

Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress

Anders Bakken, sosiolog, forsker II
NOVA/OsloMet
anders.bakken@nova.hioa.no

Mira Aaboen Sletten, sosiolog, forsker II
NOVA/OsloMet

Ingunn Marie Eriksen, kulturviter, forsker II
NOVA/OsloMet

Artikkelen undersøker hvor mange ungdommer som opplever prestasjonspress på ulike områder og hvor mange som har problemer med å takle presset de står overfor. Et viktig funn er den store variasjonen som finnes mellom ungdom. Et mindretall opplever press på mange områder og rundt en av ti har betydelige problemer med å takle press i hverdagen. Jenter er mer utsatt for press enn gutter og flere jenter enn gutter har problemer med å takle høyt press. Sammenhengen mellom hvor mye press ungdom opplever og problemer med å takle press er aller sterkest blant de som bruker mye tid på sosiale medier. Funnene i artikkelen, som er basert på ungdatabasundersøkelser gjennomført over hele landet (N=159 520), bidrar til å nyansere forestillingen om en ungdomsgenerasjon der flertallet er utsatt for et massivt press og som ikke har den nødvendige kapasiteten til å håndtere presset de er utsatt for.

INNLEDNING

I de siste årenes mediedebatt har ungdom ofte fått merkelappen «Generasjon prestasjon» (se for eksempel VG Helg 2014, Rødevand 2015). Begrepet karakteriserer en flink, veltilpasset og aktiv ungdomsgenerasjon, som er opptatt av å prestere og gjøre det godt på mange områder. Det er ikke noe nytt at ungdom forsøker å gjøre det beste ut av sitt utgangspunkt, men fortellingen om «generasjon prestasjon» henviser til en mer individualisert ungdomsgenerasjon enn tidligere. Det tegnes et bilde av en generasjon som har nærmest ubegrensede valgmuligheter, og der det ligger en tydelig forventning om å prestere og være best på mange områder samtidig – enten det handler om kropp og utseende, om skole og utdanning, om vennskap og fritidsaktiviteter eller om anerkjennelse gjennom sosiale medier. Dette er en ungdomsgenerasjon som er vokst opp i en tid der internett og sosiale medier gir andre muligheter for selvpresentasjon enn før, og der ungdom angivelig er utsatt for så mye press på så mange områder, at det blir vanskelig å håndtere og mestre totaliteten av de krav og forventninger de står overfor.

Fortellingen om generasjon prestasjon er altså fortellingen om en stresset ungdomsgenerasjon, og har dels hentet næring fra studier som viser at stadig flere unge rapporterer om psykiske helseplager, og da særlig jenter (Bor mfl. 2014, Collishaw 2015, von Soest & Wichstrøm 2014, Bakken 2018). I forskningslitteraturen blir utviklingen ofte tolket i lys av en mer langvarig samfunnsendring, der individuelle prestasjoner har blitt stadig viktigere. Når risikoen for å ikke lykkes individualiseres, kan drivet etter å prestere påvirke den mentale helsen på negative måter (Eckersly 2011, Hegna mfl. 2013, Hegna mfl. 2017, Illeris mfl. 2009, Sørensen mfl. 2017). Nyere kvalitative undersøkelser tyder på at det å presentere på ulike områder står sentralt i mange unges dagligliv (Sørensen mfl. 2017, Eriksen mfl. 2017). Sørensen mfl. (2017) viser hvordan det forfatterne kaller for en «prestasjonsorientering» er fellestrekk for unge dansker på ulike utdanningsarenaer. Denne prestasjonsorienteringen har ulike innvirkninger på de unge: for noen kan prestasjonsorienteringen være lystbetont, men for andre gir den en opplevelse av at de aldri kommer helt i mål eller at de ikke er gode nok.

De siste årene har flere vært kritiske til akkurat denne siden ved fortellingen om «generasjon prestasjon», og det er stilt spørsmål ved om den store oppmerksomheten rettet mot ungdoms psykiske helseplager faktisk bidrar til å sykeliggjøre helt alminnelige ungdomsliv og normale utfordringer (Nordtug og Engelsrud 2016, Schille-Rognmo 2017). De samme forskerne har

også reist en viktig metodede­batt og stiller spørsmål ved om undersøkel­sene som viser en økning i psykiske helseplager faktisk gir et riktig bilde av utviklingen i ungdoms helse. Kanskje handler økningen i selvrappor­terte plager ikke om en forverring av ungdoms helse, men om en lavere terskel for å rapportere om psykiske plager og om nye merkelapper på ganske vanlige utfordringer i ungdomstiden (jf. Madsen 2018).

At vi har en ungdomsgenerasjon som utsettes for så mye prestasjonspress at det gjør mange ungdommer syke, er ikke empirisk dokumentert. Det er heller ikke så mye norsk forskning som kan si noe om hvor mange unge som opplever et sterkt prestasjonspress, men noe finnes. Skaalvik og Federici (2015) har undersøkt hvor mange som opplever prestasjonspress i skolen og kles- og utseendepress fra venner. De finner at en god del elever i ungdomsskolen og videregående opplever et prestasjonspress i skolen, mens færre opplever press fra venner om å se ut på en bestemt måte eller kle seg på en bestemt måte. De finner også en klar sammenheng mellom prestasjonspress i skolen og utseendepress. Det finnes også en psykologisk forskningstradisjon som kartlegger mengden stress ungdom utsettes for på ulike områder (stress domains) (se f.eks. Moksnes m.fl. 2010), men vi har ikke funnet noen nyere norske studier som spesifikt har studert *prestasjonspress* på flere områder samtidig, og heller ingen som har kartlagt hvor mange unge som eventuelt opplever at de har problemer med å takle det presset de står overfor.

Målet med denne artikkelen er å fylle noe av dette kunnskapshullet. For det første vil vi undersøke om vi har med en generasjon unge å gjøre der majoriteten opplever stress og press, eller om «generasjon prestasjon» er et mer avgrenset fenomen som heller kan sies å ha gyldighet i mer avgrensede deler av ungdomsbefolkningen. For det andre vil vi undersøke forholdet mellom press og stress – hvor mye press skal til før det manifesterer seg som stress? Og er det noen områder som ungdom opplever press på som er tettere forbundet med stress enn andre? For det tredje vil vi se nærmere på betydningen av sosiale medier. Opplever ungdom som bruker mye tid på sosiale medier mer press enn andre og har de oftere problemer med å takle press enn ungdom flest? Blir sammenhengen mellom press og stress forsterket av det å bruke mye tid på sosiale medier?

Vi undersøker disse spørsmålene gjennom analyser av en nasjonalt representativ studie blant elever i ungdomsskolen og videregående (Ungdata). I undersøkelsen blir ungdom spurt om de opplever press på områder som skole, kropp og utseende, idrett og sosiale medier. De blir også spurt om de

opplever så mye press at de har problemer med å takle det presset de står overfor. Selv om man de aller siste årene har sett en økning i selvrappporterte psykiske helseplager også blant gutter (Bakken 2018), viser forskning at jenter langt oftere enn gutter rapporterer om psykiske helseplager, og at økningen over tid har vært størst blant jenter (von Soest & Wichstrøm 2014, Sletten og Bakken 2016). Det er derfor interessant å undersøke om jenter og gutter opplever i ulik grad opplever prestasjonspress, og om press relatert til skole, idrett, kropp og sosiale medier er like tett forbundet med stress for begge kjønn.

Fra gruppepress til press mot individuelle prestasjoner

Press er et sentralt begrep innenfor ungdomsforskningen. Tradisjonelt har ungdomsforskere vært opptatt av «gruppepress», og hvordan dette presset bidrar til å danne ungdomsfelleskap som representerer en potensiell trussel mot samfunnets stabilitet og orden (Øia og Vestel 2014, Ødegård 2016). Et sentralt bidrag i denne sammenheng er James Colemans studie «Adolescent Society» (1961). Coleman beskrev ungdomskulturen som dannet seg i amerikanske High Schools etter at utdanning ble et massefenomen på 1960-tallet. I følge Coleman var ungdomskulturen preget av andre verdier og regler enn de voksensamfunnet formidlet, og disse ble håndhevet gjennom sosialt press i ungdomsmiljøet. Det går klare paralleller fra Colemans skildring av ungdomskulturen i High School, til beskrivelsene av ungdomssubkulturer som uttrykk for opprør innenfor «Birminghamskolen» på 1970- og 1980-tallet (se for eksempel Heggen 2004, Øia og Vestel 2014 for en gjennomgang). Selv om disse subkulturstudiene inneholdt et tydeligere blikk for klassemotsetninger, var den sentrale tematikken motstand mot det bestående som oppstod i den sosiale dynamikken mellom jevnaldrende.

Øia og Vestel (2014) argumenterer for at det var den spesielle sosiale, kulturelle og økonomiske situasjonen i etterkrigstida som la grunnlaget for en ungdomsrolle i opposisjon til voksensamfunnet. Utdanningsrevolusjonen, endringer i arbeidsmarkedet og økende globalisering førte til et brudd mellom generasjonene og til at felleskapet i jevnaldergruppa fikk økt betydning (Mead 1970, Ziehe og Stubenrauch 1983, Frønes 1994, Øia og Vestel 2014). En slik tilnærming – der ungdomstiden ikke bare oppfattes om en biologisk og psykologisk utviklingsfase, men også som et resultat av samtiden – representerer et «kohortperspektiv» på ungdom (Ødegård 2016). På lignende måte er det grunn til å tro at unge i dag preges av noen særegne generasjonsspesifikke

erfaringer. Øia og Vestel (2014) beskriver situasjonen i dag som en samtid der stadige krav til omstilling og til individuelle prestasjoner bringer foreldre og barn sammen i et felles prosjekt for å «skape seg selv», heller enn å legge til rette for generasjonskonflikter. At individuell selvprestasjon har fått større betydning, er i tråd med den mer overordnede fortellingen om hvordan samfunnet er endret i retning av økende individualisering de siste 40–50-årene. Samtidig som løsrivelse fra kollektive identiteter (som nærmiljø, klasse og familie) har gitt økte muligheter for individet, har flere teoretikere påpekt hvordan denne utviklingen også fører til en individualisering av risiko (f.eks. Giddens 1991, Beck 1992) og til større usikkerhet om egen identitet, tilhørighet og mening (jf. Eckersly 2011).

Parallelt med de dominerende samfunnsendringene, har forståelsen av press blant ungdom også endret seg, både i forskningen og i det forebyggende ungdomsarbeidet. Det forebyggende arbeidet rettet mot ungdom på 1980- og 90-tallet handlet primært om å demme opp mot kollektive normbrudd og press som kan oppstå mellom jevnaldrende. De siste tiårene har det derimot vært en dreining i måten pressbegrepet brukes på, og i forskningslitteraturen er det særlig prestasjoner innenfor områder som skole og utdanning, trening og idrett, kropp og sosiale medier som har blitt trukket fram (f.eks. Illeris mfl. 2009, Perloff 2014, Seippel 2016, Eriksen mfl. 2017, Hegna mfl. 2017, Øgård-Repål mfl. 2017). Dette er prestasjoner som i stort svarer til «voksen-samfunnets» idealer for vellykket «modning», og som dermed ikke representerer en trussel mot det bestående. Dagens bekymring handler i større grad om den belastningen unge utsettes for når de selv og andre forventer at de skal prestere på stadig flere områder samtidig. Mens det kan argumenteres for at den «gamle» måten å bekymre seg for press i ungdomstiden konstruerte press som et kollektivt fenomen, og som en trussel mot «voksensamfunnets» sosialiseringssprosjekt, omtales dette «nye» presset hovedsakelig som en fare for individet. Hver enkelt føler et større individuelt ansvar for å leve opp til forventninger om selvrealisering. Dermed individualiseres også risikoen for å oppleve personlige nederlag og skam hvis man ikke lykkes (Illeris mfl. 2009, Hegna mfl. 2017). Det er med utgangspunkt i et slikt kulturelt klima at begrepet «generasjon prestasjon» oppstår, der press i ungdomstiden oppfattes som en fare for individet og kobles til stress og psykiske helseplager, heller enn til kollektivt opprør og motstand.

NÅR PRESS BLIR NEGATIVT STRESS

Verken kroppspress eller prestasjonspress fører med nødvendighet til dårlig helse. Dette kommer tydelig fram i forskningslitteraturen som skiller mellom det som kan kalles for *stress-stimuli* (stressorer) og individets *stress-reaksjon* (Ursin og Eriksen 2004, Byrne, Davenport og Mazanov 2007). Krav, forventninger og utfordringer som ungdom møter i hverdagen er stress-stimuli, som på den ene siden kan inneholde et potensiale for anerkjennelse, for å tilegne seg ferdigheter og for å oppleve mestring. Samtidig utgjør dette presset også en risiko for å mislykkes eller å oppleve utbrenthet (Zimmer-Gembeck og Skinner 2008). Når press på prestasjoner blant ungdom vekker bekymring, er det altså fordi det kobles til *stress-reaksjon* – en situasjon der individet opplever et gap mellom de utfordringene de utsettes for på den ene siden, og tilgjengelige individuelle og sosiale ressurser i omgivelsene på den andre (Moksnes et al. 2010). Innen psykologien skilles det mellom eustress (positivt stress) og distress (negativt stress). Eustress kan defineres som en positiv form for stress som motiverer oss og gjør oss engasjert. Når vi omtaler stress i denne artikkelen handler det derimot om den negative formen. Dette er stress som utgjør en potensiell helserisiko – en situasjon der individet over tid opplever ubalanse mellom mengden press og de midlene (personlige, relasjonelle og situasjonelle) han eller hun har til rådighet for å mestre dette presset.

I tillegg til *mengden* av krav og forventninger over tid, er selve den subjektive *opplevelsen* et nøkkelord for å forstå stress. Det er ikke kun trykket av stressorer vi utsettes for, men også hvordan vi evaluerer situasjonen og vår egen evne til å håndtere denne, som bestemmer om vi opplever noe som truende eller ikke (Lazarus og Folkman 1984, Lazarus 1966, Ursin og Eriksen 2004). De fleste beskrivelser av hvordan kognitive vurderinger påvirker stress tar utgangspunkt i Lazarus og Folkmans (1984) transaksjonelle stressmodell. I modellen beskrives vår kognitive fortolkning av stressorer i tre faser. Den første fasen (primary appraisal) omhandler individets vurdering av trusselnivået. Deretter følger en gjennomgang av egen mestringsevne og tilgjengelig støtte i omgivelsene (secondary appraisal), mens den siste fasen omhandler individets stressrespons og eventuelle mestringsstrategier. De tre fasene i Lazarus og Folkmans modell inntreffer ikke nødvendigvis som klart adskilte stadier i en ubrutt lineær sekvens (Carver, Scheier og Weintraub 1989). Disse fasene kan likevel fungere godt som analytiske redskap til å skille mellom på den ene siden ungdoms *fortolkning* av den mengden press de utsettes for og *opplevelsen* av stress på den andre siden.

Opplevelsen av å utsettes for press tilhører primært den første fasen. Denne vil både preges av omfanget av faktiske krav og forventninger ungdommenes utsettes for, og av kunnskap om hva som kan gå galt hvis de ikke lever opp til kravene. Fortolkningen av om noe faktisk oppleves som et press vil igjen påvirkes av *verdier og mål* – hvor viktig det er for dem å lykkes for eksempel på skolen eller på idrettsarenaen, eller hvor opptatt de er av å se bra ut eller av å få anerkjennelse gjennom sosiale medier. En slik forståelse av hvordan motivasjon både er drevet av risikoanalyse (sannsynligheten for å lykkes) og våre verdier (hvor viktig aktiviteten er) finnes også i «the expectancy-value model» utviklet av blant andre Eccles (1984) og Wigfield og Eccles (2000). Det hører også med til modellen at motivasjon ikke oppstår i et sosialt vakuum, men farges av sosiale roller knyttet for eksempel til kjønn, klasse og identitet (Eriksen mfl. 2017, 29; Feather 1992).

Den andre og tredje fasen i Lazarus og Folkmans modell handler om *opplevelsen av stress* (en ubalanse mellom krav/forventninger og tilgjengelige mestringsressurser). I disse fasene inngår ungdommenes fortolkning av sin egen mestringskapasitet og av mulighetene til å få støtte fra omgivelsene. Når forventningene til mestring er lav, kan selv små mengder press utløse stress. Ungdom som har stor tiltro til egen mestring vil derimot være mer robuste når det gjelder å takle et høyt trykk av krav og forventninger i hverdagen (jf. Bandura mfl. 1999, Caprara mfl. 2004, Shelly og Pakenham 2004). Heller ikke egen mestringstro er imidlertid upåvirket av sosiale strukturer. Selv om opplevelsen av stress og egen mestringskapasitet har en tydelig kognitiv komponent, er både tidligere mestringserfaringer, omfanget av sosiale ressurser i omgivelsene og tilgjengelige mestringsstrategier ulikt fordelt mellom sosiale grupper (Avison 2010, Thoits 2010).

PRESS PÅ ULIKE OMRÅDER

I artikkelen undersøkes ungdoms opplevelse av prestasjonsrelatert press på fire områder: skole, idrett, kropp og sosiale medier. Innenfor noen av disse enkelttemaene finnes det allerede en del kunnskap. Det er for eksempel forsket en del på hvor mange som opplever stress i skolen. Disse studiene tyder på at jenter opplever mer skolerelatert stress enn gutter (f.eks. Östberg mfl. 2015, Låftman og Modin 2012, Skaalvik og Federici 2015, Eriksen mfl. 2017, Lillejord mfl. 2017). Studier viser vanligvis en tydelig sammenheng mellom skolestress og psykiske helseplager, men også at denne sammenhengen er sterkere for jenter enn for gutter (f.eks. Låftman og Modin 2012). Samtidig

viser norske spørreskjemaundersøkelser at mobbing og faglige problemer er viktigere risikofaktorer for psykiske helseplager i skolesammenheng enn prestasjonsrelatert stress (Myklestad mfl. 2012, Dahl mfl. 2014). Det er imidlertid gutter som er mest plaget av sosiale konflikter med jevnaldrende og med foreldre/lærere, mens jenter er mer bekymret for prestasjoner i skolen enn gutter (Murberg og Bru 2004, Östberg mfl. 2015).

Det finnes videre en omfattende forskningstradisjon om ungdoms holdninger til kropp og utseende, som blant annet viser at jenter har et mer problematisk kroppsbilde enn gutter, at disse kjønnsforskjellene øker utover i ungdomstiden (Frost og McKelvie 2004, Bearman mfl. 2006, Jónsdóttir mfl. 2008), og er tettere koblet til selvbilde blant jenter enn gutter (Alm og Låftman 2018). Misnøye med egen kropp og slanking er også tettere forbundet med psykiske plager blant jenter enn gutter (f.eks. Hargreaves og Tiggemann 2002, Bearman mfl. 2006, Bearman og Stice 2008), uten at det er helt klart hvilken vei årsaksretningen går.

Når det gjelder ungdomsidrett, viser nyere forskning at ungdoms motiver for trening er blitt mer prestasjonsfokusert enn tidligere (Seippel 2016). «Å ha det gøy» og det «å oppleve sosialt felleskap» som begrunnelser for å trene er i tilbakegang, mens instrumentelle og individuelle motiver som «hensyn til utseende», «holde vekten nede» og «bedre selvtillit» øker over tid. Jenter oppgir dessuten oftere enn gutter utseende som begrunnelse. Samtidig viser undersøkelser av ungdoms idrettsdeltagelse at gutter er aktive lengre og med høyere intensitet utover i tenårene enn jenter (Bakken 2017). Gutter mener også oftere enn jenter at det å være god i idrett gir status i vennemiljøet (Bakken 2017: 51).

Vi en del om hvor mye tid ungdom bruker på sosiale medier, om ulike typer risiko de utsettes for og om den rollen sosiale medier spiller i sosiale relasjoner mellom ungdom. Jenter bruker for det første mer tid på sosiale medier enn gutter (Medietilsynet 2016, Bakken 2018). Denne arenaen ser ut til å spille en viktig rolle i jenters vennskap og selvpresentasjon (f.eks. Dean og Laidler 2014, Hilmarsen og Arnseth 2017), og jenter er mer opptatt av tilbakemeldinger og «likes» på sosiale medier (Medietilsynet 2016: 55). Vi vet også at en ikke ubetydelig andel ungdommer opplever mobbing og ulike former for sosial trakassering gjennom sosiale medier (f.eks. Pelfrey jr. og Weber 2014, Kowalski mfl. 2014, Weinstein og Selman 2016).

Prestasjonspress på sosiale medier er mindre utforsket, men det finnes studier som beskriver hvordan sosiale medier brukes til redigert selvpresentasjon (Hilmarsen og Arnseth 2017) og studier som antyder at ungdoms tilgang til sosiale medier – og muligheten til hele tiden å være «pålogget» – øker trykket på å prestere sosialt og frykten for å gå glipp av sosiale hendelser (FoMo¹) (Beyens mfl. 2016). De siste årene har utviklingen innenfor dette forskningsfeltet beveget seg i retning av å se på hvordan sosiale medier fungerer som mediator for andre forhold i ungdoms liv, heller enn å studere bruken av sosiale medier i seg selv (Livingstone mfl. 2017). I tråd med et slikt perspektiv har en nyere studie av stress og press konkludert med at ungdom i liten grad oppfattet sosiale medier som en kilde til stress isolert sett (Eriksen mfl. 2017). Derimot kan sosiale medier bidra til å forsterke press for eksempel på kropp og utseende, både fordi eksponeringen av kroppsidealer er mer massiv og fordi idealene ofte formidles av jevnaldrende gjennom bloggere eller bekjente av ungdommene selv (Perloff 2014: 366). Hypotesen som lanseres er altså at ungdoms eksponering og sårbarhet for press om å se bra ut eller ha en fin kropp, øker når ungdom bruker mye tid på sosiale medier. I siste del av den empiriske analysen undersøker vi denne antagelsen nærmere.

KJØNNET STRESS?

I forskningslitteraturen er det to hovedperspektiver på hvordan press og stress kan ramme jenter mer enn gutter (Hankin mfl 2007). Det ene tar utgangspunkt i at jenter er utsatt for sterkere eller flere pressfaktorer enn gutter. Det andre handler om at jenter kan være mer *sårbare* for press og stress enn gutter. I den første kategorien finner vi for eksempel teorien om at jenter oftere er utsatt for et krysspress – et press om å prestere på motstridende og uforenelige arenaer samtidig. Dette perspektivet er beslektet med dobbeltarbeidsteorien, at kvinner må mestre arbeidslivet på samme måte som menn, samtidig som de tar hovedansvaret for familie og hjem. Teorien brukes ofte for å forklare kvinners høyere sykefravær (Kostøl og Telle, 2011). Hvis unge jenter på lignende måte opplever et større ansvar for å prestere på flere, og til dels motstridende områder (for eksempel både uttrykke feminitet gjennom å leve opp til kropps- og utseendeidealer og å prestere i en konkurransepreget skolesituasjon) enn gutter, kan den totale belastningen bli helseskadelig. Dette utelukker imidlertid ikke at jenter også kan være mer sårbare for press enn

¹ «Fear of missing out»

gutter, eller sagt på en annen måte at presset i større grad enn blant guttene kommer til uttrykk som stress eller psykiske helseplager.

Det er dermed både mulig å tenke seg at jenter og gutter utsettes for ulike mengder press i hverdagen (rent objektivt), samtidig som de (subjektivt) fortolker den mengden press de utsettes for ulikt. Samtidig kan konsekvensene av den mengden press de utsettes også bli ulik fordi det er større aksept for å uttrykke følelser i jenterollen enn i gutterollen. Slik kan stress være et «kjønnet» fenomen både gjennom mengden av belastninger vi utsettes for, individenes fortolkning av disse og deres reaksjoner på presset.

PROBLEMSTILLINGER

En viktig målsetning med analysene er å dokumentere det samlede prestasjonspresset ungdom opplever. Samtidig vil vi undersøke hvor mange som opplever presset som vanskelig å håndtere, og om det er noen av enkeltområdene skole, utseende, idrett og sosiale medier som framstår som mer utfordrende enn andre. Gjennomgangen av tidligere forskning gir grunn til å forvente kjønnsforskjeller både når det gjelder press på enkelt områder og det totalt trykket av prestasjonsrelatert press i hverdagen. I artikkelen analyserer vi derfor gjennomgående gutter og jenter hver for seg.

Oppsummert vil vi i artikkelen undersøke følgende problemstillinger:

- 1) Hvor mange ungdommer opplever prestasjonsrelatert press på områder som skole, kropp, idrett og sosiale medier og hvor mange opplever så mye press at det blir vanskelig å takle?
- 2) Hvordan er sammenhengen mellom press og stress? Er press på noen områder mer utslagsgivende enn andre med tanke på det å ha problemer med å takle press?
- 3) Er det slik at ungdom som bruker mye tid på sosiale medier opplever mer prestasjonspress og har større problemer med å takle press enn andre – og er sammenhengen mellom press og stress sterkere blant ungdom som bruker spesielt mye tid på sosiale medier?

DATAGRUNNLAG

I artikkelen bruker vi data fra Ungdata. Ungdata er standardiserte spørreskjemabaserte ungdomsundersøkelser, som forskningsinstituttet NOVA og de sju regionale kompetansesentrene innen rusfeltet (KoRus) tilbyr alle norske kommuner og fylkeskommuner. Undersøkelsen går til skoleelever over hele

landet og har siden 2010 vært gjennomført på de fleste skolene i Norge. Undersøkelsene gjennomføres elektronisk og foregår i skoletiden under tilsyn av en voksen. Spørreskjemaet består av en rekke spørsmål som dekker mange sider ved ungdoms liv.

Spørsmål om hvordan ungdom opplever press har vært inkludert i Ungdatas spørreskjema siden 2017. I denne artikkelen tar vi utgangspunkt i alle undersøkelsene som er blitt gjennomført i 2017 og 2018. På videregående omfatter datamaterialet fylkesbaserte undersøkelser i Vestfold, Buskerud, Telemark, Hordaland, Sogn og Fjordane, Møre og Romsdal, Sør- og Nord-Trøndelag og Oslo. Det er også data fra store deler av Akershus og fra enkelte kommuner i Hedmark, Oppland, Østfold, Troms og Finnmark. På ungdomstrinnet omfatter materialet data fra 278 kommuner, i hovedsak fra de samme geografiske områdene som videregåendedelen av undersøkelsen.

Datasettet omfatter totalt 178.379 respondenter. Fra dette materialet har vi fjernet respondenter der det mangler opplysninger på de variablene som inngår i analysen. Analyseutvalget består totalt av 159.520 respondenter, hvorav 51 prosent er jenter og 49 prosent er gutter. Utvalget er nokså jevnt fordelt fra 8. trinn til Vg1, mens det er noen færre elever på Vg2 og Vg3. Svarprosenten i Ungdata er 85 prosent på ungdomstrinnet og 69 prosent på videregående (se Bakken 2018).

MÅLING AV STRESS OG PRESS

Teoretisk legger vi til grunn de to første fasene i Lazarus og Folkmans transaksjonelle stressmodell. Vi ønsket på den ene siden å måle opplevelsen av å være utsatt for press og på den andre siden opplevelsen av stress. I forbindelse med revidering av spørreskjemaet til Ungdata i 2016, ble det søkt i den internasjonale forskningslitteraturen etter etablerte instrumenter som måler hvor mye stress og press ungdom opplever i hverdagen. Mens vi fant få mål som var utviklet for å kartlegge press blant ungdom, fant vi en del instrumenter som måler opplevd stress, som for eksempel Perceived Stress Scale (Cohen mfl 1983) og Adolescent Stress Questionnaire (Byrne mfl 2007). En utfordring med disse instrumentene er at de er så omfattende at de av plasshensyn ikke var mulig å inkludere i Ungdata. Det ble derfor utviklet to nye mål, som ble pilotert på ungdom og revidert i tråd med tilbakemeldingene fra piloteringen. Begge spørsmålene ble introdusert i spørreskjemaet under overskriften «Opplevd press».

Det ene målet gjelder opplevelsen av press i hverdagen. I spørreskjemaet fikk de først følgende spørsmål: «Opplever du press i hverdagen i din?». Deretter ble de presentert for ulike typer av prestasjonspress, og ble bedt om å krysse av for hvor mye press de opplevde på følgende områder²: 1) Press om å se bra ut eller ha en fin kropp, 2) Press om å gjøre det bra på skolen, 3) Press om å gjøre det bra i idrett, 4) Press om å ha mange følgere og likes på sosiale medier. For hvert område ble ungdommene bedt om å krysse av for ulike svaralternativer, som ble kodet fra 0-4: «Ikke noe press» (0), «Litt press» (1), «En del press» (2), «Mye press» (3) og «Svært mye press» (4).

Generelt kan vi si at det å oppleve press på ulike områder er forholdsvis sterkt korrelert, i den forstand at ungdom som opplever press på ett område også har en tendens til å oppleve press på ett eller flere andre områder. Tabell 1 viser hvordan opplevd press på de ulike områdene henger sammen, analysert for gutter og jenter separat. Selv om alle sammenhengene er noe sterkere for jenter enn for gutter, er mønstrene i hovedsak nokså like på tvers av kjønn. Sterkest korrelasjon er det mellom opplevd kroppspress og press knyttet til sosiale medier (gutter $r=0,53$ /jenter $r=0,61$). Svakest korrelasjon er det mellom skolepress og press knyttet til sosiale medier (gutter $r=0,33$ /jenter $r=0,42$). Cronbachs alpha for gutter er 0,75 og 0,81 for jenter. Dette viser at kravene til indre konsistens er godt tilfredsstillt, og er et uttrykk for at disse fire pressområdene samlet sett fanger opp én underliggende opplevelsdimensjon knyttet til press. Dette bekreftes gjennom faktoranalyse, som viser at de fire variablene danner én sterk faktor (Eigenvalue=2,3/2,5), som forklarer 58 og 63 prosent av variansen for henholdsvis gutter og jenter. I tillegg til å undersøke betydningen av de ulike pressområdene hver for seg, har vi derfor laget et samlemål på opplevd press. På denne måten vil vi få et uttrykk for det vi oppfatter som spesielt for «generasjon prestasjon», nemlig oppfatningen om at ungdom er utsatt for press på mange områder samtidig. Samlemålet er laget ved at vi for hver respondent summerte svarene de hadde gitt på de fire spørsmålene. Samlemålet varierer fra 0–16.

² Det ble også spurt om de opplever «press på andre områder» enn de som ble listet opp. Vi holder denne utenfor i denne artikkelen siden vi her først og fremst har til hensikt å studere prestasjonsrelatert press.

Tabell 1 Sammenhenger mellom ulike pressområder – for gutter (over diagonalen) og jenter (under diagonalen). Pearsons r

	Kroppspress	Skolepress	Idrettspress	Press fra sosiale medier
Kroppspress		r=0,49	r=0,46	r=0,53
Skolepress	r=0,57		r=0,44	r=0,33
Idrettspress	r=0,49	r=0,46		r=0,41
Press fra sosiale medier	r=0,61	r=0,42	r=0,49	

Note: Cronbachs alpha: 0,75 for gutter, 0,81 for jenter.

Det andre målet handler om hvor ofte ungdom opplever *stress* i hverdagen. Tanken var å fange opp det vi tidligere har beskrevet som en negativ eller problematisk form for stress - når den enkelte over tid står overfor en ubalanse mellom mengden press og de betingelser han eller hun opplever å ha for å kunne mestre dette presset. I spørreskjemaet ble dette målt gjennom følgende spørsmål: «Har du opplevd så mye press den siste uka at du har hatt problemer med å takle det?» Svaralternativene var «Ingen ganger», «Noen ganger», «Ganske ofte» eller «Svært ofte». I analysene legger vi til grunn at det særlig er de som svarer at de «ofte» har problemer med å takle press, som er utsatt for det vi kan kalle negativt stress. Vi har derfor valgt å slå sammen de to «ofte»-alternativene og sammenligner denne gruppen med de som ikke opplever stress eller som bare gjør det «noen ganger». Valget er underbygget av innledende analyser (presenteres ikke her), som viser et nokså tydelig skille i hva slags livskvalitet ungdom som «noen ganger» opplever stress har og de som «ganske ofte» eller «svært ofte» opplever stress. Eksempelvis er så mange som 60 og 80 prosent av ungdom som henholdsvis «ganske ofte» og «svært ofte» opplever stress mye plaget av ulike former for depressive symptomer, mot 24 prosent av de som «noen ganger» opplever stress. Blant ungdom som ikke opplever stress er det kun fire prosent som opplever mange depressive symptomer.

TID BRUKT TIL SOSIALE MEDIER

I undersøkelsen ble ungdommene bedt om å svare på hvor mye tid de bruker på ulike typer medier en gjennomsnittsdag, ett av mediene var sosiale medier. Det ble gitt seks svaralternativer («Ikke noe tid», «under 30 minutter», «30 minutter-1 time», «1–2 timer», «2–3 timer», «Mer enn 3 timer»). Siden det var relativt få som krysset av for de aller laveste alternativene, behandler vi alle de som bruker mindre enn én time under ett i analysene.

ANALYSESTRATEGI

De ulike problemstillingene gir grunnlag for ulike typer analyser. Vi vil først presentere deskriptive analyser, som viser hvordan ungdom har svart på de ulike spørsmålene som måler press og stress. Siden vi både er interessert i å kartlegge hvor mange som opplever press totalt sett og hvor mange som opplever press innenfor ulike områder, vil vi presentere fordelinger på samle-målet for press og fordelinger på de mer detaljerte spørsmålene om opplevd press.

Sammenhenger mellom press og stress vil vi dels analysere gjennom bivariate sammenstillinger mellom den samlede opplevelsen av press og stress, og dels gjennom multivariate analyser der vi undersøker sammenhengen mellom stress og alle de ulike områdene kontrollert for hverandre. Siden vi behandler den avhengige variabelen i de multivariate analysene som dikotom, det vil si at vi skiller mellom de som ofte opplever stress og de som ikke gjør det, har vi brukt logistisk regresjonsanalyse. Vi har valgt å presentere alle regresjonsresultater gjennom såkalte «average marginal effects» (AME), blant annet fordi det er en del metodiske utfordringer knyttet til å sammenlikne vanlige regresjonskoeffisienter eller odds ratio (Mood 2010). Tolkningen av estimatene fra AME-analyser er derimot nokså intuitiv, og viser til hvor mye sannsynligheten for å oppleve stress endrer seg, ettersom verdien på press-variablene øker. Dette gjør det enkelt å sammenlikne på tvers av analyser, men også å sammenlikne de ulike pressområdene opp mot hverandre.

Hypotesen om at det er ekstra stressbelastende å oppleve press for ungdom som bruker mye tid på sosiale medier er testet gjennom separate regresjonsanalyser av ungdom som bruker henholdsvis mer og mindre enn tre timer daglig på sosiale medier. Begrunnelsen for dette valget vil gå fram av analyser, som viser at det er de som bruker svært mye tid på sosiale medier som opplever aller mest stress.

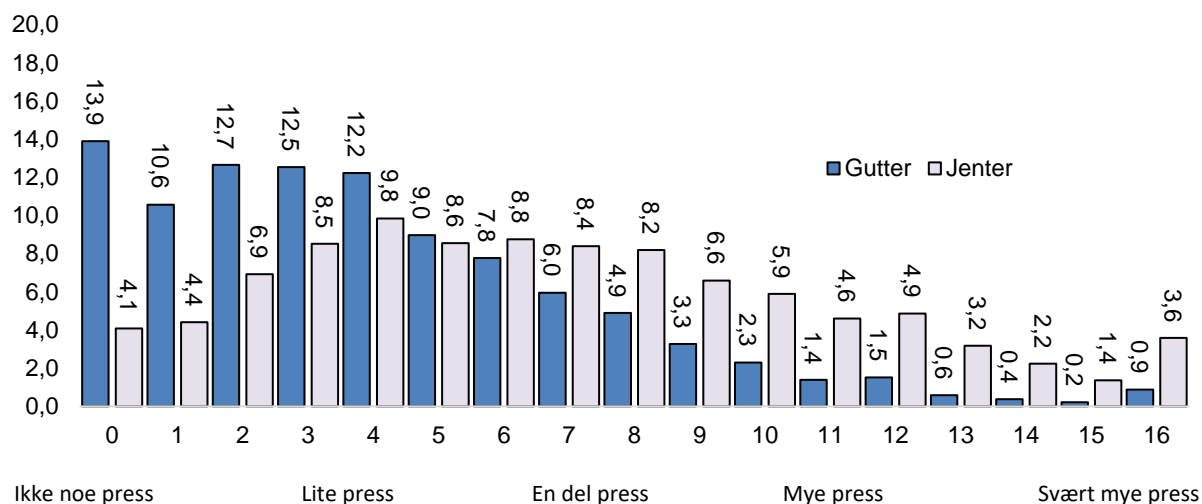
Alle analyser blir presentert separat for gutter og jenter. I regresjons-analysene har vi foretatt t-tester av om sammenhengene er like sterke for begge kjønn eller om de er forskjellige. Dette er gjort gjennom å beregne forholdet mellom differansen mellom AME-koeffisientene og differansen mellom standardfeilene. Den samme testen brukes for å undersøke om sammenhengen mellom press og stress varierer avhengig av hvor mye tid ungdom bruker på sosiale medier. Siden datamaterialet er stort, har vi gjennomgående valgt et strengere signifikansnivå enn vanlig, og regner kun sammenhenger med p-verdier under 0,001 som statistisk signifikante.

I en eksplorerende analysefase foretok vi regresjonsanalyser der vi også kontrollerte for hvilket klassetrinn eleven går på. Siden dette ikke ga noen vesentlig andre resultater enn analyser uten kontroll for klassetrinn, har vi valgt å presentere alle analysene uten denne kontrollvariabelen.

RESULTATER

Den første problemstillingen gjelder hvor mange ungdommer som opplever press i hverdagen sin – samlet sett og på hvert av de områdene som undersøkelsen har målt press på. Hvordan gutter og jenter fordeler seg på samle-målet for opplevd press får vi et inntrykk av gjennom Figur 1. Hovedbildet er at det er stor variasjon når det gjelder hvor mye press ungdom opplever samlet sett, spesielt blant jentene. Jentene deler seg i tre nokså like store grupper, der hver tredje – samlet sett – opplever forholdsvis «lite press» (maks fire poeng på samle-målet), en av tre opplever «en del press» (5–8 poeng), mens den siste tredelen opplever «mye press» (9 poeng eller mer). Blant guttene er det derimot en tydelig høyreskjev fordeling, der tyngdepunktet – 61 prosent – opplever lite press. 28 prosent av guttene opplever «en del press» og 11 prosent «mye press». Svært få ungdommer opplever ikke press i det hele tatt (13 prosent av guttene og 4 prosent av jentene).

Figur 1 Opplevd press. Hvordan gutter og jenter fordeler seg på samle-målet. Prosent



Note: Gjennomsnitt=4,1 (gutter), 6,8 (jenter). Standardavvik=3,34 (gutter), 4,10 (jenter). N=78.087 (gutter), N=81.433(jenter).

Tabell 2 viser hvordan gutter og jenter opplever press på ulike områder. Klart flest opplever press om å være god på skolen. Dette gjelder både gutter og jenter, selv om det er langt flere jenter som opplever dette presset enn gutter.

Nærmere halvparten av jentene opplever «mye press» eller «svært mye press» om å gjøre det godt på skolen, mot 25 prosent av guttene. Blant jentene kommer kroppsrelatert press ut som nummer to og press om å gjøre det bra i idrett som nummer tre. Blant guttene er det derimot flere som opplever press på idrettsområdet enn som opplever kroppsrelatert press. Både blant gutter og jenter er det færrest som opplever press fra sosiale medier, og det er spesielt få gutter som opplever særlig mye press på dette området. På alle områder er det flere jenter enn gutter som opplever press, også innenfor idrett, selv om det er her kjønnsforskjellene er minst. Kjønnsforskjellene er størst når det gjelder kroppspress.

Tabell 2 Opplevd press på ulike områder. Gutter og jenter. Prosent og gjennomsnitt

	Press om å gjøre det bra på skolen	Press om å se bra ut eller ha en fin kropp	Press om å gjøre det bra i idrett	Press om å ha mange følgere og likes på sosiale medier
Gutter				
Ikke noe press	20	43	42	74
Litt press	29	33	25	16
En del press	26	13	17	6
Mye press	16	6	10	2
Svært mye press	9	4	6	2
Totalt gutter	100	100	100	100
N=	77714	77952	77607	77650
Jenter				
Ikke noe press	7	16	30	44
Litt press	21	29	26	27
En del press	25	20	19	14
Mye press	25	16	14	8
Svært mye press	22	19	11	7
Totalt jenter	100	100	100	100
N=	81136	81307	80947	81049

PROBLEMER MED Å TAKLE PRESS

Tabell 3 viser hvordan gutter og jenter har svart på spørsmålet om de hadde opplevd så mye press den siste uka at de hadde problemer med å takle det. Som nevnt vil vi legge størst vekt på de som svarer at de «ofte» har opplevd slike utfordringer. Målt på denne måten er det rundt hver tiende ungdom som ofte opplever å være utsatt for «problematisk press» eller det vi kan kalle stress. I tillegg er det en del – rundt 3 av 10 – som opplever dette «noen ganger». Det betyr at flertallet av dagens ungdom ikke opplever så mye press at de har problemer med å takle det. Samtidig er det også på stressområdet

betydelige kjønnsforskjeller, der jenter er langt mer utsatt for stress enn gutter (16 prosent, mot 6 prosent) og der det store flertallet av guttene ikke opplever stress i det hele tatt. Det må også understrekes at det ikke er slik at alle jenter opplever mye stress. Nesten halvparten av jentene sier at de ikke har problemer med å takle presset de er utsatt for – og rundt fire av ti har opplevd dette «noen ganger».

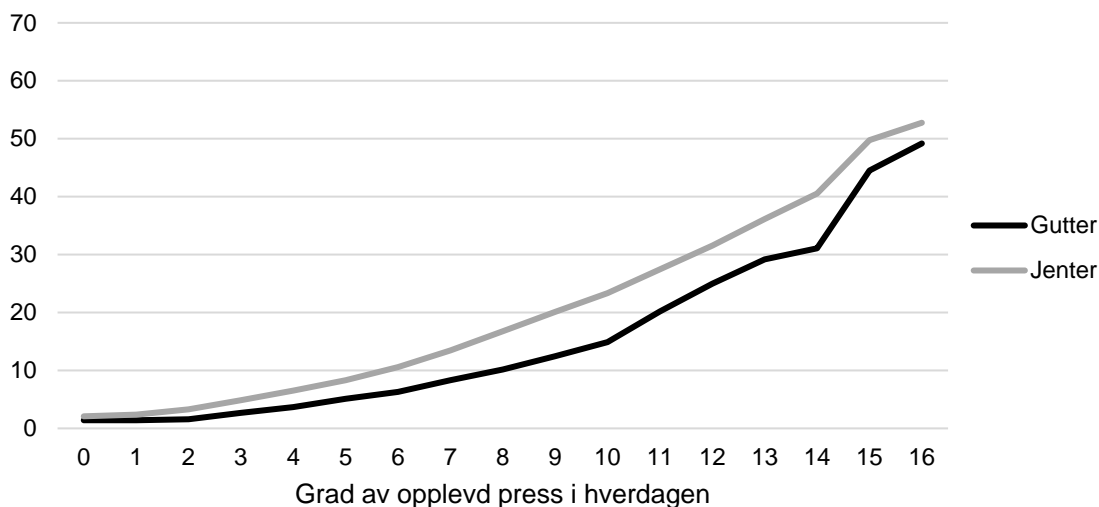
Tabell 3 Hvor mange ganger ungdom har opplevd så mye press at de har hatt problemer med å takle det. Gutter og jenter. Prosent

Har du opplevd så mye press at du har hatt problemer med å takle det?	Gutter	Jenter	Totalt
Ingen ganger (0)	72	45	58
Noen ganger (1)	23	39	31
Ganske ofte (2)	4	10	7
Svært ofte (3)	2	6	4
Totalt	100	100	100
N	78087	81433	159520

Note: Forskjellen mellom gutter og jenter er statistisk signifikant ($p < 0,001$).

Når blir press til stress? Dette kan vi få et visst inntrykk av gjennom Figur 2 på neste side, som viser hvor stor andel som opplever å «ofte» ha problemer med å takle presset de er utsatt for – og der tallene er brutt ned etter i hvor stor grad ungdom opplever press. Sammenhengene er svært tydelig, for mens det er relativt få som opplever stress når presset er «lite», har så mange som over halvparten ofte problemer med å takle presset blant de som opplever svært mye press på alle de fire områdene som inngår i målet. Sammenhengene er nokså like for gutter og jenter. Det er likevel en tendens til at sammenhengen er sterkere for jenter, noe vi ser ved at det er svært små kjønnsforskjeller i opplevd stress blant de som opplever lite press, mens forskjellene mellom gutter og jenter blir noe større etterhvert som en beveger seg oppover på press-skalaen, i hvert fall til et visst nivå. For begge kjønn er det også en tendens til at sammenhengen er kurvelineær.

Figur 2 Prosentandel som ofte opplever så mye press at de har hatt problemer med å takle det ut fra hvor mye press de opplever i hverdagen. Gutter og jenter



Er det noen områder som ungdom opplever press på, som i særlig grad kan være utslagsgivende for opplevelsen av å ikke takle presset? Vi undersøkte dette gjennom multivariate regresjonsanalyser, der svarene på enkeltspørsmålet om hvorvidt de har problemer med å takle press ble brukt som avhengig variabel – og der spørsmålene om opplevd press på ulike områder ble lagt inn samtidig i analysen som uavhengige variabler. Poenget er å undersøke sammenhengen mellom press på hvert av områdene og sannsynligheten for å oppleve stress, kontrollert for press på de andre områdene.

Resultatene fra regresjonsanalysene er gjengitt i Tabell 4, og viser at skolerelatert press er det området som tydeligst samvarierer med ungdoms utfordringer med å takle press. Denne sammenhengen gjelder altså når vi sammenlikner ungdom som ellers opplever like mye press på andre områder. At koplingen mellom stress og skolepress er sterkere enn de andre sammenhengene, gjelder både for gutter og jenter, men det er langt tettere sammenheng mellom skolepress og utfordringer med å takle press blant jenter enn blant gutter. Også kroppspress er mer relatert til stress blant jentene enn guttene, men generelt er kroppsrelatert press mindre utslagsgivende enn det presset som har med skole å gjøre. For begge kjønn er det en nokså svak, positiv sammenheng mellom press fra sosiale medier og stress. Når det gjelder press om å være god i idrett, har dette ingen direkte sammenheng med å ofte oppleve stress, verken for gutter eller jenter.

Tabell 4. Resultater fra regresjonsanalyser av det å ofte oppleve stress – betinget av hvor mye press ungdom opplever på ulike områder.

	Gutter	Jenter	Kjønnsforskjell
<i>Opplevd press</i>			
Kroppspress (0-4)	0,016* (0,0008)	0,044* (0,0012)	0,028* (0,0014)
Skolepress (0-4)	0,031* (0,0008)	0,074* (0,0013)	0,043* (0,0016)
Idrettspress (0-4)	-0,002 (0,0007)	-0,002 (0,0010)	0,000 (0,0012)
Press fra sosiale medier (0-4)	0,011* (0,0008)	0,011* (0,0010)	0,000 (0,0013)
N=	76967	80345	

Note: Tabellen viser gjennomsnittlige marginaleffekter fra logistisk regresjonsanalyse, med tilhørende signifikansnivå (* $p < 0,001$) og standardfeil i parentes. Forskjellen mellom estimatene for gutter og jenter er undersøkt ved hjelp av t-test.

BETYDNINGEN AV SOSIALE MEDIER

Den siste problemstillingen vi skal undersøke er om det er slik at ungdom som bruker mye tid på sosiale medier opplever mer prestasjonspress og mer stress enn andre – og om sammenhengen mellom opplevd press og problemer med å takle presset er sterkest for de som bruker mest tid på sosiale medier. Tabell 5 (neste side) gir først en oversikt over hvor mye press gutter og jenter opplever blant ungdom som bruker ulik mengde med tid på sosiale medier. Det generelle bildet er at desto mer tid ungdom bruker på sosiale medier, desto flere er det som opplever press. Dette gjelder på alle pressområdene, og sammenhengene er nokså gradvise. Sammenhengen mellom sosiale medier og henholdsvis kroppspress og press på sosiale medier er noe sterkere enn sammenhengene til skole- og idrettspress. Mønstrene er nokså like på tvers av kjønn, samtidig som vi i likhet med mange av de andre analysene, også på dette området finner noe større forskjeller blant jenter enn blant gutter.

Tabell 5 dokumenterer også en tydelig sammenheng mellom tid brukt til sosiale medier og hvor mange som ofte opplever stress. Mens det er mer gradvise sammenhenger mellom press og sosiale medier, er det derimot et noe tydeligere skille mellom de som bruker aller mest tid på sosiale medier (mer enn tre timer) og de som bruker mindre tid enn dette når det gjelder stress.

Tabell 5 Prosentandel som opplever mye press på ulike områder og som ofte har problemer med å takle press – etter hvor mye tid gutter og jenter bruker på sosiale medier.

	Tid brukt på sosiale medier				Totalt	sig
	< 1 time	1-2 timer	2-3 timer	>3 timer		
<i>Prosentandel gutter som opplever</i>						
Mye kroppspress (%)	7	10	14	18	10	p<0,001
Mye skolepress (%)	23	25	27	31	25	p<0,001
Mye idrettspress (%)	13	17	21	22	16	p<0,001
Mye press på sosiale medier (%)	2	4	5	9	4	p<0,001
Ofte stress	4	5	6	9	6	p<0,001
N=	28839	12596	8167	9801	59403	
<i>Prosentandel jenter som opplever</i>						
Mye kroppspress (%)	22	30	37	45	35	p<0,001
Mye skolepress (%)	39	44	48	53	47	p<0,001
Mye idrettspress (%)	19	24	26	29	25	p<0,001
Mye press på sosiale medier (%)	8	12	15	22	15	p<0,001
Ofte stress	11	12	15	22	16	p<0,001
N=	13971	13472	13004	21647	62094	

Note: Sammenhengene er signifikant testet ved hjelp av kjiqvadrattest.

Hvordan er så sammenhengen mellom det å oppleve press og det å ha problemer med å takle presset blant ungdom som bruker henholdsvis mye og lite tid på sosiale medier? Vi undersøkte hypotesen om at det er en sterkere sammenheng blant ungdom som bruker mye tid gjennom separate regresjonsanalyser av de som bruker mer enn tre timer på sosiale medier og de som bruker mindre enn tre timer. I Modell 1 testet vi først hvordan samlemålet på opplevd press henger sammen med det å ha problemer med å takle press.

Resultatene viser at det er en sterkere sammenheng mellom opplevd prestasjonspress og opplevd stress blant de som bruker mer enn tre timer daglig på sosiale medier sammenliknet med de som bruker mindre tid. Resultatet gir dermed en viss støtte for hypotesen om at det er tettere koplinger mellom press og stress blant de som bruker mye tid på sosiale medier. I Modell 2 testet vi om press på de ulike områdene henger sammen med problemer med å takle press. Blant jentene er det en sterkere sammenheng mellom kroppspress og problemer med å takle press blant de som bruker mye tid på sosiale medier. Sammenhengen mellom press på de andre områdene og opplevd stress er derimot nokså uavhengig av hvor mye tid jentene bruker på sosiale medier. Blant guttene finner vi at noe av det samme, men både kroppspress og press fra sosiale medier er tettere forbundet med opplevelsen av å ikke mestre stress blant de som bruker mye, sammenliknet med de som bruker lite tid på sosiale medier.

Tabell 6. Resultater fra regresjonsanalyser av det å ofte oppleve stress – betinget av hvor mye press ungdom opplever og hvor mye tid de bruker på sosiale medier.

	Gutter			Jenter		
	Bruker < 3 timer	Bruker > 3 timer	Forskjell	Bruker < 3 timer	Bruker > 3 timer	Forskjell
<i>Modell 1 Press generelt</i>						
Samlemål for opplevd press (0-16)	0,012* (0,0002)	0,018* (0,0005)	0,006* (0,0006)	0,025* (0,0003)	0,032* (0,0005)	0,007* (0,0006)
<i>Modell 2 Press på ulike områder</i>						
Kroppspress (0-4)	0,014* (0,0008)	0,023 (0,0021)	0,009* (0,0023)	0,036* (0,0014)	0,053* (0,0023)	0,017* (0,0026)
Skolepress (0-4)	0,029* (0,0009)	0,042* (0,0023)	0,013* (0,0025)	0,072* (0,0016)	0,079* (0,0024)	0,007 (0,0029)
Idrettspress (0-4)	-0,001 (0,0007)	-0,005 (0,0019)	-0,004 (0,0020)	-0,002 (0,0011)	0,000 (0,0018)	0,002 (0,0021)
Press fra sosiale medier (0-4)	0,009* (0,0008)	0,017* (0,0020)	0,008* (0,0022)	0,007* (0,0012)	0,014* (0,0019)	0,007 (0,0023)
N=	63474	12932		51440	28453	

Note: Tabellen viser gjennomsnittlige marginaleffekter fra logistisk regresjonsanalyse, med tilhørende signifikansnivå (* $p < 0,001$) og standardfeil i parentes. Forskjellen mellom estimatene for henholdsvis de som bruker mye og lite tid på sosiale medier er undersøkt ved hjelp av t-test.

DISKUSJON

Fortellingen om «generasjon prestasjon» inneholder en forestilling om at prestasjonspresset har økt på flere områder samtidig, og at det særlig er det totale trykket av press på flere områder som er vanskelig å håndtere for ungdom i dag. Analysene i denne artikkelen viser at de aller fleste tenåringer opplever press på ett eller flere områder – kropp, skole, idrett og sosiale medier – og at det er skoleprestasjoner som peker seg ut som det området der klart flest opplever mye press. Det er også en god del som opplever et betydelig press på å ha et fint utseende, mens færre opplever press om anerkjennelse på sosiale medier. Samtidig er det en stor variasjon mellom ungdommene når det gjelder hvor mye press den enkelte opplever. De fleste opplever enten forholdsvis lite press — eller en del press, men kun på enkelte områder. Det er heller ikke slik at majoriteten av dagens tenåringer rapporterer at de ofte har problemer med å takle det presset de opplever i hverdagen. Antallet ungdommer som opplever stress på grunn av prestasjonspress, er for eksempel langt færre enn antallet som er utsatt for mye prestasjonspress. Dette betyr at mange av dagens ungdommer som er utsatt for press klarer å håndtere presset

de er utsatt for og at mange opplever en balanse mellom det presset de er utsatt for og de ressursene de har tilgjengelig for å mestre presset.

Betyr dette at vi kan avvise forestillingen om en «generasjon prestasjon»? Analysene gir verken grunn til å svare et klart «ja» eller et klart «nei». I denne artikkelen har vi spurt om press som kommer til uttrykk i hverdagen på bestemte arenaer (skole, idrett og sosiale medier) og i helt spesifikke former (press om å se bra ut eller å ha en fin kropp). Det vi kanskje ikke fanger ved denne metoden er et mer generelt og gjennomgripende press om selvrealisering, om å utnytte sitt «egentlige» potensial og å stake ut en egen kurs for framtiden. Samtidig kan det argumenteres for at et slikt mer generelt individualiserings- og selvrealiseringspress sannsynligvis vokser fram i de unge nettopp gjennom de spesifikke erfaringene de gjør seg på viktige arenaer i oppveksten. Istedenfor å karakterisere en hel generasjon unge som preget av stress og press, er det riktigere å si at de som opplever svært mye prestasjonspress på flere konkrete områder utgjør et klart mindretall.

Samtidig som kunnskapen om den store variasjonen i opplevd pressmengde bidrar til en viktig nyansering av «den store fortellingen» om en hel ungdomsgenerasjon som stresser seg syke, gir resultatene imidlertid også grunn til å være bekymret for en mindre gruppe av ungdom, som sannsynligvis har betydelige problemer knyttet til å håndtere det presset de står overfor i hverdagen. Dette handler om de som over tid opplever at forventningene eller utfordringene overstiger deres kapasitet til å mestre presset. Ut fra analysene ser dette ut til å gjelde omtrent hver tiende ungdom, det vil si de som i undersøkelsen svarer at de «ofte» er utsatt for så mye press at de har problemer med å takle det. At denne gruppen kan være verdt å se nærmere på, understrekes av de innledende analysene som vi viste til i metoddelen, der de som ofte opplever stress er langt mer utsatt for psykiske helseplager enn de som noen ganger eller aldri opplever stress. Analysene viser samtidig at opplevelsen av å mestre press er langt sterkere relatert til opplevd skolepress, enn til noen av de andre pressområdene. Sagt på en annen måte opptrer det å oppleve så mye stress at man har problemer med å takle det oftere sammen med opplevelsen av press om å gjøre det bra på skolen, enn press om å gjøre det bra i idrett og press om å lykkes på sosiale medier. Dette antyder at ungdoms relasjon til skolen er en viktig faktor for å forstå utfordringer med å håndtere press. Kroppspress er også en del av denne fortellingen, mens press om å være god i idrett isolert sett ikke har noen sammenheng med stress.

Analysene viser dessuten at sammenhengen mellom press og stress er aller sterkest blant ungdom som bruker spesielt mye tid på sosiale medier.

Selv om det finnes tydelige sammenhenger mellom press og stress, i den forstand at problemene med å takle press øker i takt med økende mengde av press, er det ikke helt gitt hvordan en skal tolke slike sammenhenger. En begrensning i våre analyser er at vi ikke kan utelukke andre årsaker til press enn de vi har undersøkt. Et annet forbehold gjelder årsaksretningen mellom pressfaktorene og erfart stress. Sterke sammenhenger mellom press og stress kan selvsagt reflektere at presset fører til stress, men det kan også være noe spesielt ved de ungdommene som i utgangspunktet opplever stress, som gjør at de fortolker presset de står overfor som sterkere og mer omfattende enn andre ungdommer. I analysene har vi ikke tatt høyde for mulige mellomliggende eller bakenforliggende faktorer som kan ha bidratt til at sammenhengene oppstår, som for eksempel elevenes sosiale bakgrunn, samt forutsetninger som kan øke ungdommers sårbarhet for å oppleve press på ulike områder, som mobbing, utenforskap og svake relasjoner til familie, venner og skole. Dette er et tema som bør adresseres i videre forskning.

KJØNNSFORSKJELLER I STRESS OG PRESS

Analysene viser betydelige kjønnsforskjeller i opplevelsen av stress og press. At langt flere jenter enn gutter opplever press, uansett om det handler om press i forbindelse med skolen, kropp, idrett eller sosiale medier, bidrar til en nyansering av den generelle fortellingen om generasjon prestasjon. Kjønnsforskjellene er spesielt store når det gjelder kroppspress, mens de er mindre for idrettspress. Også når det gjelder å takle presset er det betydelige kjønnsforskjeller, og andelen som ofte opplever problemer med å takle den totale mengden press er nærmere tre ganger så høy blant jentene (16 prosent) som blant guttene (6 prosent). For begge kjønn er det tydelige sammenhenger mellom press og stress, men sammenhengen er sterkest blant jentene. Blant dem som opplever relativt lite press, er det ikke noen særlig kjønnsforskjell i andelen som har problemer med å takle presset. Blant de som opplever mye press er det derimot klart flere jenter enn gutter som har problemer med å takle presset.

Slik kan det virke som jentene er mer sårbare enn guttene for et høyt pressnivå, noe som indikerer at både teorien om at jenter opplever seg som mer utsatt for press og teorien om at jenter er mer sårbare for press får støtte i analysene (Hankin mfl 2007). Analysene av de ulike pressområdene tyder på

at jentene særlig er mer sårbare enn guttene for press i forbindelse med skole og kropp. På begge disse områdene er det opplevde presset tettere forbundet med problemer med å takle press blant jenter enn gutter. Dermed kan det se ut som skolestress og kroppspress potensielt utgjør en større helserisiko for jenter enn for gutter. En mulig forklaring er at jenter i større grad enn gutter speiler sin egenverd i hvordan de lykkes i skolen (Låftman og Modin 2012). Det er også grunn til å tro at utseende og kropp spiller en viktigere rolle for jentenes selvbilde enn guttenes (Alm og Låftman 2018). Selv om mange sannsynligvis vil hevde at idealer for kropp og utseende har endret seg også for gutter, er det mye som tyder på at det å se bra ut fortsatt er viktigere i en jenterolle enn i en gutterolle. Dermed kan det både være at jenter faktisk opplever mer press på disse områdene, samtidig som de oftere enn guttene fortolker presset som truende for egen identitet. Fordi ytre stressorer er gjenstand for subjektive fortolkninger – preget av våre verdier, de sosiale rollene vi innehar og av tidligere erfaringer – kan samme mengde av faktiske krav og forventninger oppleves uproblematisk for noen og utgjøre en helserisiko for andre (Avison 2010, Thoits 2010). Samtidig kan potensialet for å oppleve en situasjon med mye press som stressende både henge sammen med kjønnsforskjeller i mengden ressurser som finnes i situasjonen og med ulikhet i jenter og gutters tilgjengelige mestringsstrategier.

BETYDNINGEN AV SOSIALE MEDIER

Sosiale medier er et område der det er grunn til å tro at jenter og gutter utsettes for ulik mengde eksponering for press (Medietilsynet 2016). I siste del av analysene så vi derfor nærmere på betydningen av å bruke mye tid på sosiale medier. Hypotesen vi ønsket å undersøke var at ungdoms eksponering for press og sårbarhet for stress ville øke med en økning i tid brukt på sosiale medier (Perloff 2014). Vi fant at ungdom som brukte mye tid på sosiale medier både opplevde mer press og oftere oppga at de var utsatt for så mye press at de hadde problemer med å takle presset (sammenlignet med ungdom som brukte mindre tid på sosiale medier). Både blant jenter og gutter var det en sterkere sammenheng mellom kroppspress og problemer med å takle press blant de som brukte mye tid på sosiale medier, sammenlignet med de som brukte mindre tid. Sagt på en annen måte kan det tyde på at storforbrukerne av sosiale medier er de aller mest sårbare for kroppspress.

Samlet støtter analysene i denne artikkelen argumentet om at vi bør være mer opptatt av den mediatorrollen sosiale medier har for noen typer press unge

utsettes for, enn av sosiale medier i seg selv (Livingstone mfl. 2017, Eriksen mfl. 2017). Som nevnt innledningsvis har sosiale medier både endret mengden og hyppigheten i eksponering for kroppsidealer og for «oppskrifter» unge kan bruke for å nå disse idealene (Perloff 2014). I tillegg kommer idealene tettere på fordi de i større grad formidles av andre ungdommer.

Vi har så langt viet aktørene som formidler idealer, uttrykker forventninger og setter krav til de unge, lite oppmerksomhet. Selv om vi vet at mange unge på egenhånd setter høye krav til seg selv, er det lett å peke på ambisiøse foreldre, lærere og skolemyndigheter eller trenere når vi snakker om skolepress og press for å lykkes i idrett. Når det gjelder kroppspress og sosiale medier, blir avsenderen ofte mer diffus. Tradisjonelt har reklame, magasiner, tv- og filmbransjen fått mye kritikk for usunne kroppsidealer, som særlig formidles til unge jenter og kvinner. Med sosiale medier har skillet mellom de profesjonelle, voksne aktørene og påvirkningen fra jevnaldrende blitt mer uklart. I dag er det mange jenter (og gutter) som jevnlig blogger og legger ut bilder av selv og om sitt hverdagsliv (for eksempel på Instagram og YouTube), og disse følges tett av tusenvis av andre unge jenter (og gutter). Mange av disse fungerer som forbilder og i mange tilfeller kan idealene som formidles via sosiale medier bidra til å øke presset om å framstå vellykket og å ha et perfekt utseende.

Gjennom sin praksis på nett gir ungdom både uttrykk for hvem de er og de er aktive fortolkere av andres handlinger (Hilmarsen og Arnseth 2017). Formulert på denne måten er vi kanskje tilbake til å definere press som noe som oppstår blant jevnaldrende. Samtidig ble det «gamle» jevnalderpresset ofte beskrevet som et opprør og en trussel mot «voksensamfunnet», mens dette «nye» presset som formidles av jevnaldrende via sosiale medier i stor grad ikke går på tvers av, men heller i takt med de idealene til kropp og utseende som råder ellers i samfunnet. Det er dessuten verdt å merke seg at de mest populære bloggerne ofte samarbeider med etablerte, kommersielle aktører som mediehus og annonsører som både er med å styre innhold og tar ut profitt.

Også denne beskrivelsen av ungdom som formidlere og mottagere av press, mister imidlertid fort av synet nyansene. Det finnes flere unge, tydelige motstemmer både på nett og i samfunnsdebatten ellers til de rådende kroppsidealene. Skam-skuespiller Ulrikke Falch og bloggeren Kristin Gjeldsvik³ kan

³ https://www.nrk.no/kultur/debatten_-er-bloggerne-og-influensere-bevisst-sitt-ansvar-nar-det-gjelder-kroppspress_-1.13952245

fungere som eksempler på dette. En analyse av den populære motebloggeren Sophie Elise konkluderer dessuten med at hun uttrykker motstand mot objektivisering av kvinnekroppen, samtidig som hun er med på å objektivisere seg selv. Hun formidler kroppspositivisme og aksept for eget utseende, samtidig som hun har gjennomgått flere skjønnhetsoperasjoner og velger å vise fram puppen fra scenen på Vixen Awards⁴ (Tørrisplass 2017). Dette kan også til dels fortolkes som en strategi for «empowerment» – å ta tilbake kontroll og makt over egen kropp og utseende. Motstand kan altså også komme til uttrykk mer indirekte, og i mer komplekse former.

En helhetlig forståelse av press og stress blant ungdom i dag bør dermed inneholde kunnskap om hvem som er aktørene bak den ikke utbetydelige mengden press unge opplever i hverdagen. Ungdom kan selv både være mottager og aktør – og ikke minst utøve motstand. Kunnskap om de ulike aktørene er ikke minst viktig hvis målet er å finne gode metoder for å redusere mengden press eller å gjøre ungdom mer robuste mot press de opplever i hverdagen. I hvilken grad bidrar ungdom selv til det presset de opplever, og i hvilken grad er de aktører når det gjelder å minske presset? Er løsningen å lære hver enkelt å prioritere bedre i eget liv? I hvilken grad og på hvilke arenaer har voksne – for eksempel foreldre, lærere, trenere, skolemyndigheter og kommersielle annonsører – et ansvar? Og i hvilken grad virker press fra voksensamfunnet sammen med press i jevnalderfelleskapet – både analogt og digitalt – for å øke mengden press og for å øke sårbarheten for dette presset? Dette er viktige spørsmål for samfunnsdebatten om «generasjon prestasjon» og bør undersøkes nærmere i framtidig forskning.

LITTERATUR

Alm, S. & S. B. Låftman (2017). The Gendered Mirror on the Wall: Satisfaction with Physical Appearance and Its Relationship to Global Self-esteem and Psychosomatic Complaints Among Adolescent Boys and Girls. *Young*, 26(5), 525–541.

Avison, W. R. (2010). Incorporating children's lives into a life course perspective on stress and mental health. *Journal of health and social behavior*, 51(4): 361-375.

Bakken, A. (2017). Ungdata. Nasjonale resultater 2017. NOVA Rapport 10/17. Oslo: NOVA/Høgskolen i Oslo og Akershus.

Bakken, A. (2018). *Ungdata. Nasjonale resultater 2018*. NOVA Rapport 8/18. Oslo: NOVA, OsloMet.

⁴ Arrangement for prisutdeling til bloggere.

- Bandura, A., C. Pastorelli, C. Barbaranelli & G.V. Caprara (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of personality and social psychology*, 76(2): 258.
- Bearman, S. K. & E. Stice (2008). Testing a gender additive model: The role of body image in adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(8): 1251–1263.
- Bearman, S. K., E. Martinez & E. Stice (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2): 217–229.
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. London: Sage.
- Beyens, I., E. Frison & S. Eggermont (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64 (Nov): 1–8.
- Bor, W., A. Dean, J.M. Najman & R. Hayatbakhsh (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7): 606–616.
- Byrne, D.G., S.C. Davenport & J. Mazanov (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30(3): 393–416.
- Caprara, G.V., C. Barbaranelli, C. Pastorelli & D. Cercone (2004). The contribution of self-efficacy beliefs to psychosocial outcomes in adolescence: Predicting beyond global dispositional tendencies. *Personality and Individual Differences*, 37(4): 751–763.
- Carver, C.S., M.F. Scheier & J.K. Weintraub (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2): 267–283.
- Cohen S., T. Kamarck & R. Mermelstein (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(Dec): 385–396.
- Coleman, J. S. (1961). *The adolescent society: The social life of the teenager and its impact on education*. New York/London: The Free Press/Collier-MacMillan Limited.
- Collishaw, S. (2015). Annual research review: secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3): 370–393.
- Dahl, E., H. Bergsli & K.A. van der Wel (2014). *Sosial ulikhet i helse: En norsk kunnskapsoversikt*. Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Dean, M. & K.A.J. Laidler (2014). Leveling the playing field through Facebook: how females construct online playspaces. *Journal of youth studies*, 17(1): 113–129
- Eccles, J. (1984). Sex differences in achievement patterns. *Nebraska symposium on motivation*, 32, 97–132.
- Eckersley, R. (2011). A new narrative of young people's health and well-being. *Journal of Youth Studies*, 14(5): 627–638.

- Eriksen, I.M., M.Aa. Sletten, A. Bakken & T. Von Soest (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. NOVA-rapport 6/17. Oslo: NOVA/Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Feather, N. T. (1992). Values, valences, expectations, and actions. *Journal of Social Issues*, 48(2): 109-124.
- Frost, J. & S. McKelvie (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles*, 51(1-2): 45-54.
- Frønes, I. (1994). *De likeverdige. Om sosialisering og de jevnaldrenes betydning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford: Stanford University Press.
- Hankin B.L., R. Mermelstein & L. Roesch (2007) Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models. *Child Development*, 78(1): 279-295.
- Hargreaves, D. & M. Tiggemann (2003). The effect of “thin ideal” television commercials on body dissatisfaction and schema activation during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(5): 367–373.
- Heggen, K. (2004). *Risiko og forhandlinger. Ungdomssosiologiske emner*. Trondheim: Abstrakt forlag AS.
- Hegna, K., G. Ødegård & Å. Strandbu (2013). En ‘sykt seriøs’ ungdomsgenerasjon. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50 (4): 374-377.
- Hegna, K., I.M. Eriksen, M. Aa. Sletten, Å. Strandbu & G. Ødegård (2017). Ungdom og psykisk helse – endringer og kontekstuelle forklaringer. I Bunting, M. og G. Moshuus (red.): *Skolesamfunnet. Kompetansekrav og ungdomsfelleskap*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Hilmarsen, H.V. & H.C. Arnseth (2017). Livet på Instagram. Ungdoms digitale forlengelser av sosiale relasjoner og vennskap. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 17(1):3–23.
- Illeris, K., N. Katznelson, J.C. Nielsen, N.U. Sørensen & B. Simonsen (2009). *Ungdomsliv. Mellem individualisering og standardisering*. Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Jónsdóttir, S.R., E.Ö. Arnarson & J. Smári (2008). Body esteem, perceived competence and depression in Icelandic adolescents. *Nordic Psychology*, 60(1): 58.
- Kostøl, A.R. & K. Telle (2011). Sykefraværet i Norge de siste tiårene. Det handler om kvinnene. *Samfunnsøkonomen*, 125(1): 32-42.
- Kowalski, R.M., G.W. Giumetti, A.N. Schroeder & M.R. Lattanner (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4): 1073-1037.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. & S. Folkman (1984). Coping and Adaptation. *The Handbook of Behavioral Medicine*: 282–325.

- Lillejord, S., K. Børte, E. Ruud & K. Morgan (2017). *Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt*. Oslo: Kunnskapscenter for utdanning.
- Livingstone, S., G. Mascheroni & E. Staksrud (2017). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society*, 20(3): 1103–1122.
- Låftman, S.B. & B. Modin (2012). School-performance indicators and subjective health complaints: are there gender differences? *Sociology of Health and Illness*, 34(4): 608–625.
- Madsen, O. J. (2018). *Generasjon prestasjon. Hva er det som feiler oss?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Mead, M. (1970). *Culture and Commitment: A Study of the Generation Gap*. New York: Basic Books.
- Medietilsynet (2016). *Barn og medier 2016. 9–16-åringers bruk og opplevelser av media*. Oslo: Medietilsynet.
- Moksnes, U.K., I. Moljord, G.A. Espnes & D.G. Byrne (2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 49(5): 430–435.
- Mood, C. (2010). Logistic regression: Why we cannot do what we think we can do, and what we can do about it. *European sociological review*, 26(1): 67–82.
- Murberg, T.A. & E. Bru (2004). School-related stress and psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents. *School Psychology International*, 25(3): 317–332.
- Myklestad, I., E. Røysamb & K. Tambs (2012). Risk and protective factors for psychological distress among adolescents: a family study in the Nord-Trøndelag Health Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(5): 771–782.
- Nordtug, B. & G. Engelsrud (2016). Boken som mangler, ord som går på tomgang og sykt flinke jenter: Kunnskap og helse. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 40(03-04): 3–19.
- Pelfrey Jr, W.V. & N. Weber (2014). Talking smack and the telephone game: conceptualizing cyberbullying with middle and high school youth. *Journal of Youth Studies*, 17(3): 397–414.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12): 363–377.
- Rødevand, L. (2015). «Generasjon prestasjon» må bli mye bedre til én ting, og det er å prioritere. *Psykologisk.no*, Publisert: 9.06.2015
- Schille-Rognmo, M. (2017). Ungdata, mental health and gender differences. A study of gendered mental health re-enactments in Ungdata's dLTC youth surveys. Tromsø: UiT Norges arktiske universitet.
- Seippel, Ø. (2016). Sprek, vakker og kjedelig? Trening og mening blant ungdom: 1985-2013. I: Seippel, Ø, M. K. Sisjord og Å. Strandbu (red.): *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

- Shelley, M. & K.I. Pakenham (2004). External health locus of control and general self-efficacy: Moderators of emotional distress among university students. *Australian Journal of Psychology*, 56(3): 191–199.
- Skaalvik, E.M. & R.A. Federici (2015). Prestasjonspresset i skolen. *Bedre skole*, 3.
- Sletten, M.Aa. & A. Bakken (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse*. NOVA-Notat 4/16. Oslo: NOVA/Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Sørensen, N.U., M. Pless, K. Katznelson & M.L. Nielsen (2017). Picture Perfect. Præstasjonsorienteringer blandt unge i forskjellige ungdomslivskontekster. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 17(2): 27–48.
- Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl): S41-S53.
- Tørrisplass, A-T. (2017) Sophie Elise-feminisme – En empirisk studie av unge kvinners forhold til feminisme og «stjernefeministisk» performativitet». *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 17(2): 49–67.
- Ursin, H. & H.R. Eriksen (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5): 567–592.
- VG Helg (2014). Generasjon prestasjon – hvorfor stresser norske jenter seg syke? VG Helg. Publisert: 13.9.2014.
- von Soest, T. & L. Wichstrøm (2014). Secular trends in depressive symptoms among Norwegian adolescents from 1992 to 2010. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(3): 403–415.
- Weinstein, E.C. & R.L. Selman (2016). Digital stress: Adolescents' personal accounts. *New Media & Society*, 18(3): 391–409.
- Wigfield, A. & J. S. Eccles (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1): 68–81.
- Ziehe, T. & H. Stubenrauch (1983). *Ny ungdom og usædvanlige læreprosesser*. København: Politisk revy.
- Zimmer-Gembeck, M.J. & E.A. Skinner (2008). Adolescents coping with stress: development and diversity. *The Prevention Researcher*, 15(4): 3–8.
- Ødegård, G. (2016). Ungdom, opprør og tilpasning. Et essay om generasjonsdannelser. *Sosiologi i dag*, 46(3-4): 9–37.
- Øgård-Repål, A., et al. (2017). Karakterpress, kroppspress og gjengpress - Fokusgruppeintervju av jenter i 9. klassetrinn etter funn fra Ungdata-undersøkelsen. *Tidsskrift for psykiske helsearbeid*, 14(2): 109–120.
- Øia, T. & V. Vestel (2014). Generasjonskløfta som forsvant. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 14(1): 99–133.
- Östberg, V., Y.B. Almquist, L. Folkesson, S. Brodin Låftman, B. Modin & P. Lindfors (2015). The complexity of stress in mid-adolescent girls and boys. *Child Indicators Research*, 8(2): 403-423.

SUMMARY

How many of today's youths experience achievement pressure in different areas – with their school performance, their body image, performance in sports and in social media? And how many people are having trouble coping with the pressure they face? The article uses data from a large-scale survey among pupils in secondary school (Ungdata, N=159 520). The results reveal large variation among the youth population. A minority is experiencing pressure in many areas and around one in ten have significant problems coping with the pressure they face. Girls are more exposed than boys and more vulnerable to high amounts of pressure. The correlation between the amount of pressure youths experience and challenges they face dealing with this pressure is the strongest among those who spend a lot of time on social media. The findings shed light on the idea of a youth generation where the majority are exposed to a massive pressure and who do not have the capacity to handle the pressure they are exposed to.