

Læringsmiljø og psykisk helse

Edvin Bru

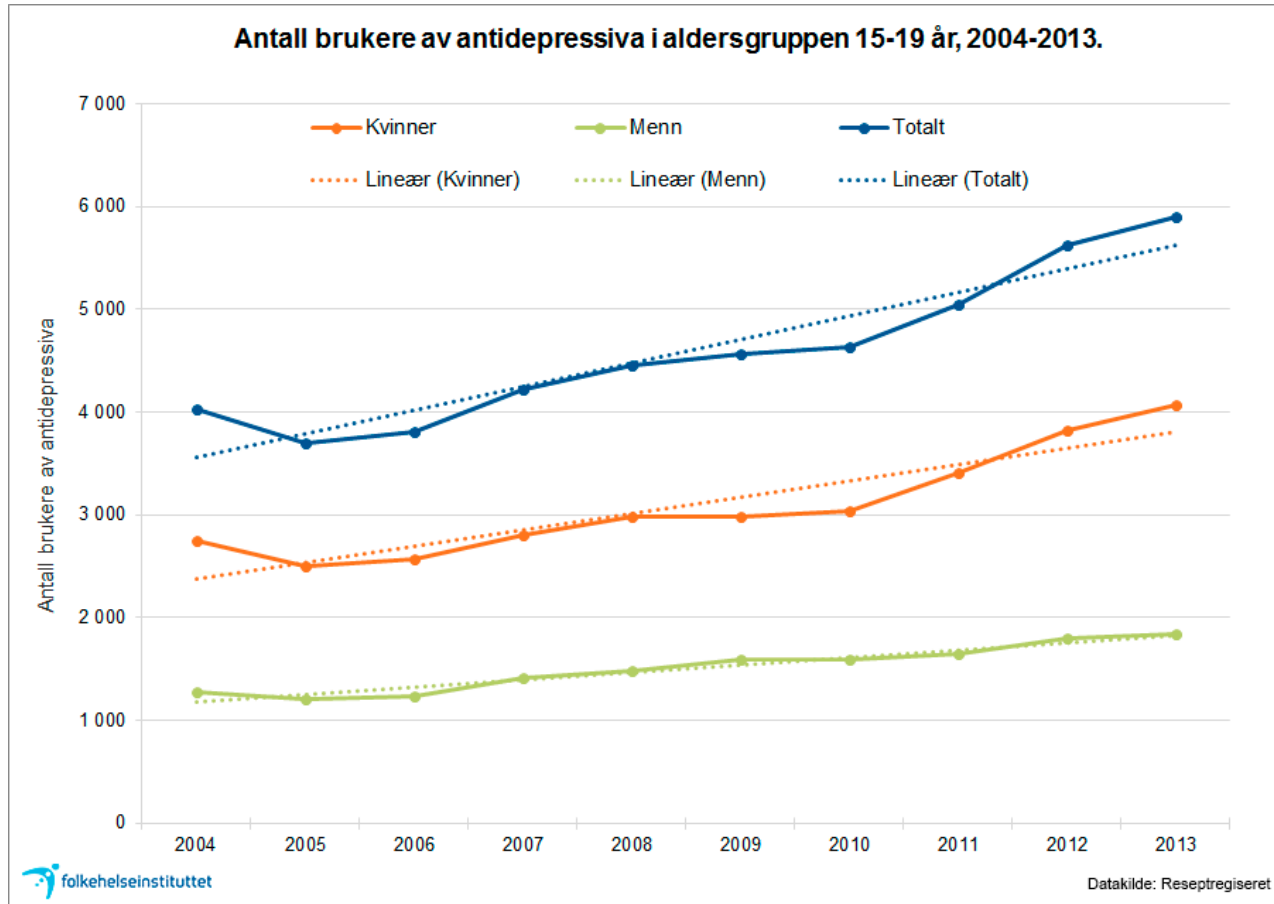


Forekomst av psykiske helseplager

15-20 % av barn og unge mellom 3 og 18 år har nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdsproblemer.

Omtrent 8% av barn og unge har så alvorlige problemer at det tilfredsstiller kriteriene til en psykisk lidelse (Heiervang, 2007; Wichstrøm, 2012; FHI, 2009b).

Det er indikasjoner på økning i psykiske helseplager



Kilde: Folkehelse rapporten 2014, kapittel: Psykisk helse hos barn og unge, www.fhi.no/folkehelse rapporten

Skolerelaterte konsekvenser av emosjonelle vansker



Angst og depresjon øker sjansen for at elevene:

- unngår oppgaver som innebærer passende utfordringer
- unngår eller er passive i læringsrelatert samhandling
- mangler energi - motivasjonsproblemer
- har konsentrasjonsvansker
- har vansker med å ta beslutninger
- har vansker med å organisere skolearbeidet
- er sensitivitet for kritikk, og klarer ikke å bruke vurderinger konstruktivt
- har vanskelig for synliggjøre kunnskaper og ferdigheter han eller hun faktisk har
- har mye fravær- skolevegring

Fra Bru, Cosmovici & Øverland (red), Psykisk helse i skolen (2016)

Skolevegring innebærer fravær fra skolen fordi eleven knytter sterkt ubehag til det å være på skolen.

- Mellom 0,5% og 1% av elevene i grunnskolen vegrer skolen for kortere eller lengre perioder.
- På kort sikt kan skolevegring føre til at elevene ikke henger med i skolearbeidet og at de ikke klarer å opprettholde et nettverk av jevnaldrende ([Fremont, 2003](#)).
- De langsiktige konsekvensene kan være at eleven dropper ut av skolen og ender opp uten en utdanning som sikrer dem en tilfredsstillende jobb.
- Slike elever løper også en risiko for vedvarende psykiske vansker ([Kearney, 2008](#); [Thambirajah, Grandison, & De-Hayes, 2008](#)).

Psykisk helse påvirker evne til å fullføre utdanning

Etter fem år er det 30% av elevene i videregående skole som ikke har fullført, og 1/5 av de som slutter oppgir psykiske plager eller psykososiale problem som årsak.

Sagatun, Å., Heyerdahl, S., Wentzel-Larsen, T., & Lien, L. (2014). Mental health problems in the 10th grade and non-completion of upper secondary school: the mediating role of grades in a population-based longitudinal study. *Bmc Public Health*, 14, 16

Barn og unge fra vanskeligstilte familier er mer utsatt, men de fleste som psykiske vansker eller normbrytende atferd kommer fra helt vanlige familier.

Mathiesen, K. S., Kjeldsen, A., Skipstein, A., Karevold, E., Torgersen, L., & Helgeland, H. (2007). Trivsel og oppvekst-barndom og ungdomstid. *Folkehelseinstituttet, Nydalen Oslo*.



Tidligere statsminister Kjell Magne Bondevik fortalte åpenhjertelig om perioden da han som statsminister i 1998 ble sykemeldt på grunn av en depresjon.

Kan skolen gjøre barn syke?

Våre utredninger viser at undervisningen ved mange skoler skjer etter metoder som gir elevene betydelige belastninger på kropp og sjel.

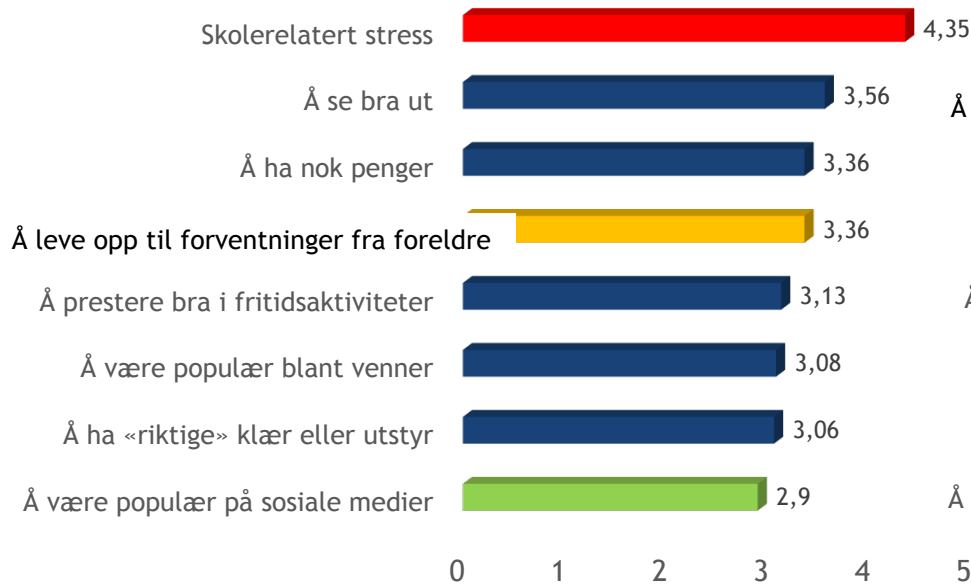
For oss som arbeider med sykehusinnlagte barn med sammensatte fysiske og psykiske plager, er følgende påstand en selvfølge: «**Skolen er den viktigste faktoren for barns helse i Norge i dag**». Derfor er vi bekymret for hvordan en stadig økende testkultur og et tiltakende prestasjonspress i skolen kan skade barns fysiske og psykiske helse, på kort og lang sikt.

Trond H. Diseth, professor dr. med og Stein Førde, overlege

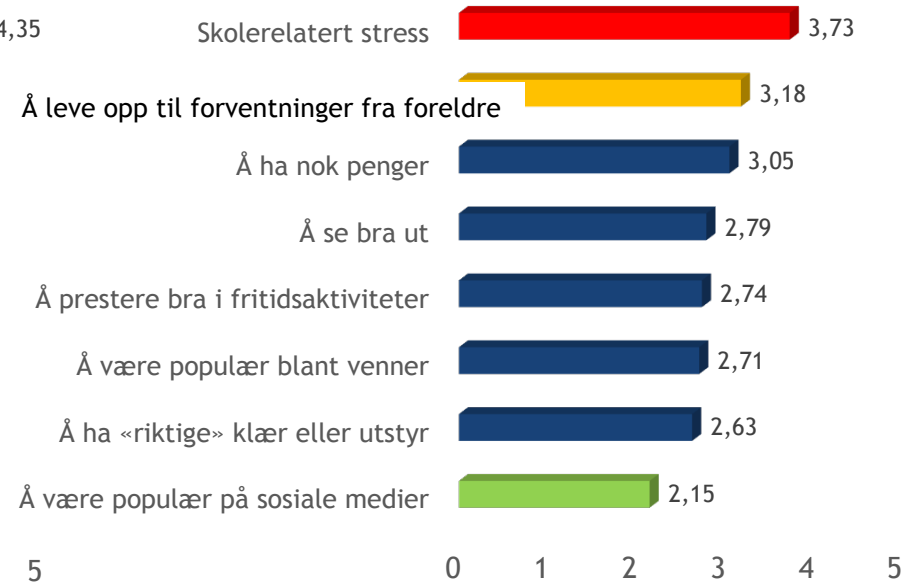
Dagbladet 8. september 2017

Skolen kan være en betydelig kilde til stress

Jenter



Gutter



Data fra 1347 elever i VG1 i Rogaland (Se Videre prosjektet)

Et læringsmiljø som fremmer psykisk helse



Alle elever, men spesielt de som kan være i risiko for psykiske vansker, trenger involverte, omsorgsfulle lærere som bekrefter deres verdi og hjelper dem til å takle faglige og sosiale utfordring.



Et forutsigbart læringsmiljøet

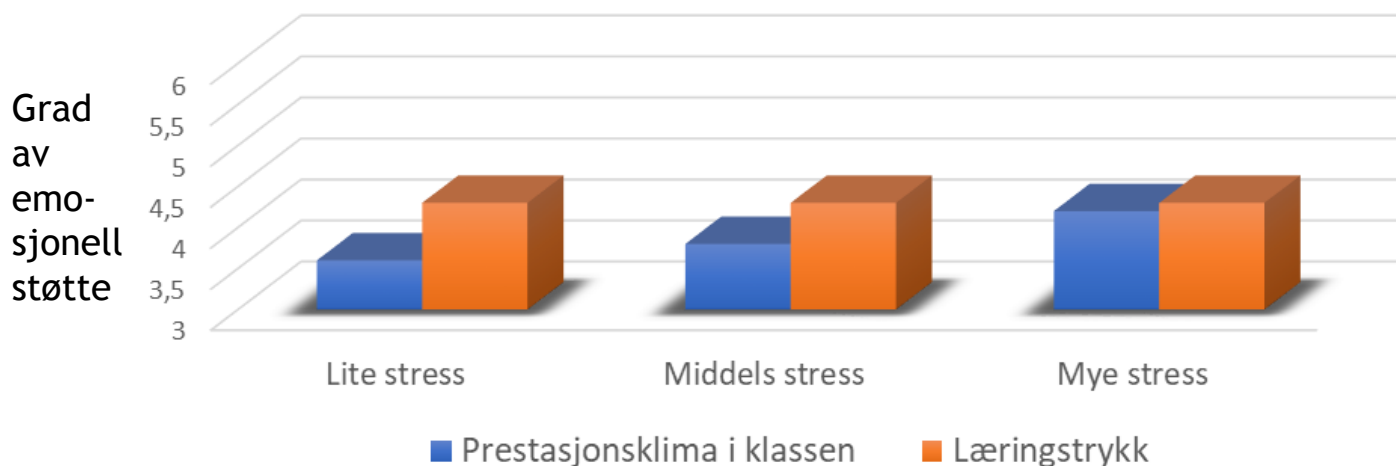
- Regler og forventninger tydelig formulert og fulgt opp på en konsistent og forutsigbar måte.
- Det er godt tilsyn i friminuttene.
- Det gis god informasjon om hva skoledagen skal inneholde
- Det tilstrebes at elevene forholder seg til et avgrenset antall lærere.
- Sårbare elever har noen dedikerte lærere de alltid kan henvende seg til ved behov.

Støttende relasjoner mellom lærer og elev

- Læreren har et system for å holde jevnlig kontakt med alle elever, særlig de som en er oppmerksom på er sosialt eller emosjonelt sårbare
- Læreren fungerer som en trygg base for elevene i klasserommet; elevene går til henne for hjelp med problemer og for omsorg.
- Læreren bruker en rolig og varm stemme med elevene.
- Læreren er imøtekommende og aktivt lyttende.

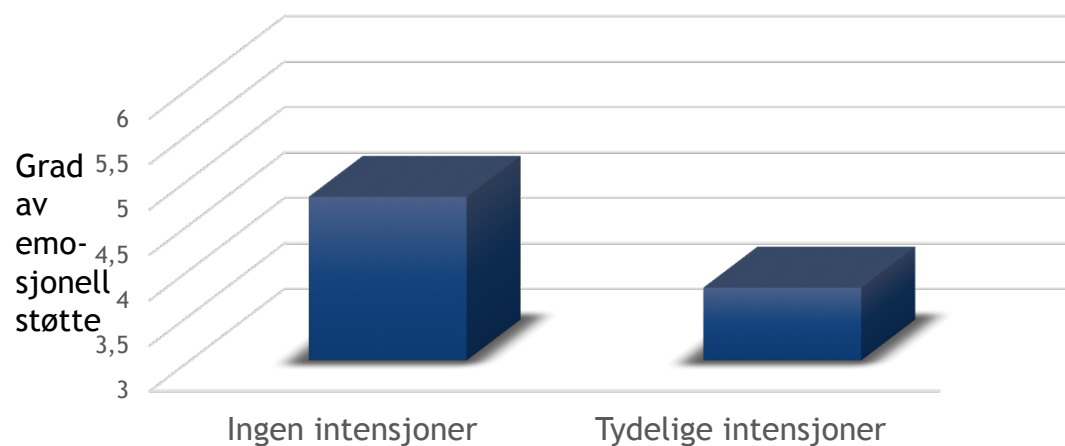


Skolerelatert stress i forhold til prestasjonsklima og opplevd læringstrykk



Foreløpige funn fra «Se videreprosjektet» som gjennomføres i videregående skoler i Rogaland

Emosjonell støtte fra lærer og intensjoner om å slutte på videregående skole



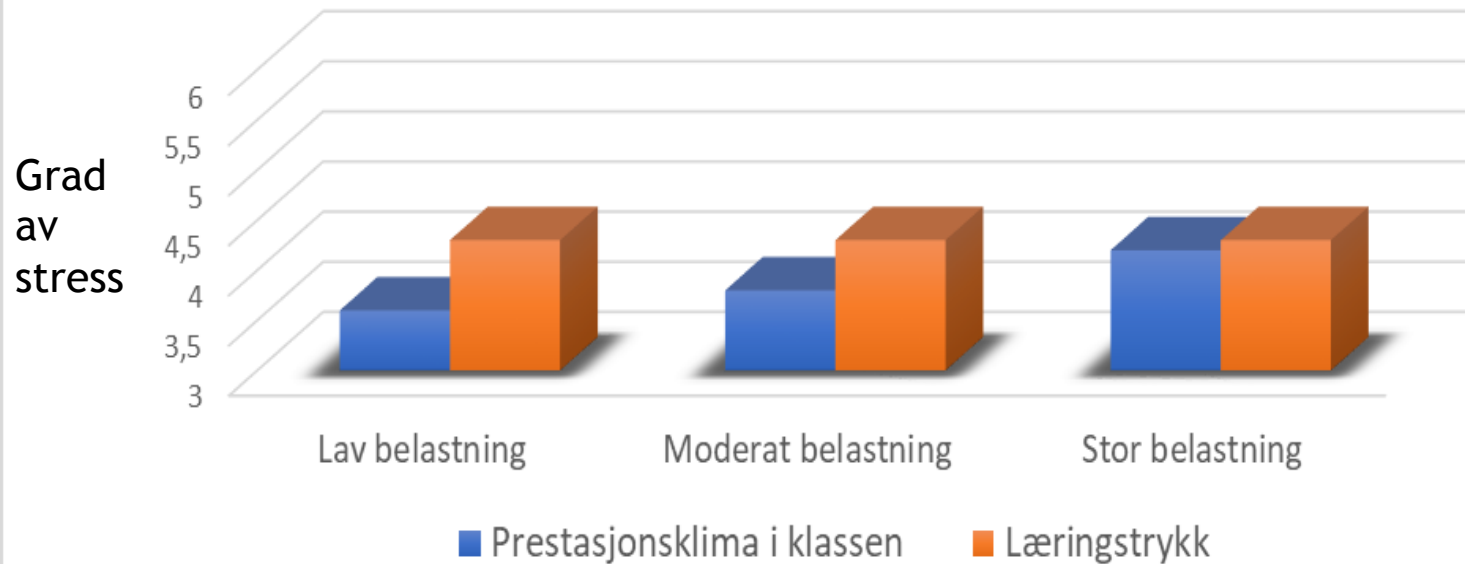
Et mestringsklima er relatert til
mindre emosjonelle problem.

Stornes & Bru, 2011

KONSTRUKTIV TILBAKEMELDING

- Tilbakemelding har fokus på læringsprosesser og å utvikle forståelse, personlig utvikling, og å prøve nye strategier.
- Lærers tilbakemelding er ikke opptatt av kategorisk å differensiere mellom riktig og galt men av å hjelpe elever videre i læringsprosesser og forståelse.
- Ulike løsningsforslag blir sett på som et grunnlag for læring
- Tilbakemeldingen har fokus på innsats og egenutvikling

Skolerelatert stress i forhold til prestasjonsklima og opplevd læringstrykk



Foreløpige funn fra «Se videre-prosjektet» som gjennomføres i videregående skoler i Rogaland.

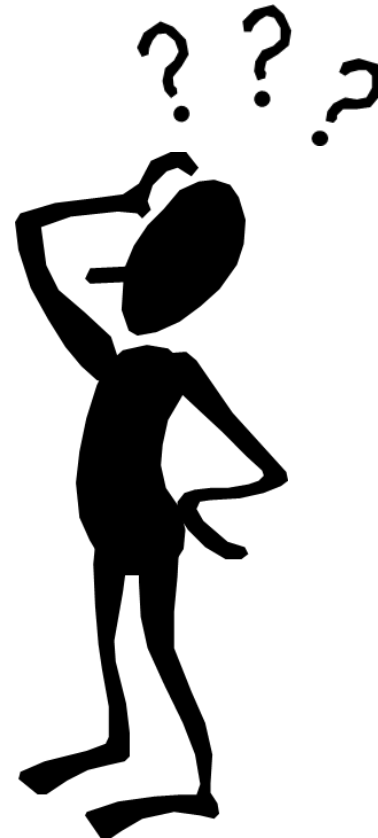
<https://laringsmiljosenteret.uis.no/forskning-og-prosjekter/laringsmiljo/se-videre/>

Læreren er en sosial entreprenør i klasserommet

- Ha klare regler for hvordan en skal forholde seg til hverandre
- Skaff deg et godt bilde av sosiale roller og samspill i klassen
- Vær aktiv i å strukturere elevsamarbeidet
- Legg vekt på å evaluere evne til samarbeid
- Gjennom jevnlig elevsamtaler som kartlegger elevenes sosiale situasjon på skolen



Det kan synes nødvendig å kombinere miljøorienterte og elevrettede kompetansehevende tiltak for å fremme psykisk helse.



Det mye støtte fra praktisk erfaring, teori, og korrelasjonelle studier for at kvaliteter ved læringsmiljøet har betydning for elevers psykiske helse, men

En review av 28 eksperimentelle og prospektive studier om effekter av læringsmiljø på ungdommers mentale helse .

- finner kun forskningsdokumentasjon for at lærerstøtte og opplevd tilknytning til skolen har en svak positiv effekt på ungdommers mentale helse.
- Problemer med implementeringskvalitet er trolig en forklaring

Kidger, J., Araya, R., Donovan, J., & Gunnell, D. (2012). The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: a systematic review. *Pediatrics*, 129(5), 925-949.

Effekter av tiltak for å fremme sosial og emosjonell kompetanse

Comparing current effect sizes to previous meta-analytic findings for school age populations.

Outcomes	Mean Post Effects				
	Current Review	Other Reviews			
Skills	0.57	0.40 ^a			
Attitudes	0.23	0.09 ^b			
Positive Social Behaviors	0.24	0.39 ^a	0.37 ^c	0.15 ^d	
Conduct Problems	0.22	0.26 ^a	0.28 ^c	0.21 ^d	0.17 ^e 0.30 ^f
Emotional Distress	0.24	0.21 ^b	0.24 ^c	0.17 ^g	
Academic Performance	0.27	0.29 ^b	0.11 ^d	0.30 ^f	0.24 ^h

Note. Results from other meta-analyses are from outcome categories most comparable to those in the current review and values are drawn from weighted random effects analyses whenever possible.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.

Forskning om skolerelaterte konsekvenser og tiltak for de som har blitt utsatt for mobbing

<https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/konsekvenser-av-mobbing/skolen-bor-gi-de-som-har-blitt-mobbet-tett-oppfolging-article116200-21058.html>



Litteraturgjennomgangen viser at det å bli mobbet er en betydelig risikofaktor for psykiske helseplager som:

- Depresjon og angst
- Posttraumatisk stress (PTSD-symptomer)
- Selvskading
- Atferdsproblemer og rus

Skolerelaterte konsekvenser

Forskning indikerer at det å bli utsatt for mobbing er relatert til:

- økt fravær fra skolen
- redusert opplevd skolefaglig kompetanse
- svakere skoleprestasjoner

Studier tyder på at de som har vært utsatt for alvorlig mobbing i gjennomsnitt har **mer enn ett karakterpoeng** svakere karaktergjennomsnitt enn de som ikke har blitt utsatt for mobbing.

Juvonen m.fl., (2010); Wang m.fl. (2014)

Hva bør gjøres?

- Individnivå: En voksen mentor har månedlige oppfølgingssamtaler med den som har vært utsatt for mobbing
- Miljønivå: Det må jobbes med relasjonsbygging og sosial inkludering i læringsmiljøet
- Systemnivå: Det må gjøres tilgjengelig et oppfølgingssystem med rutiner for eventuelle videre henvisninger basert på alvorlighetsgrad av mobbing

<https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/konsekvenser-av-mobbing/barn-og-unge-som-har-blitt-utsatt-for-mobbing-folges-ikke-opp-lenge-nok-article116204-21058.html>

*«Mobbingen er ikke over når den er over
(...).*

*For ofte er det slik at det er da de virkelig
store problemene begynner.*

Og da slutter oppfølgingen.»

Læring og helsefremming går hånd i hånd!

Å skape et ivaretakende læringsmiljø, som gir eleven tro på muligheter for læring og som stimulerer sosial og emosjonell kompetanse er særdeles viktige bidrag til elevenes psykiske helse.



Livet er mer enn prestasjoner og karriere



Takk for oppmerksomheten!