tale med, hvis de har brug for det. Man skal bestille tid for at få et møde med hende. Det kunne være fedt, hvis de bare havde et bestemt rum til det, hvor hun var der fast, så man kunne komme derned hver dag. For hende her, kommer kun nogle gange, og hun bliver hurtigt booket. Så man skal booke tid langt fremme.

Ifølge AM tilbyder deres skole adgang til en trivselsvejleder, hvilket er et nyt tiltag på skolen. Hun oplever dog, at det kan være svært at få en tid hos vejlederen, da hun kun er på skolen nogle gange og hurtigt bliver booket op. AM udtrykker et ønske om, at vejlederen kunne have et fast lokale til rådighed til vejledning, hvor vejlederen var tilgængelig hver dag. Dette kan ses i tråd med Henrik Nevers udtalelse om behovet for professionelle medarbejdere, der er vant til at arbejde med unge mennesker med udfordringer (Nielsen, 2022). Dette kan relateres til det interaktionistiske perspektiv i det sociale arbejde. Den fokuserer på interaktionen mellem den enkelte elev og den professionelle voksne samt deres tolkninger og forståelser af de unges udfordringer (Hutchinson & Oltedal, 2017, s.132-133). AMs ønske om en tilgængelig vejleder kan også ses som en kritik af skolens nuværende ordning, da eleverne skal booke i god tid, og vejlederen ikke er der så tit. AMs forslag om et bestemt lokale til trivselsvejledning med større mulighed for at få en tid hos vejlederen, kan være en måde at imødekomme behovet, som Henrik Nevers påpeger i artiklen.

Det er dog ikke alle, der oplever et behov for at bruge en trivselsvejleder. LU siger: *“Jeg vil personligt ikke bruge en trivselsvejleder, fordi jeg har mine venner at tale med. For dem, der ikke har nogen at tale med, og har brug for det, ville det være rigtig vigtigt.”*

Ifølge LU, kan trivselsvejledere være en vigtig ressource, selvom det ikke er alle, der har et behov for at benytte sig af dem. Jeg antager at hun anser det som vigtigt at have nogen at tale med, og at hun selv benytter sig af sine venner, når hun har behov for nogen at tale med. Dette kan relateres til Honneths private anerkendelsessfære, hvor individet oplever at anerkendelsesbehovet, bliver opfyldt gennem sit venskabsforhold. Honneth argumenterer for at et vellykket venskabsforhold, er med til at opretholde individets fundamentale selvtillid (Honneth, 2006, s.11). Det kan ses at de unge har forskellige håndteringsstrategier, og at det for nogle kan være en værdifuld ressource at have nem adgang til en trivselsvejleder, mens andre måske har alternative støttemuligheder.

5:3:3 Det sociale arbejdes tilgang

Som tidligere nævnt i specialet kan unge på en gymnasial uddannelse ofte opleve pres, stress og høje krav, hvilket kan have en negativ indvirkning på deres trivsel og mentale sundhed. Regeringen ønsker at styrke robustheden og selvtilliden hos de unge for at sætte deres potentialer bedre i spil (Regeringen, 2022, s.22). Det sociale arbejde kan anses at spille en vigtig rolle i arbejdet med at styrke robustheden hos de unge, da det sociale arbejde kan anvende tilgange, som kan hjælpe de unge med at udvikle håndteringsstrategier. Ved at lære at håndtere stress og pres på en sund og konstruktiv måde kan de unge forebygge negative konsekvenser af stress og pres.

I det foregående afsnit ser vi gennem min empiri eksempler på, hvordan de unge forsøger at håndtere udfordringer og stress, samt hvordan nogle ønsker at der var bedre og nemmere adgang til støtte i form af vejledning. Dette kan kobles til Richard S. Lazarus teori om coping.

Lazarus teori om coping peger på, at stress er knyttet til følelser, og følelser er knyttet til mestring, hvilket betyder at man som socialarbejder skal se stress, følelser og mestring som indgående i en relation mellem del og helhed (Lazarus, 2006, s.54).

Lazarus definerer mestring således:

Vi definerer mestring som kognitive og adfærdsmæssige bestræbelser, som er under konstant forandring og søger at håndtere specifikke ydre og/eller indre krav, der vurderes at være plagsomme eller at overskride personens ressourcer (Lazarus, 2006, s.139)

Ovenstående definition af mestring fremhæver, at det er en konstant og dynamisk proces, hvor individet aktivt anvender kognitive og adfærdsmæssige strategier for at håndtere de krav, de oplever som overvældende. Dette kan anvendes i lyset af det interaktionistiske perspektiv i socialt arbejde. I de interaktionistiske tilgange er socialarbejdere optaget af at øge tiltroen til, at man kan mestre forskellige situationer og hændelser. Socialarbejderen og den unge skal i fællesskab afdække den unges erfaringer, fortællinger og situationer, hvor den unge føler styrke (Hutchinson & Oltedal, 2017, s.132-133). I forhold til unges udfordringer med et øget pres og høje krav på de gymnasiale uddannelser kan en socialarbejder bidrage

ved at motivere og støtte de unge emotionelt og kognitivt gennem samtaler. Dette kan udfordre de unges tænkemåder i forhold til, hvad de er i stand til at mestre, og hjælpe dem med at udvikle håndteringsstrategier. Udover dette kan socialarbejdere også hjælpe med mere praktiske problemer, hvor de unge mangler ressourcer eller færdigheder til at løse udfordringerne (Hutchinson & Oltedal, 2017, s.133). Dette kan omfatte at tilbyde konkrete værktøjer og rådgivning, der hjælper de unge med at håndtere stress og øget pres i deres daglige liv.

Lazarus definition af coping eller mestring understreger, at det er en kontinuerlig og dynamisk proces, og derfor antager jeg, at det er vigtigt at arbejde løbende med at styrke de unges evner til at håndtere krav og udfordringer. Jeg mener også at udvikling af håndteringsstrategier kan øge de unges selvværd og selvtillid, da de kan opleve at have kontrol over følelsen af stress og pres.

En potentiel ulempe ved denne tilgang kan være, at den kan give udtryk for, at mistrivsel er et individuelt problem, og at det er den unges ansvar at udvikle mestringsevner og håndtere udfordringerne. Ifølge forskning fra CeFU (2022) er det derfor vigtigt at mistrivsel ikke individualiseres og gøres til et spørgsmål om alene at styrke den enkelte unges psykiske resiliens og livsmestring (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.185). Det kan være vigtigt at huske på, at der er væsentlige strukturelle faktorer, som påvirker de unges mistrivsel og kan påvirke deres evne til at mestre og håndtere udfordringerne under studiet (Katznelson, Pless & Görlich, 2022, s.185). Jeg antager, at det er vigtigt, at en tilgang, der fokuserer på mestring og udvikling af håndteringsstrategier, suppleres med en bredere forståelse af de samfundsmæssige og strukturelle faktorer, der kan påvirke unges trivsel.

5:3:4 Delkonklusion

I denne delanalyse har jeg besvaret mit tredje forskningsspørgsmål: *Hvordan kan man gennem det sociale arbejde støtte de unges trivsel?*

Med min hermeneutiske tilgang, havde jeg til at starte med, en forforståelse af, at anerkendelse var vigtig for at trives og at manglende anerkendelse kunne have en negativ effekt på de unge. Gennem min analyse er jeg kommet frem til, at anerkendelse er en vigtig faktor i det sociale arbejde, da det kan være med til at skabe tillid og relationer mellem de unge og socialarbejdere. Endvidere kan anerkendelse bidrage til at de unge oplever styrket selvværd og selvpfattelse, hvilket er vigtigt for at kunne mestre det øget pres, der kan opleves på en gymnasial uddannelse.

Endvidere ses det i min analyse, at der er et behov hos de unge for tilgængelige professionelle voksne, der kan støtte dem med at tackle deres udfordringer. Trivselsvejledning kan anses som en måde at arbejde anerkendende på, da de unge gennem trivselsvejledning kan opnå social anerkendelse, som kan styrke deres selvtillid og selvværd. Manglende anerkendelse kan skade de unges handledygtighed, hvorfor det er vigtigt at skabe mulighed for, at de kan få støtte og opleve at blive bekræftet og respekteret som individer.

Trivselsvejledning fokuserer på at styrke den unges trivsel, og kan være med til at støtte dem i at udvikle mestringsstrategier. Det er vigtigt for unge på en gymnasial uddannelse at udvikle copingstrategier, da de ofte oplever høje krav, de skal leve op til, som kan føre til en oplevelse af øget pres og følelse af stress.

Kapitel 6 Specialets konklusion

I nærværende speciale har jeg haft fokus på at undersøge, hvordan præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser kan have en påvirkning på de unges trivsel, og hvordan man gennem det sociale arbejde kan støtte dem i det. Denne undren har været baseret på min forståelse af, at unges trivsel er påvirket af en samfundsmæssig forventning om konstant præstation. Mit speciale har taget udgangspunkt i følgende problemformulering:

Hvordan påvirker præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser, unges trivsel, og hvilken betydning kan det sociale arbejde have for at forbedre de unges livsmestring?

For at besvare min problemformulering har jeg benyttet mig af Anders Petersens teori om præstationssamfundet og Hartmut Rosas teori om acceleration. Derudover har jeg anvendt Axel Honneths anerkendelsesteori, for at forstå hvordan de unge oplever at blive anerkendt, i et studiemiljø der er præget af høje krav, forventninger og acceleration. Specialet består af empiri i form af interviews af fem unge, der går på en gymnasial uddannelse, for at undersøge deres egen oplevelse af at gå på en gymnasial uddannelse, der indebærer krav om præstation og høje forventninger. For at undersøge de unges oplevelser af præstationskulturen, og hvilken effekt det har på dem, har jeg anvendt den filosofiske hermeneutiske tilgang, da denne påpeger at et menneske er påvirket af de kontekster, det befinder sig i.

I første analysedel har jeg belyst hvordan præstationskulturen, som de unge er underlagt, stiller krav om præstation, selvoptimering og ansvar for selvrealisering. I analysen ses det, at det senmoderne samfund stiller mange krav og forventninger til de unge med hensyn til at skabe deres egen identitet og realisere deres fulde potentiale. Derudover viser den at præstationskulturen er tæt indlejret i de gymnasiale uddannelser og at de unge føler et pres for at præstere konstant, især når det kommer til karakterer, da de er afgørende for deres fremtidsmuligheder. Endvidere viser analysen at præstationskulturen på de gymnasiale uddannelser medfører et stort pres på dem, da de oplever at skulle være energiske og overskudsagtige konstant, hvilket kan være udmattende i længden og dermed påvirke deres trivsel.

Anden analysedel viser, at de unge oplever en stor mængde af lektier og afleveringer på de gymnasiale uddannelser, hvilket resulterer i at de må arbejde på deres skoleopgaver til langt ud på natten. Derudover må de tit give afkald på deres tid med vennerne, da mængden af lektier og afleveringer er for store. Dog viser denne analysedel også at de unge, trods presset fra studiet, formår at skabe balance og harmoni, ved at prioritere i deres skoleopgaver og anerkende deres behov for hvile og fritidsaktiviteter. Endvidere er de gode til at bruge deres forældres og venners støtte og hjælp, når der er behov for dette. Forældrenes støtte hjælper de unge med at håndtere presset fra uddannelsen, hvilket giver de unge bedre mestringsevner.

Tredje og sidste analysedel viser at anerkendelse er en vigtig faktor i det sociale arbejde på de gymnasiale uddannelser, da det skaber tillid og relationer mellem de unge og socialarbejdere. Det kan bidrage til, at de unge oplever styrket selvværd og selvopfattelse, som er vigtig for at håndtere det øgede pres på uddannelsen. Trivselsvejledning kan være en måde at arbejde anerkendende på og støtte dem i at udvikle mestringsstrategier til at håndtere præstationskravene på uddannelsen. Det er vigtigt at skabe mulighed for, at unge kan få støtte og vejledning, da de ofte oplever høje krav, de skal leve op til, som kan føre til en oplevelse af øget pres og stress.

Samlet set kan jeg konkludere at det er vigtigt at tage hensyn til de unges trivsel på de gymnasiale uddannelser. Det øgede pres og de høje krav, de unge oplever, kan påvirke deres trivsel og præstationsevner negativt. Tiden på en gymnasial uddannelse er en vigtig overgangsperiode i de unges liv, hvor de står over for nye udfordringer og krav, både fagligt og socialt. Manglende trivsel og støtte kan have en negativ effekt på de unges motivation og læring. Det er vigtigt at skabe et positivt læringsmiljø, hvor de unge føler sig set, hørt og anerkendt. Der er brug for et øget fokus på unges behov for støtte og vejledning på ungdomsuddannelserne, samt fokus på den effekt det sociale arbejde kan have for de unge. Det sociale arbejde kan bidrage til at skabe gode rammer for de unge, ved at styrke relationerne mellem de unge og deres omgivelser. Derudover kan det hjælpe dem med at tackle de udfordringer der opstår i gymnasiet, og være med til at styrke deres håndterings- og mestringsstrategier, som de kan bruge senere i livet.

Kapitel 7 Perspektivering

I følgende afsnit vil jeg præsentere specialets perspektivering. Perspektiveringen giver mig mulighed for at reflektere over mine fund og deres betydning udover min specifikke undersøgelse. Ud fra mit speciale har jeg konkluderet, at præstationskulturen har en betydelig indvirkning på unge. De unge oplever i høj grad konkurrence og et øget pres på de gymnasiale uddannelser. Kravet om præstation, høje forventninger og en følelse af manglende tid, er blandt de faktorer, der påvirker de unge negativt. I mit speciale har jeg interviewet fem informanter, der alle er elever på en gymnasial uddannelse. Mine informanter virker til at kunne håndtere udfordringerne og tackle det pres, de oplever, hvilket tyder på, at de besidder en vis form for mestringssevne. Disse observationer har ført til yderligere refleksioner i forhold til andre problemstillinger, der kunne have været undersøgt.

Et interessant perspektiv, der kunne være relevant at undersøge i forlængelse af mit speciale, er de unge som har det endnu sværere eller oplever langt flere udfordringer i livet. Ifølge rapporten *“Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år - forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder”*, udarbejdet af Vidensråd for Forebyggelse (2020), er psykiske sygdomme blandt de mest udbredte hos børn og unge. Rapporten viser, at omkring 15% af børn og unge på et tidspunkt inden de fylder 18 år får diagnosticeret en psykisk sygdom i børne- og ungdomspsykiatrien (Vidensråd for Forebyggelse, 2020). Endvidere viser et analysenotat udarbejdet af KL, at det kun er 40 pct. af unge med psykiatriske diagnoser der har gennemført en ungdomsuddannelse seks år efter endt grundskole (KL, 2021).

Sammenlignet med unge uden diagnoser, hvor andelen er 79 pct., er det relevant at undersøge, hvorfor kun 40 pct. faktisk gennemfører en ungdomsuddannelse seks år efter afsluttet 9.klasse. Dette har givet anledning til at reflektere over, hvordan det går med gruppen af unge med en psykisk sygdom. Det kunne være interessant at undersøge, hvordan de oplever kravet om præstation og høje forventninger, og hvad årsagen er til, at nogle gennemfører en ungdomsuddannelse, mens andre ikke gør det.

Hartmut Rosa nævner følgende om dem, der indleder en konkurrence fra et mindre privilegeret udgangspunkt:

” Hvis dem, der er veludrustede og indleder konkurrencen fra et privilegeret udgangspunkt, må løbe så stærkt, de kan, og investere alle deres energier blot for at kunne følge med, et det

meget forståeligt, hvis dem, der begynder med en mangel eller et handicap, slet ikke forsøger at indhente de andre: det er de nye socialgrupper bestående af de endegyldigt ekskluderede – det såkaldte præcariat” (Rosa, 2014, s.72).

Ud fra Rosas argument kunne det være relevant at undersøge, hvordan unge med psykisk sygdom oplever konkurrencen på ungdomsuddannelserne, når de starter med et andet udgangspunkt. Det kunne være relevant at belyse, om man kan gøre det nemmere for unge med psykisk sygdom at færdiggøre en uddannelse, og under rimelige vilkår og gode rammer med den rette indsats og hjælp.

Litteraturliste

Bøger:

- Honneth, A. (2006). *Kamp om anerkendelse: sociale konflikters moralske grammatik*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hutchinson, G. S., & Oltedal, S. (2019). *Teoretiske perspektiver i socialt arbejde*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, P. S., & Rienecker, L. (2022). *Den gode opgave - håndbog i opgave-, projekt- og specialeskrivning*. Samfundslitteratur.
- Juul, S., & Høilund, P. (2015). *Anerkendelse og dømmekraft i socialt arbejde*. København: Hans Reitzels Forlag
- Juul, S. & Pedersen, K. B. (2012). *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori: En indføring*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering: om ny udsathed i ungdomslivet*. Aalborg Universitetsforlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview: Introduktion til et håndværk*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress og følelser - en ny syntese*. Akademisk Forlag.
- Lungholt, H., & Metelmann, P. (2013). *Hvem spiser boller i karry? en introduktion til samfundsvidenskabelig metode i teori og praksis*. COK - Center for Offentlig Kompetenceudvikling.
- Mik-Meyer, N., & Järvinen, M. (2017). *Kvalitativ analyse: syv traditioner*. Hans Reitzels Forlag.
- Olesen, S. P., & Monrad, M. (2018). *Forskningsmetode i socialt arbejde*. Hans Reitzels Forlag.
- Pedersen, O. K. (2011). *Konkurrencestaten*. Hans Reitzels forlag.
- Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag.
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag.
- Thagaard, T. (2004). *Systematik og indlevelse: en indføring i kvalitativ metode*. Akademisk Forlag.

Rapporter:

- Danmark. Regeringen. (2021). *Danmark kan mere*. Finansministeriet.
- Heide Ottosen, M., Berger, N. P., & Lindeberg, N. H. (2018). *Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel: en vidensoversigt*. VIVE – Viden til Velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Jensen, H. A. R., Davidsen, M., Møller, S. R., Román, J. E. I., Kragelund, K., Christensen, A. I., & Ekholm, O. (2022). *Danskernes sundhed 2021: den nationale sundhedsprofil 2021*. Sundhedsstyrelsen.
- Jeppesen, P., Obel, C., Lund, L., Madsen, K. B., Nielsen, L., & Nordentoft, M. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år: forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder*. Vidensråd for Forebyggelse.
- Nielsen, A. M., & Lagermann, L. C. (2017). *Stress i gymnasiet: Hvad der stresser gymnasieelever og hvordan forebyggelse og behandling virker med "Åben og Rolig for Unge", DPU, Aarhus*. DPU.
- Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B., & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og unge i Danmark: velfærd og trivsel 2022*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Røder, K. L., Kleist, B. H., Bjørn, N. H., & Andersen, N. C. H. (2021, June 1). Ungdomsuddannelse blandt unge med psykiatriske diagnoser. *Bedre Psykiatri*.

Web:

- *Bekendtgørelse af lov om de gymnasiale uddannelser*. Retsinformation. Hentet d. 10 april 2023, fra <https://www.retsinformation.dk/eli/lt/2019/611>
- Elever er glade for gymnasiet, men pres trækker trivslen ned. (9. september, 2019). *Børne- og Undervisningsministeriet*.
- *IFSW – International federation of Social Workers*. Dansk Socialrådgiverforening. Hentet d. 24. marts 2023, fra <https://socialraadgiverne.dk/om-dansk-socialraadgiverforening/internationalt-samarbejde/ifsw-international-federation-of-social-workers/>
- *Jeg skal have succes på næsten alle områder af livet for at føle mig god nok*. (August, 2021). Psykiatrifonden. Hentet d. 1 maj, 2023, fra: https://psykiatrifonden.dk/sites/psykiatrifonden.dk/files/media/document/SDH_RAPP_ORT_070921.pdf

- Jepsen, M. B. (16. oktober, 2017). *Stressede medicinstuderende skaber eget pusterum*. NetAvisen. Hentet d. 17. april, 2023, fra <https://navisen.dk/blog/stressede-medicinstuderende-skaber-eget-pusterum/>
- Nielsen, D. K. (12. december, 2022). *Flere gymnasier ansætter trivselsvejledere – Gymnasieskolen*. Gymnasieskolen. Hentet d. 27 maj, 2023, fra: <https://gymnasieskolen.dk/articles/flere-gymnasier-ansaetter-trivselsvejledere/>
- *Nu bliver fremdriftsreformen lempet — Uddannelses- og Forskningsministeriet*. (3. maj, 2016). Uddannelses- og Forskningsministeriet. Hentet d.8. april, 2023, fra: <https://ufm.dk/aktuelt/nyheder/2016/nu-bliver-fremdriftsreformen-lempet>
- *Overblik over gymnasiale uddannelser*. Børne- og Undervisningsministeriet. Hentet d. 3. marts 2023, fra <https://www.uvm.dk/gymnasiale-uddannelser/uddannelser/overblik-over-gymnasiale-uddannelser>