



Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

Sosial angst hjå ungdommar i samfunnet i dag.

Social anxiety amongst youth in todays society.

Aarvoll, Marianne

Totalt antall sider inkludert forsiden: 40

Molde, 25.05.2016



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å betrakte som fusk og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i Ephorus, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input checked="" type="checkbox"/>

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Marit Weideborg

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 25.05.2016

Antall ord: 11 971

Forord

Angsten er en lurvete kjøter
står i døren og sikler
Bittet går gjennom marg og ben

Kaldt nedover ryggen renner livet
Hver dag vinner jeg kampen
mot udyret
Reiser meg fra sengen
Og skriker skingrende

(Karin Fossum 2012).

Sammendrag

Denne oppgåva tek for seg ungdommar som har sosial angst i samfunnet i dag. Her vil eg kome innpå kva som er grunnlaget og trekk for at unge har vanskar med denne type lidning, og kva som ligg bak. Korleis ser ein på menneske bak lidinga utan å ha for stort fokus på symptoma, og det ein person kan ha problema med. Oppgåva er bygd på litteraturstudie der eg har tatt føre meg ulike teoriar frå både persumlitteratur og utanom dette. I tillegg er det litt forskning eg viser i resultatdelen der eg presentera funna mine. I desse funna kjem det fram på korleis måte er det personar med sosial angst har det og ulike trekk for kvifor dei har det slik dei har det.

I diskusjonen min tar eg føre meg ulike trekk som er grunnen til at personar sliter med sosial angst og ser skilnadane mellom på korleis måte ungdommane har det i sin kvardag. Her går eg nærare inn på kva som ligg i det å føle seg god nok, og konsekvensar for dette.

I dagens samfunn er det mykje fokus på korleis unge i dag skal prestere for å måle seg med andre. Dette er for å prestere fordi fleire og fleire har meir krav til seg sjølv. Noko som kjem fram i oppgåva mi omhandlar det med perfeksjonisme og kvifor det er så viktig for dagens ungdom å oppnå og fokusere mykje på i kvardagen.

Innholdsliste:

1.0	INNLEIING	1
1.1	RELEVANS HJÅ VERNEPLEIAREN SIN KOMPETANSE	1
1.2	DISPOSISJON AV OPPGÅVA	2
2.0	PROBLEMSTILLING	2
2.1	BEGRUNNING FOR VAL AV TEMA	2
2.2	AVGRENSING.....	2
2.2.1	<i>Min personlege forforståing</i>	3
2.2.2	<i>Min faglege forforståing</i>	4
2.3	BEGREPSAVKLARING	4
2.3.1	<i>Annerkjenning</i>	4
2.3.2	<i>Angst</i>	5
2.3.3	<i>Einsamheit</i>	5
2.3.4	<i>Identitet og sjølvbilete</i>	5
3.0	METODE	6
3.1	VALIDITET OG RELIABILITET	7
3.2	LITTERATURSØK OG KJELDER.....	7
3.3	KJELDEKRITIKK	8
4.0	TEORI:	9
4.1	BAKGRUNN FOR ANGST.....	9
4.2	ANGST DIAGNOSEKRITERIA	11
4.3	ÅRSAKER TIL SOSIAL ANGST.....	12
4.4	GRADER AV SOSIAL ANGSTLIDING.....	13
4.5	BEHANDLING AV SOSIAL ANGST	14
4.6	SKILNADANE MELLOM ANGST OG FRYKT	15
4.6.1	<i>Synet på angsten i dag?</i>	16
4.7	ANGSTEN SI UTTRYKKSFORM	16
4.7.1	<i>Forståinga av å leve med ein angstdiagnose</i>	17
4.8	KJENSLEMESSIG PÅKJENNING	18
4.8.1	<i>Prestasjonar i sosiale samanhengar</i>	19
5.0	PRESENTASJON AV FUNN, OG DRØFTING.	21
5.1	RESULTAT	21
5.2	DISKUSJON	23
5.2.1	<i>Møtet til ungdommar i samfunnet i dag</i>	23
5.2.2	<i>Påverknaden hjå ungdom med sosial angst</i>	24
5.2.3	<i>Sosial og emosjonell balanse i kvardagen</i>	26
5.2.4	<i>Sårbarheit versus psykiske lidingar</i>	28
5.2.5	<i>Skilnadane for sosial angst mellom gut og jente:</i>	29
6.0	AVSLUTNING	30
6.1	OPPSUMMERING	30
6.2	REFLEKSJON.....	31
	LITTERATURLISTE	32
	INTERNETTKJELDER:	33

1.0 Innleiing

I arbeidet med denne fordjupingsoppgåva for meg som er ferdig vernepleiar har eg valt å skrive om ungdom som sliter med psykiske utfordringar i kvardagen. Dette er eit tema som fangar meg når eg høyrer om det i media eller les artiklar/ bøker om emnet. Når ein les oppgåva vil ein få eit innblikk i korleis det blir sett på og korleis ein skal forstå dei menneska som har vanskar med til dømes å kome i kontakt med andre menneske.

Psykiske og sosiale utfordringar er i samfunnsdebatten og media som aldri før. Seriar som omhandlar ungdom som slit psykisk tek opp desse utfordringane. Er dagens ungdom mindre hardføre enn i tidlegare tider, eller er det tøffare å vere ungdom i dag? Dette er blant spørsmåla eg ynskjer å undersøke i denne oppgåva.

Ungdom i dag er ikkje lenger i opposisjon til foreldregenerasjonen, dei rusar seg mindre og er meir lovlydige enn foreldra. Likevel er det ungdom som bukkar under for presset. Er dagens ungdom for perfekte? Dette er aktuelle problemstillingar i eit samfunn som er i rask endring. Det som verkar interessant å finne meir ut om er korleis unge i dag kan føle seg verdsatt og anerkjend med tanke på alt det presset og krava som dei unge må gjennom. Er det mykje press på aktivitetar, hobbyar, skule eller andre sosiale samanhengar som er med på å skape ein slik usikkerheit hjå unge i dag? Dette er påstandar som kan verke inn på korleis dei unge møter samfunnet.

1.1 Relevans hjå vernepleiaren sin kompetanse

På bakgrunn av temavalet mitt har eg valt å ha fokus på psykiske lidningar i forhold til ei relevant aldersgruppe. Her får ein vernepleiar meir innblikk i sentrale begrep innanfor diagnosekriteriar og trekk i forhold til symptom som er integrert i ein sosial angstlidning. Når ein har sosial angst er det sentrale trekk som er viktig å vite noko om i forhold til å ha nok kunnskap om konsekvensen av visse handlingar/ tankar ein person med sosial angst har. Her vil det vere viktig for ein vernepleiar å tilretteleggje for kommunikasjon og tilpassing overfor menneske med psykiske plager, her under dei med sosial angst.

1.2 Disposisjon av oppgåva

Eg startar med å skrive ei innleiing der eg presentera kort kva oppgåva skal omhandle i oppsummerande trekk. Deretter beskriv eg temaval og problemstilling å begrunnar dette. Etter dette trekk eg inn forståing og begrepsavklaring før eg går vidare på metode. I metodekapitlet har eg tatt føre meg korleis kjelder eg nytta og korleis feilkjelder dei kan ha, og i tillegg vere kritisk overfor det eg brukar i mi oppgåve. Vidare kjem eit teorikapitel der eg presentera gjeldande teori om emnet. Etter dette startar eg med å presentere funna mine, og drøftar teorien og funna opp mot kvarandre, og diskutera ulike synspunkt kring desse. Til slutt i oppgåva skriv eg ei avslutning der eg reflekterer rundt dei ulike sentrale kapitla, og korleis inndelinga av dei ulike underkapitla kjem fram i oppgåva. Eg strukturerer oppgåva med ulike kapitel og nyttar ulik teori for å få ei brei forståing av dei ulike områda som omhandlar mi problemstilling. I oppgåva har eg valt å strukturere den med over og underskrifter for å ha ei ryddig oppgåve.

2.0 Problemstilling

Kva er grunnlaget for at enkelte ungdommar utviklar angstproblematikk i tenåra?

2.1 Begrunning for val av tema

Temaet mitt for denne fordjupningsoppgåva er ungdom med angst som slit med å tilpasse seg det sosiale. Dette emnet verka interessant å lære meir om etter at eg er ferdig vernepleiar. Difor vil det vere sentralt for meg å utdjupe seinare i oppgåva dei mest sentrale trekka med sosial angst, og korleis dette verkar inn på jenter si oppleving av angst.

2.2 Avgrensing

Eg vel å avgrense oppgåva mi til sosial angst; om det er vanskeleg å tilpasse seg sosialt, og om særskilte trekk for denne type angst som gjer at ein person lar seg bli påverka. Når den sosiale angsten blir dominerande og hemmande i utøvinga i kvardagen er det dette eg vil drøfte vidare. I oppgåva omhandlar det ungdommar på ungdomsskulen (13-15 år). Dette er fordi eg har kome over ei rekkje med artiklar som skriver at i denne perioden er fleire ungdom i ein sårbar periode med overgang frå barneskule til ungdomsskule. Det er byting av klasse for fyrste gong for dei fleste, og karakterar kjem inn i skulen. Eg vel å drøfte

ulike faktorar korleis den sosiale inkluderinga påverkar ungdommar i byrjinga av tenåra. Her har eg fokus på det som fører til sosial angst, som vanskeleggjer det å bli sosialt inkludert. I tillegg vil eg skrive litt om trekk ved den sosiale angsten som fører til korleis ein person utviklar seg, og å trekkje inn ein definisjon på sosial angst. Dette tenkjer eg vil stå sentralt i forhold til mi oppgåve der eg skal skrive om årsaksbakgrunn og utvikling i forhold til dei ulike ungdommane som har vanskar med å tilpasse seg i sosiale samanhengar. Er det arv og miljø som spelar den største påverknaden eller sit det hjå personen sjølv, altså at det går på sjølvvet og korleis ein har det med seg sjølv. Dette er noko som eg vil finne ut av i denne oppgåva.

Ein annan faktor som avgrensar oppgåva mi er aldersgruppa eg ser på, som er ungdom i dei tidlege tenåra. Dette gjere eg for det er ei viktig tid når personane går i frå born til ungdom. Her er det fleire ungdommar som utviklar seg når det gjeld modning, og dei set seg mål i livet vidare for kva dei har lyst å halde på med. Andre årsaker som kan spele inn er å etablere eit nettverk der ein kan ha trygge personar rundt seg, men dette er noko som er individuelt for korleis ein ser på det.

2.2.1 Min personlege forforståing

Det er viktig for meg å skaffe meg meir kunnskap om noko eg synst er interessant når eg lesar om det i medium/artiklar, og det er igjen noko som fangar mi interesse for å kanskje ein dag arbeide med å hjelpe personer med psykiske lidningar.

Eg har lite erfaring frå dette tema innafor arbeid eg har vore i, men det noko eg likevel tykkjer er spanande. Det vil vere viktig for meg å få meir kunnskap om emnet for det blir stadig fleire unge som strevar me ulike psykiske lidningar, her under sosial angst. Då dette er ei gruppe eg kan møte i arbeid som vernepleiar og ei gruppe eg kunne tenke meg å arbeide med. Dette er på grunnlag av at det handlar om personer som kanskje treng nokon å snakke med eller vidare vurdering av behandling for deira liding. Det tema eg har valt å ta for meg i denne fordjupingsoppgåva er tidsaktuelt og det er mykje diskusjonar kring det i media og i fagdebatter. Eg vil i teorikapitlet kome meir innpå på korleis trekk som er grunnlaget for å utvikle sosial angst hjå jenter i ungdomsåra. Eit spørsmål eg sit att med etter eg har vore i fordjupingspraksis der det er nokre som var glad dei fekk ein angstdiagnose medan andre helst ville vere forutan. Kva gjere at nokon opplever det som negativt og andre positivt, om det å bli diagnostisert med ein angstliding. Angst blant

ungdommar i tenåra er eit emne som fangar mi interesse når eg les om det i ulike medium. Slik eg forstår det vil behandling av depresjon vere individuelt. Om det er ein person med sosial angst, så må denne personen kanskje utføre den fryktar mest for å kunne få eit overtak på å ha kontroll på den sosiale angsten i eksponeringsterapi.

2.2.2 Min faglege forforståing

I løpet studieforløpet tykkjer eg ikkje at mine faglege kunnskapar om dette omfattande emnet er tilstrekkelege. Forsking tyder på at psykiske plager hjå ungdom kan ta med seg desse inn i vaksenlivet, med store konsekvensar for helse, utdanning og arbeidsliv.

Aadland (2011) hevder at å forstå ein tekst ein les kjem an på korleis lesaren vinklar teksten som er skriven. Dette er noko som kan tolkast ulikt i forhold til lesaren sin interesse og forståing for temaet. I mi oppgåve har eg valt eit tema som interesserar meg, og som ferdig vernepleiar har eg stort utbytte å få meir kunnskap om emnet. Dette fordi eg har mest lyst til å arbeide med unge som har vanskar med å tilpasse seg i samfunnet, på grunn av angstproblematikk, der den faglege forståinga har personlege årsakar som for eksempel traumer som er ein tilstrekkeleg grunn nok til å vere tilbaketrukken. Vidare beskriv Aadland (2011) at det føregår alltid ein indre dialog hjå ein lesar i ein tekst. Eit spørsmål som ofte går igjen er kva handlinga omhandlar, og korleis språk forfattern av teksten har. Det med språket til forfattern tenkjer eg er viktig å tenkje på for det er korleis inntrykk ein dannar seg for å tolke teksten ein les.

2.3 Begrepsavklaring

2.3.1 Annerkjenning

Røkenes og Hanssen hevder at når ein person kan bli ivareteken med empati og i tillegg blir forstått, er det ikkje alltid ein likevel blir anerkjend, respektert, bekrefta, akseptert og validert. Nokre kan føle seg tråkka på, og fordømt frå det som er ein grei måte å opptre på. Når ein skal anerkjenne nokon er det viktig at ein som fagperson skaper ein god dialog der ein lyttar til det ein person har å fortelje. Medan ein lyttar er det viktig å forstå og tolerere det personen seier for så å vise han/ho at ein anerkjenner personen overfor som skal skape ein dialog (Røkenes og Hanssen 2012).

2.3.2 Angst

I definisjonen av angst blir det omtala som eit av dei vanlegaste enkeltsymptoma hjå born og unge. Når ein snakkar om ulike typar angst er det alt frå fobiar, separasjonsangst eller unngåelsesangst. Andre typar angst er panikkangst som oftast førekomer i dei fleste typar angst, i ein reaksjon på korleis ein oppfattar noko som eit større ubehag. Eit ”abnormt forsterka utviklingstrekk” omhandlar hovudsakleg angsten hjå born og unge, som vanlegvis viser normalutvikling (Garløv 2003). Det er ein eigen forståing av tenåringens angst som Nordhelle og Sakhi (2014) forklarar. Her hevder dei at når ein person i tenåra slit med angst kan det vere mykje av grunnen for dette med tanke på prestasjonar, krav og vennskap sidan dette står sentralt hjå ungdom i dag. Det vil vere viktig for ungdommane sjølv å finne seg sjølv, og vere minst mogleg innblanda med det foreldra meiner (Nordhelle og Sakhi 2014).

2.3.3 Einsamheit

Det er mykje press i dagens samfunn som unge i dag må ha i tankane for å vise seg offentleg framfor andre. Nokre er meir påverkelege enn andre for media si innflyting. Det er difor lett å bli einsam på denne måten, for når du ikkje tilpassar deg slik miljøet er blitt, så kan det vere vanskeleg for enkelte å føle seg verdsatt overfor andre. Her beskriv Nilsson (2007) at for å unngå å bli einsame er kulturen vår blitt meir sofistisert i forhold til den kjenslemessige smerta når ein er einsam. Det med prestasjonar kan ha ein vesentleg del å seie for det å føle seg einsam i skulekvardagen, dersom ein ikkje har nokon å passe inn i saman med når det er ein elev som slit med å oppnå gode karakterar. Difor kan det vere vanskeleg for nokon å meistre skulekvardagen, og dette kan gå utover den psykiske helsa. Når ein går på skulen er det mykje press om å prestere og ein startar med karakterar.

2.3.4 Identitet og sjølvbilete

"Å ha en identitet vil si å kjenne seg selv å vite hva en står for. Det er følelse av tilhørighet i forhold til fortid, nåtid og fremtid" (Bunkholdt 2000: 167). Bunkholdt (2000) hevdar at å vere trygg og sjølvbevisst heng nøye i saman med identiteten. Bunkholdt (2000) viser til Smith og Cowie (1991), som meiner at måten ein ser på seg sjølv og korleis ein trur andre rundt ser er viktig for å forstå begrepet sjølvvet. Her kjem det fram at sjølvvet eller identitet er ei felles forklaring i forhold til kva ein tenkjer om seg sjølv og oppfatninga vår av desse sidene. Desse områda er blant anna personlegheit, utsjåande, evner, kjønn, etnisk tilhøyring og nasjonalitet (Bunkholdt 2000). Vår personlege identitet er med på å skape eit

sjølvbilete for oss menneske etter korleis sanseintrykk me får frå omverda. Dette er noko som blir påverka i enten positiv eller negativ retning.

3.0 Metode

Eg nyttar litteraturstudie som er ein kvalitativ metode for å finne relevant litteratur i mitt arbeid med fordjupingsoppgåva. Det er relevant for å sjå etter forskning som er blitt utført om temaet for å kunne forstå og kunne setje meg inn i relevant fagstoff på området. Her har eg nytta artiklar frå ”oria”, nettaviser og annan relevante sider. Ungdata er ei kjelde som er basert på kvantitativ forskning som eg brukar i mi oppgåve, for å finne ut korleis stoda er blant ungdom i dag. Det meste av artiklane eg har funne er forskingsartiklar og vitskapelege artiklar kring emnet. Dei artiklane eg har tatt i bruk omhandlar emnet mitt, og eg nyttar det for å få ein forståing om det som er dagsaktuelt stoff som er relevant for fordjupningsoppgåva mi. Larsen (2007) skriver at kvalitativ metode er data som seier noko om dei kvalitative eigenskapane hjå undersøkingspersonar. Eit anna begrep for kvalitative data er ”mykdata”. Eit eksempel på slike data er å gå i djupna på informasjonen og teorien ein finn, og korleis ein familie til dømes opplever ferieturen i saman og korleis forventningar dei hadde til ferien og eventuelle kva problem dei opplevde undervegs. I det ein bestemmer seg for korleis metode ein vil nytte er det ulike vurderingar som ligg til grunn, og slike vurderingar er gjennom ein heilheitsforståing omkring emnet ein skal skrive om i ei oppgåve. Her er det som Larsen (2007) hevder at denne metoden er oppbygd for at ein kan vere fleksibel og ikkje låse seg til ein metode på førehand (Larsen 2007). I tillegg har eg lest i gjennom korrektur på kjeldene eg har brukt for å få ein sikker bruk av mine kjelder.

Dalland (2012) meiner at ein metode er til for å hjelpe oss til å samle inn data, det vil seie den informasjonen som trengs for å svare på problemstillinga i oppgåva vår. Vidare skriv Dalland (2012) at ein nyttar kvalitativ metode når ein treng å få eit heilheitleg syn på ein person sin levestandard, som er personen sin helsetilstand, busituasjon, sosial kontakt og oppleving av meining i tilværinga. Dette er slike påstandar og spørsmål som krev ein kvalitativ metode, men ein kan nytte kvantitativ for å danne seg ei oversikt over tala som svarar på kva det er som er overordna og går i breidde på det ein skal undersøke. I denne oppgåva vil det difor det vere relevant å nytte kvalitativ metode, sidan eg tek utgangspunkt i forskning og litteratur som personar allereie har studert. Samt at eg i oppgåva ynskjer å

finne ut meir om kva som er årsaka til at angst oppstår og kva som er grunnlaget for angsten. Dette vil vere med å danne min forståing for korleis eg vil avgrense mi oppgåve for å kunne forstå teorien eg finn som eg vil bruke i skriveprosessen.

3.1 Validitet og reliabilitet

Validitet:

Dalland (2012) skriver at validitet omhandlar relevans og gyldigheit. Her må det som blir undersøkt ha relevans omkring oppgåva, og det ein nyttar i måling av litteraturen skal vere gyldig i oppgåva ein skriver. Når ein vel ut data ein skal bruke i oppgåva er det viktig å tenkje over om det er relevans i den litteraturen ein finn for å svare tilstrekkeleg godt nok på sjølve problemstillinga. I litteraturen ein fordjupar seg i, skal kjeldene vere relevante og i tillegg skal stoffet du brukar vere relevant for temaet i oppgåva. I skriveprosessen er det viktig ein heile tida tek fram problemstillinga og tenkjer over den når du leitar etter teori, for å kunne belyse det oppgåva skal handle om mest mogleg (Dalland 2012).

Reliabilitet:

Her bekreftar Dalland (2012) at det handlar om pålitelegheit overfor oppgåva, og at dei målingar som blir utført er korrekt, slik at eventuelle feilmargar blir forklart (fagfelleverderte, vitenskaplege, fagartiklar). Vidare skriver Dalland (2012) at data som blir innsamla for å nyttast i oppgåva, må vere så pålitelege at dei er fri for unøyaktigheit. Den data som blir nytta skal vere nøye definert for å få fram den teorien som er viktig for oppgåva. I tillegg er det viktig for reliabiliteten å ta hensyn til moglege feilkjelder som kan førekome, for å sikre essensen i utvalt litteratur. I utveljinga av litteratur i det ein ser på moglege feil, er ikkje å ta motet frå personen ein finner undersøkingar frå. Når ein har førebudd seg godt minskar moglegheita for at det oppstår feil betrakteleg. Her vil og oppmerksamheita bli tydelegare når det er mindre feil, og kjelda er påliteleg nok. Ved dette aukar ein styrkane i oppgåva sin reliabilitet (Dalland 2012)

3.2 Litteratursøk og kjelder

I mine søk har eg nytta ein del oria, biblioteket sin søkedatabase for godkjende faglege artiklar og bøker omkring emnet mitt. Her har eg vurdert grundig om fagstoffet eg har

funne er relevant for mi oppgåva, slik at eg avgrensar mi nytte av teorien eg har mest bruk for.

3.3 Kjeldekritikk

Den teorien eg har nytta har eg nøye tenkt i gjennom før eg har tatt den i bruk i mi oppgåve. Dette er for at eg skal avgrense mest mogleg og ikkje bruke all litteratur eg finn om det emnet eg tar føre meg. Eg fekk tidleg tips i frå veiledaren min å starte å søke litt på ”oria” og aviser som for eksempel ”Morgenbladet” og ”Aftenposten”. Her brukar det å bli lagt ut gode fagartiklar der personar sjølv som sliter psykisk blir intervjua av ein journalist, eller at det blir tatt utgangspunkt i legen eller psykiateren sine ord om det å møte personar som sliter psykisk.

I denne oppgåva vert det nytta ein del støttelitteratur for å få mest ut av tema eg har valt å skrive om. Den litteraturen er nøye gjennomtenkt før eg har brukt den, der eg har lest gjennom og begrunna for meg sjølv om relevansen og pålitelegheita er god nok i kjelda eg tek i bruk. Då har det vore viktig for meg å få lest teorien fleire gonger om noko eg treng å finne ut av, før eg skriver det inn i oppgåva. Det er trossalt meininga med kjeldebruken at det du nyttar skal vere så spesifikt for oppgåva mi at det er ein essens mellom litteraturen og mine ord.

Når eg har føreteke eit litteratursøk har eg brukt blant anna biblioteket på skulen sin hovuddatabase ”oria” som søkemotor for å finne relevante kjelder i form av bøker og artiklar eg kan ta føre meg med i oppgåva. Når det gjelder artiklar eg har brukt har eg sett etter om dei er fagfelleverderte, fagartiklar eller vitskaplege artiklar. Det er ei ekstra sikker kjelde når det er ein av desse typane, for då er kvar artikkel vurdert opp mot essensen for eit bestemt emne. Dalland og Tygstad (2012) hevder at ei kjelde må gå gjennom ein prosess for å undersøke om den kan nyttast i oppgåva. Når ein har funne ei kjelde må den bli kontrollert i forhold til kvalitet og kor mykje den er relevant for arbeidet av oppgåva.

4.0 Teori:

4.1 *Bakgrunn for angst*

Moxnes (2005) hevder at det angsten sin opprinning er mykje skjult for omverden, og det er noko som er svært individuelt hjå ungdommen kor mykje som er greitt å seie om deira mentale helse og ikkje.

Epidemiologiske undersøkelser viser at livstidsrisikoen for å hensesynke i en av de sju angslidelsene vi har gjennomgått i dette kapitlet (agorafobi, sosial fobi/sosial angst, spesifikk fobi, panikkangst, generalisert angstsyndrom, tvangssyndrom og posttraumatisk stress-syndrom), når er mer enn 20% for kvinner og 10% for menn (Moxnes 2005:195).

Ut i frå tala som er undersøkt er det sentralt å trekke inn det at for nokre år sidan som Moxnes (2005) skriver at det var vanleg å definere som angstlidning, som for eksempel sceneskrek eller det som kunne bli kurert av gjentakning for å kurere angsten. Dette er noko som har endra seg dei siste åra, der dette blir sett på som sosial angst sidan det er noko som kan bli hemmande for seg sjølv i det daglege (Moxnes 2005).

Vidare skriv Moxnes (2005) at ein kan observere angsten, og ut i frå kriteriane kan ein tolke seg fram til det som er årsaken av det som skapar sosial angst. Dette er noko som fører til debatt, der ulike forskarar nytta mykje tid på å diskutere seg fram til kva som er riktig årsak til angsten og ikkje, noko som er kan vere ulik meining. I hovudsak skal den som stiller diagnosen gå ut ifrå kriteriane og sjå på korleis ein person sin reaksjon er. Det som skapar angsten verkar interessant å forstå meir om. Det er på ulik måte dei unge opplever angsten, og korleis den viser seg fram til omverda på. Fagfolk innan visse kretsar, har diskutert om det er fortrengeinga av aggressive og seksuelle impulsar som er med på å skape angst, eller sjølv angsten som skapar fortrengeinga? Dette er eit spørsmål Freud har stilt seg, men det blir også nytta den dag i dag (Moxnes 2005).

Andre sentrale områder som kan vere med på å skape ein sosial angst er usikkerheit og modning i ulike miljø. Desse kjem an på korleis personen er som individ for å kunne kome i kontakt med andre menneske. Nordhelle og Sakhi (2014) hevder at ein moden person har ein karakter som er stabil, det andre menneske forstår som ei avslappande ro.

Moxnes (2005) forklarar at den psykologiske årsaka til angst, etter all sannsynlegheit oppstår i barndommen. Det er vanleg at ungar blir redde for framande i løpet av siste halvpart av deira første leveår. Ein vaksen person sin angst kan mogleg ha sine psykologiske røter etter det ein som barn opplever etter sitt første leveår. Eit eksempel som Moxnes (2005:177) nevner er; *”Det kan være usikkerhet og følelsen av ensomhet som følger med tidlige flyttinger, det kan være oppbrudd og omveltninger, det kan være foreldre og omsorgspersoner som tidlig blir borte, men som aldri glemmes”*.

Nilsson (2007) refererer til Benedetti (1974) som beskriv korleis ein kan få ei viss aning om kva som kan ha medverka til sjukdomstilstanden si utvikling. Her er det to forhold som verkar å ha betydning. Den eine er at brukar har vanskar med tilknytning til andre menneske slik at det kan verke vanskeleg å bevege seg vekk ifrå dei. Med betydinga sitt innhald er fylt opp med angst og frykt, i det ein går vidare for å utvikle ein vidare berøring, vil dette på nytt vere med på å skape ny forsterka angst og frykt (Benedetti 1974; Ehrlich 1998). Den andre forståinga Benedetti (1974) og Guntrip (1977) tek opp, er tilbakevending. Det med tilbakevending eller regresjon beskriv dei er ein allmenn erfaring. Det vil seie at alle kan, uansett om verda blir for vanskeleg, trøyste seg med symbol frå fortida, der verkelegheita var meir gyllen enn den er notida (Nilsson 2007).

Det er fleire faktorar som kan ligge til grunn for at jenter i ungdomsåra utviklar angst. Øverland og Bru (2016) ramsar opp fleire generelle trekk for sosial angstliding:

- Stadig bekymra for noko som eksempel lekser, venner, klasserommet, nyheiter, familien.
- Kan ha vanskar med å gå til skulen åleine og må difor ha følgje av mor eller far.
- Slit med å sove og er lenge våken, noko som kan gå utover skularbeidet.
- Verke irritert, og kan bli fort sint og få aggresjonsutbrot på skulen.
- Kan føle seg utanfor og mindre komfortabel saman med andre medelevar eller andre.
- Trekk seg vekk frå det sosiale, og har lett for å isolere seg.
- Tykkjer det er vanskeleg å inkludere seg sjølv i diskusjonar i klassen, å presentere noko for mange tilhøyrarar.

- Vanskeleg med nye ansikt, stader og aktivitetar som til dømes å ha vikar, vere i selskap eller overgang til nye klasserom (faste rom er nok meir forutsigbart).
- Bekymra for å gå på skulen eller vil helst la vere å gå.
- Kan ha negative tankar om moglegheiter for å kunne meistre læringsarbeid.
- Unngår personer, plassar eller aktivitetar som kan vere med å utløyse ubehag i miljøet for sin sjølvkjensle (Øverland og Bru 2016).

4.2 Angst diagnosekriteria

Helgesen (2011) framhever om ein er født sånn eller blitt sånn. Vidare skriv Helgesen (2011) at dette er eit vanleg diskusjonstema innanfor sosiologien og psykologien. At arv og miljø har mykje å seie for ungdommar si psykososiale helse er det ingen tvil om. *”På en del områder er det heller ingen tvil om at ontogenetiske faktorer har stor betydning for hvordan barn utvikler seg”* (Helgesen 2011:149). Der ein i tidlegare forskning har hatt eit enten/eller syn på arv og miljø viser det seg at det i verkelegheita burde vere meir nyansert.

Mens spørsmålet tidlegare dreide seg om arv eller miljø som årsaksfaktor for utvikling av personlighet og psykisk lidelse, har nyere forskning vært opptatt av at det dreier seg om et komplekst samspill av genetiske og miljømessige faktorer (Weisæth og Dalgard 2000:25).

Spurkland og Gjone (2002) skriver at gener og miljøet er med på å påverke førekomsten av angst og depresjon. Det er som regel dei same genetiske faktorane på personen som opplever angst og depresjon, som er ei stor påverknad for utviklinga av lidinga. Spurkland og Gjone (2002) viser til Lesch (mfl. 1996), som hevder at det er eit gen som i regulering av opptaket til serotonin i hjernen, vil assosiere seg med anlegg for angst hjå mennesker (Spurkland og Gjone 2002, i Gjærum og Ellertsen 2002).

Ut ifrå ein måling Aune (2011) skriver om ut ifrå diagnosekriteriane til DSM-IV (American Psychiatric Association 1994), er det eit krav at born og unge må oppfylle dei same diagnostiske kriterier som vaksne for at ein sosial angstlidning kan bli stilt. Symptoma må i tillegg ha vedvart i seks månader. Det kjem fram i fleire sjølvrapportskjema at dette kriteriet ikkje er aktualisert, noko som kan medføre at ein i utgangspunktet rapporterer punktprevalens og ikkje førekomst i forhold til diagnosekriteriar slik dei står beskrive i DSM-IV. Andre forhold som pubertale utfordringar kan ha ei påverknad for ungdomstida

som oftast fører med seg ei negativ forbigående bevisstheit rundt eige utsjåande og framtoning samt derav ein overdriven frykt for å bli negativt evaluert. For å bedømme den sosiale angsten som kan vera forbigående, eller av meir vedvarande karakter, er sjølvsgt avgjerande. Det er eit difor eit krav om at den unge viser evne til aldersadekvate sosiale ferdigheiter. Dette er avgjerande med særleg hensyn til differensialdiagnosar, og då spesielt vurdert opp mot diagnosar som ligg innanfor autisme og utviklingsforstyrrelsesspekteret. Dette er noko som inneber at barn må vise adekvate sosiale ferdigheiter i leik med til dømes søsken eller andre barn i nær familie. *”Sosial angstlidelse er en vedvarende og overdreven redsel for å bli gjort til gjenstand for andres evaluering”* (Aune 2011: 1).

4.3 Årsaker til sosial angst

Helgesen (2011) definerer at det psykologiske perspektivet er sentralt for å få ei oversikt over kva lidinga handlar om. Det er på den tradisjonelle måten ved psykodynamisk tenkning som har vore eit gjeldane syn for korleis den mentale lidinga utvikla seg og kva behandling som er relevant å ta bruk. *”Store ubevisste konflikter på grunn av alvorlige påkjenninger tidlig i livet blir fortrent til det ubevisste, og manifesterer seg senere i livet som forsvarsmekanismer og psykiske symptomer av forskjellig karakter”* (Helgesen 2011: 256).

Skulen og nettverket er ein viktig arena for born som sliter psykisk. Larsen (2015) hevder at dei barn som oftast blir krenka og blir ekskludert frå det sosiale samspel, er dei dårleg integrerte born og ungdommar. Dei dårleg interegrerte born og ungdommar blir definert som at dei gjere det vanskeleg for seg sjølv i si integrering i samfunnet, både personlegheitsmessig og sosialt, i gjennom sine relasjons og samspelevanskar. Det blir difor hevda her at desse menneska får enklare utvikla angstlidningar, fordi dei ikkje føler seg verdsatt og inkludert i samfunnet. I visse tilfelle kan personen sjølv vere skuld i, noko som ikkje er likt. Dette er i tilfelle der andre har påverka ungdommen til å få kjensla av å vere for dårleg, mindre trygg og har difor eit svekkja sjølvbilete. Dette er trekk ein ofte kjenner seg igjen i når ein lider av angst (Larsen 2015).

I følge ICD 10 sitt diagnosesystem er sosial angst sin kode F 40,1. Dei som har sosial angst i følgje Nordelle og Sakhi (2014) kan ha vanskar med å sosialisere og tilpasse seg det

samfunnet dei lever i. Her kan det vere individuelle trekk ved angsten som kan føre til usikkerheit i sosiale relasjonar og miljø, som kan vere ein av årsakane til at mennesket med sosial angst har vanskar med å tilpasse seg i slike miljø. For nokre personar kan det å stå framfor store samlingar vere greitt, medan for andre kan det vere eit stort ubehag. Det er viktig for ein person med ei slik lidning å ha kontroll på sine planlagde handlingar. *”Vi må ha kontakt med og realisere og praktisere de indre verdiene på en måte som aksepteres i de miljøene vi velger å ferdes i”* (Nordhelle og Sakhi 2014:119). Det viktige ein må ha i fokus er å tenkje på seg sjølv å ivareta sine behov for å trivast i kvardagen.

”Angsten kan være relatert til spesifikke ting eller situasjoner – ofte blir sosiale kontekster fremhevet” (Lorem 2014: 137). Vidare skriv Lorem (2014) at andre gonger kan angsten vere udefinert, uhyggeleg og ei overveldande kjensle som kan vere vanskeleg for vedkommande både å forklare og uttrykkje. I nokre tilfelle kan angsten verke forstyrrende i dei fleste livssituasjonar. Lidinga vil bli sett på som altoppfattande og ei invaderande atmosfære, og kan setje livet til eit individ ut av spel for individet blir forstyrra i det personen held på med. Her vil angsten difor demonstrere framfor livet til ein person, altså å forstyrre det ein person skal halde på med. Eit eksempel her kan vere dersom ein person har kontinuerleg frykt for at enkelte ynskjer å forstyrre slik at personen blir sett ut av spel, og dette kan prege personen sin relasjon til andre menneske (Lorem 2014).

4.4 Grader av sosial angstlidning

I følgje Norhelle og Sakhi finst det ikkje noko eintydig forklaring på kva angst er i faglitteraturen. Det er eit fenomen som omhandlar mild uro til tvangsåtferd og panikkangst, som kan fullstendig lamme livsutfoldelsen. Moxnes (2005) hevder at angsten heng i saman med om ein person er trygg eller ei, og dette vil vere vesentleg i forhold til korleis alle individ blir møtt i samfunnet. Først og fremst skriver Moxnes (2005) at angst er eit personleg problem, men i tillegg er det også eit samfunnsproblem. Korleis ein meistrar angsten viser seg i samfunnet, og dette er noko som er individuelt ettersom personen som ser. Ut i frå kvart enkelt individ er det sjølv sagt at kvart enkelt menneske med angstlidning har sine egne forståingar av sjølve angsten. Moxnes (2005) hevder at den energien me menneske gir i frå oss er den sjølv tilliten me viser oss fram med.

Sosial angst er den byrden vi bærer med oss i møte med kjente og ukjente andre, det er en angst som får oss til å føle oss mindre fri enn vi ønsker å være, som hindrer oss i å opptre naturlig og avslappet - og som i stedet får oss til å framtre med skjevt smil, rare ansiktsrynker, ukomfortabel sitte- og ståstilling, usikkert blikk, ukomfortabel konversasjon, fullt trykk på viljen til å ta seg sammen og ”play the game” samt gir følelsen av intens ensomhet – til tross for at rommet er tettpakket med andre – mens vi egentlig har mest lyst til 1) å søke tilflukt til den eneste person i rommet man kjenner fra før, 2) gå hjem å lese boken vår og se på TV (Moxnes 2009: 91).

4.5 Behandling av sosial angst

I behandlinga for angstlidelse krever det at pasienten sjølv bestemmer seg for å utføre ei behandling om det er medikamentell eller via samtale og kroppsterapi. Det er desse formene for behandling av angstlidelse som er dei som blir mest brukt ifølge Moxnes (2005). Han skriv vidare at det finst rapportar der dei viser at det ikkje er uvanleg at rundt 80% av psykologane og psykiatarane sine pasientar blir betra eller tilstrekkeleg betra ved hjelp av psykoterapi, oftast då i kombinasjon med medikamentell behandling. Desse type tal kan spegle seg igjen i ei reell betring, men denne type betring treng ikkje vere av sjølvbehandlinga. I forhold til effekten på behandlingsmetodar ved desse høge prosenttala ikkje til å stole på (Moxnes 2005).

Moxnes (2005) fortel at frå midten av det førige århundre er det rapportar som viser om terapien ved det kjende Bicetre- hospitalet i Paris. Dei helbreda ein tredjedel av pasientane og forbetra ein ny tredjedel. Då stod i hovudsak terapien utelukkande om å vise medmenneskelegheit. Dette er nok det som må vera det viktigaste elementet i ei behandling fortsatt no i vår tid (Moxnes 2005).

Det er i tillegg til psykoterapi vanleg med kognitiv terapi som behandlingsform ved sosial angst. Ei kognitiv terapi foregår med mykje fokus på hjernen og det som sit i kroppen av symptoma på angsten, medan psykoterapien inneheld haldningar, følelsar og sjå på ressursane til personen med angsten. Garløv (2003) meiner at ein i samtale med barn og ungdom kan kognitiv tilnærming gje god effekt, om det er med eller utan foreldre. Det kan vere viktig at den vaksne får råd og rettleiing. Gjennom samtale med foreldre kan det å få

vite noko om denne problematikken er vevd inn i familiesamspelet, og om det er årsakar heime som fører til angsten. I samtale med lærar kan det kome fram problem som er knytt til skularbeidet/ skulekvardagen, og her kan læraren vere til god nytte viss bornet treng å øve gradvis på ulike strategiar mot angsten (Garløv 2003).

4.6 Skilnadane mellom angst og frykt

Angst

Nordhelle og Sakhi (2014) forklarar at angst er eit av mennesket sine grunnleggande emosjonar. Dei forklarar vidare at det blir forstått som ein av dei største vanskelegheitane menneske opplever. Det finnes ikkje ein konkret nok forklaring på angst i litteraturen, for det blir forstått på ulike måtar alt ettersom individet som ser og føler. *"Fenomenet favner alt fra en mild uro til en panikkangst som fullstendig lammer livsutfoldelsen"* (Nordhelle og Sakhi 2014: 37). I følgje artikkelen "Angstens ansikt" er den vanlegaste årsaken til at dei som lider av angst er uføretrygda i alderen 25-40 år i følgje Arnstein Mykletun, seniorforskar ved folkehelseuniversitetet. Eit viktig poeng for dei som ikkje lider av angst er at dei har vanskar med å førestille seg korleis det er for dei med sosial angst å gå på kafé når heile kroppen er full av angst.

Frykt

Nordhelle og Sakhi (2014) skriv at frykt er ein del av det emosjonelle mennesket og dyra sitt forsvarssystem, som er med å beskytta oss for reell fare. Uansett om relasjonsmønsteret er medfødt, får me lære der som ein skal frykte. Eit eksempel med ein person som brenner seg på ei varm kokeplate, og då skjer det ein automatisk reaksjon som igjen fører til at me blir forsiktige sidan det er ein opplevd situasjon. Då er det ein reaksjon hjå ein person som har ein fobi for å oppleve visse samanhengar eller gjenstandar. Når du har ein fobi for gjenstand eller ein levande skapning som til dømes edderkoppar og slangar, kan ein tenkje seg at det er ein frykt for noko ein ikkje føler seg komfortabel med. Vidare hevder Nordhelle og Sakhi (2014) at erfaring med sår og smerte vil ha ein viktig faktor for at me lærer å beskytte oss mot farlege objekt. Frykt er difor med på å beskytte oss og er med på å bidra slik at me er forsiktige med noko som kan skade oss. I forhold til den sosiale angsten kan den frykta for å gå ut i sosiale samanhengar vere så krevjande at personen med angst ikkje meistrar det som er eigentleg er planlagd.

4.6.1 Synet på angsten i dag?

Aune (2011) skriv at det metodiske kriteriet kan vere den viktigaste årsaken for at prevalensnivået i stor grad er ulikt ut i frå varierende undersøkingar (Furmark 2002). Eit viktig kjenneteikn ved sosial angst er at foreldre oftast avtalar sosiale aktivitetar på vegne av borna sine, eller at dei følgjer dei til og frå aktiviteten. Dette vil seie at borna på fleire måtar ikkje har noko val om å delta. I nokre familiar deltek born sjeldan utanom familiære aktivitetar før dei er langt opp i skulealder. Unngåelsesåtferda blir difor ikkje aktivert, og funksjonsnedsettinga kjem ikkje fram, på grunn av at born ikkje kjem inn i sosiale evalueringssituasjonar.

Moxnes (2009) skriv at det startar å kome fram trekk ved sosiale fobiar i frå tidleg tenår, og den nedre aldersgrensa for å gje ein diagnose blir stadig forskyvd. Det er eit auke i antal personar som får ein angstliding og andre mentale lidingar. Dette kan ha samanheng med at foreldra har ei god ”unnskuldning” viss ein har born som verken lukkast i skule eller arbeid. Det er veldig enkelt å miste trua på seg sjølv skriv Moxnes (2009) når ein har ein slik liding, fordi ein heile tida nytta tida til å fokusere på enkelte ting som ein person skal prestere i. Her vil denne presteringa ha meir fokus på den negative vurderinga av seg sjølv enn å ha fokus på dei positive signala ein får frå andre menneske.

4.7 *Angsten si uttrykksform*

Nordhelle og Sakhi (2014) hevder at når det oppstår angst hjå ein person så skjer det ofte at personen har ujamn hjarterytme, dette fordi han ein ”snører seg saman” fordi ein blir redd. Ein anna ting er at det ofte blir tungt og pust ved sterke angstsymptomar, for me har alt fokuset på angsten slik at me gløymer dei djupe andedraga. Vidare henviser dei til det forkinga skriver, og der eksistera angst som fenomen i dei fleste kulturar og subkulturar, der den kan kome til uttrykk på ulik måte. Det blir sagt at personlegheita for den som lider av angst har mykje å seie for det er den som formar korleis angsten blir teken i mot og uttrykt til omverda.

4.7.1 Forståinga av å leve med ein angstdiagnose

Løkke (2016) fortel i artikkelen om barn og unge at det er ei urovekkjande stigning hjå denne aldersgruppa med angstlidingar og utmattingslidingar. Vidare hevder han at for fleire år sidan snakka ikkje unge om skuleproblem med psykologen. Her snakka dei om vener og familie, om rus og aggresjon, om protest og utagering, om deira meining og identiteten. I dag er det mykje meir snakk om skulepress og korleis dei skal meistre ein skulekvardag for å gjere det på ein best mogleg måte. Nokre av ungdommane kan bære på store traumar med seg i bagasjen. I ungdommen si utvikling er det viktig med god struktur på planar og at dei skal vite at det er vaksne personar som er tilgjengeleg dei kan ta kontakt med viss det oppstår noko. Bunkholdt (2000) forklarar at Erikson på si side legg vekt på dei følelsesmessige sidene av oppfatningar og reaksjonar, men i tillegg må det vere til stades tankemessige førestillingar om hendingar og om korleis det vil vere hensiktsmessig å reagere. Dei forholda Erikson var oppteken av var følelsesmessige forhold, som til dømes personleg tryggleik, evna til nærleik, sjølvfølelse, lærelyst og glede (Bunkholdt 2000).

Løkke (2016) skriv at det det presset unge i dag har av seg sjølv syner eit negativt bilete der dei føler dei ikkje passar inn i malen. Når det er innleveringar eller eksamen så er kun det beste godt nok, og då er foreldra dei som sit med ungane sine til langt på natt og gjer lekser saman med dei. Foreldra framstår som like redde, og dette kan nok henge i saman med at dei blir påverka og usikre når deira eigne ungar ikkje føler seg komfortable eller gode nok. Allereie i barnehagen kjem det fram at barn startar å måle seg opp mot kvarandre og mål som dei har. For å nå desse måla er det i fokus at det kun er ein veg å gå på konkurransetegen, og det er oppover. Dermed kan angsten for å falle bli krevande viss ein ikkje er sikker i sin sak. Difor er det viktig å henge med i timane, og utvikle eit godt resultat, slik at skuffelsen ikkje blir for stor. Når skuffelsen blir for stor kan det vere enkelte som utviklar dårleg sjølvbilete og identiteten kan bli svekka. Når vår eigen identiteten blir svekka kan det gå utover vår prestasjon til å ha mål for å gjennomføre det ein har moglegheit for. Dermed er det viktig å ha realistiske krav for ungdommane som føler at kun det ”beste” er godt nok.

Det finst ulike faktorar som skapar eit godt eller dårleg sjølvbilete. Nokre av desse kan vere det eg har definert om sjølvbilete i punkt 2.2.3. Der kjem det fram som Bunkholdt

(2000) skriver at det er viktig å tenkje positivt om seg sjølv om det å meistre daglegdagse ting. Viss ein har ein dårleg dag kan dette vere med på å påverke sjølvbilete i retning av at ein får negative tankar om seg sjølv. Konsekvensen av dette kan vere at ein får sosial angst og startar med å isolere seg frå omverda, på grunn av at ulike situasjonar verkar for vanskeleg for eventuelt negative tankar ein person med denne lidinga får.

Det med krava ungdom i dag står framfor er store for å tilpasse seg kodar og trendar som skal til for at dei skal kunne leve med eit tilstrekkeleg godt nok sjølvbilete. Sand (2016) beskriv at det å oppnå perfeksjonisme i dagens samfunn er meir aktuelt enn det var tidlegare, dette i form av at det er populært blant unge med blogg, livstils magasin og andre medium, som er med på å forme ungdommens ideal. Her forklarar Sand (2016) vidare at grunnen for dette kan vere at prestasjonskrava er blitt strengare på ulike livsarenaer, også her hjå born og unge. Sand (2016) definerer vidare å oppnå fullkommenheit, setje overdriven høge krav til eigne prestasjonar og å gjere kritiske sjølv- evaluering. Det er eit skilje mellom gradar av perfeksjonisme som til dømes er kvalitetar, og desse er både positive og negative for den enkelte person.

I arbeidet med ein person med ein sosial angstlidning er det viktig som hjelpar å vere tolmodig og engasjert i det personen som lider, og her kjem vernepleiaren inn.

Vernepleiaren arbeidsmodell er relevant for å finne ut av kva som er problemet, og å tilretteleggje det personen treng bistand til. Linde og Norlund (2006) skriver at ein skal tenkje systematisk i måten ein jobbar på mot eit mål, her under vil det seie å jobbe ut i frå ein ”skjematisk” eller ”firkanta” tankegong. Dette forklarar dei er ein nøye gjennomtenkt metode for å behandle og kome seg vidare i prosessen for å få til eit tilstrekkeleg godt nok resultat (Linde og Norlund 2006).

4.8 Kjenslemessig påkjenning

Samfunnet sitt krav for tilpassing for unge i dag har eg sjølv erfart som tøft for enkelte unge i forbinding når eg sjølv gjekk på ungdomsskulen og fekk forståing av dei krava som vart stilt. Det er kome fram i media at unge i dag er mykje utsatt for mobbing og utestenging, noko som i stor grad kan føre til måten dei unge møter omverden på. Owren (2011) definerer eit gap- eller misforhold mellom personen sine føresetnader og krav for personen sine fysiske og sosiale omgjevnadar krev. Eit eksempel på dette er når ein

snakkar over personen ein samtalar med og ikkje med denne personen, her vil det difor vere eit ”gap” mellom personen som ikkje får med seg det som blir formidla. Andre ting for at personen får kjensle av sin sosiale angst kan vere det som omhandlar forventningspress, på korleis måte skule og aktivitetar på fritida setjer krav for vedkommande å møte med.

Ungdom no i dagens samfunn skal heile tida vere tilgjengeleg og det kan føre til mindre tid for seg sjølv og ikkje nok tid til å hente seg inn igjen for å samle seg. Det med digitalisering vil vere viktig for å henge med i tida ungdommen er i, for å ikkje bli utanfor omverda på grunn av at ein ikkje heng med i den digitale utviklinga. No skal dei unge ha ein ”perfekt kropp”, og dei skal ha toppkarakter slik at dei kan velje det dei vil av studiar seinare utan å vere bekymra for å ikkje kome inn, og ein bør i aller størst grad ha eit stort nettverk, der ein har fleire gode vener rundt seg som igjen vil auke den sosiale tilværelsen for mennesket (Owren 2011).

Svisdahl (2008) refererer til Lauveng (2005) som hevder at å sjølv stå oppi ei gitt hending med tiltagande uro, rastlausheit, angst eller nedtryktheit, opplevd endring i sinnstilstand som vil vere ein del av ein lengre prosess som har føregått over ei lengre tid. I utviklinga over tid har følelsen av tomheit, rastlausheit og uro som treng tid på seg for å kome til seg sjølv att. Dette er noko som har kome og gått, heilt til situasjonen verkar uoverkomeleg (Lauveng 2005). Svisdahl (2008) meiner at behandlinga som blir gitt dei med ein psykisk liding er ulik alt ettersom kva personen krev. Behandlinga vil difor vere tilpassa kvar enkelt person. Her vil vernepleiaren sin heilheitlege arbeidsmodell spele ei viktig rolle. For å kunne oppnå kontakt med ein person er det viktig å styrke tillitsbandet mellom person og hjelpeapparat. Owren og Linde (2011) hevder at vernepleiaren sin arbeidsmodell er oppbygd med kartlegging, analyse, målval, tiltaksarbeid og evaluering gjennom ein prosess som er ut ifrå brukar sin gitte situasjon, altså kartleggje eit område eller fleire områder det er behov for (Owren og Linde 2011).

4.8.1 Prestasjonar i sosiale samanhengar

Meistring

I følgje Helgesen (2011) som hevder at mestring skjer gjennom det å ha motivasjon nok til å utføre ulike situasjonar, rutinar og aktivitetar. Eit døme på dette kan vere viss ein får til noko som ein skal og det er tilstrekkeleg godt nok, så vil ein kjenne på ei mestring i kroppen for å ha fått positive følgjer av det ein utførte.

Fløistad (1988) i Nilsson (2007) skriv at menneska sin livssamanheng ikkje nødvendigvis treng å vere nokon statisk hending, gjeve ein gong for alle, men meir eller mindre vellukka hengivelsar for eit fellesskap og tilhøyrgheit. For vårt personleg livsaktuelle hjelpeapparat er det psyko- sosiale som er relevant som viser nedanfor korleis grupperingar i samfunnet er ut ifrå ein slik type modell.

Familie	Venner/ kjæreste	Arbeid	Fritid	Samfunn	Historien	Naturen	Livsanskulelse Religion
---------	---------------------	--------	--------	---------	-----------	---------	----------------------------

Fig. 4 (Fløistad 1988: 112).

Ut ifrå denne modellen bekreftar Fløistad (1988) at kvart enkelt menneske høyrer heime i fleire av desse grupperingane i ei livssamanheng overfor, og dette er det behov for. Samspelet mellom dei ulike livssamanhengande er med på å bidra til ei rik livsverd. Viss det oppstår svikt i ein av livssamanhengane kan medføre ei dels sårbarheit og føre til at dei ulike samanhengande blir einsame utan samspelet. Dette på grunn av at det blir større belastning på dei som er igjen for seg sjølv (Fløistad 1988, Fischer & Philips 1982) I (Nilsson 2007).

5.0 Presentasjon av funn, og drøfting.

Problemstilling:

Kva er grunnlaget for at enkelte ungdommar utviklar angstproblematikk i tenåra?

5.1 Resultat

I dette kapitlet vil eg presentere resultata eg har fått etter å ha søkt etter relevant forskning som omhandlar problemstillinga mi. Det er fleire faglege og vitenskaplege artiklar som belyse det temaet eg har valt å skrive om.

Undersøkinga ungdاتا som blir presentert i NOVA rapporten (7/2015) viser at fleire unge startar å slite psykisk. Undersøkingar trekk fram høge prestasjonar, familiære hendingar og lågare sjølvbilete som årsaksgrunnlaget for nokre. Dette er noko som eg kjem til å ta opp seinare i diskusjonen, der eg vil drøfte kva som er grunnen for at unge i dag sliter meir psykisk enn tidlegare. Andre funn eg har tatt føre meg er basert på ei undersøking i Stavanger kommune av Hartberg og Hegna (2014) der det kjem fram at fleire jenter slit med negativt sjølvbilete, og dette vil eg kome meir inn på i sjølve resultatdelen av dette kapitlet. Eit tredje punkt eg har funne resultat på omhandlar perfeksjonisme. Eg har funne ut at perfeksjonisme har mykje å seie når unge i dag skal sjå ”modellen i spegelen” føre seg. Dette er for å belyse kor mykje fokus ulike medium har på det som her blir omtala for ”flink pike- syndromet” (Sand 2016).

Hartberg og Hegna (2014) tok føre seg ein undersøking i Stavangerregionen der dei kom fram til at fleire barn og unge sliter psykisk enn det dei gir uttrykk for. Ulike årsaker til dette skriver dei kan vere endringar i rapporterte helseplagar som er med på å påverke ei reell endring i sjølve lidinga. I tillegg kom det fram ein anna vesentleg del av det som kan vere ei årsak er ungdommanes si oppfatning av kommunikasjonen kring problemet. Nokre tykkje det er greitt å snakke om det medan andre synst det er flaut, og vil helst ikkje vere ved at enkelte kan slite med formar for angstproblematikk. Likevel kjem det fram i rapporten at det er auka openheit om personar sin mentale helse dei siste åra enn det var tidlegare, noko som kan ha ført til auka rapportering av plager personar har vanskar med.

I NOVA-rapporten (7/2015) kjem det fram at det digitale verkty er meir i bruk no enn det var tidlegare. Dette med grunnlag for at det er mykje god tilgang på heimeunderholdning på ulike "streaming"-sider, der det automatisk blir slik at ungdommen nyttar ein del tid på dette. Vidare i rapporten kjem det fram at ein del unge slit med ulike typar helseplagar i kvardagen. Då er det blant anna mange som sliter med magevondt, smerter i nakke, skulder, ledd og muskulatur. Andre unge sliter med dårleg sjølvbilete eller ulike symptom på stress der det er enkelt å tenkje "at alt er eit slit" eller "å bekymre seg for mykje over ting". I rapporten kjem det og fram at nær 25 prosent av jentene frå 15-16 årsalderen slit med depressive symptom, og at rundt 20 prosent slit omlag dagleg med fysiske plager, og så mykje som kvar tredje jente er lite fornøgd med seg sjølv. Dette verker stadig meir bekymrande i omgjevnadar ungdommen ferdast i, der det ofte er mykje fokus på utsjånad og det å kunne meistre noko.

I omfanget av helseproblemer viser ungdata at det er to til tre gonger høgare hjå jenter enn for gutar. Her er det ein del likheitstrekk mellom gutar og jenter som sliter mest.

Uavhengig av korleis kjønn ein er, er det slik at den som har mest psykiske plager, har dårlegare relasjon til foreldra sine, dei har mindre vener, blir oftare mobba og trivst mindre i lokalmiljøet og på skulen enn i forhold til dei med god psykisk helse.

Sand (2016) framhevar at ei perfeksjonistisk innstilling kan føre til ei større sårbarheit for misnøye med kroppen sin, eller forhold som er problematiske angående kropp og vekt. Dette er eit problem blant unge i dag, der ungdom måler seg opp mot kvarandre for å sjå kven som tek seg best ut. Vidare skriv ho i si forskning at det som definerer perfeksjonisme er å strebe etter fullkommenheit, det meinast å setje altfor høge krave til eigne prestasjonar og i tillegg utføre kritiske sjølvevalueringar. I ulik forskning Sand (2016) viser til, kjem det fram at perfeksjonisme har ei samanheng med kritiske vurderingar av seg sjølv og sin kropp, og dette er eit viktig tema å definere i behandling. Vidare skriv ho at studiar har og vist at perfeksjonistiske forventningar av seg sjølv ofte er assosiert med etevanskar, dette gjeld både for gutar og jenter. Her kan ein sjå føre oss høge faglege og sosiale krav som eit press opp i mot dei som vurderer seg sjølv opp mot andre. Det personar som slit med etevanskar har problem med er vekt og utsjånande, og inneberer også angstproblematikk. Usunn slanking og overdreven trening er resultat av at personen ikkje er nøgd med sin eigen kropp.

Sand (2016) skriv vidare at det er ulik oppfatning av forståinga av det å kjenne på perfektjonisme hjå unge i dag. Det å føle seg perfekt kan ha samanheng med kroppsbilete og etevanske. Nokre forfattarar fokuserer på perfektjonisme som ein sårbarheitsfaktor for etevanske, medan andre er oppteken av innstillingar omkring som er med å forsterkar og opprettheld ei kroppsmisnøye og om usunne etemønster. Menneske som er oppteken av utsjånad og vekt kan ha enklare for å utvikle kroppsmisnøye enn dei som ikkje bryr seg om dette. Dei som ser på det med utsjånad og har lett for å bli påverka av korleis dei skal vere, har gode moglegheiter for å utvikle eit meir sårbart sjølvbilete og identitet, noko som kan føre til både etevanskar som er fokus på i denne artikkelen, men og angstlidingar. Dette er noko som kan vere eit aukande problem i framtida der fleire og fleire er opptekne med sosiale mediar og andre medium som er av betydning (Sand 2016).

5.2 Diskusjon

5.2.1 Møtet til ungdommar i samfunnet i dag

”Det er vanskelig å si noe om utbredelsen av depresjon hos ungdom, men man antar at 15-20 prosent av unge på landsbasis sliter med mildere depressive symptomer” (Mathisen et al. 2009, Hartberg og Hegna 2/2014 :15). Desse tala viser kor stor andel av unge som sliter med depressive lidingar, og noko av dei same symptoma kan ein tenkje seg gjelder for angst. Nokre av desse symptoma kan vere som nemnt tidlegare er det å ikkje føle seg trygg og ha mindre kontroll sjølv på korleis omverden og miljøet er tilrettelagt. Hartberg og Hegna (2/2014) skriv at plagene for psykiske lidingar startar i byrjinga av ungdomsåra, der fleire ikkje bli fanga opp av behandlingsapparatet før etter fleire år seinare. Dette kan kome av at den enkelte person ikkje vil vere ved det som er problemet, eller at det ikkje skal bli snakka høgt om tema.

I kapitelet der eg presentera funna står det mykje om sjølvbilete og det å vere god nok. Det med prestasjonar kan ha både positive og negative konsekvensar for korleis menneske i dag oppfattar omverda på. Hansen R. (2012) hevder at intersubjektivitet er viktig for å danne ein dialog mellom fleire partar, og dette blir definert som å oppleve noko i eit fellesskap. Dette kan handle om å dele noko i eit fellesskap som til dømes fornemningar, følelsar, tankar og så vidare. I tidlig liv foregår dette i størst grad saman med foreldre.

Studie (Hør på meg sin ungdomsundersøking i Stavanger 2013) viser at barn med vanskelige forhold til foreldre oftare utviklar angstlidning. Vidare viser Hansen (2012) til Stern (2004) som meiner at intersubjektivitet kan bli forstått handlar om å dele og å oppnå mental kontakt. I den mentale kontakten er oppleving, kropp og følelse meir essensielt enn ord (Rød Hansen 2012).

Gode relasjonar til dei ein har rundt seg av hjelpeapparat, nettverk og familie er viktig. For å styrke eit sampel i nettverket til ein person som har sosial angst, må ein anerkjenne og akseptere at den enkelte person treng tilstrekkeleg med tid for å kunne utfolde seg sjølv i sosiale relasjonar. Ein person med sosial angst kan for eksempel ha problem med enkle sosiale kodar medan ein annan person med same lidning kan ha vanskar med å stå framfor ein heil sal og forelese. Viss ein person med sosial angst sliter med det som personen skal utføre og føle ein mistar kontrollen over det som skal gjennomførast kan det å vite kva ein skal gjere vere nok til at personen kan føle seg komfortabel nok. Det er individuelt kor stor hemning det er på ein person sitt liv å leve med sosial angst, for nokre kan det vere enklare enn for andre der dei er flinke til å førebyggje med ulike strategiar å halde på når angsten kjem for verst.

5.2.2 Påverknaden hjå ungdom med sosial angst

At oppvekstmiljøet for unge i dag har tilstrekkeleg nok tryggleik og stabilitet er viktig. Hart og Schwartz (2009) skriv med utgangspunkt i Bowlbys tankegang ut ifrå borna sin oppvekst der personlegheitsutviklinga spelar ei viktig rolle for borna seinare. I det miljøet som er omkring bornet medan det veks opp har det stor utnytting av at det er trygge partar i saman for å kunne få ei positiv utvikling vidare. Dette var kort fortald om born sin prosess gjennom si utvikling for å meistre grunnleggjande ferdigheier seinare i livet, så er dei avhengige av at dei har trygge oppvekstvilkår før ein startar på ungdomsskulen. Dei som oftast blir ramma av sosial angst har ofte ein bakgrunn der dei ikkje har hatt ei trygg og stabil oppvekst, samt at dei har mindre grad av tilknytning til andre menneske (Hart Schwartz 2009).

Det kjem fram i ein Nova rapport (7/2015) at fleire ungdom i dag at ungdomstida er ein sårbar periode for unge å leve opp til i dag. Det betyr at det byr på både kroppslege og mentale omveltingar for ungdommen. Dei har sine krav som skal møte krava som til

dømes læraren har til eleven. Her er det viktig å vere tilgjengeleg for ungdommen i skulesituasjon viss personen treng å ha nokon å snakke med. For nokre er symptom på psykiske lidingar kortvarig at det går over, medan for andre er det langvarig. Det kjem fram i undersøkingar denne rapporten har tatt utgangspunkt i, at grunnane til at unge slit psykisk er varierte. Der ein kanskje skulle tru at ungdommar frå ”velukka” familiar, der foreldra har høg utdanning og god økonomi følte på eit press som kunne gjere dei disponible for psykiske lidingar viser forsking det motsette. Det er ungdommar frå heimar med dårleg økonomi og foreldretillit som er mest disponible for utviklinga av psykiske lidingar (Nova rapport 7/2015).

Moxnes (2009) forklarar kort om sosial angst der det vil vere eit sterkt ynskje om å framstå i saman med andre som eit velfungerande menneske, og så i tillegg om ei markant tvil av evna til å gjere nettopp det. I dagens samfunn for ungdommar kan det vere mykje fokus på å passe inn og difor vil det vere sterkt behov for gode oppvekstvilkår i heimen. Dette kan vere for å skape ei tryggleik og sikkerheit for personen som lider av sosial angst. Det å vere god nok kan vere krevande nok i seg sjølv for å tilpasse seg det som skal utførast. I tillegg kan det å ikkje forstå sosiale kodar på grunn av angsten for å vere i store folkemengder vere nok til at ein person føler seg einsam og kan difor få svekka sjølvkjensle. Når sjølv til ein person blir svekkja kan det difor gå utover å ha trua på seg sjølv, og det å prestere godt nok i fritidsaktivitet eller skulearbeid kan få ein negativ konsekvens av dette. Bunkholdt (2000) viser til Smith og Cowie (1991) som forklarar at sjølv eller vår personlege identitet kan skrivast som ein forklaring på korleis ein tenkjer om seg sjølv, og oppfatningar over sider til seg sjølv.

Desse sidene kan vere alt frå personlegheit, utsjåande, evne, kjønn, kulturell tilhøyrgheit eller nasjonalitet. Om ein har eit bredt anlagt sjølvbilde vil det være ein beskyttar mot angstutvikling (Sand 2016). Eit bredt anlagt bilete inneberer ein realistisk og balansert kroppoppfatning, at utsjåande kun er ei side av eins identitet, at ein har ein kritisk distanse til kjønnsideal og heller identifiserer seg med vener og ”nære” ideala, samt og ha ein stabil livs- og familiesituasjon (Sand 2016). Det er i dag ein del fokus på at moderne teknologi fører til at unge føler seg meir tilgjengelege for folk. Dette har både positive og negative sider for innverknaden på korleis ein oppfattar oss sjølv. Her vil det vere viktig at i ein viss grad klarar å halde orden på dei ein er i kontakt med, slik at ein ikkje blir meir utsett for truslar for mobbing blant anna.

Moxnes (2009) hevder at den sosiale angsten har grunnlag for frykt for ulike sosiale situasjonar, som å ta ordet i forsamlingar, sceneskredd, ubehag å ete mens andre er tilstades, å merke det at ein raudnar, sveittar, skjelver eller å ha klamme hender i saman med andre, er kroppslege teikn på angst. Det er ulikt korleis folk reagera viss noko av dette er til stades hjå ein person med sosial angst. Det går igjen i sjølv diagnosen at menneske med denne angstlidinga fungera slik dei vil i forhold til deira sjølvbilete. Det er ikkje alltid det er personen sjølv som fungera, men angsten i seg sjølv styrer personen slik at personen kan føle seg hemma frå omverden for ein har angst for å delta i sosiale samhandlingar (Moxnes 2009).

5.2.3 Sosial og emosjonell balanse i kvardagen

Sitat av Malin:

Hvor angsten kommer fra, er ikke Malin sikker på. Men hun har alltid villet prestere, være flink, helt fra hun var vokste opp i Holmestrand. Ikke det at foreldrene presset henne. Det kom innenfra. Hun ville være best, levere det som var perfekt (Drefvelin 2016).

Sitatet her viser til korleis Malin kjenner forventningspress, samt det å vere ”perfekt”, og allereie i ung alder hadde ho kjensle av eit prestasjonspress. Det bør vere eit tema om angst og psykiske lidingar allereie tidleg. Det kan vere hensiktsmessig å ha nokon å snakke med frå starten av. Om ein har fokus på overdreven prestasjonsbehov tidleg, så kan menneske rundt bli meir bevisste på handteringa og å vera merksam om det personar kan ha vanskar med. Det kan virke som at for nokre unge kan det vere greitt å snakke om sine problem, medan for andre kan det vere vanskeleg å utdjupe noko om det.

Helgesen (2011) hevder at angst blir sett på som ein emosjonell beredskap, og trer i funksjon når ein står overfor det som er utrygt og uforutsigbart. Dette beskriv han vidare med at angsten kan bli forsterka når ein kjem inn i ei ny gruppe i saman med menneske me ikkje kjenner frå før, og då er det ikkje det spor uvanleg at ein kan bli uroleg for det. Når ein opplever ei slik hending kan ein få følelsen av sug i magen og kanskje grublar litt i forkant over korleis det kjem til å gå. Denne angsten bærer preg av at me bevegar oss over i vår individuelle dynamikk og den sentrale indre konflikten mellom der behovet me har.

Dette for å hevde oss sjølve og å styrke behovet vårt til eit trygt og harmonisk forhold til menneska omkring (Helgesen 2011). Om ein har eit dårleg utvikla sjølvbilete vil slike situasjonar opplevas utryggje og ein vil i større grad føle ubehag med kjensla av å miste kontrollen, som igjen vil kunne føre til oppleving av angst i situasjonar.

I sosiale samanhengar for ein person er det viktig å ivareta ulike grep slik at personen med sosial angst bevara kontrollen på at ting skal gå bra. Ulike årsakar for angsten kan vere at presset på å prestere og å vere god nok for nettverket sitt kan bli så høg at den enkelte person med sosial angst kan bli så utmatta at det vil vere eit ork å ivareta sitt behov for å vere sosial. Personen nyttar mykje tid på å tilpasse seg det sosiale miljø, og å henge med i tida på korleis det er akseptert å gå kledd og korleis ein skal oppføre seg i eit sosialt fellesskap.

Vernepleiarens arbeidsmodell er viktig for å forstå menneska som ein heilheit og ikkje kun som eit symptom eller sjukdom. Derfor er det viktig å sjå menneska bak lidinga. Til dømes at menneske med sosial angst har vanskelegheitar for å opphalde seg på offentlige stader. Dette kan vere på grunn av at dei føler dei blir målt opp mot andre når dei er i samspel med fleire menneske, og det kan bli for tøft for enkelte. Ein kan tenkje seg at dette er fordi ein person slit med sosial angst, og at det med å opphalde seg i store offentlege rom kan vere nok til at personen får pustebesvær og klarar ikkje vere der.

Ut i frå det eg har skrive om meistring vil det vere viktig å ta utgangspunkt i kva personen har av gode ressursar, samt kva personen meistrar. Det at ein person har sosial angst treng ikkje vere hemmande for personen sjølv, men på enkelte områder treng kanskje personen litt ekstra støtte/ trygging for at han/ho får meistringskjensle over det som skal utførast. Det treng systematisk og krevjande jobbing mot å bli tryggare i det sosiale fellesskap, og det er ikkje alltid så lett å få med seg ein person som lider av sosial angst med på aktivitetar, for det kan bli for vanskeleg på grunn av ulike årsaker. Desse årsakene kan vere mange og nokre av dei har eg nemnt i kapitel 4.4 tidlegare i oppgåva. Desse kan vere noko som styrkar og svekkjar ein person med sosial angst sidan det er sentrale trekk som ein person må lære å leve med. Personen kan ha eigne strategiar som hjelp for å meistre situasjonar som fremjar angst, samt eksponera seg gradvis for angstkjensla. I enkelte tilfelle då kan det vere viktig med til rettelegging for personar utanfrå, der det skjer i eit behandlingsopplegg, som skal vere med på å gje ein betre kvardag for ein person å leve

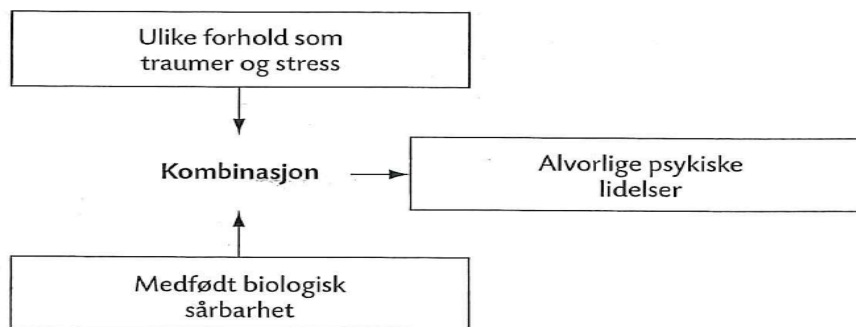
med sin sosiale angst. Her kan til dømes kognitiv åtferdsterapi vere relevant der det er dialog i saman med psykolog. I denne behandlinga kan menneske som lider av sosial angst lære seg å forstå korleis kjensler, tankar og handlingar heng saman. I tillegg kan menneska tileigna seg forståing av kvifor angsten opptår og metodar for handtere angsten.

5.2.4 Sårbarheit versus psykiske lidingar

Vatne (2006) viser ein modell som er vist nedafor, som forklart i forhold til at det er eit viktig forståelsesgrunnlag for ulike psykiske lidingar både kroppsleg og psykisk måte. ”Videre kan psykologiske forhold hos individet som følelser, forhold ved selvet, hvordan en oppfatter omgivelsene og liknende, virke inn” (Vatne 2006: 107). Vidare skriv Vatne (2006) at i forhold til traumatiske opplevingar i sosiale relasjonar vil vere noko som kan vere med på utviklinga av sårbarheita (Zubin og Spring 1977). Vatne hevdar vidare at viss ein er sårbare av skjønn så kan ein ha enklare for å utvikle psykiske lidingar. Det er gjennom ulike grader av påkjenningar psykiske lidingar kjem til utspring. Modellen nedanfor viser korleis forståinga i utviklinga av psykiske vanskar verkar.

5.2.4.1 Stress- sårbarhetsmodellen og psykiske lidingar:

KAPITTEL 6



Figur 5 En modell over sammenhengen mellom sårbarhet og psykisk lidelse

(Vatne 2006: 108).

Ulike årsakar for sosial angst er basert på ulike trekk av sjølve angsten. Desse trekka kan vere alt frå å prestere, perfektjonisme, tilpasse seg sosiale kodar og tilpasse seg i miljøet rundt. Når ein har sosial angst merkar ein det slik eg har skrive i teorikapitelet at ein kjenner det på pusten og kroppstemperaturen. Det kan for nokon vere mykje tankekøyr

som kan føre til at ein går litt ut av si eiga bevisstheit sidan kjenslene kan overstyre tankane.

5.2.5 Skilnadane for sosial angst mellom gut og jente:

I fleire studiar Aune (2011) viser til, er at det er langt fleire jenter enn gutar som utviklar sosiale angstsymptom. Årsakene til dette er samansette der ungdommen i dag sit mykje heime foran dataskjermen på både spel og sosiale mediar blant anna. Dette har vore ei aukande vekst dei siste åra, der ungdom føler dei må vere tilgjengeleg på det som er populært å vere med på. Det at ungdommen nyttar meir tid på både data, mobil og andre elektroniske verkty, kan på grunn av at det er viktig for folk å henge med i tida (Aune 2011). Eit eksempel her er å leggje ut bileter på instagram der det er om å gjere å få mykje "likes". Viss dei ikkje får tilstrekkeleg nok tilbakemeldingar på dette bilete, kan det gå utover deira mentale helse som til dømes dårlegare sjølvtilitt sidan det med å dele bilete har mykje å seie for kva andre utanfrå tykkje om deg. I Nova rapporten (7/2015) kjem det fram at sidan 2010 har utviklinga av psykiske plager vore ei aukeing for jenter, og nedgang for gutar. Det er tydeleg at jenter har eit mykje dårlegare sjølvbilete enn det gutar har. Dette er ein av grunnane til at jenter slit meir med sosial angst enn gutane gjere (Nova rapport (7/2015)).

6.0 Avslutning

6.1 Oppsummering

Eg har kome fram til ulike årsakar for korleis ein ser på angsten for å forstå den. Derfor vil det vere viktig å kome i kontakt med ein samtalepartner for eksempel ein psykolog å uttale seg for. Gjennom mi tolking og forståing av problemstillinga mi: *”Kva er grunnlaget for at ungdommar utviklar angstproblematikk i tenåra”?* Dette er eit spørsmål eg har tenkt nøye i gjennom i både teorikapitlet og diskusjonen. All teori eg har nytta i oppgåva er på bakgrunn av relevante tema som omhandlar fagstoff som eg har fått ved å bruke ”oria”, biblioteket sin søkedatabase, for å finne den mest essensielle litteraturen tilpassa mi oppgåve. Ungdom i tenåra har mykje krav som blir stilt for at dei skal tilpasse seg sjølv inn i ulike områder i kvardagen. Dette i form av nettverk, karaktersetjing, ”perfekt kropp”, måloppnåing i forhold til prestasjonar og utsjånad og det å halde på eit sjølvbilete som trekk fram svake og sterke sider ved seg sjølv.

Undervegs i denne skriveprosessen med fordjupningsoppgåva mi har eg lært om ulike sentrale begrep og metodar ein brukar i arbeidet vårt med menneskjer som sliter psykisk. Ut i frå mine funn og påstandar kring diskusjonen så spelar arv og miljø ei viktig rolle for at ein utviklar sosial angst. Det med miljøet i denne aldersgruppa (13-15 år) er ein sentral faktor der ungdommen lett kan verke sårbar for det er så mykje ein skal måle seg opp mot at ein må vere sterk som person for å kome seg i gjennom kvardagen. Ein må ha litt ”bein i nasa” for å takle å kvardagen for å leve med ein angst som kan vere krevande til tider. Difor vil det vere viktig å lære seg ulike strategiar for å kunne oppnå eit tilstrekkeleg godt nok sjølvbilete og sjølvkjensle for å oppnå ting i livet.

Tema på oppgåva er viktig og det kjem til å vere viktig i komande år, dette for å utvikle ulike strategiar for å ivareta personar med ei angstproblematikk på best mogleg måte. I den litteraturen eg har lest og brukt i oppgåva var det samtidig mykje ulike meiningar kring tema, medan nokre diffuse skilnadar som kan bli betre i tida framover. Dei artikkane eg har brukt til dømes ungdata sin forskning har stadfesta at det er behov for vidare utgreiingar på området for å blir endå tydelegare kring emnet.

6.2 Refleksjon

Dette har vore ein læringsrik prosess i arbeidet med denne fordjupningsoppgåva om eit sjølvvalt tema eg fekk velje sjølv på starten av tredje året. Eg brukte ein del tid i siste praksisperioden i vinter når eg fekk sjå korleis det var å arbeide innanfor psykiatri-feltet på å setje meg inn i tematikken eg skriv om i denne oppgåva. I denne praksis innanfor psykisk helsearbeid var noko eg hadde mykje igjen att for å få ein betre forståing overfor personar med både angstlidingar og andre type psykiatriske diagnosar. Denne tematikken eg tar føre meg i oppgåva får meg til å setje nokre spørsmål undervegs som er med å påverka/ endre min forforståing. Det som er viktig å skilje når ein ser på angst opp mot andre meir alvorlege psykiatriske diagnosar er alvorlegheitsgraden av korleis ein fungera med tanke på kommunikasjon, forståing og gjeremål. Dette er situasjonar som går igjen for dei aller fleste av dei med ein form for liding, men i ulik grad av korleis den påverkar oss som menneske.

Litteraturliste

Bunkholdt, Vigdis 2000. *"Utviklingspsykologi"*. Otta: Universitetsforlaget.

Dalland, Olav 2012. *"Metode og oppgaveskriving"*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Garløv, Ida 2003. *"Psykiske lidelser og psykiske vansker hos barn og ungdom- Et informasjonshefte for fastleger og andre i kommunehelsetjenesten"*. Utg.3. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.

Gjørum, Bente og Bjørn Ellertsen 2002, red. *"Hjerne og atferd- utviklingsforstyrrelser hos barn og ungdom i et nevrobiologisk perspektiv"*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Hart, Susan og Rikke Schwartz 2009. *"Fra interaksjon til relasjon"*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Helgesen Leif A. 2011. *"Menneskets dimensjoner- lærebok i psykologi"*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Larsen, Erik 2015. *"Miljøterapi med barn og unge- organisasjonen som terapeut"*. Oslo: Universitetsforlaget.

Moxnes, Paul 2005. *"Positiv angst i individ, gruppe og organisasjon"*. Oslo: Forlagsentralen.

Moxnes, Paul 2009. *"Hva er angst"*. Oslo: Universitetsforlaget.

Nilsson, Brita 2007. *"Ensomhet- Psykisk lidelse og hermeneutisk omsorg"*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

Nordhelle, Grethe og Ujagar Sakhi 2014. *"Angstens røtter- eksistensiell forståelse og mestring"*. Bergen: Fagbokforlaget.

Owren, Thomas og Linde Sølvi 2011. *"Kapitel 4- vernepleirens arbeidsmodell"*, s: 65-84.

I Owren, Thomas og Sølvi Linde 2011, red. *"Vernepleierfaglig teori og praksis-sosialfaglige perspektiver"*. Oslo: Universitetsforlaget.

Owren, Thomas og Sølvi Linde 2011. (red) *"Vernepleierfaglig teori og praksis-sosialfaglige perspektiver"*. Oslo: Universitetsforlaget.

Røkenes, Odd Harald og Per Halvard Hanssen 2012. *"Bære eller bryte, kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker"*. Bergen: Fagbokforlaget.

Spurkland, Anne og Helene Gjone 2002. *"Kapitel 4- Atferd og gener"*, s: 124-152. I Gjærum, Bente og Bjørn Ellertsen 2002, red. *"Hjerne og atferd- utviklingsforstyrrelser hos barn og ungdom i et nevrobiologisk perspektiv"*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Svisdahl, Marit 2008. *Veien ut av psykisk lidelse- erfaringer, medborgerskap og bedringsprosesser"*. Oslo: Cappelen Damm AS.

Vatne, Solfrid 2006. *"Korrigere og anerkjenne- Relasjonens betydning i miljøterapi"*. Oslo: Gyldendal norsk forlag AS.

Øverland, Klara og Edvin Bru 2016. *"Angst på skolen"*. Utgåve 2, kronikk i fagblad om psykisk helse. Oslo: Universitetsforlaget.

Internettkjelder:

Aune, Tore 2011. *"Sosial angslidelse hos barn og unge"*. Psykologisk institutt, Trøndelag nord: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Barne- og familieetaten. Tidsskrift for norsk psykologiforening. Tilgjengeleg på

URL: http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=132521&a=3 25.04.2016

Drefvelin, Caroline 2016. Psykisk helse: *"Angstens ansikt om Malin Nesvoll Vangnes"*

NRK journalist. Tilgjengeleg på URL: <http://www.nrk.no/dokumentar/xl/malin-26-trodde-hun-skulle-do-ante-ikke-at-det-var-angst-1.12845760> 29.04.2016

Hartberg, Silje og Kristinn Hegna 2014. *“Hør på meg- ungdomsundersøkelse i Stavanger”*. *“Kapitel 2- Ungdom og psykisk helse”*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, Nova rapport 2/2014. Høgskulen i Oslo og Akershus.

Tilgjengeleg på URL:

[http://www.k46.no/minorg/uf/web.nsf/\(ntr\)/F6BE0E60F96A2FBAC1257C92003631BE/\\$File/Til-Trykk-NOVA-Rapport-2-14-6februar.pdf](http://www.k46.no/minorg/uf/web.nsf/(ntr)/F6BE0E60F96A2FBAC1257C92003631BE/$File/Til-Trykk-NOVA-Rapport-2-14-6februar.pdf) 11.05.2016

Løkke, Per Are 2016. *“Leken som forsvinner”*, *dagbladet*. Tilgjengeleg på URL:

<http://www.dagbladet.no/2016/05/02/kultur/meninger/debatt/barndom/lek/44052493/>
02.05.2016.

Nova rapport 7/2015, redaktør: Anders Bakken. *“Ungdata- nasjonale ressurser”* -2014.

Oslo: Norsk insitutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA). Tilgjengeleg

på URL: <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2015/Ungdata.-Nasjonale-resultater-2014/Ungdata.-Nasjonale-resultater-2014.-NOVA-rapport-7-15-pdf> 11.05.2016

Weisæth, Lars og Odd Steffen Dalgard 2000. Kapitel 2 *“Arv og miljø”* s. 25-34. I

“Psykisk helse : risikofaktorer og forebyggende arbeid”. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Tilgjengeleg på URL:

[http://www.k46.no/minorg/uf/web.nsf/\(ntr\)/F6BE0E60F96A2FBAC1257C92003631BE/\\$File/Til-Trykk-NOVA-Rapport-2-14-6februar.pdf](http://www.k46.no/minorg/uf/web.nsf/(ntr)/F6BE0E60F96A2FBAC1257C92003631BE/$File/Til-Trykk-NOVA-Rapport-2-14-6februar.pdf) 11.05.2016