

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/319254141>

# The mental well-being among Faroese high school students (Faroese)

Article · August 2017

---

CITATION

1

READS

457

2 authors, including:



[Annika Helgadóttir Davidsen](#)  
University of the Faroe Islands

15 PUBLICATIONS 69 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



The mental well-being among Faroese high school students [View project](#)



# SÁLARHEILSAN HJÁ FØROYSKUM MIÐNÁMSSKÚLANÆMINGUM

Frágreiðing og tilmæli



# SÁLARHEILSAN HJÁ FØROYSKUM MIÐNÁMSSKÚLANÆMINGUM

## Frágreiðing og tilmæli

Copyright © 2017

Felagið Føroyskir Sálarfrøðingar

### Rithøvundar

Súsanna Olafsdóttir Skaale & Annika Helgadóttir Davidsen

### Uppseting og layout

Guðrið Syderbø

Endurgevingar úr tekstinum eru loyvdar við týðiligari kelduávísing. Frágreiðingin verður endurgivin soleiðis: Skaale, S.O. & Davidsen, A.H. (2017). Sálarheilsan hjá føroyskum miðnámsskúlanæmingum. Frágreiðing og tilmæli. Tórshavn: Felagið Føroyskir Sálarfrøðingar.

Rithøvundarnir ynskja at takka næmingum og lestrarvegleiðarum fyri teirra luttøku. Eisini ynskja vit at takka Granskingarráðnum fyri fíggjarligan stuðul til verkætlanina.

# INNIHALDSYVIRLIT

<b>SAMANUMTØKA</b>	<b>3</b>
<b>ENGLISH ABSTRACT</b>	<b>3</b>
<b>SÁLARLIGUR TRIVNAÐUR OG VANTRIVNAÐUR Á HEIMSSTIGI</b>	<b>4</b>
<b>HVAT ER SÁLARHEILSA?</b>	<b>4</b>
<b>SÁLARHEILSAN HJÁ FØROYSKUM UNGDÓMI</b>	<b>5</b>
<b>SÁLARFRØÐILIGA SKIPANIN Á MIÐNÁMI</b>	<b>6</b>
<b>HVÍ GERA EINA KANNING?</b>	<b>6</b>
<b>ÁSTØÐILIGUR ÍBLÁSTUR</b>	<b>6</b>
<b>MANNAGONGD</b>	<b>7</b>
Kvantitativ kanning	8
Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)	9
Kvalitativ kanning	9
<b>ÚRSLIT</b>	<b>10</b>
Kvantitativ kanning	10
Kvalitativ kanning	13
Kontekstualisering av føroyskum ungdomslívi	13
Lívið á netinum: „Eg føli, at mín heili er allatíð ,on““	15
Avriksættarliðið: „Skalt tú ikki víðari?“	16
Samleikamenning í einum lítlum samfelag:	17
„Ikki for keðiligur og ikki for merkiligur“	
At handfara vantrivnað:	19
„Út ein túr og finna uppá okkurt at gera“	
<b>SAMANUMTØKA OG DISKUSSION AV ÚRSLITUM</b>	<b>19</b>
<b>TILMÆLI GRUNDAÐ Á KANNINGINA</b>	<b>21</b>
Tilmæli 1: Tematisering av trivnaðinum hjá ungum kvinnum	21
Tilmæli 2: Ungdómsráðgeving við tvørfakligum kunnleika	21
Tilmæli 3: Uppraðfesting av gransking á økinum	22
<b>KELDULISTI</b>	<b>22</b>



## 1.295 MIÐNÁMS- SKÚLANÆMINGAR

hava fyllt út Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, ið gevur eina breiða lýsing av sálarheilsuni hjá tí einstaka.

## 7 NÆMINGAR OG 2 LESTRAR- VEGLEIÐARAR

eru bólka-interview fyri at fáa innlit í gerandisdagin hjá tí unga, við fokus á trivnaðin.

## SAMANUMTØKA

Sálarligur vantrivnaður millum ung hefur seinastu árin verið staðfestur sum ein vaksandi trupulleiki millum ung í teimum londum, vit vanligi samanbera okkum við. Tó vantar okkum vitan um sálarliga trivnaðin hjá feroyskum ungdomum. Endamálið við hesari kanninginini var tí at kanna sálarheilsuna hjá feroyskum miðnámskúlanæmingum. Kanningin varð samansett av einum kvantitativum og einum kvalitatívum parti: Fyrst vórðu 1.295 miðnámskúlanæmingar bidnir um at fylla út Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, ið gevur eina breiða lýsing av sálarheilsuni hjá tí einstaka. Aftaná vórðu 7 næmingar og 2 lestrarvegleiðarar bodnir til semi-strukturerað bólkainterview við tí endamáli at fáa innlit í gerandisdagin hjá tí unga, við fokus á trivnaðin. Úrslitini av kvantitativu kanninginini vístu, at ungu kvinnurnar hava eina verri sálarheilsu enn menninir, og at sálarheilsan hjá báðum kynum batnar við aldrinum. Eisini vísti kanningin, at næmingar á miðnámskúlum við handaligum/praktiskum fakum hava betri sálarheilsu enn næmingarnir á miðnámskúlum við bara bókligum fakum. Høvuðsevnini frá kvalitatívum kanninginini, ið sýntust at hava ávirkan á sálarheilsuna hjá næmingunum, vóru: „lívið á netinum“, „avriksættaðið“, „samleikamenning í einum lítlum samfelag“ og „at handfara vantrivnað“. Samanumtikið hava feroyskir miðnámskúlanæmingar eina góða sálarheilsu, men tey kenna seg eisini trýst av krøvum til útsjón, avrik og samleika. Ein partur av hesum trýsti hoyrir natúrliga til ungdómstíðina, sum í sær sjálvum er krevjandi, meðan ein partur er skaptur í samspæli við nærumhvørvið og samfelagið. Grundað á okkara kanning hava vit trý tilmæli: 1. Høgu krøvini til serliga ungar kvinnur eiga at vera tematiserað tíðliga í fólkskúlatíðini, 2. Vit hava tørv á lætt atkomiligari ungdómsráðgeving við tvørfakligum kunnleika og 3. Gransking á ungdómsøkinum eigur at verða uppraðfest.

## ENGLISH ABSTRACT

In our neighbouring countries, there seems to be a rise in the number of young people experiencing mental health problems. However, there is only sparse knowledge regarding the psychological well-being among young people in the Faroe Islands. The purpose of this study was therefore to investigate the mental well-being of Faroese high school students. The study was quantitative and qualitative. First, 1,295 high school students completed the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale that assesses the experience of mental well-being. Second, we invited seven students and two student counsellors to participate in semi-structured group interviews. The purpose of the interviews was to get an insight into the students' daily life focusing on their well-being. The results from the quantitative research showed that the young women report a worse mental well-being than the young men do, and that the mental well-being of both sexes improves with age. The research also showed that students from high schools with more handy or practical educations report a better mental well-being than students from high schools with predominantly literary educations do. The main topics drawn from the qualitative interviews were 'online living', 'the performing generation', 'developing identities in a small society', and 'dealing with suffering'. Overall, Faroese high school students report good mental well-being, but they do feel pressured by high demands regarding appearance, performance and identity. Some of this pressure is a natural part of the development in adolescence and youth, and some is created in interaction with the immediate environment and society. Based on our research, we propose three recommendations. First, the high demands experienced by young women in particular must be thematized early, e.g., in elementary school. Second, we need youth counseling centres with an interdisciplinary team. Third, research in this area needs to be prioritized.

## SÁLARLIGUR TRIVNAÐUR OG VANTRIVNAÐUR Á HEIMSTIGI

Á heimsstigi er sálarsjúka tann tyngsta sjúku-byrðan, og gongdin frá 1990-2010 bendir á, at sálarsjúka nú einsamøll svarar til áleið 25% av sjúkubyrðini (Whiteford et al., 2013). Til samanberingar svara krabbamein 17% og blóðrenslsjúkur 15% av hesi byrðu (ibid.).

Sambært eitt nú „Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø“ eru tær samlaðu fíggarligu útreiðslurnar av sálarsjúkum mettar til áleið 55 milliardir árliga í Danmark. Høvuðsparturin av hesum er orsakað av fyritiðarløn, langtíðar sjúkrafráveru og skerdum arbeiðsevnum, ið ofta eru avleiðingar av sálarsjúku (NFA, 2010).

Sálarligur vantrivnaður og sálarsjúkur eru sostatt ein umfatandi og álvarsligur trupulleiki í heiminum í dag. Ein trupulleiki, ið má takast í álvara við m.a. fyribygjandi arbeiði, áðrenn hann hevur vaksið seg so stóran, at hann gerst lemjandi fyri einstaklingin. Tí hetta kostar ikki bert í krónum og oyrum fyri samfelagið vegna mist útbúgvingar- og arbeiðsár; tað kostar eisini í viðgerð, innlegging, sosialum veitingum og ikki minst í menniskjaligari líðing – bæði fyri tann, ið er raktur og tey, ið varða av.

## HVAT ER SÁLARHEILSA?

Hugtakið sálarheilsa er lutfalsliga nýtt, og sambært WHO verður góð sálarheilsa skilmarkað sum:

„En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fælleskabet med andre mennesker“

Sundhedsstyrelsen, 2008

At seta sálarheilsu politiskt á dagskrá hevur eina tíð verið gjørt aðrastaðni í heiminum, men er nýtt í Føroyum; Fólkaheilsuráðið byrjaði í 2016 at arbeiða miðvíst við sálarheilsu (www.folkaheilsa.fo). Hetta hevur m.a. havt við sær verkætlanina „ABC fyri sálarliga heilsu“, ið hevur til endamáls at fremja um sálarheilsuna hjá føroyingum. „ABC fyri sálarliga heilsu“ er ein granskingargrunndað ætlan, ið hevur sín uppruna í Australia. Ætlanin byggir m.a. á gransking, ið vísir, at sálarheilsan kann betrast og røkjast við at fylgja trimum boðum:

A Ver virkin / Act

B Ver saman / Belong

C Ver hugbundin / Commit

## SÁLARHEILSAN HJÁ FØROYSKUM UNGDÓMI

Vit vita lítið um sálarheilsuna hjá føroyskum ungdómi. Tær fáu kanningar, ið hava verið gjørdar á økinum, vísa tó, at børn og ung stríðast sálarliga eins og børn og ung í okkara grannalondum. Kanningin hjá Petersen et al. vísti, at umleið 20% av føroyingum hava áðrenn 14-ára aldurin havt sálarligar trupulleikar, ið gera tað trupult hjá teimum at hava ein gerandisdag, har virksemið samsvarar við aldurin (Petersen, Elklit, & Olesen, 2010). ESPAD („European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs“) kanningin hjá Deildini fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu byggir undir hesi tøl, eins og stóra „Hvussu hevur tú tað?“ kanningin hjá Fólkaheilsuráðnum vísti, at fjórði hvør í aldrinum 18-29 ár siga seg hava ringa sálarliga heilsu og sostatt er tann aldursbólkurin, ið hevur ringast sálarheilsu (www.folkaheilsa.fo). Harafturat er umfatandi kvalitativ kanning gjørd, ið byggir á samrøður við í alt 22 ung úr Íslandi, Noregi og Føroyum (Anvik & Waldahl, 2016). Um føroyska tilfarið siga rithøvundarnir m.a. soleiðis:

„Det som er spesielt med materialet fra Færøylene er at de fleste av de unge vi har snakket med ser ut til å ha vært svært alvorlig syke før de har blitt fanget opp av omgivelsene. Dette medfører også at de trenger tett og også langsiktig oppfølging for sin helsesituasjon. At de har gått så lenge rundt og hatt det vanskelig, samtidig som de har opplevd at folk rundt dem visste det, har også medført at de har mistet håpet og troen på at ting kan ordne seg rundt dem. Det er vanskelig å ha tro på en annen og bedre tilværelse, og det kan være vanskelig å stole på andre. Mye av ansvaret for å fange opp de unge som sliter ser ut å ligge på familiene og lokalsamfunnene, på de uformelle sosiale strukturene og nettverkene. Samtidig er det også viktig at de som sitter med det formelle ansvaret for barn og unge, særlig i utdanningsinstitusjonene og helsevesenet er tidlig på banen med å fange dem opp og gi dem en hjelp som raskere kan få dem på beina og inn i lokalsamfunnet igjen“.

- Anvik & Waldahl, 2016: s. 56

Firouz Gaini, antropologur, hefur gjørt fleiri ymiskar kanningar av færoyskum børnum og ungum. Ein teirra (Gaini, 2013), har umleið 540 9. floks næmingar vórðu spurdir um ymisk viðurskifti í gerandisdegnum, vísir, at høvuðsbólkurin av teimum ungu hefur tað gott og livir eitt aldurssvarandi lív saman við familju og vinfólki. Størsti parturin – 80% – av næmingunum siga seg hava góða ella sera góða sálarheilsu (ibid.). Tó er eisini ein tendensur til, at tey ungu hava ilt við at finna sítt pláss í skúlanum, og at tey hava trupult við at fáa foreldrini at lurta, tá tey hava tørv á at tosa við tey um persónlig viðurskifti.

„ ... At de har gått så lenge rundt og hatt det vanskelig, samtidig som de har opplevd at folk rundt dem visste det, har også medført at de har mistet håpet og troen på at ting kan ordne seg rundt dem ...“

- Anvik & Waldahl, 2016

Sálarheilsa og sálarligur trivnaður hefur avgerandi ávirkan á, um ung fólk megna at fullføra eina miðnámskúlaútbúgving. Norðurlendsk gransking hefur víst, at sálarligar avbjóðingar eru ein avgerandi orsök til, at ung gevast við miðnámsútbúgvingini og sostatt eru í øktum vanda fyri at standa uttan fyri arbeiðsmarknaðin og at fáa varandi sálarligar trupulleikar (Anvik & Waldahl, 2016; Dalskov, 2009). Tað, sum tykist vera serliga galdandi í Føroyum, er, at long tíð gongur, áðrenn tey ungu fáa hjálp, og tá er tørvurin á viðgerð størri, enn um tey finga hjálp fyrr. Tí hefur fyriryrgjandi arbeiði av ymsum slag avgerandi týðning á hesum øki – fyrst og fremst fyri einstaklingin og tey, ið varða av, men eisini fyri at minka um tær samfelagsligu útreiðslur, ið standast av sálarligum trupulleikum. Fortreytin fyri at kunna fremja neyðugu átøkini fyri færoyska ungdómin er tó, at vit hava álitandi vitan um júst sálarheilsuna hjá færoyskum ungdómi.

## SÁLARFRØÐILIGA SKIPANIN Á MIÐNÁMI

Í 2015 setti Mentamálaráðið rithøvundarnar (Anniku Helgadóttir Davidsen [AHD] og Súsonnu Skaale [SS]) í starv at virka sum sálarfrøðingar á øllum miðnámskúlum í Føroyum. Høvuðsendamálið við hesum sálarfrøðiliga tilboði á miðnámi er at fyriryrgja fráfalli vegna sálarligan vantrivnað. Teir næmingar, ið á ein ella annan hátt stríðast við eitthvørt, ið órógvar teirra skúlagongd, hava sostatt móguleika at fáa viðtalur við sálarfrøðing. Tilboðið er tó avmarkað til bert at fevna um næmingar við normal-sálarfrøðiligum trupulleikum og ikki við psykiatriskum ella meira umfatandi sálarligum avbjóðingum, hóast síðstnevndu avbjóðingar eisini eru sjónligar hjá teimum ungu í skipanini.



## HVÍ GERA EINA KANNING?

Av tí at eingi tøl eru, sum lýsa sálarheilsuna hjá føroyskum ungdómi, ynsktu vit at fáa til vega føroysk hagtøl, soleiðis at miðvís átøk kunnu setast í verk til at hjálpa teimum ungu. Vit valdu tí á sumri 2016 at seta í verk eina kanning, ið lýsir, hvussu føroyskir miðnámskúlanæmingar trívast sálarliga, og um ávís øki ella skúlar í landinum, kynsella aldursbólkar eru serliga útsettir.

**Endamálið var sostatt at fáa vitan um sálarheilsuna hjá føroyskum ungdómi, ið ganga á miðnámskúlunum kring landið.**



# ÁSTØÐILIGUR ÍBLÁSTUR

Av tí at miðdepilin í hesi kanning eru miðnáms-skúlanæmingar innan normal-sálarfrøðiliga økið heilsuliga, var neyðugt at leita sær vitan innan tann partin av sálarfrøðini, ið lýsir normal-sálarfrøðiliga menningina hjá ungdómi. Ástøðiliga útgangsstøði fyri kanningini tóku vit m.a. í menningarsálarfrøðinginum Erik H. Erikson. Í síni bók „Identitet – ungdom og krise“ (Erikson, 1992) lýsir Erikson samleikamenningina hjá ungdómi rættiliga neyvt:

„Vi har at gøre med en proces, som er lokaliseret i individets inderste, men samtidig i centrum af dets gruppes kultur, en proces, som rent faktisk etablerer disse to identiteters identitet.“

- Erikson, 1992: s. 20

Samleikamenningin hevur sína normativu kreppu í ungdómsárunum, og Erikson lýsir, hvussu tey ungu í ovurstóran mun eru upptikin av, hvussu tey verða uppfatað og sædd av øðrum, og at hetta er eitt heilt vanlig eyðkenni hjá ungum í menning:

„De unge er undertiden abnormt, ofte besynderlige optagne af det indtryk, de gør på andre i sammenhæng med, hvad de føler, de virkelig er. De er optaget af spørgsmålet om, hvordan de skal etablere en sammenhæng mellem de roller og færdigheder, de tidligere dyrkede som dagens ideal-prototyper. (...) De behøver frem for alt tid til at integrere de identitets-elementer, som de netop har henført til barndomsstadierne: blot gælder det nu, at en større sammenhæng med vagere konturer, men mere umiddelbare krav er trådt i stedet for barndomsmiljøet, nemlig „samfundet“.“

- Erikson, 1992: s. 121-122

Vit hava eisini fingið íblástur frá ástøði um stigma, t.e. at víkja frá „normalinum“, ið gevur inn-

lit í, hvørjar avleiðingar stigmatisering kann hava fyri einstaklingin, og er hetta áhugavert at hyggja at frá einum samfelagsligum sjónarmiði. Erving Goffman, sosiologur, skrivur um trý sløg av stigma, ið kunnu hava stóran týðning fyri sosiala samleikamenning:

- 1 Stigma knýtt at kroppinum (t.d. kropsligt tarn, avlami)
  - 2 Knýtt at persónsmenskuni (t.d. sálarsjúka, homoseksualitetur)
  - 3 Knýtt at tjóðskapi, ættarslagi og átrúnaði
- Goffman, 1963

Við íblástri frá Goffman skrivur Pachankis (Pachankis, 2007) um sjónlig og ósjónlig stigma: sjónlig stigma í dagsins samfelag kunnu t.d. vera yvirvekt ella húðarlitur, meðan ósjónlig stigma kunnu vera homoseksualitetur ella sálarsjúka. Bæði sløg av stigma kunnu hava stóra neiliga ávirkan á einstaklingin og eru í nýggjum kanningum sett í samband við bæði angist, tunglyndi og sosiala avbyrging (ibid.). So tad at vera partur av minnilutabólki, ið ikki er viðurkendir í samfelagnum, kann hava stórar avleiðingar fyri sosialu samleikamenningina.

## MANNAGONGD

Vit valdu at gera eina kvantitativa og kvalitativa kanning við tveimum høvuðsendamálum:

- 1 at kanna sálarheilsuna hjá føroyskum miðnáms-skúlanæmingum
- 2 at fáa innlit í gerandisdagin hjá tí unga, við fokus á trivnaðin

Kvantitativa kanningin snúði seg um sálarheilsuna hjá næmingunum, ímeðan kvalitativa kanningin í størri mun snúði seg um gerandislívið og trivnaðin hjá næmingunum. Ætlanin við kvalitativu kanningini var sostatt at síggja kvantitativu úrslitini frá einum øðrum sjónarhorni, m.a. við at spyrja næmingarnar, hvørjum tey eru upptikin av,

hvussu trivnaðurin er, og hvat ávirkar trivnaðin. Í interviewinum við lestrarvegleiðararnar vóru vit áhugaðar í trivnaðinum hjá næmingunum sæð frá sjónarhorninum hjá teimum vaksnu, ið eru tættast at næmingunum í teirra skúlalívi.

## KVANTITATIV KANNING

Vit deildu út spurnarblaðið Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) (sí frágreiðing niðanfyri) til teir miðnámsskúlanæmingar, ið vóru til staðar til eitt kunnandi tiltak hjá sálarfrøðiligu skipanini á miðnámi. Kunnandi tiltøkini vórðu hildin á Studentaskúlanum og HF-skeiðnum á Kambsdali, á Techniska Skúla í Klaksvík, á Fiskivinnuskúlanum í Vestmanna, í Studentaskúlanum í Hoydølum (Glásir), á Handilsskúlanum í Tórshavn (Glásir), á Techniska Skúla í Tórshavn (Glásir) og á miðnámsskúlanum og Heilsuskúlanum í Suðuroy í september og oktober 2017. Vit royndu ikki annars at fáa fatur á teimum næmingum, ið ikki útfylltu spurnarblaðið til kunningartiltakið.

Næmingarnir fylltu út spurnarblaðið áðrenn kunningina og fingtu høvi at seta spurningar, um okkurt var ógreitt. Næmingarnir vóru dulnevndir á spurnarblaðnum, ið eisini bað teir geva hesar upplýsingar: kyn, aldur, skúli, árgangur, í hvørjar bygd/hvørjum býi tey vaksu upp ella høvdu búð longst, og um tey vóru í sálarfrøðiligari viðgerð hjá sálarfrøðingi ella lækna (sí fylgiskjal A).

Áðrenn kanningin varð gjørd, høvdu vit ætlanir um at kanna ymsar munir á stigatali. Hypotesurnar um, hví munur skuldi verið á, verða gjøgnumgongnar her.

### HYPOTESA 1

Munur er á miðal WEMWBS stigatalinum hjá næmingunum á teimum 8 skúlunum

Føroysku miðnámsskúlarnir eru ymiskir í stødd, lærugreinum, staðseting, kynsbýti, osfr. Vit vóru tí áhugaðar í, um sálarheilsan var ymisk á ymsu skúlunum og høvdu eina hypotesu um, at munur var á stigatalinum hjá næmingunum á skúlunum, tó uttan at

hava serliga hugsan um, hvussu ein møgulegur munur sá út.

### HYPOTESA 2

Miðal WEMWBS stigatalið er lægri hjá monnum enn hjá kvinnum

Fleiri danskar trivnaðarkanningar vísa, at ungar kvinnur trívast verri enn ungir menn (Arffman, Petersen, Bak, Svendsen, & Obel, 2015; Mærsk-Møller & Wiking, 2015). Tí væntaðu vit at finna sama úrslit hjá føroyskum miðnámsskúlanæmingum.

### HYPOTESA 3

Miðal WEMWBS stigatalið er lægri hjá næmingum uppvaksnir í smærri bygdum/økjum

Triðja og síðsta hypotesa hjá okkum var, at tað fór at vera munur á trivnaðinum hjá næmingum, ið eru uppvaksnir í smáum bygdum (< 300 íbúgvar) enn hjá næmingum uppvaksnir í størri bygdum/býum (> 300 íbúgvar). Hetta tí at mentanin á smáum plássum í Føroyum kann vera meiri afturhaldssinnað, tá tað kemur til at tosa um sálarheilsu, sálarligar avbjóðingar og t.d. at søkja sær sálarfrøðiliga hjálp. Tí var okkara hypotesa, at næmingar uppvaksnir í smáum økjum høvdu lægri WEMWBS stigatal og tískil verri trivnað.

### Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

WEMWBS er eitt spurnarblað, ið er nógv nýtt at kanna sálarheilsu við. Tað byggir á eina breiða fatan av sálarheilsu, og hóska væl til heilsufremjandi tiltøk (Tennant et al., 2007). Spurnarblaðið hevur 14 spurningar, ið lýsa kenslur (optimismu, at vera í góðum lag og at vera avslappað/ur), nøktandi samband við onnur fólk og hvussu tú virkar í gerandisdegnum (orka, at hugsa klárt, at viðurkenna seg sjálva/n, persónlig menning, førleikar og autonomi). Allir spurningar eru skrivaðir á jalgan hátt og verða svaraðir á einum 5-stiga Likert skala (ongantíð, sjáldan, av og á, ofta, altíð). Stigini á Likert

skalanum umboða stigatal frá 1 (ongantíð) til 5 (altíð). Samlaða stigatalið verður roknað við at leggja saman stigini fyrri hvønn spurning; hægsta stigatalið er sostatt 70 og lægsta er 14. Eitt høgt stigatal merkir betri sálarheilsu. WEMWBS hevur í kanningum víst seg at hava góðar psykometriskar eginleikar (Bartram, Yadegarfar, Sinclair, & Baldwin, 2011; Clarke et al., 2011; Tennant et al., 2007).

Vit umsettu donsku útgávuna av WEMWBS (Koushede, 2015) við útgangsstøði í galdandi til-mælum um umsetingar (Sousa & Rojjanasrirat, 2011). Vit nýttu tveir ymiskar, málsliga kønar, umsetarar uttan fakliga vitan innan hetta økið, samanбору teirra umsetingar, og valdu síðani best hókandi umseting. Fyri at tryggja okkum fakliga innihaldið í spurningunum, las ein annar sálarfrøðingur spurningarnar ígjøgnum, og vit rættaðu, har tað varð mettt at vera neyðugt.

Danskar kanningar hava víst, at umleið 50% av dønum hava eitt stigatal millum 50-59. Umleið 25% hava eitt stigatal ímillum 14-49 og 25% eitt stigatal yvir 60 (Koushede, 2015).

## KVALITATIV KANNING

Vit bjóðaðu 7 næmingum frá 3 ymiskum skúlum og 2 lestrarvegleiðarum frá 2 ymiskum skúlum til fokusbólkainterview. Av tí at interviewini gingu fyrri seg í bólki, var treytin til næmingarnar, at teir næmingar, ið skuldu sita saman, kendust við hvønn annan áðrenn. Hetta tí at tað kundi kennast persónligt og viðkvamt fyrri tann einstaka næmingin at tosa um sálarheilsu og sálarligan trivnað. Treytin til lestrarvegleiðararnar var, at tey vóru roynd í starvinum sum lestrarvegleiðarar á miðnámskúlaøkinum, tí vit ynsktu at fáa við móguligar broytingar á økinum.

Øll interview vóru gjørd í mars mánaði 2017, og hvørt interview vardi 1-2 tímar. SS og AHD vóru báðar til staðar til 2 av 3 interviewum við næmingar, tað eina interviewið stóð SS sjálf fyrri. SS og AHD vóru báðar til staðar til interviewið við lestrarvegleiðararnar.

Fyri at varðveita navnloysið, umrøða vit her næmingar við tilvildarligum bókstavum og skúl- ar við tilvildarligum tølum. Fyrsta interviewið var við 2 kvinnuligar næmingar (næmingur A og B) frá skúla 1. Síðani tosaðu vit við 3 kvinnuligar næmingar (D, E & F) frá skúla 2, og til síðst tosaðu vit við tveir mannligar næmingar (G & H) frá skúla 3. Onkrar næmingar settu vit okkum sjálv- ar í samband við, meðan lestrarvegleiðarar vístu okkum á aðrar. Næmingarnir vóru í aldrinum 17-23 ár. Vit interviewaðu lestrarvegleiðara frá skúla 1 og lestrarvegleiðara frá skúla 2 saman.

Í kvalitativu interviewunum lögdu vit okkum eftir einari fænomenologiskari teoretiskari tilgongd við íblástri frá Kvale (Kvale, 2002), ið vísir á, at:

„Et fænomenologisk perspektiv omfatter fokus på livsverdenen, åbenhed overfor interviewpersonernes oplevelser, præcise beskrivelser forrang, forsøg på at sætte forforståelsen i parentes og en søgen efter invariante, væsentlige betydninger i beskrivelserne.“

- Kvale, 2002: s. 49

Vit lögdu okkum tí eftir ikki at seta leiðandi spurningar, men út frá einum semistruktur- eraðum leisti heldur at seta opnar spurning- ar. Vit høvdu fyrireikað hesar spurningar til næmingarnar: „Hvørjum ert tú upptikin av í gerandisdegnum?“, „hvussu trívist tú fakligt, sosialt og sálarligt/kropsligt?“ og „hvat gert tú, tá tú hevur tað ringt sálarliga?“. Vit høvdu fyri- reikað hesar yvirskipaðu spurningar til lestrar- vegleiðararnar: „Hvussu uppliva tit ungdómin ígjøgnum tykkara arbeiði?“, „hvat meta tit hevur týdning fyrri ungdómin í dag?“, „hava tit sæð broytingar ta tíðina, tit hava verið lestrarveg- leiðarar?“ og „hvørjum halda tit, at ungdómurin hevur tørv á fyrri at kunna trívast?“.

Galdandi fyrri øll interview var, at fyrireikaðu spurningarnir vóru vegleiðandi. Um okkurt áhugavert stakk seg upp ávegis í interviewunum, viku vit frá spurningunum og fylgdu áhuganum og tað, sum upptók okkara informantar.

# ÚRSLIT

## KVANTITATIV KANNING

Samanlagt luttóku 1.295 næmingar í spurnarkanningini. Tað svarar til umleið 62% av øllum miðnámskúlanæmingum í Føroyum. 60% vóru kvinnur og 40% menn. Miðalaldurin var 20 ár.

Í miðal høvdu næmingarnir eitt WEMWBS stigatal á 50,9 (SD = 8,3). Lægsta stigatalið var 49,0 og hægsta var 55,5. Samanbera vit við skotskar og enskar tannáringar (13-16 ár), ið høvdu eitt miðal stigatal á 48,8 (Clarke et al., 2011), liggja føroyskir næmingar væl hægri í miðal stigatali. Samstundis hava føroyskir miðnámskúlanæmingar eitt miðal WEMWBS stigatal, ið samsvarar við 50% av dønum (Koushede, 2015).

## HYPOTESA 1

Munur er á miðal WEMWBS stigatalinum hjá næmingunum á teimum 8 skúlunum

Talva 1 og mynd 1 á næstu síðu vísa, at næmingarnir á Fiskivinnuskúlanum í Vestmanna siga seg hava lægsta trivnaðin (49,0; SD = 9,3), ímeðan næmingarnir á Heilsuskúlanum í Suðuroy hava hægsta trivnaðin (55,5; SD = 10,4). Sum nevnt eru føroysku miðnámskúlararnir ymiskir – tað serliga við Heilsuskúlanum er, at næmingarnir eru væl eldri enn hinir miðnámskúlanæmingarnir (miðal aldur = 35,6 ár; SD = 12,0). Tí kannaðu vit, um aldur í sær sjálvum hevði eina ávirkan á sálarheilsuna hjá miðnámskúlanæmingum. Vit gjørdu eina regressiónsanalysu (WEMWBS miðal stigatalið var tann bundni variabulin og aldur tann óhefti), ið vísti ein signifikantan samanhag ímillum stigatal og aldur ( $p = 0,002$ ). So hvørt sum aldurin økist við einum ári, økist sálarheilsan við 0,1 stigatali.

## HYPOTESA 2

Miðal WEMWBS stigatalið hjá monnum er hægri enn hjá kvinnum

Miðal WEMWBS stigatalið fyri kvinnur var 49,6 (SD = 8,2), og fyri menn var tað 52,7 (SD = 8,2). Ein t-testur vísti, at munurin var signifikantur ( $p = 0,000$ ). Kvinnuligu næmingarnir hava sostatt eina signifikant verri sálarheilsu enn mannligu næmingarnir.

## HYPOTESA 3

Miðal WEMWBS stigatalið er lægri hjá næmingum uppvaksnir í smærri bygdum/økjum

Ein t-testur vísti ongan signifikantan mun á sálarheilsuni hjá teimum næmingum, ið vórðu uppvaksnir í minni bygdum (< 300 íbúgvar) og hjá næmingum uppvaksnir í størri bygdum/byum (> 300 íbúgvar) ( $p = 0,893$ ).

## HYPOTESA 4 (POST HOC)

Munur er á miðal WEMWBS stigatalinum hjá næmingum á bókligum mótvegis handaligum/praktiskum miðnámskúlum

Av forvitni kannaðu vit, um munur var á sálarheilsuni hjá næmingum á bókligum mótvegis handaligum/praktiskum miðnámskúlaútbúgvingum. Ein t-testur vísti ein signifikantan mun á sálarheilsuni hjá næmingum á bókligum ( $M = 50,5$ ;  $SD = 8,1$ ) og handaligum/praktiskum ( $M = 52,3$ ;  $SD = 9,3$ ) miðnámskúlaútbúgvingum ( $p = 0,003$ ). Næmingar á miðnámskúlum við fokus á handalig/praktisk fak søgdu seg sostatt hava signifikant betri sálarheilsu enn næmingarnir á miðnámskúlum við bara bókligum fakum.

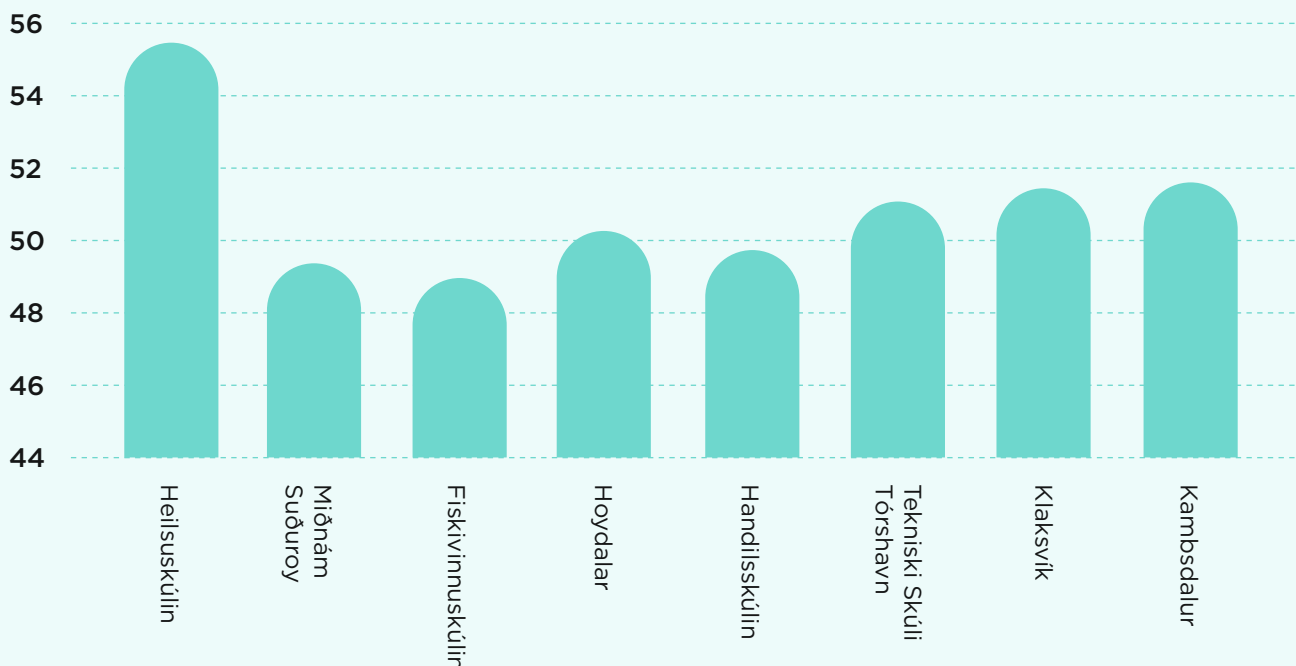
# MIÐAL WEMWBS STIGATAL HJÁ YMSU SKÚLUNUM

## TALVA 1

Miðnámsskúli	Tal á næmingum	Miðal WEMWBS* stigatal	Standard deviation (SD)
Heilsuskúlin í Suðuroy	60	55,5	10,4
Miðnám í Suðuroy	56	49,4	8,9
Fiskivinnuskúlin í Vestmanna	42	49,0	9,3
Studentaskúlin og HF-skeiðið í Hoydølum (Glásir)	519	50,3	8,0
Handilsskúlin í Tórshavn (Glásir)	94	49,8	9,1
Tekniski Skúli í Tórshavn (Glásir)	105	51,1	8,8
Tekniski Skúli og HF skeiðið í Klaksvík	95	51,5	8,7
Studentaskúlin og HF-skeiðið á Kambsdali	324	51,6	7,6
<b>Samanlagt</b>	<b>1.295</b>		

\* WEMWBS = Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale

## MYND 1



## KVALITATIV KANNING

### Kontekstualisering av føroyskum ungdómslívi

Lestrarvegleiðararnir lýstu í interviewinum, hvussu lestrarvegleiðingin fyri 10-20 árum síðani fyri tað mesta snúði seg um at hjálpa næmingunum við praktisku og ítøkiligu uppgávanum so sum at finna røttu útbúgvingina eftir miðnámskúlan, ella at hjálpa teimum ungu við at fylla út umsóknir um studning o.s.fr. Báðir lestrarvegleiðarar siga, at meginparturin av næmingunum, tey hitta, síggja út til at hava tað gott:

„Stórt sæð upplivi eg ungdómin sum trygg, glað og forvitin og hava mót uppá lívið og hava sjálvsálit, ja tey virka at hava tað gott, tey allarflestu.“

- Lestrarvegleiðari frá skúla 1

Samstundis peika lestrarvegleiðararnir á, at eitt slag av demokratiseringstilgongd er hend seinnu árinum við at fleiri ung – frá øllum sosialum samfelagsløgum – nema sær miðnámsútbúgving, og at tey í lestrarvegleiðingini hava merkt eina øking í talinum á næmingum við tyngri sosialum trupulleikum:

„ ... men har er eisini hend ein broyting, og mínir eldru kollegar siga tað eisini ... Har sum nøkur fyri 10-20 árum síðani fóru aðra staðni enn á miðnám, so, hvar tað blívur vanligari, at nú koma øgiliga nógv inn á miðnám, og har er tað, at vit mæta teimum sum ikki hava tað optimala baklandið ... og kanska ikki hava foreldur við akademiskari bakgrund og hvørt av sínum.“

- Lestrarvegleiðari frá skúla 2

„Og tá vit hava kunningarkvøld, so koma foreldrini har, men tað er eisini tí, at vit hava eitt økt tal av akademikaraforeldrum, sum eru før fyri at seta nakrar kvalifiseraðar spurningar.“

- Lestrarvegleiðari á skúla 2

Samstundis við hesa broyting í næmingasamanseting á miðnámskúlanum er eisini hend ein mentanarlig broyting í Føroyum tey síðstu 10-15 árinum, ið hevur ført við sær ein størri opinleika um persónligar og sárligar trupulleikar, sum annars hevur verið tabuiserað. Áhugafeløg hava miðvíst arbeitt við at bróta niður tabu, eins og tað nú er gjørligt at søkja sær ókeypis hjálp og stuðul hjá m.ø. sorgarbólkkum og fyri kynsligan ágang. Hesi átøk hava øll verið við til at skapa ein opinleika í eini annars heldur afturlatnari mentan sum tí føroysku. Broytingin sæst eisini hjá teimum ungu, ið tora at vera meiri opin um persónlig viðurskipti og í stóran mun taka privatlívið við inn um skúlagátt:

„Hugburðurin og samfelagið eru broytt ... og familjumynstrið er eisini broytt ... men tað ávirkar eisini tey, at foreldur fara frá hvørjum øðrum, meðan tey ungu ganga á miðnámi og egentliga eisini sjálvst um tað er hent fleiri ár áðrenn. Sovorðið fyllir hjá okkum. Sorg av ymiskum slag og skilnaður av ymiskum slag ... og so hetta her, at summi kenna seg einsom, hóast tey síggja út sum successir also, og tað koma tey eisini inn til okkum við og tað er tabu, tí tað kanst tú ikki fara út við og siga at tú fæilir teg einsaman.“

- Lestrarvegleiðari frá skúla 1

Báðir lestrarvegleiðarar tosa eisini um, at hesin opinleikin kann gerast ein avbjóðing í lestrarvegleiðingini, tí hvar gongur markið millum privat- og skúlasferuna? Hvussu nógv kunnu og skulu lestrarvegleiðarar blanda seg í persónligu viðurskiptini hjá næminginum? Harafturat uppliva lestrarvegleiðararnir, at foreldrini í mun til fyrr hava ein nógv størri leiklut á skúlanum:

„ ... tað kemur meiri enn so fyrri, at foreldur ringja, næstan hvørja viku ... Eisini tá næmingarnir verða lidnir og fáa húgvuna, so standa hesi foreldrin har, og tá eg bleiv liðug, vóru eingin foreldur har, og tað er næstan eitt problem. Tá eg føri næmingar upp, so sigi eg við foreldur, at tit mugu bíða niðriundir, til alt er liðugt, og allíkavæl koma tey uppá, so tey eru ræðuliga nógv inniyvir.“

#### - Lestrarvegleiðari á skúla 1

Lestrarvegleiðararnir siga sostatt, at breiði næmingahópurin tykist hava tað gott og trívist, men at tey eisini merkja, at teir næmingar, ið hava trupulleikar, ofta hava tyngri sosialar trupulleikar enn tey høvdu fyrr. Hetta kann partvíst vera ein avleiðing av politiska viljanum til, at øll skulu hava eina miðnámsskúlaútbúgving, tí at teir næmingar, ið kanska ikki hava hug, vilja ella megna miðnámsskúlaútbúgving, eru har hóast alt. Tað setur alsamt størri krøv til skúlan, og harvið eisini til lestrarvegleiðarafunktiúnina.

Harafturat síggja lestrarvegleiðararnir eitt rák, har markið ímillum privatlívið og skúlalívið ikki er so týðiligt longur, og tað fata lestrarvegleiðarnir sum bæði gott og ringt. Gott, tí tað er t.d. vorðið meiri vanligt at tosa um sálarligar trupulleikar og trivnað og harvið lættari hjá næmingunum at fáa hjálp til móguligar trupulleikar. Avbjóðandi, tí krøvini til lestrarvegleiðararnir verða

herd av tí sama. Harafturat eru foreldrin nógv uppií skúlalívnum hjá børnunum, so lestrarvegleiðarin kemur at brúka ein part av arbeiðstíðini uppá samrøður við foreldur.

#### Lívið á netinum:

„Eg føli, at mín heili er allatíð ,on‘“

Í interviewunum við tey ungu er ein gjøgnumgangandi reyður tráður, at tey øll uppliva, at online lívið stressar tey í størri og minni mun. Mannligu næmingarnir lýsa, hvussu online lívið órógvur og brýtur av, tá tey skulu hugsavna seg um eitt hvørt:

„Tú gert okkurt arbeiði, og so plingar tað, eg havi so ofta sitið og sveisað undir bilinum og sett telefonina at lada og spæli tónleik, og so siti eg og sveisi, og so ringir tað, og so akkurát byrjaður aftur, so eitt sms, so akkurát byrjaður aftur, so okkurt á Facebook ... „

„Man fær ringa samvitsku av at ikki svara tí ... ja og tey liggja bara har ... líkasum ... eh ... hvat nú vissi tað er grind (flennir), also tað kann vera so nógv, og man fær ringa samvitsku við ikki at svara tí“

#### - Næmingar G og H frá skúla 3

Kvinnuligu næmingarnir siga eisini frá, hvussu sosialu miðlarnir av og á geva teimum ringa samvitsku um seg sjálvar, um vantandi venjing og um útsjónd í heila tikið:

„Eg eri gott nokk troytt av øllum hesum myndunum av hesum mega tunnu gentunum, sum øll leggja út, sum trena ella akkurát hava verið og runnið, og so situr man bara og hugsar ,áh, hatta skuldi eg nokk eisini havt gjørt‘.“

#### - Næmingur A frá skúla 1



Ungu kvinnurnar greiða eisini frá, at tær eru tilvitaðar um, at online lívið streingir tær og órógvær meira enn væl er. Nakrar teirra greiða

frá, at um tær skulu hvíla seg mentalt, er neyðugt at fara offline og gera nakað heilt annað sum at baka, lesa bækur ella vera saman við familjuni:

**„So hyggur man eftir myndum [á netinum] og so er man eitt sindur óróligur í sær sjálvum, har eg føli væl, at mín heili er allatíð on, men vissi eg tekni ella lesi, so kobli eg úr og slappi av.“**

**- Næmingur B frá skúla 1**

Samanumtikið tykist tað, sum at tey ungu uppliva, at lívið online krevur meira enn tað gevur. Online lívið órógvær hugsavningarevnini, órógvær, tá tey skulu hvíla ella slappa av, og í summum førum leggur tað eitt trýst á tey um at skula avrika og vera nakað annað ella meiri enn tey eru.

**Avriksættarliðið: „Skalt tú ikki víðari?“**

Kvinnuligu næmingarnir lýsa eitt ávíst trýst fyri at finna útav, hvat tær vilja við lívinum, og at sosialu miðlarnir eisini eru við til at leggja eitt trýst á tær – at tær skulu avrika í mun til víðari útbúgving og val av yrkisleið:

„ ... tað er eitt press á at finna útav, hvat tú vilt, og ‚skalt tú ikki á universitet?‘, og eg veit ikki, um eg vil á universitet, og so er tað akkurat sum at man má fara út í heimin at uppliva alt møguligt, og tú mást fara at búgva onkrastaðni, men tú mást eisini koma heimaftur og byggja tær eitt hús og fáa tær ein mann og børn, tað er nógv so vorðið, og eg royni bara at hugsa, at eg skal bara gera tað, sum eg vil, men samstundis so er tað allatíð fólk, sum spyrja: ‚skalt tú ikki víðari?‘.“

**- Næmingur D frá skúla 2**

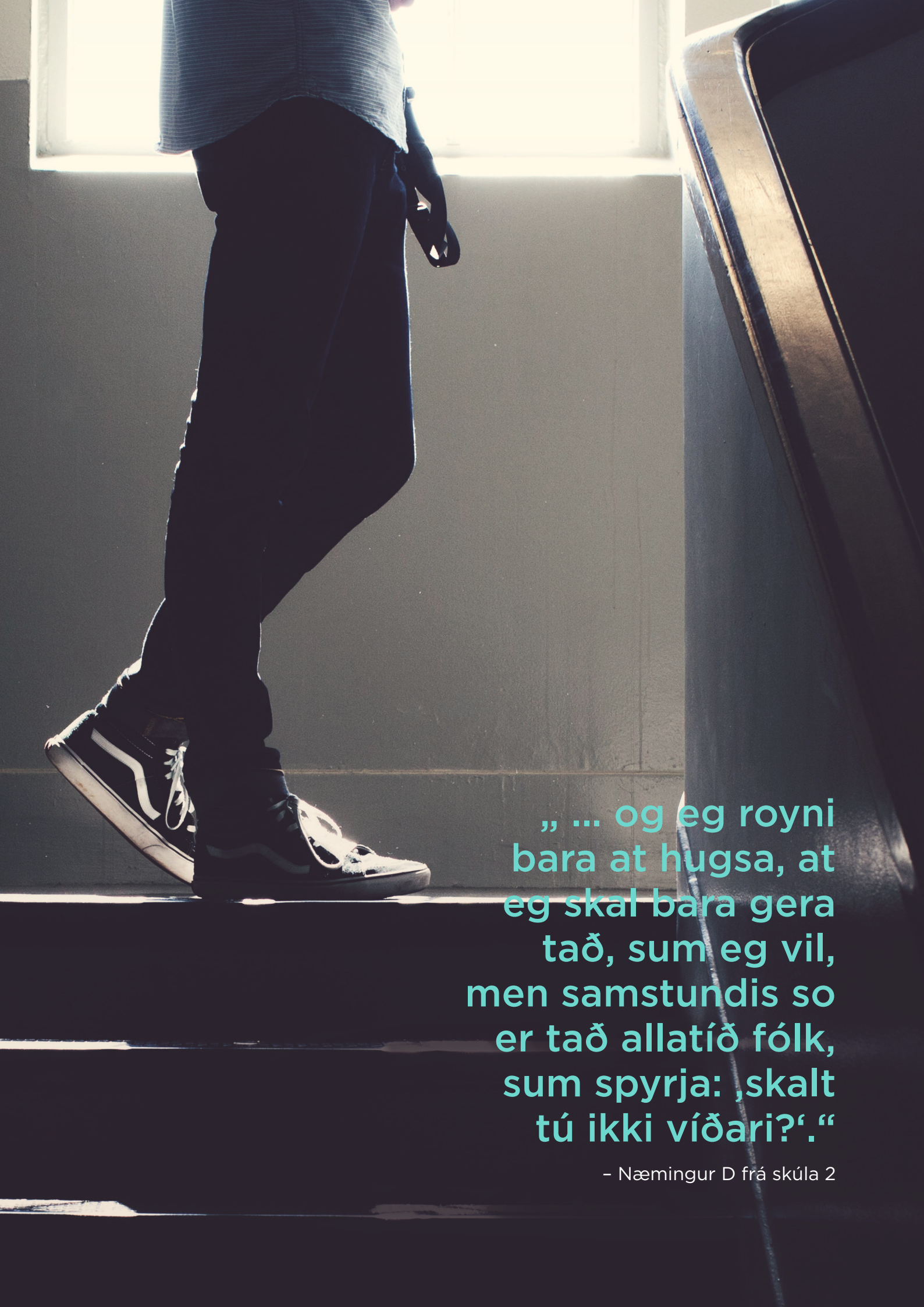
Tað at skula avrika fakligt fyri at koma skjótt inn á eina hægri útbúgving og fáa eina góða yrkisleið og á henda hátt vera ein, ið hevur „klárað tað væl“ ella „er væleydnaður“, er eisini ein partur av frásøguni:

„ ... tey [samfelagið] glorifisera tað at hava eina universitetsútbúgving og verða liðugur tíðliga og so vorðið, ja tað er líka sum at tey fáa tað at virka sum tað góða, og eg haldi eisini, at lærarar kunnu finna upp at koma við so vorðnum bara heilt diskret, og eg minnst í fólkaskúlanum, tá upplivdi eg meir enn einaferð, at ein lærari segði, at tit mugu klára tykkum so gott sum møguligt, so tit sleppa í student, og har mugu tit klára tykkum so gott sum møguligt, so tit sleppa inn á eina universitetsútbúgving, at tað var so ræðuliga gott at vera advokat ella lækni ... “

„Ja, lækni ella advokat, tað er altíð tað. Tú kann blíva lækni, tá tú verður stór (grínur).“

**- Næmingar A og B frá skúla 1**

Trýstið um at avrika er sostatt ein aktivur partur av lívinum og kemur ymsastaðni frá: Frá samfelagi, foreldrum, skúla, sosialum sambondum og sosialu miðlunum. Ein avgerð um at fara sína egnu leið kann av somu orsök vera tætt bundin at eini risiko fyri at kenna seg miseydnaða/n.



„ ... og eg royni  
bara at hugsa, at  
eg skal bara gera  
tað, sum eg vil,  
men samstundis so  
er tað allatíð fólk,  
sum spyrja: ‚skalt  
tú ikki víðari?‘.“

- Næmingur D frá skúla 2

**Samleikamenning í einum lítlum samfelag:  
„Ikki for keðiligur og ikki for merkiligur“**

Samleikamenning er tað hugtakið, ið best lýsir yvirskipaða temaið í interviewunum við serliga kvinnuligu næmingarnar. Kvinnurnar eru allar serliga upptiknar av at finna útav, hvørjar tær eru sosialt, fakligt, persónligt o.s.fr. Hetta gera tær m.a. við at samanbera seg við javnaldrandi kvinnur – í flokkinum og í tí breiðara sosiala vinaskaranum.

Í hesi tilgongdini lýsa tær, at tað er trupult at vera „øðrvísi“, t.d. í mun til seksualitet ella átrúnað. Tað er trupult, tí tær eru sera upptiknar av, hvussu onnur síggja tær. Og tað sær út til, at teirra egnu evni at góðtaka tað at vera øðrvísi verða ávirkað av, hvussu fólk rundan um tær megna at rúma og góðtaka, at tær eru øðrvísi enn t.d. tey í flokkinum:

„Eg hugsar ræðuliga nógv um, hvussu eg eri ... tí eg føli longu, at tað er ringt at passa inn í flokkinum ... eisini tí at eg gangi nógv á møti, og eg eri trúgvandi, og tað fyllir nógv í mínum gerandisdegi, og tað er heldur ikki nakað sum fyllir nógv hjá øðrum í flokkinum ... so tori eg ikki at vísa tað, og tað er ein partur av mær ella so, so tað blívur eisini eitt sindur ringt.“

- Næmingur E á skúla 2

Tað, at Føroyar eru eitt lítið samfelag við tøttum sambondum og smáum viðurskiftum, tykist

ávirka sosialu samleikamenningina og at skapa eina sjálvtílvitsku um, hvønn leiklut mann hevur í mun til onnur – bæði vinfólk, familju, floksfelagar og samfelagið sum heild:

„Ja, man skal ikki vera for keðiligur, og man skal ikki vera for merkiligur, og man skal vera framligur og tora vera seg sjálv, men akkurát sum allíkavæl halda seg eitt sindur aftur, so man passar seg til øll og ikki bara eina týpu av fólk, soleiðis at øll kunnu tosa gott um ein ella so ...“

- Næmingur B á skúla 1

Samstundis sum kvinnuligu næmingarnir royna at finna útav, hvørjar tær eru og royna at standa við sín samleika, er ein ávís stúran um, hvussu onnur síggja tær:

„... tað at vera samkynd í Føroyum upptekur mítt høvd nógv ... at finna onnur, sum eisini eru tað, nú eri eg gott nokk heldig, at eg kenni nokkso nógv í forhold til, hvussu nógv samkynd eru í Føroyum, men eisini politiskt, hvussu tað ... og líkasum við at halda høvdið uppi, tá fólk eru negativ um tað, so líkasum at hugsa, at tað er ókey, sjálvt um fólk eru negativ um tað.“

- Næmingur F á skúla 2

Ein sterk tílvitska um einhvørja atferð, ið kanska er øðrvísi í mun til javnaldrar, er týðilig í interviewunum:

**„Eg veit ikki, eg trúgvi ikki, nakar hevur nakað ímóti, at man ger nógv skúling, men tað er soverðnir kommentarir: 'Tú er eitt sindur strævin' ella so soleiðis har, man føilir, at man er strævin við at siga, at man hevur gjørt skúling, so eg royni ikki at vísa tað.“**

- Næmingur E á skúla 2

Samanumtikið tykist tað trupult hjá kvinnunum, tá tær kenna seg ov øðrvísi enn javnaldrarnir. Kenslan av at stinga seg burturúr snýr seg fyri kvinnurnar í kanningini um at vera samkyndur, at vera trúgvandi, at vera skyldurøkin í skúlanum og at hava røttu atferðina á sosialu miðlunum. Okkara fatan er, at tað er sjálv kenslan av at vera øðrvísi – møguliga stigmatiseringin – ið er avgerandi, og ikki hví tær kenna seg øðrvísi.

### At handfara vantrivnað:

#### „Út ein túr og finna uppá okkurt at gera“

Tá vit greinaðu kvalitativu interviewini, vísti seg ein týðiligur munur millum kvinnurnar og menninar í mun til hvussu tey handfara vantrivnað, ella tað at ikki hava tað gott. Fyri tað mesta handfara kvinnurnar vantrivnað við at tosa við fólk rundan um seg:

„Eg eri øgiliga opin og tosi nógv, ikki við nakran bestemtan, ella nøkur bestemt ting klári eg væl at tosa við míni foreldur um, og so er tað nakrar bestemtar vinkonur og nakrar aðrar heilt fáar sum eg kann tosa við um alt, tað at eg tosi um ting tað hjálpir mær øgiliga nógv. Tað er mín miðil.“

#### - Næmingar A frá skúla 1

Tað er gjøgnumgangandi í interviewunum við kvinnurnar, at samskipti og sálarligur stuðul er tað, ið tær meta hjálpir teimum best. Menninir harafturímóti lýsa, at teir handfara ein keðiligan dag við at vera kropsliga og sálarliga virknir:

„Also um eg hevði havt ein ringan dag í dag og so kom til [bygdanavn] ella heim ... og sat har og lúnaðist eina løtu, og so orkar man ikki sita inni meir ... og so er bara at koma út bara ein biltúr ella okkurt, og so koyrir man onkustaðni, og so fær man onkra idé frá onkrum, ella tú sær eitt ella annað.“

#### - Næmingur H frá skúla 3

Við at vera virknir tosa teir um t.d. at fara á flot, sigla, koyra cross ella ganga í náttúruni. Sambært

monnunum er tað avmarkað, hvussu hjálpsamt tað er at práta við onnur um teirra trupulleikar. Menninir lýsa eisini ein gerandisdag, har báðir eru virknir við serføroyskum áhugamálum og arbeiði, ið er tengt at føroysku náttúruni, so sum at fiska, halda seyð og at ganga í fjøllunum. Menninir, ið báðir eru av bygd, luttaka eisini í nær-umhvørvinum, ítróttarfeløgum og í bygdarlívunum sum heild. Menninir lýsa eina gleði og eina meining í at engasjera seg í nær-umhvørvinum, ið teir eru tætt knýttir at.

## SAMANUMTØKA OG DISKUSSION AV ÚRSLITUM

Kvantitativakanningin vístieinmunásálarheilsuni hjá næmingunum á ymsu skúlunum, og at trivnaðurin økist í takt við aldrinum. Tað liggur nær at hugsa sær, at menningarprosessin, ið eyðkennir ungdómstíðina, er orkukrevjandi, og at jú eldri tú verður, meiri støðug er menningin – tann kropsliga og sálarliga menningin eins og heilamenningin. Í mun til hvør tú ert sum persónur og í mun til sosialu leiklutirnar er lívið eisini meiri støðugt.

Kvantitativu úrslitini vístu eisini, at menninir samanumtikið trívast betri enn kvinnurnar. Hesin kynsmunur samsvarar við danskar kanningar, ið benda á lágan trivnað millum ungar kvinnur. Týðiligasti kynsmunurin í interviewunum var, hvussu ymiskt menninir og kvinnurnar søgdu seg handfara vantrivnað. Hjá kvinnunum var tað ein hjálpt tosa við onnur, tá tær ikki høvdu tað gott, meðan tað tyktisk lættari hjá monnunum at „rysta trupulleikarnar av sær“ við at vera virknir og engasjera seg í nær-umhvørvinum og dagliga arbeiðnum, ið er knýtt at føroysku náttúruni. Hesin munurin hongur ikki bara saman við kyni, men kann eisini vera tengdur at einum muni á bygdar- og býarlívi í Føroyum. Kortini eru nógv fleiri mannfólk enn konufólk luttakandi í siðbundna føroyska virkseminum, og tí kann

munurin partvíst stava haðani og ávirka, hvussu ungir menn og ungar kvinnur handfara vantrivnað.

Júst munurin á, hvussu kvinnurnar og menninir í kanningini handfara vantrivnað, er áhugaverdur og kann tulkast í áðurnevndu ABC ætlan, ið vísir, at tað at vera virkin, at engasjera seg í nærumhvørvinum og at kenna seg at hoyra til er við til at fremja um sálarheilsuna. Ungu menninir, ið vit tosaðu við, liva í stóran mun eftir hesum meginreglum, tó uttan at teir tykjast vera tilvitaðir um tað. Fyribyrgjandi og heilsufremjandi avleiðingarnar komu týðiliga fram, ikki sum ein intellektualiserandi ella akademiskt tillærd strategi til at handfara vantrivnað, men heldur sum ein heilt natúrligur og vanligur liviháttur.

Í interviewunum við kvinnurnar var eitt týðiligt tema, at teirra ungdómslív var eyðmerkt av eini leitan eftir egnum samleika – eini leitan eftir at finna útav, hvørjar tær vóru, eisini í mun til aðrar javnaldrar. Hetta er neyvt lýst av Erikson, ið vísir á, hvussu óvanliga upptikin tey ungu eru av, hvussu onnur síggja tey. Tað, at Føroyar eru eitt lítið oyggjasamfelag, har fólk í bý og bygd liva tætt at hvørjum øðrum, ger uttan iva, at flest fólk í Føroyum eru enn meiri upptikin av, hvat onnur halda, í mun til t.d. ein europeiskan stórbý. Tað kann gera tað enn verri hjá teimum, ið hoyra til ein minnilutabólk – t.d. í mun til átrúnað ella seksualitet, sum kvinnurnar í kanningini tosaðu um – at trívast. Hetta samsvarar eisini við ástøðini hjá m.a. Goffman og Pachankis um neiligu avleiðingarnar av at vera stigmatiseraður í samfelagnum ella í øðrum sosialum samhangum. At royna at standa við at vera øðrvísi kann eisini hugsast sum verandi meiri vandamikið fyri tann unga, um nærumhvørvið velur ikki at góðtaka viðkomandi, og harvið setur tann unga uttan fyri bólkkin. Tað kann fáa stórar avleiðingar fyri tann unga, av tí at sosialu valmøguleikarnir eisini eru avmarkaðir í einum lítlum samfelag sum Føroyum við so lítlum fólkatali.

Tað er greitt, at ungdómsárini eru ein serlig tíð í lívinum, har tann ungi fyri tað mesta er upptikin av at menna og finna sín samleika og støði í tilveruni – í mun til sín sjálvs, onnur og samfelagið. Samstundis eru krevjandi kropsligar og sálarligar broytingar í gongd, ið kunnu ávirka trivnaðin og vera viðvirkandi til, at tey ungu í eina tíð gerast serliga sálarliga sárbær. Tí kann man staðfesta, at ungdómar altíð hava – og mestur altíð fara at hava – kensluna av, at lívið til tíðir er serstakliga krevjandi, eisini sálarliga. Samstundis er okkurt, ið bendir á, at trivnaðurin í ungdómsárunum verður ávirkaður av avrikskrøvum, ið gera seg serliga galdandi í dagsins samfelag. Krøv um at síggja gott út og vera í venjing, at hava eitt virkið sosialt lív, at fáa eitt gott prógv og koma skjótt í gongd við hægri lesnað, eru veruleiki hjá ungum í dagsins samfelag og leggur eitt trýst á næmingarnar, ið vit tosaðu við. Eisini sást í interviewunum, at tøkni-frøðiliga menningin, sum hevur havt við sær eitt týðiligt inntriv í lívið hjá okkum, sær út til at vera við til at stressa ungdómin og ger tað trupult hjá teimum at hugsavna seg í øðrum aktivitetum, og heilt einfalt at hvíla seg, uttan at verða órógvað av fartelesfonini.

Henda kanning er avmarkað til eitt spurnarblað og nøkur fá kvalitatív interview. Tó meta vit, at kanningin kann geva umráðandi ábendingar um og innlit í sálarheilsuna hjá føroyskum miðnámskúlanæmingum, m.a. í mun til hvat ávirkar sálarheilsuna hjá teimum. Kanningin fevnir bert um miðnámskúlanæmingar. Av tí sama er ikki víst, at okkara úrslit eisini eru galdandi fyri føroyskar ungdómar uttan fyri miðnámskúlastipanina. Tí hevði verið áhugavert at kanna sálarheilsuna hjá øllum føroyskum ungdómum, eins og vit hava tørv á meiri gransking fyri at lýsa teir kynsmunir, ið vóru týðiligir í okkara kanning.

# TILMÆLI GRUNDAÐ Á KANNINGINA

Grundað á okkara kanning, hava vit niðanfyri 3 tilmæli, ið væntandi kunnu vera við til at bøta um sálarheilsuna og trivnaðin hjá føroyskum mið-námsskúlanæmingum.

## TILMÆLI 1

### Tematisering av trivnaðinum hjá ungum kvinnum

Tematisering av krøvunum til ungar kvinnur tíðliga í fólkaskúlatíðini kann gera tað lættari hjá gentum og kvinnum at støðast. Vit meta tað vera upplagt at lagt slíka tematisering undir SSP ráðgevingina, ið longu hevur trivnaðar-átøk á øllum fólkaskúlum kring landið.

## TILMÆLI 2

### Ungdómsráðgeving við tvørfakligum kunnleika

Vit meta tað vera av stórum týðning-  
ini at hava eina lætt atkomiliga ung-  
dómsráðgeving, har tann ungi skjótt og  
ómakasleyst kann fáa ráðgeving frá við-  
komandi fakpersóni.

## TILMÆLI 3

### Uppraðfesting av gransking á økinum

Vit hava tørv á meiri vitan um føroyskan  
ungdóm. Tí er uppraðfesting av gransking  
á økinum umráðandi, soleiðis at møgulig  
tiltøk og átøk byggja á føroyska,  
granskingargrunndaða vitan.



## KELDULISTI

Anvik, C. H., & Waldahl, R. H. (2016). Når noen må ta regien: Nordlandsforskning.

Arffman, M., Petersen, M. L., Bak, P. L., Svendsen, K. K., & Obel, C. (2015). Ungeprofilundersøgelsen 2015: Komiteen for Sundhedsoplysning.

Bartram, D. J., Yadegarfar, G., Sinclair, J. M., & Baldwin, D. S. (2011). Validation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) as an overall indicator of population mental health and well-being in the UK veterinary profession. *Vet J*, 187(3), 397-398. doi: 10.1016/j.tvjl.2010.02.010

Clarke, A., Friede, T., Putz, R., Ashdown, J., Martin, S., Blake, A., . . . Stewart-Brown, S. (2011). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment. *BMC Public Health*, 11, 487. doi: 10.1186/1471-2458-11-487

Dalskov, M. (2009). Unge uden ungdomsuddannelse lever på offentlig forsørgelse: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd.

Erikson, E. H. (1992). Identitet - ungdom og kriser. København: Hans Reitzel.

Gaini, S. (2013). Ungfólk í Føroyum 2012. Frágreiðing Tórshavn: Fróðskaparsetur Føroya.

Goffman, E. (1963). Stigma. Notes on the management of spoiled identity. New York: Simon & Schuster, Inc.

Koushede, V. (2015). ABC for mental sundhed - et nyt perspektiv: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Kvale, S. (2002). InterView - en introduktion til det kvalitative forskningsinterview. København: Hans Reitzels.

Mærsk-Møller, M., & Wiking, M. (2015). Hvordan går det? Status på det gode ungeliv: Institut for Lykkeforskning.

NFA. (2010). Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde.

Pachankis, J. E. (2007). The psychological implications of concealing a stigma: A cognitive-affective-behavioral model. *Psychological Bulletin*, 133(2), 328-345. doi: 10.1037/0033-2909.133.2.328

Petersen, T., Elklit, A., & Olesen, J. G. (2010). Victimization and PTSD in a Faroese youth total-population sample. *Scand J Psychol*, 51(1), 56-62. doi: 10.1111/j.1467-9450.2009.00728.x

Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *Journal of evaluation in clinical practice*, 17(2), 268-274. doi: 10.1111/j.1365-2753.2010.01434.x

Sundhedsstyrelsen. (2008). Fremme af mental sundhed - baggrund, begreber og determinanter. København: Sundhedsstyrelsen.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., . . . Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes*, 5, 63. doi: 10.1186/1477-7525-5-63

Whiteford, H. A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A. J., Ferrari, A. J., Erskine, H. E., . . . Vos, T. (2013). Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 382(9904), 1575-1586. doi: 10.1016/S0140-6736(13)61611-6

# SPURNARBLAÐ UM TÍNA SÁLARHEILSU

Kyn

K

M

Aldur

Flokkur

Í hvørjari bygd/hvørjum býi ert tú uppvaksin? (har tú hevur búð longst)

Ert tú í sálarfrøðiligari ella medisinskari viðgerð? (hjá sálarfrøðingi ella lækna)

JA

NEI

## Niðanfyri eru nakrar útsagnir um kenslur og tankar

Vinarliga set ein kross við ta útsøgn, ið best lýsir tína støðu *seinastu 2 vikurnar*

Útsagnir	Ongantið	Sjálvdan	Av og á	Ofta	Altíð
Eg havi kent meg vónríka/n um framtíðina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi kent, at eg havi verið til nyttu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi kent meg avslappaða/n	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi havt áhuga fyri øðrum fólki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi havt yvirskot av orku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi megnað væl at handfara trupulleikar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi hugsað klárt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi havt tað gott við mær sjálvari/sjálvum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi kent meg vera í tøttum sambandi við onnur fólk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi havt álit á mær sjálvari/ sjálvum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi verið før/ur fyri at gera mær mína egnu hugsan um viðurskifti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi kent meg elskaða/n	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi havt áhuga fyri nýggjum tingum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi verið í góðum lag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# SÁLARHEILSAN HJÁ FØROYSKUM MIÐNÁMSSKÚLANÆMINGUM

Frágreiðing og tilmæli

-

Súsanna Olafsdóttir Skaale &  
Annika Helgadóttir Davidsen



FØROYSKIR SÁLARFRØÐINGAR