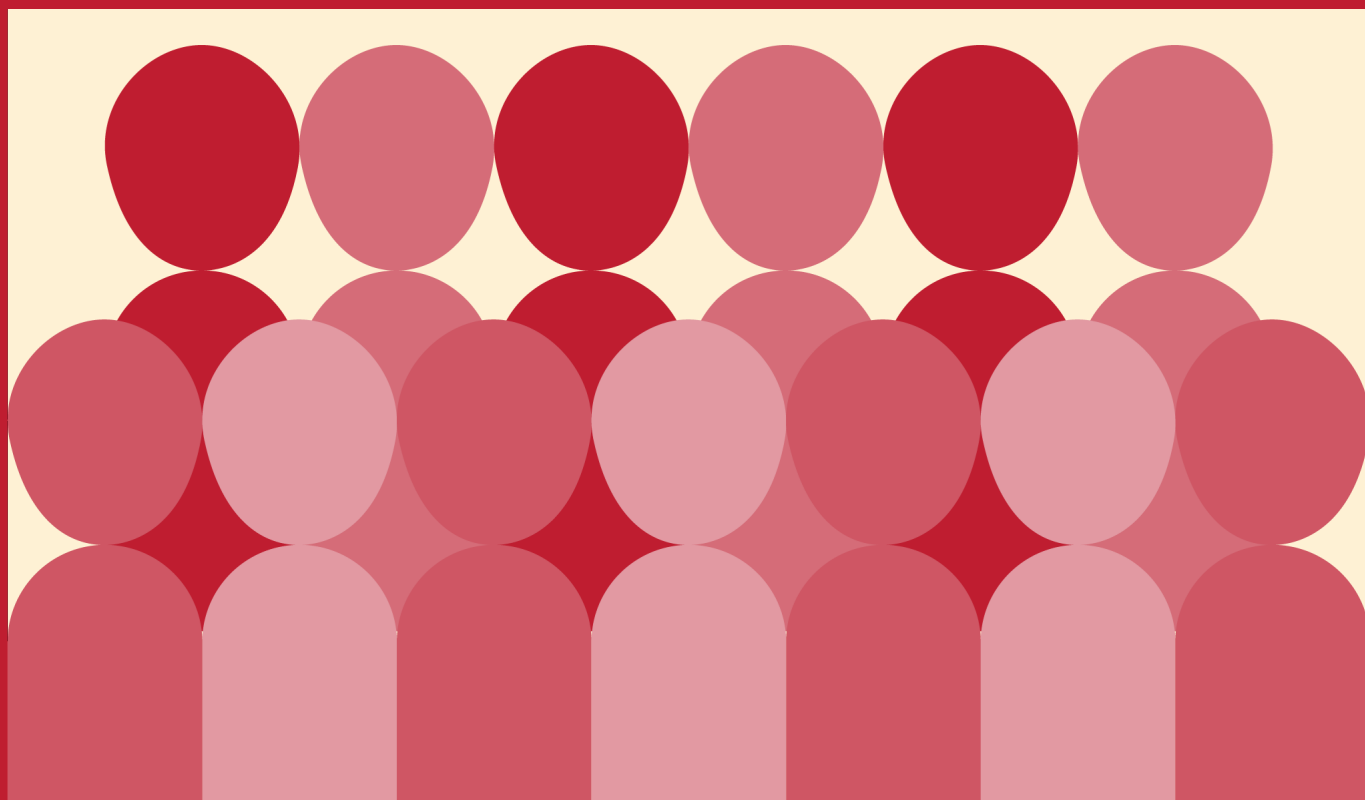


Idealer og forventninger til børn og unge

En spørgeskemaundersøgelse om trivsel og oplevelser af
pres og motivation



*Idealer og forventninger til børn og unge
– En spørgeskemaundersøgelse om trivsel og oplevelser af pres og motivation*

© VIVE og forfatterne, 2025

e-ISBN: 978-87-7582-428-1

Projekt: 302934

Finansiering: Trivselskommissionen

VIVE

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Herluf Trolles Gade 11

1052 København K

www.vive.dk

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.



VIVE støtter FN's verdensmål og angiver her, hvilket eller hvilke verdensmål der knytter sig til publikationen.



Forord

De fleste børn og unge i Danmark trives godt, men en række nyere undersøgelser viser, at mistrivsel blandt børn og unge er en stigende udfordring.

Regeringen har nedsat en Trivselskommission, som skal komme med anbefalinger, der kan understøtte børn og unges trivsel, myndiggørelse og livsmod. Trivselskommissionen har henvendt sig til VIVE med et ønske om at afdække betydningen af idealer og forventninger for børn og unges trivsel, motivation og pres. Parallelt med denne undersøgelse har Trivselskommissionen bedt VIVE gennemføre to litteraturkortlægninger om indsatser til at styrke hhv. børn og unges fællesskaber og resiliens.

Rapporten er udarbejdet af projektchef Rasmus Højbjerg Jacobsen (projektleder), forskere Kasper Merling Arendt og Kira Solveig Larsen samt analytiker Malene Wallach Kildemoes. Herudover har en række studentermedhjælpere bidraget til projektet. Projektchef Nanna Høygaard Lindeberg, seniorforskere Signe Boe Rayce og Maria Falk Mikkelsen samt professor (mso) Rasmus Tue Pedersen har bidraget med sparring i design-, udviklings og afrapporteringsfasen. Dataindsamlingen er foretaget af Styrelsen for IT og Læring.

Rapporten er intent kvalitetssikret og har været i eksternt review.

Kræn Blume Jensen

Konst. forsknings- og analysechef for VIVE Effektmåling



Indholdsfortegnelse

Hovedresultater	5
Afrapportering	12
1 Indledning	13
1.1 Baggrund	13
1.2 Formål	14
1.3 Undersøgelsens centrale begreber	16
1.4 Data og metode	21
2 Resultater	27
2.1 Børn og unges trivsel påvirkes af flere faktorer	27
2.2 Stærke idealer med tydelige kilder	30
2.3 Børn og unge oplever forventninger på mange områder	36
2.4 Fem reaktioner på forventninger	43
2.5 Skal børn og unge lave om på sig selv for at passe ind?	53
2.6 Sociale medier og trivsel hænger komplekst sammen	59
2.7 Sociale kompetencer, skolefaglighed og køn er centrale forudsætninger for trivsel	61
3 Konklusion og fremadrettede perspektiver	65
Dokumentation	70
4 Data og metode	71
4.1 Dataindsamling	71
4.2 Datakvalitet	71
Litteratur	77
Bilag 1 Bilagstabeller og figurer	82
Bilag 2 Beskrivelse af forløb omkring rekruttering og gennemførelse af dataindsamlingen	105
Rekruttering og forberedelse	105
Gennemførelse af spørgeskemaet	106
Bilag 3 Spørgeskema	108

Hovedresultater

Mens størstedelen af danske børn og unge trives godt, viser flere undersøgelser, at mistrivsel blandt børn og unge er stigende. Andelen af børn og unge, der rapporterer om lav trivsel, er steget, samtidig med at færre rapporterer om høj trivsel. Den stigende mistrivsel har en kønnet og social gradient, hvor især piger, børn og unge med lavere socioøkonomisk baggrund trives mindre godt (Ottosen m.fl., 2022).

Der findes ingen entydig forklaring på denne udvikling. Forskningen peger på, at flere faktorer kan spille ind, herunder diffuse krav og høje og svært realiserbare idealer (fx Mohr m.fl., 2023), skærmb brug og sociale medier, psykologisering af hverdagens udfordringer, hvor børn og unge i stigende grad anvender et psykologisk eller sundhedsfagligt sprog til at beskrive og håndtere udfordringer samt øget individualisering, hvor børn og unge pålægger sig selv ansvaret for succeser (se fx Børns Vilkår, 2022; Nordic Council of Ministers, 2022; Nielsen, Sørensen & Osmec, 2010; Katznelson, Görllich & Pless, 2022; Illeris m.fl., 2009; Meier & Nielsen, 2023). Fælles for disse forklaringer er, at de knytter an til idealer og forventninger om, hvordan man skal være, se ud eller have det – idealer og forventninger som børn og unge hver dag oplever og forsøger at navigere i.

Formålet med denne rapport er at give indblik i, hvilke idealer og forventninger børn og unge oplever, hvilken indflydelse idealer og forventninger har på børns og unges tilværelse, og børns og unges oplevelser af at skulle leve op til forventninger. Det undersøges også, hvordan børnene og de unge oplever, at forventninger hænger sammen med deres oplevelse af mental trivsel.

Helt overordnet peger undersøgelsen på:

- De dominerende idealer, som børn og unge udpeger, handler om at være deltagende i sociale fællesskaber, at klare sig godt i skolen og at få et godt arbejde.
- Børnene og de unge oplever, at der er mange forventninger til dem – på forskellige områder og med forskellige afsendere.
- Børnene og de unge har i høj grad internaliseret idealer og forventninger; størstedelen af børnene og de unge opfatter sig selv som den primære kilde til de idealer og forventninger, de oplever.
- Børnene og de unge forventer generelt meget af sig selv og oplever et stort personligt ansvar for succes i livet.
- Børnene og de unge reagerer forskelligt på forventninger – nogle trives og motiveres, andre oplever et stort pres – og der ses en sammenhæng mellem generel trivsel og de unges reaktion på forventninger.
- Der er klare kønnede forskelle; piger oplever større pres, lavere trivsel og større følelse af utilstrækkelighed, mens drenge i højere grad oplever, at alle muligheder er åbne, og de trives også i højere grad. De kønnede forskelle gælder ikke kun besvarelser på egne vegne, men projiceres også over på andre.
- De samme idealer og forventninger fylder hos børn og unge på tværs af uddannelser. Dog er der forskelle i, hvor mange forventninger børn og unge på de forskellige uddannelser oplever – fx oplever elever på FGU generelt færre forventninger end elever på andre uddannelsesinstitutioner.

Dominerende idealer: del af socialt fællesskab, at klare sig godt i skolen og få et godt arbejde

Børnene og de unge er blevet spurgt til deres oplevelser med 10 afgrænsede forudbestemte idealer. Undersøgelsen viser, at mange idealer eksisterer på samme tid i børn og unges liv, men at nogle idealer er mere udbredte end andre. Idealernes forståelse i denne undersøgelse som komplekse, abstrakte sociale konstruktioner, der fungerer

som retningslinjer for, hvad individer stræber efter. Idealer hænger tit sammen med noget, man gerne vil være, gøre eller have for at blive glade.

De tre idealer, der fylder mest i børn og unges liv, handler om:

- at være en del af sociale fællesskaber, fx ved at være sammen med venner enten fysisk eller online eller gå til fester
- at klare sig godt i skolen
- at få et godt arbejde efter endt uddannelse.

Derudover fylder en række andre idealer også, ligesom der er forskelle i, hvilke idealer der fylder for drenge og piger og på tværs af forskellige uddannelsestyper. Eksempelvis er drenge oftere optaget af at være sunde (fx spise sundt eller træne), mens piger er mere optagede af at se godt ud (fx hår, krop, m.m.). Grundskoleelever er mere optaget af at være dygtige til fritidsaktiviteter, mens dette fylder mindre blandt ældre elever på ungdomsuddannelser og FGU. Derudover fylder materielle idealer såsom at "have de rigtige ting" også noget for børnene og de unge, mest for elever i grundskolen og EUD og mindre for gymnasie- og FGU-elever. Idealer om at følge med på sociale medier fylder også mest for grundskoleelever sammenlignet med elever på andre uddannelser. Samlet set fylder idealer om at have en kæreste eller date noget og at være en god samfundsborger ikke meget for de adspurgte børn og unge.

Mange forventninger til børn og unge

Børn og unge oplever forventninger fra mange aktører i deres liv – herunder forældre, venner og lærere, som har forventninger til dem på mange områder af livet – eksempelvis uddannelse, job, sociale fællesskaber, sundhed og udseende. Forældre spiller en central rolle, når det handler om forventninger til skole og fremtidige jobmuligheder. Børnene og de unge oplever især, at deres venner har forventninger til, at de er en del af et socialt fællesskab, følger med på sociale medier, ser godt ud og har de rigtige ting.

Ét af undersøgelsens centrale fund er dog, at børn og unge forventer meget af sig selv, og at de samtidig i høj grad føler et ansvar for deres egen succes. Resultaterne tyder på, at mange af forventningerne er internaliseret, hvilket betyder, at børnene og de unge i høj grad ser sig selv som den primære kilde til de forventninger, der er til dem. Særligt når det gælder skolepræstationer og sundhed ser børnene og de unge sig selv som kilde til idealerne og forventningerne. To ud af tre oplever, at det er deres egen skyld, hvis de ikke får succes, mens tre ud af fem oplever, at alle muligheder er åbne for dem. Drenge oplever i højere grad end piger, at alle muligheder er åbne for dem, at det er deres egen skyld, hvis de ikke får succes, og at de selv kan vælge,

om de vil leve op til andres forventninger til dem. Mere end hver tredje dreng og pige svarer, at de bør leve op til andres forventninger til dem.

Disse resultater kan pege i retning af, at børn og unge oplever deres liv som individualiseret, dvs. at børnene og de unge i høj grad sig selv som primære aktører i eget liv.

Piger føler sig oftere pressede af høje forventninger fra andre sammenlignet med drenge, ligesom pigerne i højere grad end drengene føler sig usikre og utilstrækkelige som følge af andres forventninger til dem. Omvendt er drenge mere tilbøjelige til at svare, at de trives og føler sig motiverede af de forventninger, der er til dem. Sociale medier og udseende fylder mere for piger end for drenge. Piger oplever større forventninger om at se godt ud og følge med på sociale medier, mens drenge i højere grad føler, at det er deres eget valg, om de vil leve op til andres forventninger.

Derudover viser analysen, at børn og unge, der scorer højere på self-efficacy (tro på egne evner) og resiliens (evne til at klare modgang), hyppigere oplever større trivsel og angiver, at de trives bedre med de forventninger, der stilles til dem end børn og unge, der scorer lavt på disse parametre.

Forskellige reaktioner på forventninger

Resultaterne viser, at børn og unge reagerer meget forskelligt, når de bliver mødt af forventninger fra dem selv såvel som fra andre. Hvor nogle trives og føler sig motiverede af forventninger, oplever andre et betydeligt pres og en følelse af utilstrækkelighed. På baggrund af metoden *latent klasseanalyse* er der identificeret fem reaktionsmønstre på egne og andres forventninger, som præsenteres i Boks 1. De fem typer er ikke udtømmende for, hvordan børn og unge reagerer på forventninger, dvs. at der kan være andre reaktioner. Men de repræsenterer et datadrevet bud på, hvordan børn og unge reagerer på forventninger fra sig selv og omgivelserne, og hvordan disse reaktioner hænger sammen med deres trivsel. Piger har større sandsynlighed for at være i gruppen "overvældet af mange forventninger", mens drenge har større sandsynlighed for at være i grupperne "trives med forventninger" og "få forventninger og hverken presset eller motiveret". Køn, alder og uddannelsestyper er bredt repræsenteret i de fem reaktionsmønstre. Dermed viser resultaterne fra den latente klasseanalyse et mere varieret billede af børn og unges reaktioner på de forventninger, de oplever, end hvis man blot skelnede mellem børn og unge på tværs af kategorier som køn, uddannelse og alder. Yderligere analyser viser, at der er en sammenhæng mellem mental trivsel, troen på egne evner og evnen til at klare modgang på den ene side og de fem reaktionsmønstre på den anden side. Eksempelvis har børn og unge med høj trivsel større sandsynlighed for også at trives med forventninger, og omvendt har børn og unge med lav trivsel større sandsynlighed for at blive

presset af forventninger. Analyserne kan dog ikke sige noget om retningen på disse sammenhænge, dvs. om høj generel trivsel giver bedre forudsætninger for at håndtere forventninger, eller om det at trives med forventninger giver en generelt bedre trivsel.

Boks 1 Fem hyppige reaktioner på forventninger

- **Få forventninger og hverken presset eller motiveret (19 %)**
 - Oplever få forventninger og lavt pres udefra
 - Har mindre behov for at leve op til andres forventninger
 - Føler sig sjældent utilstrækkelige
- **Presset af færre forventninger (21 %)**
 - Oplever ikke, at der stilles mange forventninger
 - Føler sig nogle gange pressede og utilstrækkelige
 - At leve op til andre forventninger betyder i mindre grad noget for dem
- **Overvældet af mange forventninger (26 %)**
 - Har høje forventninger til sig selv og oplever mange forventninger fra andre
 - Oplever stort pres
 - Føler sig usikre og utilstrækkelige
- **Trives med forventninger (28 %)**
 - Har høje forventninger til sig selv
 - Føler i mindre grad behov for at leve op til andres forventninger
 - Føler sig sjældent utilstrækkelige
- **Motiveret, men presset (7 %)**
 - Har høje forventninger til sig selv
 - Kan godt lide andre har høje forventninger og klarer sig bedre, når de lever op til dem
 - Føler samtidig pres og utilstrækkelighed

Anm.: Procenterne summer til 101 % pga. afrundinger

Sociale færdigheder er vigtige for opfattelsen af trivsel

Som led i undersøgelsen er der blevet gennemført et vignetekspertiment. Eksperimentet varierer et række elementer i en fiktiv tekst om en fiktiv person, som respondenterne præsenteres for, før de svarer på en række spørgsmål. Det giver mulighed for at undersøge betydningen af en række faktorer for børn og unges opfattelse af trivsel,

oplevelsen af pres og motivation. Eksperimentet afdækker betydningen af køn, faglige og sociale færdigheder, forventninger til skolepræstationer, krop og sociale medier for oplevelsen af trivsel, pres og motivation.

Resultaterne fra eksperimentet viser, at børn og unge vurderer sociale færdigheder ("at være god til at være social") som en central forudsætning for trivsel; børnene og de unge vurderer, at personer, der er gode til at være sociale trives bedre. Det at klare sig godt i skolen fremhæves også som en vigtig forudsætning for trivsel og mindsket pres. Børnene og de unges vurderinger af forudsætningerne er konsistente på tværs af uddannelser og individuelle faktorer som troen på egne evner, evnen til at klare modgang og økonomiske muligheder.

Nogle føler, at de må være på en bestemt måde for at blive accepteret

Undersøgelsen viser, at børn og unge i forskellig grad oplever, at de enten skal være eller se ud på en bestemt måde for at blive acceptere afhængigt af deres relationer. Børnene og de unge oplever sjældnest at de skal være eller se ud på en bestemt måde sammen med deres forældre eller familie. Imidlertid oplever 26 % ofte eller hele tiden, at de skal være på en anden måde for at blive accepteret af vennerne, mens 24 % oplever, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret af vennerne. Børn og unge med lav trivsel oplever oftere at skulle være eller se ud på en bestemt måde for at blive accepteret sammenlignet med andre trivselsniveauer.

Undersøgelsen belyser også, i hvilket omfang børn og unge oplever at føle sig gode nok i forskellige situationer. Her føler flere sig gode nok, når de er sammen med venner, enten fysisk uden for skole eller når de fx skriver eller snakker online, mens andelen af børn og unge, der føler sig gode nok, er mindre, når de ser indhold på sociale medier – enten lavet af personer de ikke kender eller af venner.

Piger oplever større forventninger og lavere trivsel

Forskelle mellem kønnene er gennemgående i undersøgelsen. Piger oplever flere forventninger fra sig selv og andre end drenge og rapporterer oftere om pres og lav trivsel. Drengene trives generelt bedre og oplever forventninger som motiverende snarere end pressende. 25 % af drengene føler sig ofte eller hele tiden "gode nok" i skolen sammenlignet med kun 11 % af pigerne. Piger oplever også større forventninger

relateret til sociale medier og udseende, mens drenge føler, at de i højere grad kan vælge, om de vil leve op til andres forventninger.

Resultaterne viser også, at børn og unge generelt har en antagelse om, at piger i højere grad føler sig pressede og har høje forventninger til sig selv, mens drenge antages at trives bedre og føle sig mindre presset.

Fakta om undersøgelsen

Denne rapport bygger på spørgeskemabesvarelser fra 15.868 børn og unge mellem 12-20 år i grundskolen (7.-10. klasse) og på uddannelser for unge (herunder gymnasiale uddannelser, erhvervsuddannelser (kun grundforløb 1) og forberedende grunduddannelser).

Spørgeskemadata er indsamlet i august-september 2024.

Respondenterne i undersøgelsen er repræsentative for børn og unge i de adspurgte aldersklasser, som er under uddannelse for så vidt angår fordeling på uddannelser, alder og køn.

> **Afrapportering**

1 Indledning

1.1 Baggrund

Mens langt størstedelen af danske børn og unge generelt trives godt (Ottosen, m.fl., 2022), viser en række nyere undersøgelser, at mistrivsel er en voksende udfordring for denne aldersgruppe (fx Børne- & Undervisningsministeriet, 2023; Greve, m.fl., 2024; Børns Vilkår, 2022; 2024; Madsen, m.fl., 2023).

Derfor nedsatte Regeringen i 2023 Trivselskommissionen, der har til opgave at tilvejebringe viden om og undersøge årsager til den stigende mistrivsel og pege på mulige tiltag, der kan øge trivslen igen. På dette grundlag har Trivselskommissionen bedt VIVE om at gennemføre en spørgeskemaundersøgelse, der skal afdække to dimensioner, der kan være medvirkende til mistrivsel:

1. Diskrepansen mellem den virkelighed, børn og unge oplever, og de forventninger og idealer, de føler, de skal leve op til.
2. Det pres børn og unge oplever for at skulle opfylde en række mål og/eller idealer – også selvom voksne og andre måske ikke føler, at de presser børnene og de unge.

En væsentlig del af mistrivselsproblematikken kan knyttes til det pres, mange børn og unge oplever i forsøget på at leve op til de forventninger fra samfundet og sig selv, som børn og unge oplever i hverdagen (fx Mohr, m.fl., 2023; Beckman, Hassler & Hellström, 2023; Børns Vilkår, 2022). Derfor fokuserer denne rapport på idealer og forventninger som centrale elementer i børn og unges trivsel.

Dansk og nordisk forskningslitteratur peger endvidere på en række potentielle faktorer bag den stigende mistrivsel såsom sociale normer, idealer og diffuse krav, som mange børn og unge oplever er vanskelige at leve op til (fx Nordic Council of Ministers, 2022; Nielsen, Sørensen & Osmec, 2010). Sådanne krav og forventninger er med til at skabe en oplevelse af snævre rammer for fællesskabet, som det kan være svært at passe ind i (Børns Vilkår, 2022). Center for Ungdomsforskning fremhæver en præstationskultur og et øget tempo i alle livsarenaer – særligt uddannelsessystemet – som kilde til, at børn og unge i stigende grad kigger indad og oplever at skulle lave sig selv om, hvis noget er svært (Katznelson, Görlich & Pless, 2022). Hertil peges også på konsekvenserne af psykologisering som en forklaring, dvs. at børn og unge har et psykolog- eller sundhedsfagligt sprog til at tale om det, der er svært, hvormed almindelige udfordringer sygeliggøres. Anden forskning omtaler bl.a. denne øgede individualisering som forklaring (fx Meier & Nielsen, 2023; Illeris m.fl., 2009). Hermed

forstås, at børn og unge i høj grad opfatter sig selv som ansvarlige for det, der går godt – og det, der går skidt.

En stor del af den offentlige debat handler også om børn og unges skærmtid og brug af bl.a. sociale medier, hvilket resulterede i anbefalinger til børn og unges skærmb brug (Sundhedsstyrelsen, 2023; 2024b, Børns Vilkår, 2024). Derudover viser tal fra Børn og Unge i Danmark, at den fysiske og online sociale virkelighed smelter sammen for mange børn og unge (Ottosen m.fl., 2022), og at digitale medier både kan styrke eksisterende fællesskaber, men også øge risikoen for lavt selvværd, kropstillfredshed eller mistro (Fynbo m.fl., 2022). Undersøgelser på tværs af de nordiske lande peger endvidere på, at faktorer som at få nok søvn, at være en del af et positivt offline fællesskab og at have et godt psykosocialt miljø i skolerne har afgørende betydning for trivslen (Nordic Council of Ministers, 2022).

Denne undersøgelse bidrager med ny viden om, hvordan idealer og forventninger, som børn og unge møder fra bl.a. dem selv, familie, skole og samfund, hænger sammen med deres mentale trivsel. Undersøgelsen giver også viden om, hvad børn og unge ser som centrale forudsætninger for trivsel, motivation og pres, hvilket kan spille ind i Trivselskommissionens arbejde med at formulere konkrete anbefalinger.

1.2 Formål

Formålet med undersøgelsen er at afdække børn og unges oplevelser af idealer og forventninger via et spørgeskema blandt et repræsentativt udsnit af børn og unge i uddannelse. Undersøgelsen giver et overblik over, hvilke idealer børn og unge oplever i deres hverdag, samt indsigt i, hvilke forventninger de oplever, der er til dem – både fra dem selv og andre. Derudover har undersøgelsen et særligt fokus på, hvilken indflydelse idealer og forventningerne har på børnene og de unges liv. Eksempelvis undersøger vi, om børn og unge føler et pres for at skulle leve op til bestemte forventninger og om forventninger kan motivere børn og unge positivt. Dertil kommer også en yderligere dimension, der handler om, om børn og unge føler, at de kan, vil eller skal leve op de oplevede idealer og forventninger. Endelig belyser undersøgelsen sammenhængen mellem børnene og de unges oplevelse af idealer samt forventninger på den ene side og mental trivsel på den anden side.

Mere præcist er formålet med undersøgelsen at svare på følgende tre undersøgelses spørgsmål:

1. Hvilke idealer og forventninger oplever børn og unge – og hvor kommer de fra?
2. Hvilken indflydelse har idealerne og forventningerne på børn og unges liv?

3. Hvordan oplever børn og unge at skulle leve op til idealerne og forventninger?

Disse undersøgelsesspørgsmål adresseres gennem en række analyser på et stort datagrundlag bestående af spørgeskemadata fra 15.868 børn og unge mellem 12-20 år i grundskolen (7.-10. klasse) og på uddannelser for unge (herunder gymnasiale uddannelser, erhvervsuddannelser (kun grundforløb 1) og forberedende grunduddannelser). Spørgeskemaet indeholder en række spørgsmål om omfanget af og kilderne til idealer og forventninger (fx forældre, venner, sociale medier), der indgår i besvarelsen af undersøgelsesspørgsmål 1. Undersøgelsesspørgsmål 2 adresseres gennem analyser, der bl.a. er oplevelsen af forventninger til børn og unges mentale trivsel. Undersøgelsesspørgsmål 3 besvares gennem analyser af spørgsmål omhandlende børnene og de unges muligheder for at leve op til de forventninger andre eller de selv har til dem, som også kobles til trivselsniveauer. Derudover indgår også en række analyser i undersøgelsen, der videre udforsker forholdet mellem trivsel, pres og motivation, idealer og forventninger. Bl.a. tegnes et billede af fem forskellige typiske reaktioner på de forventninger, som børn og unge oplever ved hjælp af metoden latent klasseanalyse, og koble disse med trivselsindikatorer. Den datadrevne metode bidrager med en alternativ måde at kategorisere børn og unge på (end eksempelvis via køn eller uddannelsestype). Resultaterne viser tydeligt, at børn og unge kan reagere forskelligt på forventninger. Derudover indgår også et vignetekspertiment (beskrives nærmere i afsnit 1.4.3), som undersøger forudsætninger for trivsel, pres og motivation blandt børnene og de unge.

Boks 1.1 Afgrænsning

Formålet med undersøgelsen er at belyse betydningen af idealer og pres for børn og unges trivsel, oplevelse af pres og motivation.

Børn og unges trivsel afhænger af og kan påvirkes af en række individuelle, sociale og økonomiske vilkår samt institutionelle kontekster, som fx skolemiljøet, samtidig med at disse ting kan variere over tid. Således kan trivsel (og mistrivsel) komme til udtryk på mange måder. Eksempelvis kan man tale om generel trivsel, skoletrivsel, mental trivsel, fysisk trivsel osv.

Det har i denne undersøgelse ikke været muligt at adressere alle potentielle indvirkende faktorer på børn og unges trivsel. I stedet afgrænses undersøgelsen til en snæver forståelse af, hvordan idealer og forventninger påvirker mental trivsel.

1.3 Undersøgelsens centrale begreber

I undersøgelsen skelnes mellem idealer og forventninger, som børn og unge kan opleve fylder i deres liv. I dette afsnit uddybes de begreber, der anvendes i undersøgelsen.

1.3.1 Idealier

Idealer er komplekse, abstrakte sociale konstruktioner, der fungerer som pejlemærker for individer. Idealier afspejler oftest en positivt ladet vision for fremtiden, fx idealiet om at klare sig godt i skolen, få en succesfuld karriere, få en familie, være lykkelig eller leve et autentisk liv. Idealier afspejler ikke kun individers egne ønsker og overbevisninger, men også samspillet mellem flere faktorer. Hvad der mere specifikt definerer at klare sig godt i skolen, få en succesfuld karriere eller at være lykkelig, kan variere fra person til person – det defineres ikke på forhånd i denne undersøgelse. Foruden personlige overbevisninger afspejler idealier også det moralske og etiske værdisæt, som kan være formet gennem opvækst, opdragelse og erfaringer. Derudover afspejler det også kulturelle normer, der afspejler en fælles forståelse af, hvad der er godt eller skidt. Politiske og populærkulturelle tendenser kan også have en betydelig indflydelse på, hvilke idealier der fylder og internaliseres af den enkelte.

Idealer fungerer som retningslinjer for, hvordan børn og unge ønsker at leve deres liv. Der er dog også en risiko for, at idealierne afspejler urealistiske standarder, der fører til skuffelse og pres, når virkeligheden ikke lever op til dem.

Disse idealier spørges børnene og de unge om:

- At klare sig godt i skolen
- At få et godt arbejde (når du er færdig med din uddannelse og ikke fritidsjob)
- At være en del af et socialt fællesskab (fx være sammen med venner fysisk/online, gå til fester)
- At følge med på sociale medier (fx se videoer fra venner eller youtubere, memes, scrolle TikTok, Instagram)
- At være dygtig til en fritidsaktivitet (fx sport, musik, gaming, kreativt)
- At have en kæreste eller date nogen
- At være sund (fx spise sundt, træne)
- At have de rigtige ting (fx tøj, telefon, computer, bil, scooter, kosmetik m.m.)
- At se godt ud (fx hår, krop m.m.)
- At være en god samfundsborger (fx gøre noget godt for miljøet, gå op i politik)

I spørgeskemaundersøgelsen bliver børnene og de unge præsenteret for 10 forudbestemte idealer, jf. boksen ovenfor. Idealerne er udvalgt, så de afspejler forskellige dele af et ungdomsliv, dvs. om skole, venner, fritidsinteresser m.m. Nogle idealer er abstrakte og opnåelige langt ude i fremtiden (fx at få et godt arbejde, at være en god samfundsborger), mens andre handler mere om noget, der kan fylde her og nu (fx at være sund, at have de rigtige ting m.m.). De 10 forudbestemte idealer er ikke udtømmende for, hvilke idealer man kan ønske at leve op til. Imidlertid kræver en spørgeskemaundersøgelse også, at respondenterne svarer på noget konkret.

1.3.2 Forventninger

Forventninger adskiller sig fra idealer ved at være mere konkrete og målrettede. De har tydelig afsender og tydelig modtager. Forventninger kan stilles til den enkelte fra forskellige sociale aktører, fx en selv, familie, venner og det omkringliggende samfund. Forventninger kan både være kort- eller langsigtede og kan relatere sig til en bred vifte af ting i ungdomslivet. Eksempelvis kan forventninger fra forældre handle om at klare det på en bestemt måde i skolen eller hjælpe til i hjemmet på en bestemt måde. Fra venner kan der være forventninger til loyalitet eller aktiv deltagelse i hinandens liv. Samfundet kan have en forventning om, at unge gennemfører en ungdomsuddannelse, engagerer sig i samfundet og bidrager til arbejdsmarkedet. I denne undersøgelse spørges børn og unge bl.a. til deres oplevelser med konkrete forventninger, der afspejler de 10 forudbestemte idealer. Dette giver mulighed for at undersøge, i hvilket omfang der også er forventninger om at leve op til de idealer, der fylder i børne- og ungdomslivet.

Forventninger skaber rammer, som børn og unge kan navigere indenfor. For nogle vil det være nemt og forbundet med stor personlig tilfredshed at leve op til andres forventninger, mens det vil være sværere for andre. For nogle kan omfanget af forventninger til dem føre til en oplevelse af pres, fx hvis forventningerne opleves som urealistiske eller overvældende.

1.3.3 Trivsel

Trivsel er et komplekst og mangfoldigt begreb, der i dansk kontekst er undersøgt på en række forskellige måder (se fx Ottosen m.fl., 2022; Madsen m.fl., 2023 eller de nationale trivselsmålinger). Oftest bygger forskningslitteraturen på en række mere eller mindre forskellige tilgange og forståelser, hver med implicite antagelser om samspillet mellem individ og kontekst. En nylig oversigt over trivselsforståelser (Simovska & Primdahl, 2024) tilbyder tre forskellige perspektiver:

Den første tilgang – trivsel som færdighed og kompetence – anskuer trivsel som noget, der kan læres og udvikles gennem målrettede indsatser. Dette perspektiv domineres af socio-emotionelle læringsprogrammer (SEL), resiliensbaserede interventioner og tilgange, der baserer sig på regulering af følelser (Simovska & Primdahl, 2024). Fælles for disse tilgange er, at de baserer sig på en forståelse af trivsel som en færdighed, der kan trænes – og som derfor kan øges gennem fx forløb i eller uden for skolen.

En anden tilgang – trivsel som positive følelser og relationer – fokuserer på livsglæde, tilfredshed, selvudfoldelse og positive relationer til andre og omgivelserne. Denne forståelse vægter trivsel som en del af den enkelte elevs dannelse og personlige udvikling frem for som en færdighed. Her ligger vægten på den enkeltes oplevelse af velvære og på kvaliteten af sociale relationer.

En tredje tilgang – trivsel som et socio-økologisk begreb – fremhæver samspillet mellem individets følelse af handlekraft og bredere sociale, materielle og samfundsmæssige faktorer. I denne forståelse opstår trivsel i relation til de fællesskaber, kontekster, strukturerer og institutioner, individet indgår i, og interventioner sigter derfor ofte mod helhedsorienterede løsninger, der adresserer både individ og kontekst, fx skolemæssige og samfundsmæssige dynamikker. Denne opdeling i tre tilgange er rent analytisk, og det kan således være vanskeligt at lave skarpe opdelinger i praksis.

I denne rapport ligger fokus på de idealer og forventninger, som fylder i børn og unges liv, og de anvendes som en central indgang til at forstå, hvad der påvirker trivslen. Det lægger sig i forlængelse af den forskning, hvor trivsel forstås om et resultat af en række individuelle forhold og processer, jf. ovenstående beskrivelse af trivsel som færdighed. Den anvendte tilgang giver mere snævert mulighed for at undersøge, hvordan børn og unge selv oplever og håndterer idealer og forventninger i deres liv. Det indebærer således også en afgrænsning fra bredere kontekstuelle forståelser af trivsel, der fx belyser klasse miljøer, skolemiljøet, sociale fællesskaber eller lignende, der anses som beskyttende faktorer, som ikke kun kan understøtte trivsel, men også modvirke fx oplevelsen af ensomhed og eksklusion (fx Nordic Council of Ministers, 2022; Lindeberg m.fl., 2025). Andre faktorer såsom søvn, fysisk aktivitet, tidligere pubertet og skolerelateret pres samvarierer også med trivselsniveauet (se fx Ottosen, Berger & Lindeberg, 2018; Potrebny, Wiium & Lundegård, 2017; Sundhedsstyrelsen, 2024a). Valget afspejler undersøgelsens opdrag, mens det er vigtigt at anerkende de perspektiver på trivsel, som andre trivselsforståelser tilbyder.

Ligesom der findes flere forståelser af trivsel, findes der også en række hyppigt anvendte trivselsmål, bl.a. WHO-5 og Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ). Forskellige måleredskaber indfanger forskellige trivselsforståelser og -dimensioner. Mens nogle redskaber måler generel trivsel eller velbefindende (fx WHO-5), måler andre trivsel gennem en vurdering af styrker og vanskeligheder (fx SDQ). I denne

undersøgelse forstås trivsel som børn og unges mentale velbefindende, som måles ved den korte version af Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (SWEMWBS). SWEMWBS-instrumentet er udviklet til at afdække og vurdere positive aspekter af mental sundhed i en befolkningen og omfatter både følelsesmæssige og funktionsmæssige dimensioner. SWEMWBS giver indsigt i, hvordan børn og unge oplever deres livskvalitet og evne til at håndtere udfordringer. Mere bredt anses trivsel for at være et kontinuert spektrum, hvor højere scoringsniveauer på SWEMWBS indikerer bedre mental sundhed og en lavere risiko for udvikling af psykiske lidelser. SWEMWBS er valideret til målgruppen og tidligere anvendt til at afdække danske børn og unges mentale trivsel (fx Santini & Koushede, 2022; Madsen m.fl., 2023). En central pointe ved SWEMWBS er, at den modsat fx WHO-5 eller SDQ giver et relativt mål for trivsel, dvs. hvordan trives nogle relativt til andre. Inddelinger i høj og lav trivsel afspejler således de hhv. højeste og laveste 15 % af fordelingen i befolkningen. På den måde afspejler "høj trivsel" med dette mål et andet niveau af trivsel sammenlignet med "høj trivsel" i fx et udviklingsland.

Måling af mental trivsel

I spørgeskemaundersøgelsen måles de unges mentale trivsel med trivselsinstrumentet SWEMWBS (Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale).

Skalaen består af syv udsagn, hvor respondenterne vurderer, i hvilken grad udsagnene beskriver deres oplevelse af de sidste to uger på en 5-punkts Likert-Skala fra "aldrig" til "altid".

SWEMWBS giver et samlet mål for mental trivsel, både med fokus på følelsesmæssige og funktionelle aspekter, fx optimisme, sociale relationer og følelsen af at være kompetent.

Spørgsmål i SWEMWBS:

Her kommer nogle udsagn om dine følelser og tanker. Sæt kryds i den boks, der passer bedst til, hvordan du har haft det inden for de sidste 2 uger.

Jeg har følt mig optimistisk i forhold til fremtiden

Jeg har følt mig nyttig

Jeg har følt mig afslappet

Jeg har klaret problemer godt

Jeg har tænkt klart

Jeg har følt mig tæt på andre mennesker

Jeg har været i stand til at danne min egen mening om ting.

I analyserne inddeles respondenter i *høj trivsel* og *lav trivsel* ud fra hhv. de øverste og laveste 15 % af fordelingen.

1.3.4 Oplevelsen af pres

Oplevelsen af at være presset kan afspejle mange forskellige forhold. Børn og unges egne perspektiver på oplevelsen af pres dækker over to dominerende problematikker: "forventningspres" og "tidspres" (Salomonsen & Nielsen, 2016). Det dækker bl.a. over præstationsangst, karakterpres, utryghed/ensomhed og sociale medier, økonomi, forestillingen om et perfekt liv, uopnåelige skønhedsideal og CV-pleje (Salomonsen & Nielsen, 2016; Ottosen, Berger & Lindeberg, 2018). Andre unge beskriver presset som et tyngende ansvar for at skulle skabe sin egen tilværelse, der samtidig fremkalder en udpræget frygt for at falde igennem, forspilde chancer og mislykkes som menneske (Sørensen et al., 2011). Oplevelserne af at være presset afspejler ofte en indre konflikt mellem idealer og forventninger. I forskningslitteraturen omtales denne følelse som kognitiv dissonans (fx Festinger, 1957; Harmon-Jones & Mills, 2019), dvs. en situation, hvor en person oplever ubehag eller følelser af utilstrækkelighed ved ikke at kunne leve op til idealer eller indfri de forventninger, en selv eller andre har til én. Eksempelvis kan børn og unge føle sig pressede, hvis de stræber efter at leve op til et ideal om at klare sig godt i skolen, men ikke kan leve op til egne forventninger om et bestemt karaktergennemsnit. Alternativt kan børn og unge ønske at fremstå på en bestemt måde på sociale medier, uden selv at kunne leve op til det billede, der stilles op (fx Krogh, 2023).

1.3.5 Motivation

Børn og unges motivation til at handle er ofte dynamisk. Motivation kan udspringe både af ydre forventninger fra omgivelserne og af indre ambitioner om at præstere eller udvikle sig. Ifølge Pless (2019) varierer unges motivationsorienteringer og afhænger af deres erfaringer og den kontekst, de befinder sig i. Nogle børn og unge motiveres især af præstation, hvor de søger at demonstrere deres kompetencer gennem konkurrence og sammenligning med andre. Andre finder motivation i mestring, hvor fokus ligger på at udvikle færdigheder og udføre opgaver. På den måde kan børn og unge motiveres forskelligt af de forventninger, de har til sig selv, og de forventninger omverdenen har til dem. Således kan nogle børn og unge lide at andre har høje forventninger til dem, hvor det samtidig fører til, at de klarer sig bedre eller blive mere glade, når det lykkes dem at leve op til andres forventninger, mens andre finder motivation i mestring under forhold, hvor der forventes mindre af dem.

Oplevelsen af kognitiv dissonans kan få nogle til at føle sig utilstrækkelige og blive kede af det, hvilket kan gøre dem handlingslammede, mens andre bliver motiverede til at ændre deres livssituation. Hvordan dissonansen påvirker den enkelte, afhænger af, hvor stærkt ubehaget opleves, og hvad årsagen til dissonansen er. For nogle kan en smule dissonans føre til, at man ændrer sine forventninger til sig selv, eller gør ting anderledes, mens mere intens dissonans kan skabe et stort pres. Reaktionen på dis-

sonansen varierer fra person til person afhængigt af personlighedstræk, deres ressourcer og tidligere erfaringer.

1.3.6 Self-efficacy, resiliens og økonomiske muligheder

I spørgeskemaet indgår også en række baggrundsspørgsmål om barnet/den unge, som giver viden om en række af de karaktertræk, som tidligere forskning har vist, kan have indflydelse på børn og unges trivsel: self-efficacy, økonomiske muligheder og resiliens.

Self-efficacy forstås som troen på egne evner (også kaldet mestringsevne). Følelsen af at kunne klare det, man sætter sig for, og at have troen på, at man kan finde løsninger på problemer, når bare man prøver hårdt nok, er vigtige forudsætninger for at have et grundlæggende niveau af trivsel (fx Bandura, 1982; Schwarzer, 1995). Mere konkret måles børnene og de unges self-efficacy med en to-spørgsmålsversion af Schwarzers self-efficacy skala, som også bruges i fx Skolebørnsundersøgelsen (Madsen m.fl., 2023).

Resiliens er et socialpsykologisk begreb, der dækker over individers evne til at klare modgang og samtidig vende det til noget positivt (fx Jakobsen, 2014), og som både direkte og gennem en række beskyttende faktorer har indvirkning på børn og unges trivsel (se fx Andreasen, Arendt & Lindeberg, 2025). I denne undersøgelse afmåles resiliens via to spørgsmål, der i en dansk sammenhæng viser god sammenlignelighed med validerede resiliensmål (Andersen m.fl., 2015).

Tidligere forskning har vist en klar sammenhæng mellem børn og unges socioøkonomiske situation og risiko for mistrivsel (fx Nordic Council of Ministers, 2022; Letourneau m.fl., 2013). Økonomiske muligheder dækker over to spørgsmål om, hvorvidt børnene og de unge oplever økonomiske begrænsninger i forbindelse med at købe ting, de gerne vil have, og at være sammen med deres venner (fx gå i biografen eller tage i byen).

1.4 Data og metode

Dette afsnit indeholder en kortfattet sammenfatning af dataindsamlingen og undersøgelsens anvendte metoder. I kapitel 4 findes en mere detaljeret gennemgang og diskussion af dataindsamlingen og metoderne, herunder en strategi for rekruttering, repræsentativitetsanalyse, udformning af spørgeskemaeksperimentet og uddybning af statistiske metoder.

1.4.1 Datagrundlag

Målgruppepopulationen for undersøgelsen er børn og unge i Danmark, som er indskrevet i udskoling i grundskolen, på en ungdomsuddannelse eller på en FGU.

Elever fra 119 skoler bidrog med besvarelser til undersøgelsen. Af disse skoler var 49 folkeskoler, 21 privat-/friskoler, 11 efterskoler, 9 FGU'er, 15 skoler med gymnasiale uddannelser og 14 erhvervsskoler. I alt bidrog 15.868 elever til analysen. Af Tabel 1.1 fremgår de tilgængelige baggrundsvariable for analysepopulationen.

Tabel 1.1 Baggrundsstatistik for analysepopulationen

Baggrundsvariable	Antal	Andel
Køn		
Piger	8.265	52 %
Drenge	7.603	48 %
Uddannelse		
Grundskole	8.034	51 %
FGU	431	3 %
EUD	710	4 %
Gymnasial	6.693	42 %
Alder		
12-15 år	7.112	45 %
16-20 år	8.756	55 %
Region		
Region Hovedstaden	4.674	29 %
Region Midtjylland	2.997	19 %
Region Nordjylland	1.210	8 %
Region Sjælland	3.995	25 %
Region Syddanmark	2.992	19 %

Anm.: N = 15.868

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Som det fremgår af tabellen, var der en smule flere piger (52 %) end drenge (48 %) i analysepopulationen. Langt størstedelen af besvarelserne kom fra folkeskole- (51 %)

og gymnasieelever (42 %), mens færrest kom fra FGU- (3 %) og EUD-elever (4 %). 45 % af eleverne var mellem 12-15 år, mens 55 % af eleverne var mellem 16-20 år på tidspunktet for besvarelserne. Størstedelen af besvarelserne kom fra Region Hovedstaden (29 %) og Region Sjælland (25 %) samt fra Region Midtjylland og Region Syddanmark (begge 19 %). 8 % af besvarelserne kom fra Region Nordjylland.

For en yderligere beskrivelse af udvælgelsen og frafaldet af skoler og proceduren for datarens henvises til kapitel 4. Sammesteds findes en repræsentativitetstest for analysepopulationen, der viser, at den er repræsentativ for børn og unge i de adspurgte aldersklasser, som er under uddannelse, for så vidt angår fordeling på uddannelser, alder og køn. Den geografiske fordeling svarer ikke helt til fordelingen på landsplan, men forskellen er ikke statistisk signifikant.

1.4.2 Latent klasseanalyse

Hypotesen er, at børn og unge påvirkes forskelligt af forventninger – nogle kan motiveres, mens andre kan opleve at blive presset. For at undersøge forskelle i børn og unges måde at blive påvirket af egne og andres forventninger anvendes metoden *latent klasseanalyse*. Metoden kan identificere "latente klasser" (dvs. "underliggende grupperinger" i data) på baggrund af børnene og de unges besvarelser på en række spørgsmål (Karlson, 2017). I denne undersøgelse grupperes børnene og de unge på baggrund af ni spørgsmål om mængden af forventninger, de oplever, og deres reaktioner på forventninger. Inddelingen i klasser kan bruges til tre formål:

- At forstå hvordan børn og unge generelt håndterer forventninger
- At opnå et skøn over, hvordan børn og unge fordeler sig henover forskellige reaktioner på forventninger – fx om det er mest hyppigt at blive motiveret eller presset af forventninger
- At undersøge om karakteristika ved børn og unge (fx køn, uddannelsestype og personlighedstræk) samt deres mentale trivsel kan hænge sammen med deres håndtering af forventninger.

Metoden latent klasseanalyse er deskriptiv, dvs. der kan ikke identificeres årsagssammenhænge mellem de fem reaktionsmønstre og andre karakteristika ved børnene og de unge. Det betyder eksempelvis, at man på baggrund af resultaterne ikke kan konkludere, om det er ens måde at reagere på forventninger, der har betydning for ens mentale trivsel, eller om ens mentale trivsel har betydning for måden at reagere på forventninger. Desuden er analysen datadrevet, og resultaterne afspejler de spørgsmål og variable, der indgår i spørgeskemaet – dermed afspejler resultaterne (fem reaktioner på forventninger) ikke nødvendigvis en universel kategorisering, idet valget om at inkludere andre variable, fx registerbaserede oplysninger om socioøkonomi, måske kunne påvirke resultaterne. Det var dog ikke muligt at rekvirere sådanne infor-

mationer inden for projektets løbetid. Imidlertid giver metoden et nyt og datadrevet perspektiv på klassiske opdelinger af børn og unge (fx køn, alder, uddannelseskontekst). Dette kan bidrage med ny og vigtig viden, selvom analyserne og konklusionernes kompleksitet øges.

1.4.3 Vigneteksperiment

Sidst i spørgeskemaet blev et såkaldt vigneteksperiment placeret, der skulle undersøge børnene og de unges vurdering af forskellige faktoreres effekt på trivsel, motivation og pres. Vignetter er tekstbeskrivelser af fiktive personer i fiktive situationer, hvor bestemte dele af teksten varieres mellem respondenter. Eksperimenter med vignetter er en udbredt og veldokumenteret metode, der kan bruges til at undersøge, hvordan mennesker reagerer på forskellige scenarier, og hvad man opfatter som vigtigt (fx Hainmueller, Hangartner & Yamamoto, 2015; Mutz, 2011; Atzmüller & Steiner, 2010; Arendt, 2024; McInroy & Beer, 2022; Pedersen, Petersen & Thau, 2024). I denne undersøgelse inkorporerer vignetterne elementer fra de idealer og forventninger, som børnene og de unge spørges om. Idet vignetterne omhandler fiktive personer, kan vignetterne ikke fortælle os noget om, hvordan respondenterne forholder sig til delelementerne selv, men derimod pege på, hvilke elementer der ses som generelle forudsætninger for trivsel, motivation og pres. Dermed giver metoden et godt indblik i, hvilken betydning forskellige forventninger og idealer har for børnene og de unges liv.

I de vignettekster, som børnene og de unge er blevet præsenteret for i dette studie, varierer en række oplysninger. Efter at have læst teksten, er børnene og de unge blevet stillet de samme spørgsmål om deres oplevelse af den fiktive persons trivsel, pres, motivation og mængden af forventninger. Besvarelsene kan bidrage med et billede af, hvilke faktorer der er centrale forudsætninger for børn og unges oplevelser af, hvorvidt og hvordan idealer og forventninger kan påvirke trivsel, motivation og pres.

Mere specifikt er børnene og de unge er blevet præsenteret for forskellige versioner af teksten i boksen nedenfor. De forskellige variationer er også beskrevet i boksen. Nogle børn og unge har eksempelvis læst en vignette om en dreng, andre om en pige. I nogle varianter har personen klaret sig godt i skolen, i andre varianter har personen ikke klaret sig så godt. Derudover varieres, om personen var god til at være social eller omvendt ikke så god, og om personens forældre forventede, at han/hun fik et godt karaktergennemsnit, et nogenlunde karaktergennemsnit, eller om sætningen omkring forventninger har været helt udeladt. Derefter er nogle børn og unge blevet præsenteret for en person, der ofte er på sociale medier for enten at være i kontakt med venner, for at følge med i trends eller for at følge med i klima og politik. Til sidst varierer det, om personen træner for at se godt ud eller for at være sund. Disse variationer giver i alt 128 forskellige vignetter, som er tilfældigt tildelt respondenterne.

Det er centralt at have for øje, at vignetek eksperimenter både omhandler fiktive situationer og personer samt forenkler komplekse virkeligheder, hvilket begrænser resultaternes økologiske validitet, dvs. hvorvidt resultaterne kan overføres til virkeligheden uden for eksperimentet, og om børn og unges egen adfærd afspejler deres svar i eksperimentet. Imidlertid kan metoden, grundet dens eksperimentelle design, give et solidt statistisk grundlag for at forstå tendenser og systematiske sammenhænge, der ellers kan være svære at identificere med andre metoder.



Vigneteksperiment

Eksempel på udformning af vignetten:

Oliver er snart færdig med skolen. **Han** klarer sig **godt** i skolen og er **god** til at være social. **Hans** forældre ser gerne, at **han** får et **godt** karaktergennemsnit. **Oliver** er ofte på sociale medier for at **følge med i trends**, og **han** træner for at **se godt ud**.

Hvor enig eller uenig er du følgende udsagn?

- Der er mange forventninger til **Oliver**
 - **Oliver** har mange forventninger til sig selv
 - Jeg tror, **Oliver** trives godt
 - Jeg tror, **Oliver** føler sig presset
 - Jeg tror, **Oliver** føler sig motiveret til at gøre det godt
-

Dimensioner varieret i vignetterne:

- Personens navn og køn (Oliver/Emilie)
 - Hvordan personen klarer sig i skolen (godt/ikke så godt)
 - Hvordan personen er socialt (god/ikke så god)
 - Forældrenes forventninger til personen (godt/nogenlunde karaktergennemsnit/sætningen udeladt)
 - Årsag til at være på sociale medier (være i kontakt med venner/følge med i trends/følge med i klima og politik)
 - Årsag til at træne (at se godt ud/at være sund)
-

2 Resultater

I dette kapitel præsenteres resultaterne fra analyserne af sammenhængen mellem børn og unges oplevelser af idealer og forventninger og trivsel.

Gennemgangen af resultaterne er struktureret ud fra en række analytiske temaer, der udforsker sammenhængen mellem børn og unges oplevelser af idealer, forventninger og trivsel. Først præsenteres overordnede resultater vedrørende børn og unges trivsel fordelt på tværs af køn og uddannelseskontekst i afsnit 2.1. Herefter undersøges, hvilke idealer der er mest udbredt blandt børn og unge, samt hvem der opleves som kilde til idealerne i afsnit 2.2. I afsnit 2.3 beskrives det, at børn og unge oplever forventninger på mange områder, og det undersøges, hvordan forventninger hænger sammen med trivselsniveauer. I afsnit 2.4 præsenteres resultaterne af en latent klasseanalyse, der identificerer fem typiske reaktionsmønstre på forventninger, samt en undersøgelse af, hvordan reaktioner på forventninger spiller ind i forhold til børn og unges trivsel. Afsnit 2.6 omhandler brugen af sociale medier i relation til undersøgelsens fokus på idealer, forventninger og trivsel. Resultatkapitlet afsluttes med afsnit 2.7, der rapporterer resultater fra et vignetekspertiment, der fremhæver centrale forudsætninger for trivsel, pres og motivation.

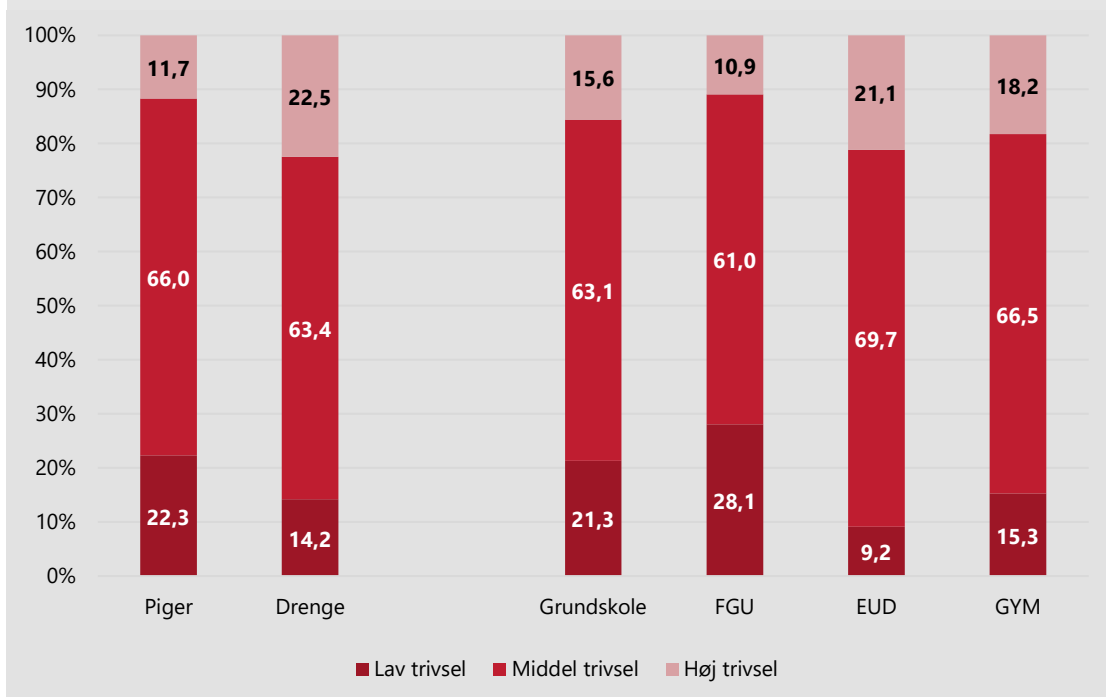
2.1 Børn og unges trivsel påvirkes af flere faktorer

Børn og unges trivsel er et komplekst fænomen, hvor især den stigende andel af børn og unge, der trives dårligt, vækker bekymring i samfundet (fx Sundhedsstyrelsen, 2024a; Ottosen m.fl., 2022). For mange børn og unge varierer følelsen af trivsel naturligt over tid (fx Anker, Andersen & Andersen, 2024), men nogle oplever, at livet kan være svært i længere perioder. Denne undersøgelse forsøger at tegne et øjebliksbillede af børn og unges trivselsniveauer og viser, at nogle børn og unge trives mindre godt end andre. Resultaterne viser også, at trivslen spiller sammen med andre faktorer.

Figur 2.1 viser forskelle i trivsel på tværs af både køn og uddannelseskontekst. En større andel af pigerne (22,3 %) rapporterer lav trivsel sammenlignet med drengene (14,2 %). Tilsvarende angiver en større andel af drengene (22,5 %) høj trivsel sammenlignet med pigerne (11,7 %). Disse resultater er i tråd med tidligere undersøgelser og afspejler en generel tendens til, at drenge i gennemsnit angiver lidt højere trivsel end piger (fx rapporterer en større andel drenge end piger om høj livstilfredshed i Børn og Unge i Danmark (Ottosen m.fl., 2022).

Figur 2.1 Børn og unges mentale trivsel

Figuren viser fordelingen i trivsel på tværs af køn og uddannelseskontekst.



Anm.: Indikatorerne for hhv. høj og lav trivsel fastsættes jf. SWEMWBS ved de øverste og laveste 15 % i fordelingen. Middel trivsel er således de resterende 70 % i midten.

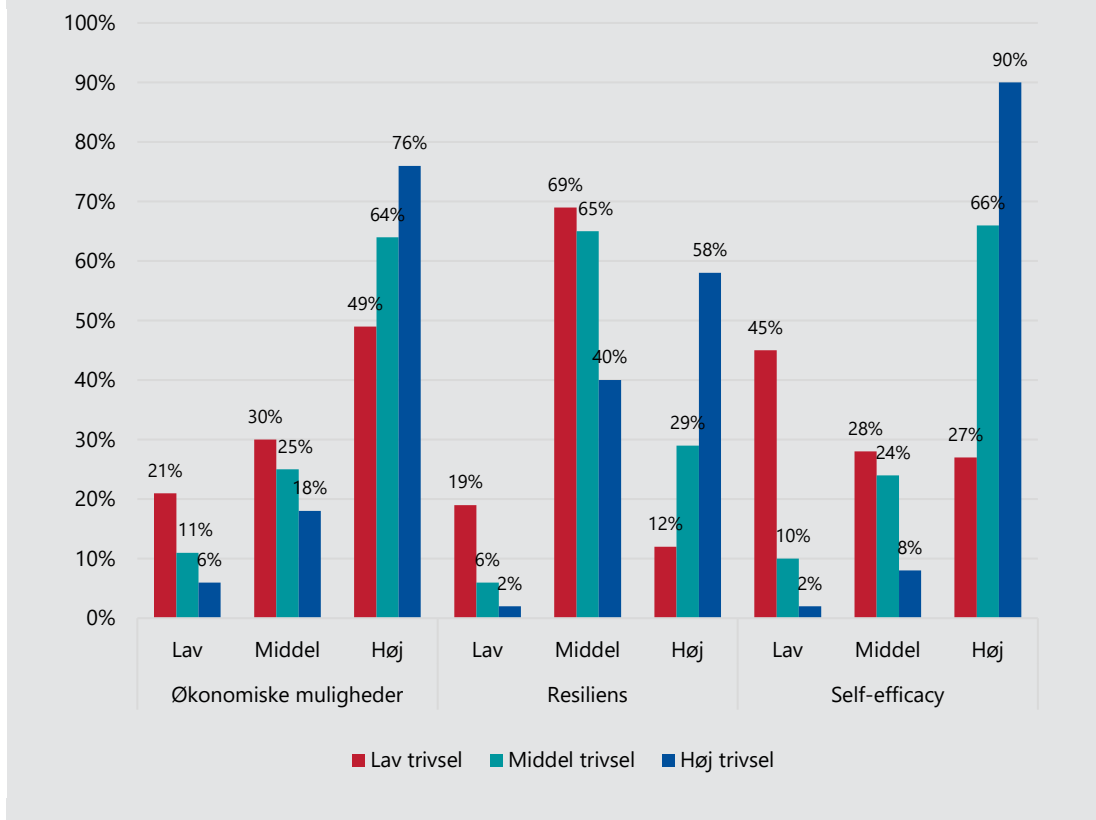
Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Ser man på forskellene mellem uddannelsestyper, skiller elever på EUD sig positivt ud med den mindste andel med lav trivsel (9,2 %) og den største andel med høj trivsel (21,1 %). Omvendt har elever på FGU den højeste andel med lav trivsel (28,1 %) og den laveste andel med høj trivsel (10,9 %). Grundskoleelever og elever på gymnasiale uddannelser (GYM) ligger imellem disse yderpunkter, hvor en lidt større andel af elever på de gymnasiale uddannelser udviser høj trivsel (18,2 %) sammenlignet med elever i grundskolen (15,6 %).

Figur 2.2 viser, hvordan self-efficacy, resiliens og økonomiske muligheder hænger sammen med børnene og de unges trivsel. Børn og unge med lav trivsel adskiller sig på flere områder, først og fremmest ved at have lavere self-efficacy, idet kun 27 % af denne gruppe i høj grad tror på egne evner, sammenlignet med 66 % og 90 % af børn og unge med hhv. middel og høj trivsel. Tilsvarende har 45 % af børn og unge med lav trivsel også lav self-efficacy. Tendensen i resiliens er tydelig: børn og unge med lav trivsel udviser mindre grad af resiliens sammenlignet med børn og unge i bedre trivsel. Forskelle i økonomiske muligheder er også fremtrædende, da 49 % rapporterer om gode økonomiske muligheder blandt børn og unge med lav trivsel, hvilket er lavere end børn og unge i middel trivsel (64 %) og høj trivsel (76 %). Resultaterne stem-

mer overens med tidligere undersøgelser af sammenhængen mellem trivsel og hhv. self-efficacy (Ottosen m.fl., 2022), resiliens (Andreasen, Arendt & Lindeberg, 2025) og økonomi (Nordic Council of Ministers, 2022; Letourneu m.fl., 2013).

Figur 2.2 Trivselsniveauer og baggrundskarakteristika. Andele



Anm.: Statistiske tests af fordelingerne med Chi²-test viser, at fordelingerne i alle tilfælde ikke er tilfældige. Høj self-efficacy afspejler, at respondenterne har svaret "ofte" eller "hele tiden" på begge self-efficacy-spørgsmål, mens lav self-efficacy afspejler, at barnet/den unge har svaret "på intet tidspunkt", "sjældent", eller "noget af tiden" på begge spørgsmål. Gode økonomiske muligheder dækker, at respondenterne svarer "ofte" eller "hele tiden" på spørgsmålet om, hvor tit de kan købe de ting, de gerne vil have, samtidig med at de svarer enten "på intet tidspunkt", "sjældent" og "noget af tiden" på spørgsmålet om, hvor ofte barnet/den unge må sige nej til at være med, fordi han/hun ikke har råd. Ringe økonomiske muligheder afspejler en situation, hvor barnet/den unge ikke kan købe de ting, de gerne vil have, og noget af tiden/hele tiden må lade være med at deltage, fordi de ikke har råd. Høj resiliens dækker situationen, hvor den unge svarer "helt enig" eller "enig" i begge spørgsmål om resiliens. Lav resiliens dækker en situation, hvor den unge svarer "ueinig" eller "helt ueinig" i begge spørgsmål.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

2.2 Stærke idealer med tydelige kilder

2.2.1 Tre dominerende idealer

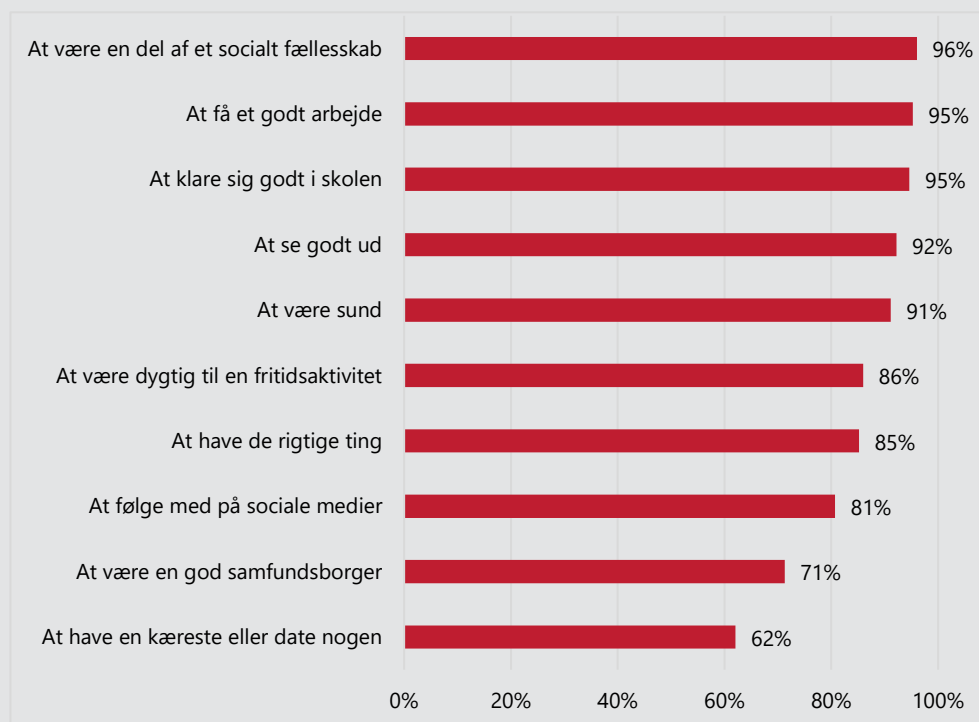
Som beskrevet i baggrunden for denne undersøgelse er der ikke én entydig årsag til, at nogle børn og unge oplever mistrivsel. Imidlertid er en del af problematikken omkring stigende mistrivsel knyttet op på de idealer og forventninger fra samfundet og sig selv, som børn og unge oplever i hverdagen (fx Børns Vilkår, 2022; Mohr m.fl., 2023; Beckman, Hassler & Hellström, 2023). I denne undersøgelse defineres idealer som komplekse, abstrakte sociale konstruktioner, der fungerer som retningslinjer for, hvad individer stræber efter (se afsnit 1.3.1 for begrebsafklaring).

For at få indsigt i, hvilke idealer der fylder mest i børn og unges liv, har undersøgelsen fokuseret på en række specifikke idealer og undersøgt, hvordan de opleves, og i hvilket omfang de fx internaliseres af børnene og de unge. Dette giver mulighed for at forstå, hvorvidt idealer fungerer som individuelle mål, eller om børn og unge oplever, at idealerne formes af eksterne kilder (fx deres forældre, venner, lærere og personer på sociale medier eller politikere).

Figur 2.3 viser, at en lang række idealer fylder i børn og unges liv. De mest udbredte idealer er *at være en del af et socialt fællesskab* (96 %), *at få et godt arbejde* (95 %) og *at klare sig godt i skolen* (95 %), som næsten alle børnene og de unge angiver som væsentlige. Derudover er idealer som *at se godt ud* (92 %) og *at være sund* (91 %) også fremtrædende. *At være dygtig til en fritidsaktivitet* (86 %) og *at have de rigtige ting* (85 %) er ligeledes idealer, der fylder for mange børn og unge. Ideal om *at følge med på sociale medier* (81 %), *at være en god samfundsborger* (71 %) og *at have en kæreste eller date nogen* (62 %) rangerer lavere, men stadig med en betydelig andel, der oplever disse som vigtige.

Figur 2.3 Hvilke idealer fylder i børn og unges liv lige nu?

Andelen af børn og unge, der svarer "i nogen grad", "i meget høj grad" eller "i høj grad" til spørgsmålet om, i hvilken grad de forskellige idealer fylder i livet *lige nu*.



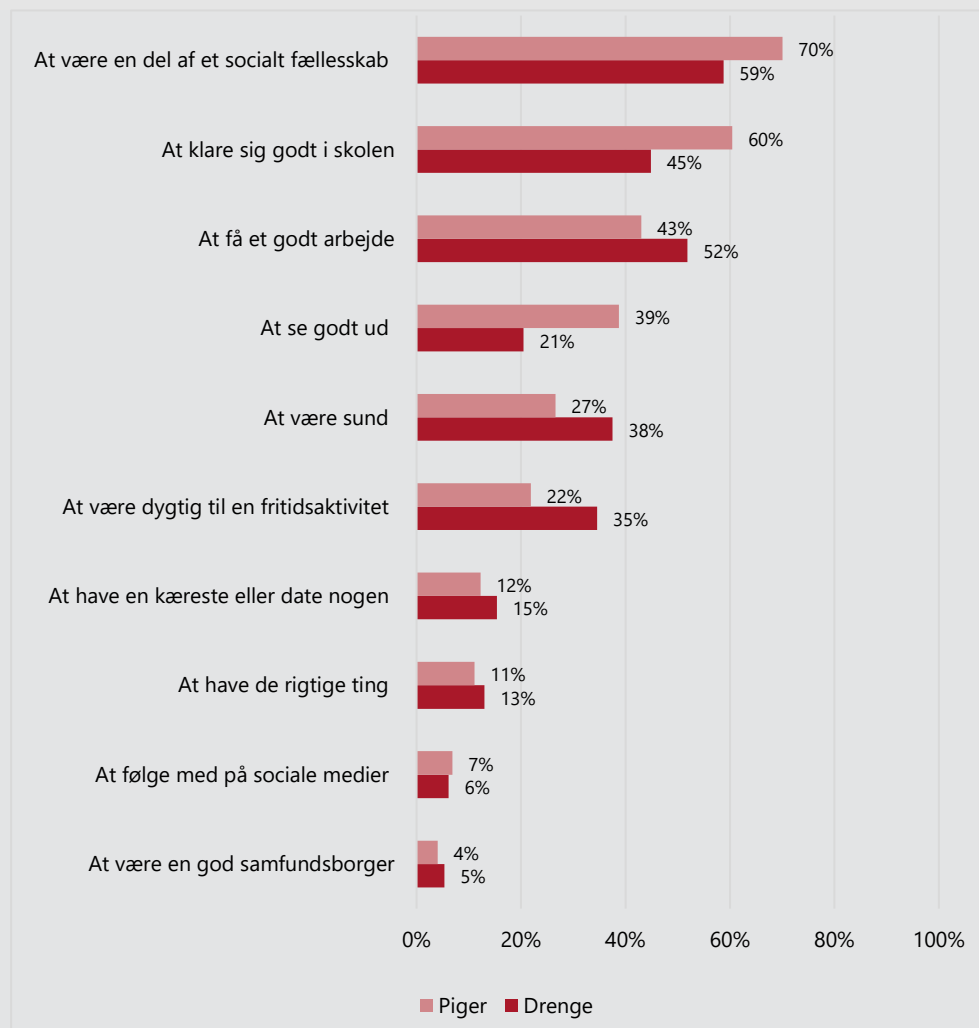
Anm.: Antal besvarelser: 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Blandt listen af idealer er børnene og de unge er blevet spurgt om at vælge de idealer, der fylder mest i deres liv lige nu (højst tre idealer). Figur 2.4 viser klare tendenser i, hvilke idealer der fylder mest for børn og unge lige nu: At være en del af et socialt fællesskab, at klare sig godt i skolen og at få et godt arbejde.

Figur 2.4 Hvilke idealer fylder mest i børn og unges liv lige nu?

Andelen af børn og unge, der har valgt det specifikke ideal som et af de tre idealer, der fylder mest lige nu; fordelt på drenge og piger.



Anm.: Antal besvarelser: 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Overordnet set viser Figur 2.4, at mange af de samme idealer fylder for drenge og piger. For både drenge og piger handler de tre mest udbredte idealer om at være en del af et socialt fællesskab, klare sig godt i skolen og få et godt arbejde efter endt uddannelse. For både drenge og piger er det vigtigste ideal at være en del af et socialt fællesskab, hvilket understreger vigtigheden af sociale relationer og tilhørsforhold i børnene og de unges liv – uanset køn. Af Figur 2.4 fremgår dog også kønsmæssige forskelle i, hvad der fylder mest. Pigerne vælger i højere grad "socialt fællesskab" (70 %), "at klare sig godt i skolen" (60 %) og udseende (39%) som de idealer, der fylder mest for dem end drengene (hhv. 59 %, 45 % og 21 %). Til gengæld vælger en

større andel af drenge idealerne om "at få et godt arbejde" (52 %), "at være sund" (38 %) og "at være dygtig til en fritidsaktivitet" (35 %) end piger (hhv. 43 %, 27 % og 22 %).

Bilagsfigur 1.1 viser, hvilke idealer der fylder mest opdelt på uddannelsestype. De to idealer, som fylder for eleverne, uanset hvilken uddannelse de går på, er "at være en del af et socialt fællesskab" og "at få et godt arbejde". Grundskoleeleverne vægter idealet om "at være en del af et socialt fællesskab" højest (80 %), og en betydelig andel lægger også vægt på "at klare sig godt i skolen" (61 %) og "at have de rigtige ting" (61 %). For gymnasieeleverne fylder det "at klare sig godt i skolen" og "at se godt ud" også for mange (hhv. 88 % og 85 %). For EUD-eleverne fylder det "at se godt ud" og "at have de rigtige ting" også for relativt mange (hhv. 62 % og 63 %). For FGU-elever er idealet om at få et godt arbejde centralt (76 %), mens "at følge med på sociale medier" og "at have de rigtige ting" også er væsentlige (begge 49 %). Der er også relativt mange der vælger "at være dygtig til en fritidsaktivitet" og "at have de rigtige ting" (hhv. 51 % og 49 %).

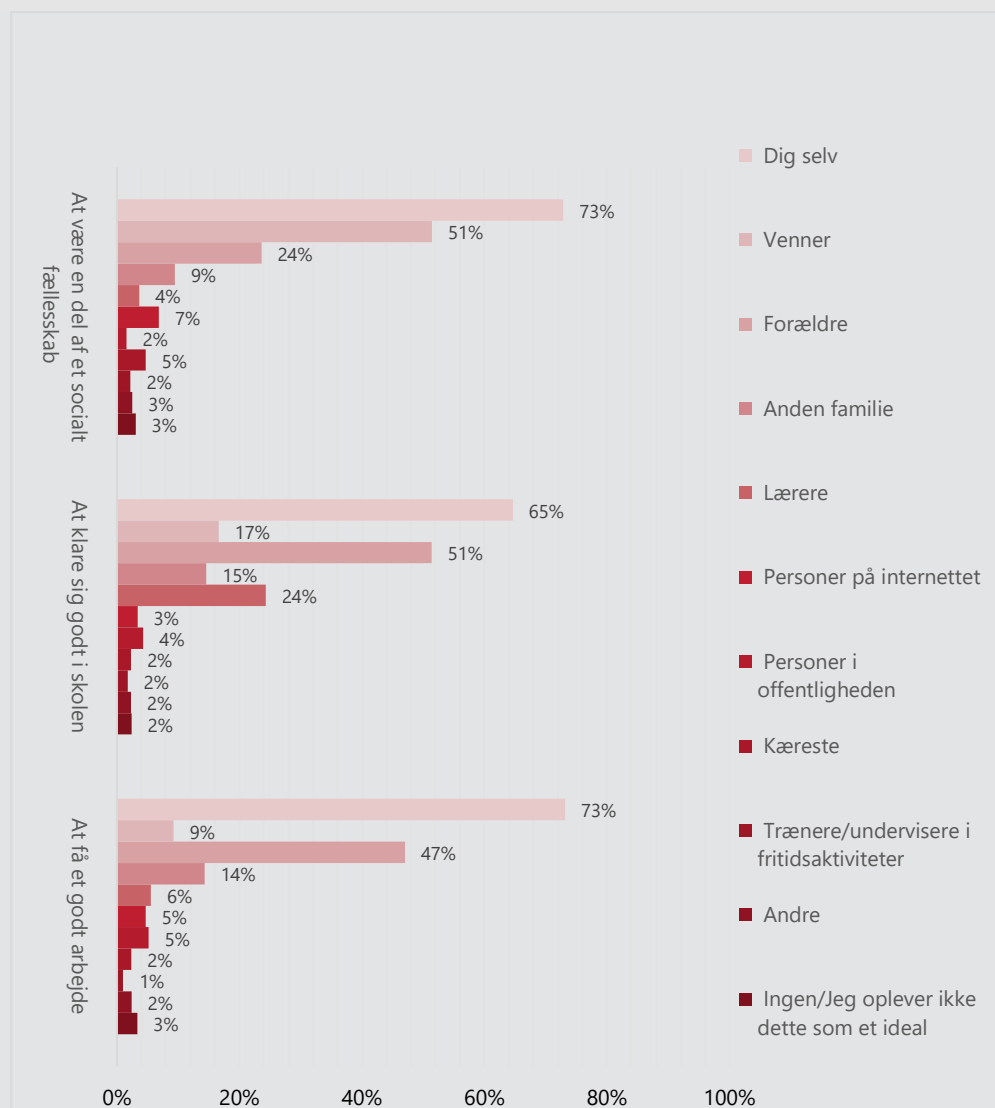
2.2.2 Børn og unge oplever især, at idealerne kommer fra dem selv

I spørgeskemaet er børnene og de unge blevet bedt om at give et bud på, hvor de forskellige idealer kommer fra. Resultaterne kunne tyde på et samspil mellem både indre og ydre kilder til idealer. Kilder til de tre mest dominerende idealer fremgår af Figur 2.5, mens den fulde fordeling på tværs af idealer fremgår af Bilagstabel 1.1.

For samtlige idealer er den hyppigst valgte kilde til idealet dem selv. Eksempelvis rapporterer 73 % af børn og unge, at ønsket om at være en del af et socialt fællesskab kommer fra dem selv (se Figur 2.5). Tendensen til at svare, at idealet kommer fra en selv, ses på tværs af uddannelseskontekst (Bilagsfigur 1.2-Bilagsfigur 1.5).

Figur 2.5 Kilder til de tre mest dominerende idealer

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvem i dit liv oplever du, at følgende idealer kommer fra?"



Anm.: Antal besvarelser 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Selvom børnene og de unge i høj grad oplever, at idealerne kommer fra dem selv, er der også en tydelig indflydelse fra andre aktører, især forældre og venner. Forældrene er tydelige kilder til uddannelsesrelaterede idealer. Cirka halvdelen af børnene og de unge svarer, at idealet om at klare sig godt i skolen og idealet om at få et godt arbejde kommer fra deres forældre. Dette mønster er også konsistent, når man sammenligner grundskoleelever med elever på uddannelser for unge (dvs. de facto på

tværs af aldersgrupper, se Bilagsfigur 1.2-Bilagsfigur 1.5). Dette indikerer en vedvarende forældreindflydelse på områder, der vedrører uddannelse og fremtidig karriere.

Venner spiller også en væsentlig rolle, især når det gælder idealer om sociale fællesskaber. 24 % af børnene og de unge angiver, at idealet om at være en del af et socialt fællesskab kommer fra venner. Sociale medier fremhæves som en kilde til idealer, der primært omhandler udseende og materielle aspekter. Selvom den direkte indflydelse fra personer på internettet eller sociale medier ikke udgør en stor andel i sig selv, viser data, at sociale medier kan være med til at definere, hvad der betragtes som "rigtigt" eller "attraktivt". Det betyder, at disse børn og unges opfattelse af idealer ikke kun formes af deres nære relationer, men også af medieindhold fra personer, de ikke kender.

Samlet set peger analysen på, at de mest centrale idealer for børn og unge – at være en del af et socialt fællesskab, at klare sig godt i skolen, og at få et godt job – hovedsageligt opleves som at komme fra en selv, men også især fra forældre og venner.

2.2.3 Ideal og trivsel

Lineær regression

Lineær regression er en statistisk metode, der bruges til at analysere sammenhængen mellem en afhængig variabel (fx trivsel) og én eller flere uafhængige variable (fx idealer). Metoden giver et estimat på, hvordan ændringer i den afhængige variable er forbundet med ændringer i de uafhængige variable, dvs. om der fx er statistisk sammenhæng mellem høj trivsel, og hvor meget nogle variable fylder.

Det er dog vigtigt at understrege, at lineær regression i sig selv kun kan identificere statistiske sammenhænge og ikke fastslå årsag-virkning (kausalitet) mellem variablene.

For at undersøge sammenhængen mellem, hvilke idealer børnene og de unge oplever der fylder og deres trivsel, opstilles en række lineære regressionsmodeller. Det er her vigtigt at bemærke, at disse sammenhænge ikke kan fortolkes som kausale sammenhænge, men blot som indikationer af, hvilke idealer der statistisk set er forbundet med forskellige niveauer af trivsel. Regressionsresultaterne fremgår af Bilagstabel 1.2.

Overordnet viser resultaterne, at de idealer, der fylder for børnene og de unge, er forholdsvis ens på tværs af trivselsniveauer. Der er dog også nogle forskelle. Børn og unge med høj trivsel svarer i højere grad, at idealet om at være med i et

socialt fællesskab er et af de idealer, der fylder mest i deres liv end børn og unge med lavere trivsel. Derimod vælger børn og unge med høj trivsel i lavere grad idealet at følge med på sociale medier som et af de idealer, der fylder mest i deres liv, end børn og unge med lavere trivsel.

2.3 Børn og unge oplever forventninger på mange områder

I forlængelse af spørgsmålene om, hvilke idealer der fylder i børnene og de unges liv, er de blevet spurgt om, hvor de oplever, at der er konkrete forventninger til dem, samt hvem der er afsendere på de forventninger. I denne undersøgelse forstås forventninger som konkrete og målrette, dvs. med tydelige afsendere og tydelige forventninger (se afsnit 1.3.2 for uddybende begrebsafklaring). Med andre ord formuleres forventninger sådan, at én forventer noget af nogen, fx kan forældre forvente, at deres barn klarer sig på en vis måde i skolen. De forventninger, børnene og de unge spørges om i denne undersøgelse, afspejler de 10 forudbestemte idealer, de har angivet deres oplevelser af.

Figur 2.6 viser, at ca. 9 ud af 10 børn og unge overordnet svarer, at de i nogen grad, høj grad eller meget høj grad oplever forventninger til at klare sig godt i skolen, få et arbejde, være en del af et socialt fællesskab, være sund og se godt ud. Med andre ord oplever de, at der samlet set er forventninger til dem på mange områder.

Figur 2.6 Forventninger til børn og unge på mange områder.

Andelen, der har svaret "I nogen grad", "i høj grad" eller "i meget høj grad" på spørgsmålet: "I hvilken grad oplever du, at der er forventninger til dig på følgende områder?"



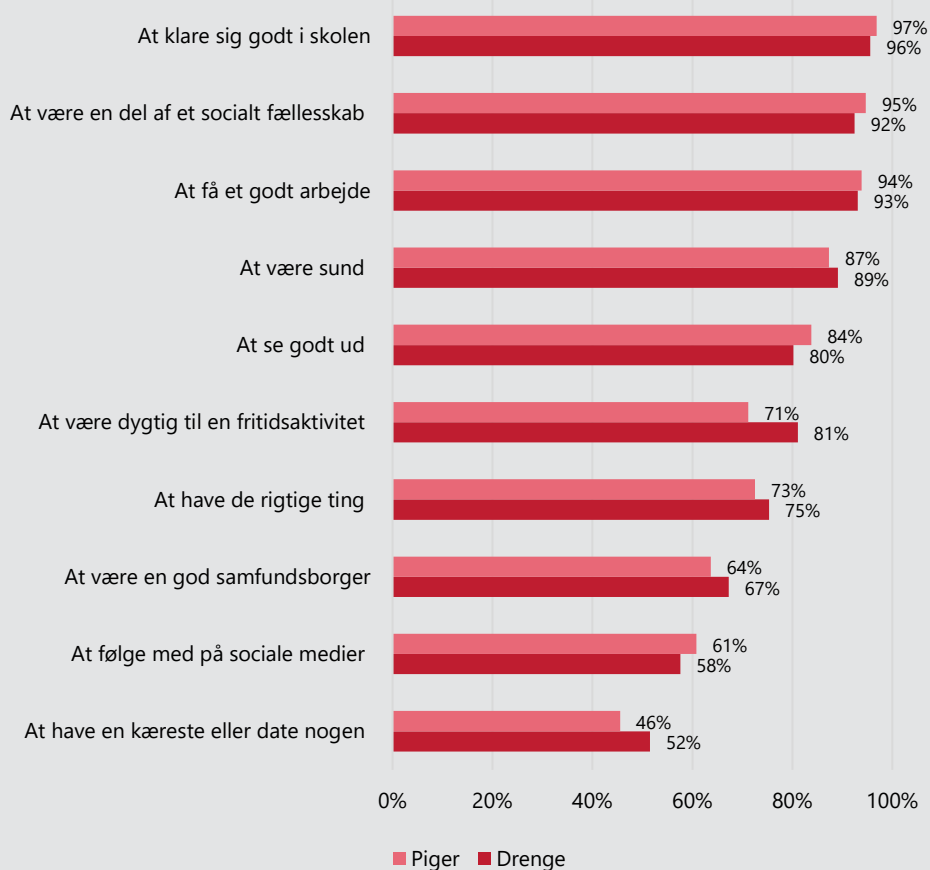
Anm.: Antal besvarelser 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Der ses også kønnede forskelle i, hvad der opleves forventninger omkring (jf. Figur 2.7). Piger rapporterer i højere grad end drenge, at der er forventninger til dem om at klare sig godt i skolen (73 % mod 67 %) og om at se godt ud (53 % mod 45 %). Drengene oplever derimod oftere forventninger til at være dygtige til fritidsaktiviteter (50 % vs. 38 %) og at være sund (57 % vs. 51 %). I forhold til, hvem de unge oplever forventninger fra, angiver piger i højere grad end drenge, at de oplever forventninger fra deres venner, undtagen når det handler om at være sund og dygtig til fritidsaktiviteter, hvor drengene oplever flere forventninger.

Figur 2.7 Forskelle i, hvad der forventes af drenge og piger

Respondenter, der svarer "I nogen grad", "i høj grad" eller "i meget høj grad" på spørgsmålet: "I hvilken grad oplever du, at der er forventninger til dig på følgende områder?". Fordelt på drenge og piger.



Anm.: Antal besvarelser 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Der er også mønstre på tværs af uddannelseskontekst (Bilagsfigur 1.6). Elever på gymnasiale uddannelser svarer hyppigst, at de oplever, at der i nogen grad, i høj grad eller i meget høj grad er forventninger til, at de klarer sig godt i skolen (97 %), hvorimod

93 % af eleverne på FGU svarer det samme. Til gengæld svarer elever fra EUD i højere grad, at de oplever forventninger til at få et godt arbejde (95 %). Forventninger om at være dygtig til fritidsaktiviteter er mere hyppigt blandt elever i grundskolen (83 %). At være en del af et socialt fællesskab fylder mest blandt elever på gymnasiale uddannelser (95 %), og samtidig oplever de i mindre grad forventninger til at være på sociale medier (53 %).

De børn og unge, der i høj grad eller meget høj grad oplever forventninger til at følge med på sociale medier, svarer i høj grad, at de ser indhold på sociale medier lavet af personer, de kender personligt. Det antyder, at sociale medier fungerer som en forlængelse af deres eksisterende relationer, hvor forventninger fra venner og bekendte kan forstærkes og føles mere påtrængende end fra internetpersonligheder. Dette er i tråd med tidligere analyser, der viser, at grænserne mellem det fysiske og online liv udviskes for mange børn og unge, og at sociale medier kan forstærke eksisterende relationer (fx Ottosen m.fl., 2022; Fynbo m.fl., 2022).

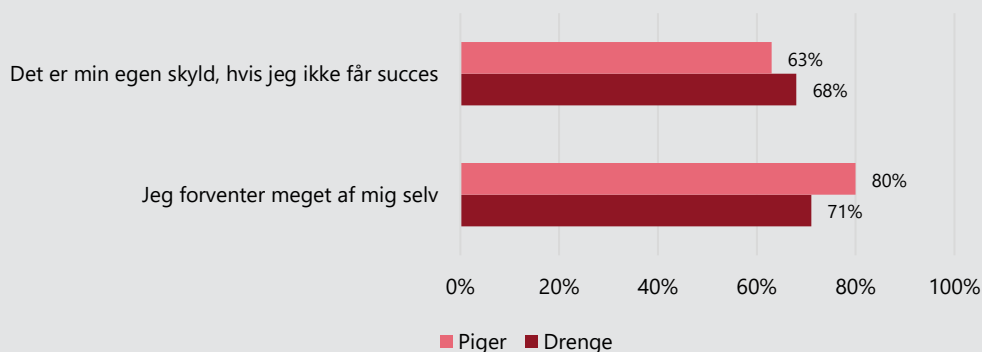
2.3.1 Klare tegn på individualisering

Der er tydelige tendenser til, at børnene og de unge primært oplever forventninger fra sig selv, hvilket peger på en høj grad af individualisering. På tværs af de forventninger, de spørges til, opfatter mange sig selv som den primære kilde til forventninger, jf. Bilagsfigur 1.7. Heraf fremgår, at børnene eller den unge selv er en primær kilde til forventningen på samtlige områder.

Tendensen til, at børnene og de unge i høj grad forventer meget af dem selv, forstærkes af besvarelser om, hvordan de håndterer forventninger, jf. Figur 2.8. Blandt piger svarer 80 %, at de i høj eller meget høj grad forventer meget af sig selv, og 71 % af drengene svarer det samme. Desuden angiver 63 % af pigerne og 68 % af drengene, at det er deres egen skyld, hvis de ikke får succes, hvilket yderligere understreger en internalisering af ansvar, som kan karakterisere en individualisering blandt børn og unge.

Figur 2.8 Tendenser til individualisering

Spørgeskemabesvarelser på to spørgsmål, fordelt på drenge og piger.



Anm.: Antal besvarelser: 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

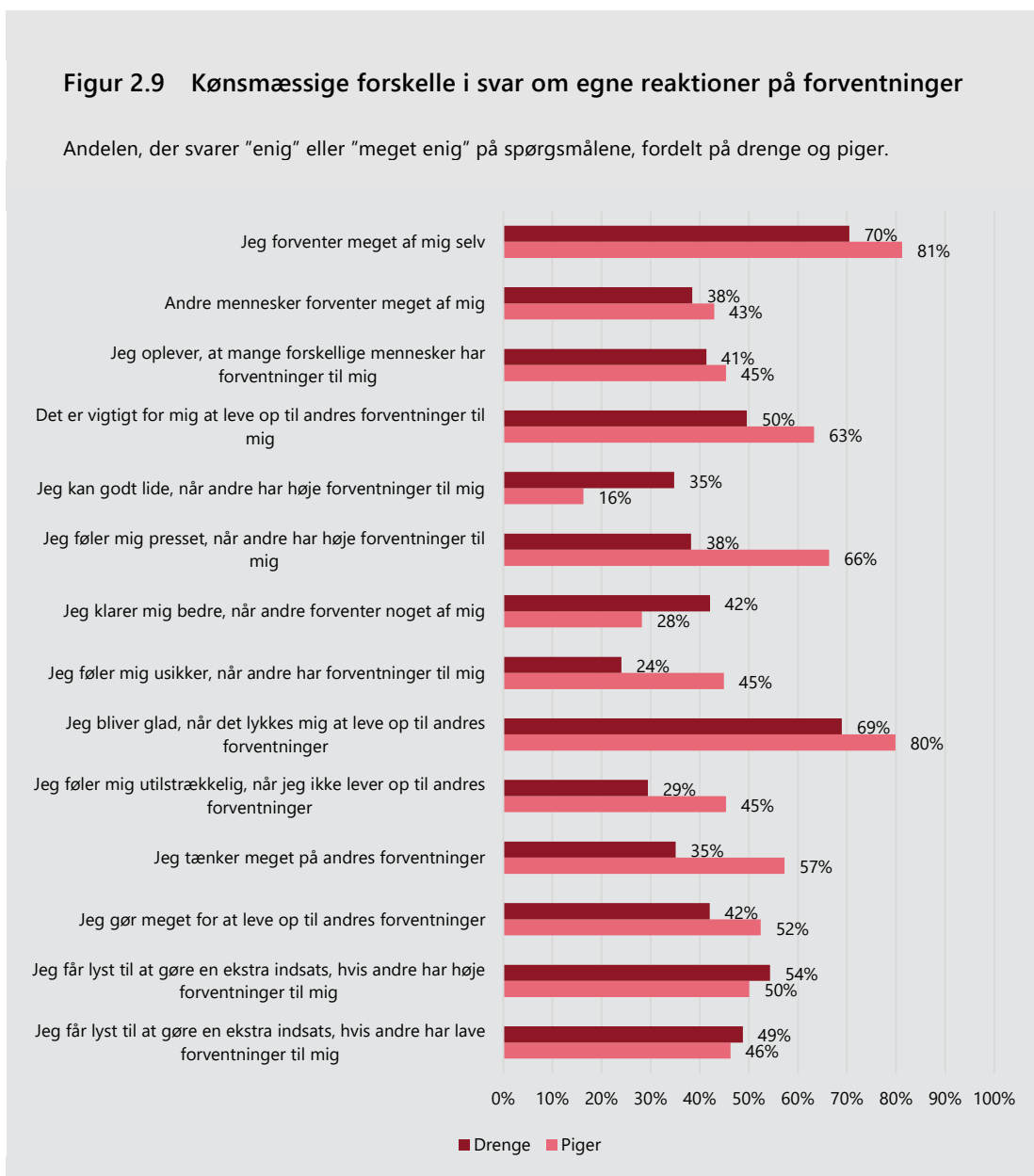
Denne undersøgelse ikke kan pege på de direkte årsager til, at så store andele af de adspurgte børn og unge hhv. forventer meget af dem selv og oplever det som deres egen skyld, hvis de ikke får succes. En mulig forskningsbaseret forklaring gives af Katznelson m.fl. (2021), som beskriver, at denne form for individualisering afspejles i en ungdomskultur, der er under pres af bl.a. velfærdsinstitutioners øgede fokus på effektivisering, fremdrift, tidsoptimering m.m., og som har skabt en ungdomsgeneration, hvor høje forventninger til fx uddannelser er indlejret i børnene og de unges selvforståelse. Katznelson m.fl. (2021) beskriver videre, hvordan sådan en præstationskultur bliver en ramme, som ungdomslivet skal navigere inden for – og som skaber lav trivsel hos nogle, mens andre unge ikke påvirkes. Individualisering er således et udtryk for, at børn og unge i stigende grad vender blikket indad og opfatter sig selv som ansvarlige for både succeser og udfordringer. Dette kan føre til, at børn og unge føler et konstant pres for at leve op til egne og andres forventninger, hvilket potentielt kan påvirke deres trivsel negativt. Tilsvarende beskriver en række børn og unge i en rapport fra Børns Vilkår (2022), at de skyder skylden på sig selv, hvis ikke de passer ind i et socialt fællesskab, er ensomme eller bliver mobbet.

2.3.2 Drenge og piger oplever pres og motivation forskelligt

Forventninger kan opleves både som en kilde til motivation og til pres, afhængigt af hvordan barnet eller den unge forholder sig til dem sammen med de specifikke forventninger, der er. I denne undersøgelse er børnene og de unge blevet bedt svare på en række spørgsmål om, hvordan de har det med forventninger. Resultaterne (jf. Figur 2.9) viser, at der også er forskelle i, hvordan drenge og piger oplever og håndterer forventninger.

Af Figur 2.9 fremgår det, at en større andel piger svarer "enig" eller "meget enig" på samtlige spørgsmål, der knytter forventninger til noget pressende eller negativt (fx "jeg forventer meget af mig selv", "det er vigtigt for mig at leve op til andres forventninger til mig", eller "jeg føler mig presset, når andre har høje forventninger til mig").

Omvendt svarer en større andel drenge, at de er enige eller meget enige i de spørgsmål, der knytter forventninger op til motivationer (fx "jeg kan godt lide, når andre har høje forventninger til mig", "jeg klarer mig bedre, når andre forventer noget af mig, og "jeg får lyst til at gøre en ekstra indsats, hvis andre har høje/lave forventninger til mig").



Anm.: Antal besvarelser: 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

På disse spørgsmål er der små aldersmæssige variationer i børnene og de unges besvarelser (jf. Bilagsfigur 1.8), hvor de 16-20-årige i højere grad end de 12-15-årige oplever at have høje forventninger til sig selv eller oplever det som vigtigt at leve op til andres forventninger. For eksempel svarer 73 % af de 12-15-årige, at de forventer meget af sig selv, mens dette tal er 79 % for de 16-20-årige – samlet set er det dog en stor andel af børn og unge, der har høje forventninger til dem selv uanset alder.

2.3.3 Børn og unge tror, at der er flere forventninger til andre

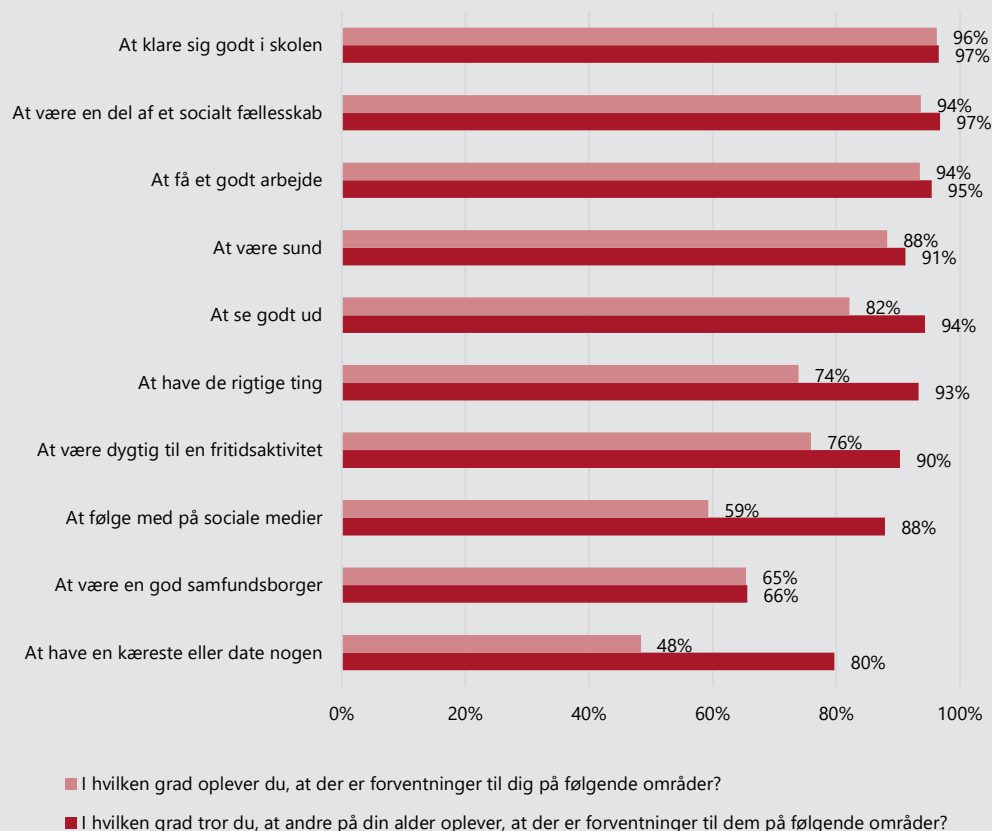
Børnene og de unge har en tendens til at opfatte, at jævnaldrende oplever flere forventninger end dem selv – især inden for områder som udseende, sociale medier og at have de rigtige ting. Det fremgår af Figur 2.10. Her ses der en forskel i, hvordan børn og unge vurderer forventninger til dem selv sammenlignet med deres oplevelse af, hvad andre på deres alder oplever. For eksempel mener 94 % af børnene og de unge, at jævnaldrende føler et pres for at se godt ud, mens kun 82 % rapporterer, at de oplever den samme forventning for dem selv. Ligeledes angiver 93 %, at andre oplever et pres for at have de rigtige ting, mens 74 % føler de samme forventninger.

På områder som skolepræstationer, karriere og sundhed er forskellen mindre, hvilket indikerer en mere ensartet opfattelse af forventninger. For eksempel angiver hhv. 96 % og 97 % af børnene og de unge, at de selv og andre forventes at klare sig godt i skolen, mens 94 % og 95 % oplever forventninger om at få et godt arbejde.

Samlet set peger disse resultater i retning af, at en stor del af børn og unge gengiver en fortælling om en ungdom, der er mange forventninger til – og der er forventninger til på mange områder. Særligt når det kommer til områder, der omhandler det ydre – dvs. hvordan man ser ud, om man dater eller har en kæreste, at have de rigtige ting og at følge med på sociale medier. På netop disse områder svarer en større andel børn og unge, at der er forventninger til jævnaldrende – sammenlignet med, hvor mange der selv oplever forventninger på disse områder. Når det kommer til de tre områder, hvor det er mest udbredt at opleve forventninger – at klare sig godt i skolen, at få et godt arbejde og at være en del af et socialt fællesskab – er der større enighed, hvad angår egne oplevelser og oplevelsen af forventninger til andre. Det skal her pointeres, at selvom forskellen her er mindre, ligger de på et forholdsvist højt niveau.

Figur 2.10 Børn og unges oplevelser af forventninger til dem selv og til jævnaldrende

Andelen af respondenter, der svarer "i nogen grad", "I høj grad" eller "I meget høj grad".



Anm.: Antal besvarelser: 15.361

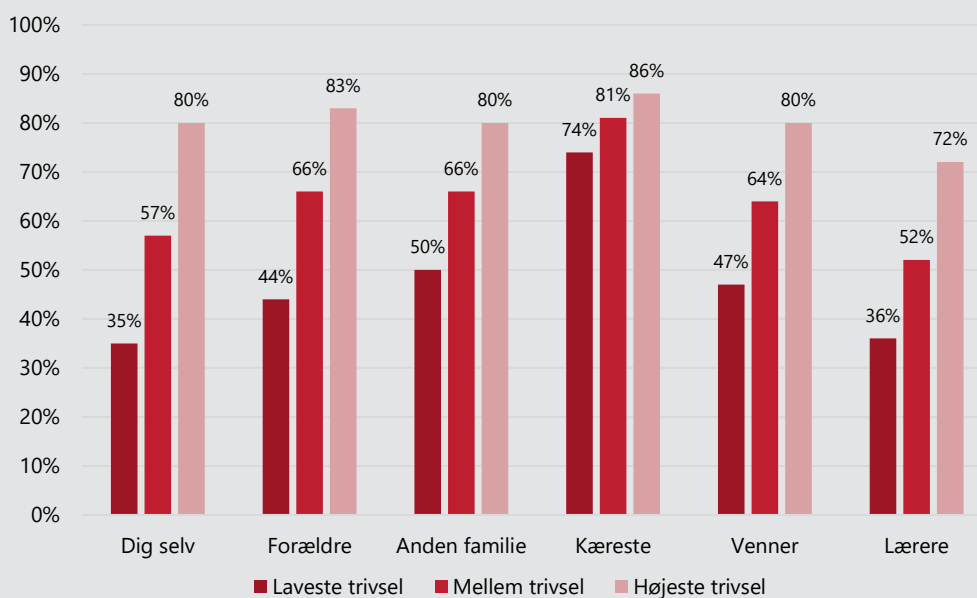
Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

2.3.4 Trivslen udfordres af mulighederne for at leve op til forventninger

Børnene og de unge er i spørgeskemaet blevet spurgt, hvor ofte de føler at have mulighed for at leve op til de forventninger, der er til dem. Figur 2.11 viser, hvordan trivslen fordeler sig blandt de børn og unge, der altid eller ofte har mulighed for at leve op til de forventninger, en række afsendere har til dem. Figuren viser således trivslen blandt de børn og unge, der kun noget af tiden, sjældent eller på intet tidspunkt har mulighed for dette. Overordnet set viser resultaterne, at børn og unge, der sjældent oplever at kunne leve op til forventningerne – uanset hvem de kommer fra – har en lavere trivsel.

Figur 2.11 Trivselsniveauer og muligheder for at leve op til forventninger

Trivselsniveauer blandt børn og unge, svarer "altid" eller "ofte" på spørgsmålet: "Hvor ofte har du mulighed for at leve op til de forventninger, følgende personer/grupper har til dig?".



Anm.: Antal besvarelser: 15.361. Indikatorerne for hhv. høj og lav trivsel fastsættes, jf. SWEMWBS, ved de øverste og laveste 15 % i fordelingen. Middel trivsel er således de resterende 70 % i midten. Det har også været muligt at svare "kun noget af tiden", "sjældent" eller "på intet tidspunkt".

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

En væsentlig observation er, at forventninger fra én selv og fra nære relationer som forældre og lærere er særligt knyttet til lav trivsel. Eksempelvis føler kun 35 % af børn og unge med den laveste trivsel, at de altid eller ofte kan leve op til egne forventninger. Lignende mønstre ses også i forhold til forventninger fra forældre (44 %) og lærere (36 %). Disse resultater indikerer, at forventninger kan udgøre et pres og kan have en særlig betydning for børns og unges trivsel.

2.4 Fem reaktioner på forventninger

Analysen af unges oplevelser og reaktioner på forventninger fra dem selv og deres omgivelser gør brug af metoden latent klasseanalyse. Metoden identificerer mønstre i, hvordan børn og unge besvarer forskellige spørgsmål, og opdeler børnene og de unge i en række undergrupper baseret på deres besvarelser. Denne undersøgelse fokuserer på ni spørgsmål om mængden af forventninger og reaktioner på forventninger, herunder oplevelser af både pres og motivation i forbindelse med forventninger

(som de ni spørgsmål præsenteres i). Analysen ser også på, om nogle børn og unge har større sandsynlighed for at være i en undergruppe frem¹ for de andre undergrupper (eksempelvis på baggrund af køn, uddannelsestype og brugen af sociale medier). Endelig undersøges sammenhængen mellem reaktionsmønstrene og mental trivsel.

Analysen viser fem forskellige, om end typiske, reaktioner på forventninger, som fremgår af Boks 2.1. Overordnet oplever børn og unge mange forventninger, men der er stadig en betydelig variation i, hvor mange forventninger de oplever fra sig selv og andre, samt hvorvidt de motiveres eller presses heraf. På baggrund af metoden kan man ikke konkludere, at fordelingen af dem på typer vil være præcis den samme generelt blandt alle danske børn og unge i Danmark. Men metoden giver et skøn over, hvor hyppige de forskellige reaktionsmønstre er.

Boks 2.1 Fem hyppige reaktioner på forventninger

- Få forventninger og hverken presset eller motiveret (19 %)
- Presset af færre forventninger (21 %)
- Overvældet af mange forventninger (26 %)
- Trives med forventninger (28 %)
- Motiveret, men presset (7 %)

Anm.: Procenterne summer til 101 % på grund af afrundinger.

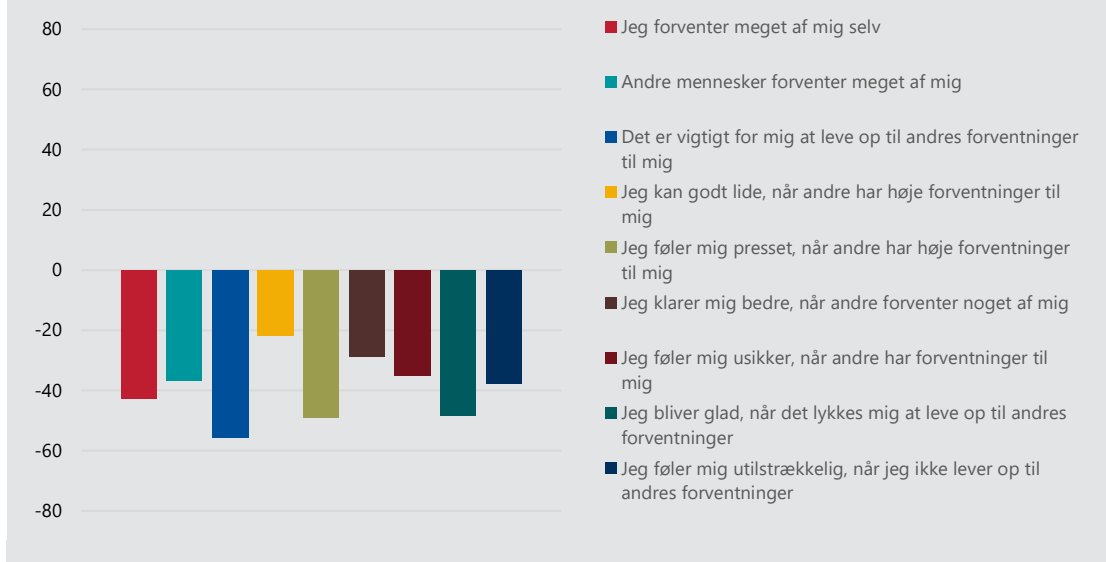
Den første type kan karakteriseres ved, at børnene og de unge oplever "få forventninger og hverken [er] presset eller motiveret". 19 % af børnene og de unge i denne undersøgelse falder i denne gruppe. Figur 2.12 viser, hvordan medlemmer af klassen "få forventninger og hverken presset eller motiveret" adskiller sig fra gennemsnittet på tværs af de ni udsagn om forventninger og reaktioner på forventninger, som danner grundlag for den latente klasseanalyse. Figuren viser bl.a. en forskel på -43 procentpoint på spørgsmålet: "*jeg forventer meget af mig selv*", hvilket indikerer, at denne gruppe i mindre grad oplever at have høje forventninger til sig selv end gennemsnittet. Gruppen oplever også færre forventninger fra andre, idet andelen, der er enig eller meget enig i udsagnet "*andre mennesker forventer meget af mig*", ligger 37 procentpoint under gennemsnittet. Overordnet viser figuren, at børn og unge i denne

¹ Antallet af klasser er bestemt ud fra den såkaldte "BIC-værdi" samt et krav om en vis sandsynlighed for at tilhøre en specifik klasse. På baggrund af en afvejning af lav BIC-værdi, tilstrækkelig nuancering af data og overskuelighed samt høj sandsynlighed for at tilhøre en given klasse, identificeres fem latente klasser. Den laveste BIC-værdi blev opnået ved syv klasser, men forskellene i BIC-værdierne var relativt små. Valget om fem klasser blev foretrukket for at sikre overskuelighed og minimere den andel af besvarelser, hvor klassificeringen var usikker. Det skal bemærkes, at andre forventningstyper kan eksistere blandt børn og unge i Danmark, og at de identificerede typer repræsenterer de hyppigst forekommende i denne undersøgelse.

gruppe oplever færre forventninger – både fra dem selv og fra andre – sammenlignet med gennemsnittet. Samtidig rapporterer de om lavere niveauer af pres og lavere motivation ved forventninger fra andre relativt til de øvrige reaktionstyper. De synes således i mindre grad påvirket af forventninger fra dem selv og omgivelserne og er også i mindre grad påvirket af negative følelser af usikkerhed og utilstrækkelighed end gennemsnittet.

Figur 2.12 Få forventninger og hverken presset eller motiveret

Forskelle i andele, der har svaret enig eller meget enig mellem typen "Få forventninger og hverken presset eller motiveret" og gennemsnittet for alle



Anm.: Antal besvarelser. 15.161. Figuren viser forskelle i svar på ni udsagn relateret til forventninger og reaktioner på forventninger for én af de identificerede typer i den latente klasseanalyse. De viste værdier er forskelle i andele, der har svaret "enig" eller "meget enig" for den specifikke type sammenlignet med gennemsnittet for hele undersøgelsen. Negative værdier betyder, at andelen, der har svaret "enig" eller "meget enig" er mindre i denne gruppe end gennemsnittet, mens positive værdier betyder, at andelen er højere.

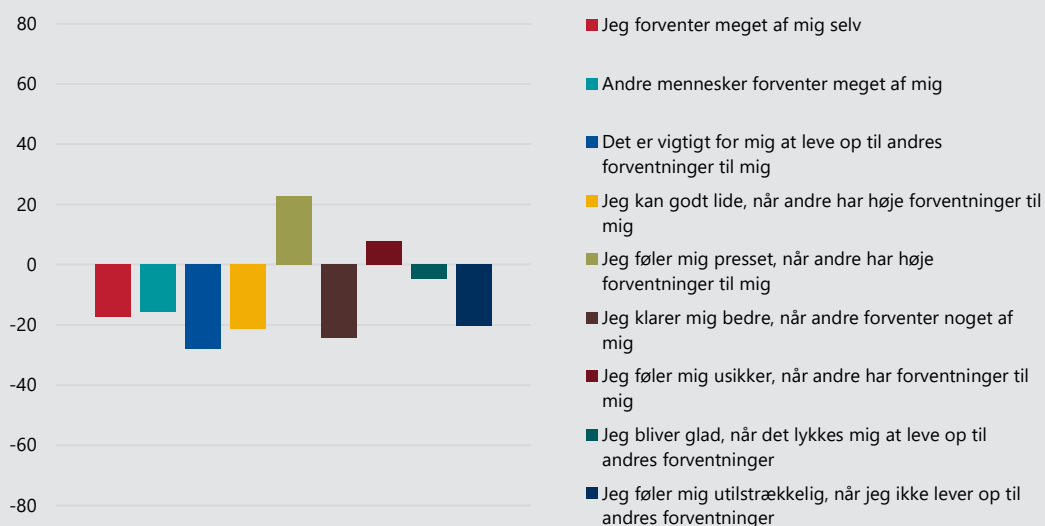
Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Den anden type "presset af færre forventninger" udgør 21 % af besvarelsene. Figur 2.13 viser, at de er karakteriseret ved at blive presset i en vis grad af forventninger, til trods for, at de oplever færre forventninger fra sig selv og andre end gennemsnittet af børn og unge. Således er andelen, der er enige eller meget enige i udsagnet "jeg føler mig presset, når andre har høje forventninger til mig", 23 procentpoint større i denne gruppe sammenlignet med gennemsnittet. Dette til trods for, at andelen, der forventer meget af sig selv eller oplever, at andre mennesker forventer meget af dem, er mindre end gennemsnittet (hhv. 17 og 16 procentpoint under gennemsnittet). Andelen, der føler sig utilstrækkelige, når de ikke lever op til andres forventninger og synes, at det er vigtigt at leve op til andres forventninger, er også mindre end gennemsnittet (hhv. 21 og 28 procentpoint over gennemsnittet). Selvom disse børn og unge

oplever færre forventninger end gennemsnittet, har de en tendens til at føle sig presede, når forventningerne opstår – men ikke utilstrækkelige, hvis de ikke lever op til dem.

Figur 2.13 Presset af færre forventninger

Forskelle i andele der har svaret enig eller meget enig mellem typen "Presset af færre forventninger" og gennemsnittet for alle.



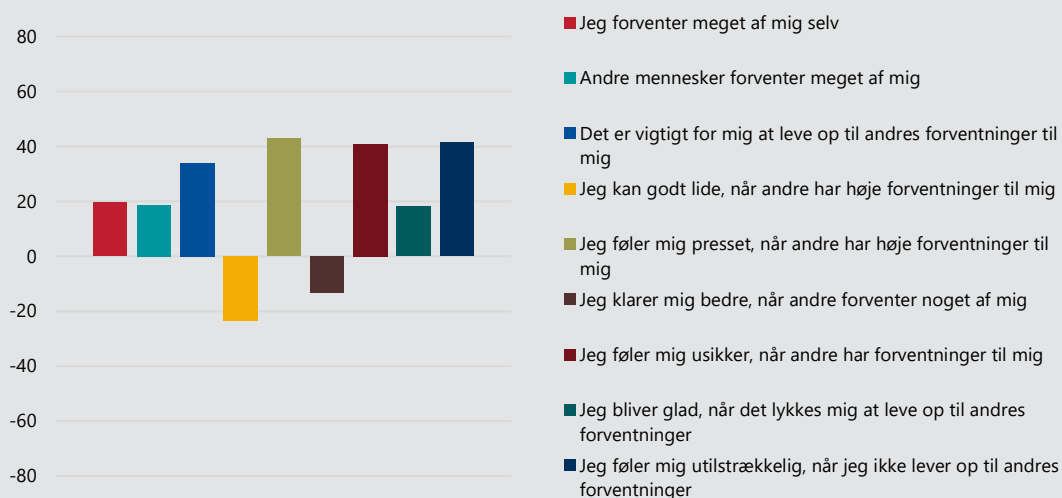
Anm.: Antal besvarelser. 15.161. Figuren viser forskelle i svar på ni udsagn relateret til forventninger og reaktioner på forventninger for én af de identificerede typer i den latente klasseanalyse. De viste værdier er forskelle i andele, der har svaret "enig" eller "meget enig" for den specifikke type sammenlignet med gennemsnittet for hele undersøgelsen. Negative værdier betyder, at andelen, der har svaret "enig" eller "meget enig", er mindre i denne gruppe end gennemsnittet, mens positive værdier betyder, at andelen er højere.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Den tredje type "overvældet af mange forventninger" udgør 26 % af besvarelserne. Figur 2.14 viser, at børn og unge i denne gruppe i højere grad oplever forventninger til sig selv og fra andre end gennemsnittet (hhv. 20 og 19 procentpoint over gennemsnittet). Derudover føler de sig i højere grad presset og usikre, når andre har høje forventninger til dem, og de føler sig i højere grad utilstrækkelige, når de ikke lever op til forventningerne, end gennemsnittet (41 procentpoint over gennemsnittet). Forskellen mellem typen "presset af færre forventninger" og "overvældet af mange forventninger" er både mængden af forventninger, og at typen "overvældet af mange forventninger" i højere grad føler sig utilstrækkelige, når de ikke lever op til forventninger, mens "presset af færre forventninger" oplever pres, men ikke i så høj grad utilstrækkelighed.

Figur 2.14 Overvældet af mange forventninger

Forskelle i andele der har svaret "enig" eller "meget enig" mellem typen "Overvældet af mange forventninger" og gennemsnittet for alle.



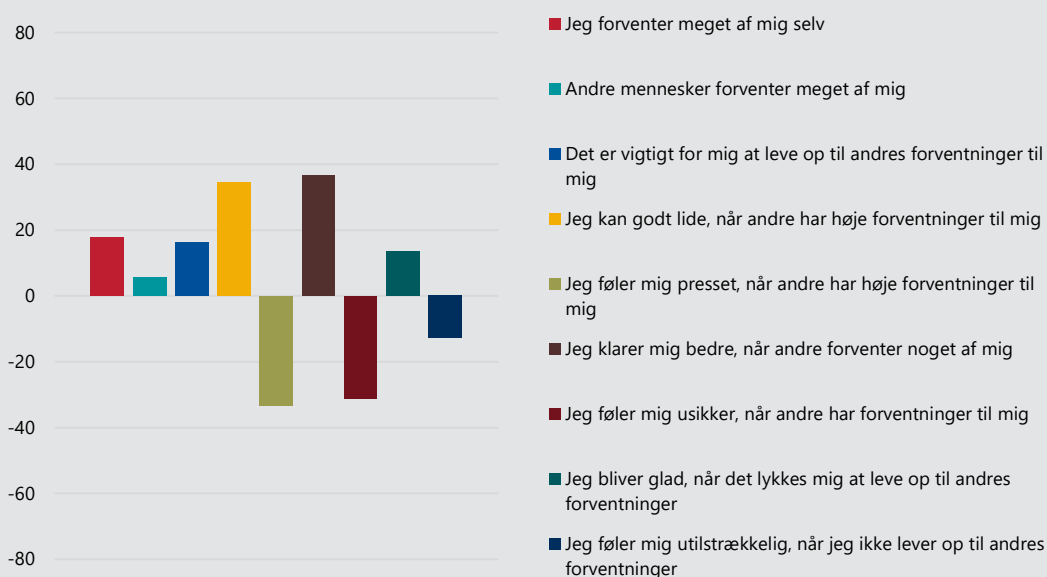
Anm.: Antal besvarelser. 15.161. Figuren viser forskelle i svar på ni udsagn relateret til forventninger og reaktioner på forventninger for én af de identificerede typer i den latente klasseanalyse. De viste værdier er forskelle i andele, der har svaret "enig" eller "meget enig" for den specifikke type sammenlignet med gennemsnittet for hele undersøgelsen. Negative værdier betyder, at andelen, der har svaret "enig" eller "meget enig", er mindre i denne gruppe end gennemsnittet, mens positive værdier betyder, at andelen er højere.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Den fjerde type "trives med forventninger" udgør 28 % af besvarelserne, og de trives generelt med forventninger. Figur 2.15 viser, at typen er karakteriseret ved at have høje forventninger til sig selv (20 procentpoint over gennemsnittet) og godt kan lide, at andre har høje forventninger til dem (35 procentpoint over gennemsnittet). De oplever i mindre grad pres (33 procentpoint under gennemsnittet) og usikkerhed (31 procentpoint under gennemsnittet) ved forventninger end gennemsnittet. Til gengæld er de gennemsnitlige i forhold til, hvor meget de oplever, at andre forventer af dem.

Figur 2.15 Trives med forventninger

Forskelle i andele der har svaret "enig" eller "meget enig" mellem typen "Trives med forventninger" og gennemsnittet for alle.



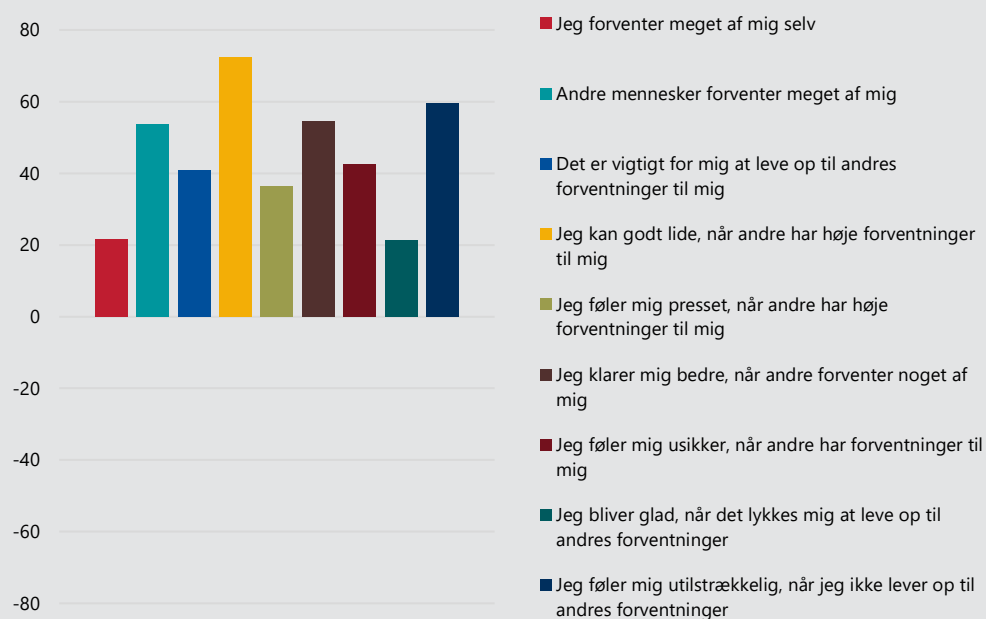
Anm.: Antal besvarelser. 15.161. Figuren viser forskelle i svar på ni udsagn relateret til forventninger og reaktioner på forventninger for én af de identificerede typer i den latente klasseanalyse. De viste værdier er forskelle i andele, der har svaret "enig" eller "meget enig" for den specifikke type sammenlignet med gennemsnittet for hele undersøgelsen. Negative værdier betyder, at andelen, der har svaret "enig" eller "meget enig", er mindre i denne gruppe end gennemsnittet, mens positive værdier betyder, at andelen er højere.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Den femte type "motiveret, men presset af forventninger" udgør 7 % af besvarelsene. Figur 2.16 viser, at de er den type, der bedst kan lide, at andre har forventninger til dem (54 procentpoint over gennemsnittet), men samtidig føler de sig næsten lige så presset af forventninger som typen "overvældet af mange forventninger" (36 procentpoint over gennemsnittet). De oplever glæde, når det lykkes dem at leve op til andres forventninger, men føler sig også usikre ved forventninger og er den type, der føler sig mest utilstrækkelig, når de ikke lever op til forventninger fra andre (60 procentpoint over gennemsnittet).

Figur 2.16 Motiveret, men presset

Forskelle i andele der har svaret "enig" eller "meget enig" mellem typen "Motiveret, men presset" og gennemsnittet for alle.



Anm.: Figuren viser forskelle i svar på ni udsagn relateret til forventninger og reaktioner på forventninger for én af de identificerede typer i den latente klasseanalyse. De viste værdier er forskelle i andele, der har svaret "enig" eller "meget enig" for den specifikke type sammenlignet med gennemsnittet for hele undersøgelsen. Negative værdier betyder, at andelen, der har svaret "enig" eller "meget enig", er mindre i denne gruppe end gennemsnittet, mens positive værdier betyder, at andelen er højere.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd






Bilagsfigur 1.9 præsenterer de fem forrige figurer i én samlet figur, og den samlede figur viser tydelige forskelle i, hvordan børn og unge reagerer på forventninger for de fem reaktionsmønstre. Det overordnede billede, som disse fem typiske reaktioner på forventninger viser, er, at børn og unge reagerer meget forskelligt på de forventninger, de har til sig selv, og som de oplever fra omgivelserne.

Tabel 2.1 viser, at der er nogle mønstre i, hvilke børn og unge der reagerer på forskellige måder. Tabellen viser, hvordan en række baggrundskarakteristika ved børn og unge hænger sammen med sandsynligheden for at tilhøre bestemte forventningstyper (se Bilagstabel 1.3 for de fulde regressionsresultater).

Disse resultater indikerer, at måden børn og unge reagerer på forventninger på, varierer i forhold til køn, uddannelseskontekst og psykosociale faktorer såsom trivsel, self-efficacy og resiliens. Det er dog også vigtigt at være opmærksom på, at både piger og drenge samt elever i de fire forskellige uddannelsesgrupper er repræsenteret i alle fem typer. Det vil sige, at selvom der er kønnede forskelle og forskelle i forhold til

uddannelseskontekst, er der ikke én bestemt reaktion på forventninger blandt drenge eller én bestemt reaktion på forventninger blandt piger eller elever på fx EUD.

Tabel 2.1 Baggrundskarakteristika og sandsynlighed for forskellige reaktioner på forventninger

	Få forventninger og hverken presset eller motiveret	Presset af færre forventninger	Overvældet af mange forventninger	Trives med forventninger	Motiveret, men presset af forventninger
					
Køn	Dreng	(Pige)	Pige	Dreng	(Dreng)
Uddannelseskontekst	EUD (FGU)	FGU	GYM	(GYM)	
Alder					
Trivsel		(÷)	÷	+	
Høj self-efficacy		÷	(÷)	+	(+)
Høj resiliens	(+)		÷	+	(+)
Gode økonomiske muligheder			(÷)	(+)	(÷)
Ser indhold på sociale medier lavet af personer, de ikke kender, mindst én gang om dagen	÷	(+)	+		
Ser indhold på sociale medier lavet af personer, de kender personligt, mindst én gang om dagen	(÷)	(÷)	(+)		(+)
Skriver eller chatter med venner mindst én gang om dagen	÷		(+)	(+)	
Ser venner fysisk mindst én gang om dagen	(+)	(÷)	(÷)		(+)

Anm.: Resultaterne baserer sig på lineær regression. Antal besvarelser: 15.149. (Dreng), (Pige), (FGU), (GYM), (+) eller (-) angiver, at sandsynligheden for at være "presset af færre forventninger", men sandsynligheden herfor er mindre end 5 procentpoint. Derfor betragtes den ikke som substantiel. Høj self-efficacy afspejler, at respondenterne har svaret "ofte" eller "hele tiden" på begge self-efficacy-spørgsmål, mens lav self-efficacy afspejler, at barnet/den unge har svaret "på intet tidspunkt", "sjældent" eller "noget af tiden" på begge spørgsmål. Gode økonomiske muligheder dækker over, at respondenterne svarer "ofte" eller "hele tiden" på spørgsmålet om, hvor tit de kan købe de ting, de gerne vil have, samtidig med at de svarer enten "på intet tidspunkt", "sjældent" og "noget af tiden" på spørgsmålet om, hvor ofte barnet/den unge må sige nej til at være med, fordi han/hun ikke har råd. Ringe økonomiske muligheder afspejler en situation, hvor barnet/den unge ikke kan købe de ting, de gerne vil have, og noget af tiden/hele tiden må lade være med at deltage, fordi de ikke har råd. Høj resiliens dækker situationen, hvor den barnet/den unge svarer "helt enig" eller "enig" til begge spørgsmål om resiliens. Lav resiliens dækker en situation, hvor den unge svarer "uendig" eller "helt uendig" til begge resiliensspørgsmål.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Drenge har generelt en højere sandsynlighed end piger for at falde i typer, hvor forventninger ses som motiverende faktorer, herunder "trives med forventninger," "motiveret men presset," og "få forventninger og hverken presset eller motiveret". Omvendt har piger en tendens til i højere grad at placere sig i typerne "presset af færre forventninger" og især "overvældet af mange forventninger," hvor forventninger i stedet opleves som belastende uden tilsvarende motivation.

Der ses også klare forskelle i reaktionstyperne på tværs af uddannelseskontekster. Elever på FGU og EUD har større sandsynlighed for at tilhøre typen "få forventninger og hverken presset eller motiveret", hvilket enten indikerer, at andres og egne forventninger ikke fylder helt lige så meget for elever i disse uddannelseskontekster. Samtidig har FGU-elever også en højere sandsynlighed for at opleve sig som "presede af færre forventninger", hvilket stemmer overens med de forhold, der typisk medvirker til, at unge indskrives på FGU. Gymnasieeleverne har derimod større sandsynlighed for at falde i typen "trives med forventninger", hvilket tyder på, at de i højere grad opfatter forventninger som en motiverende faktor.

Aldersmæssigt findes der ikke ingen statistisk signifikante forskelle på tværs af reaktionstyperne.

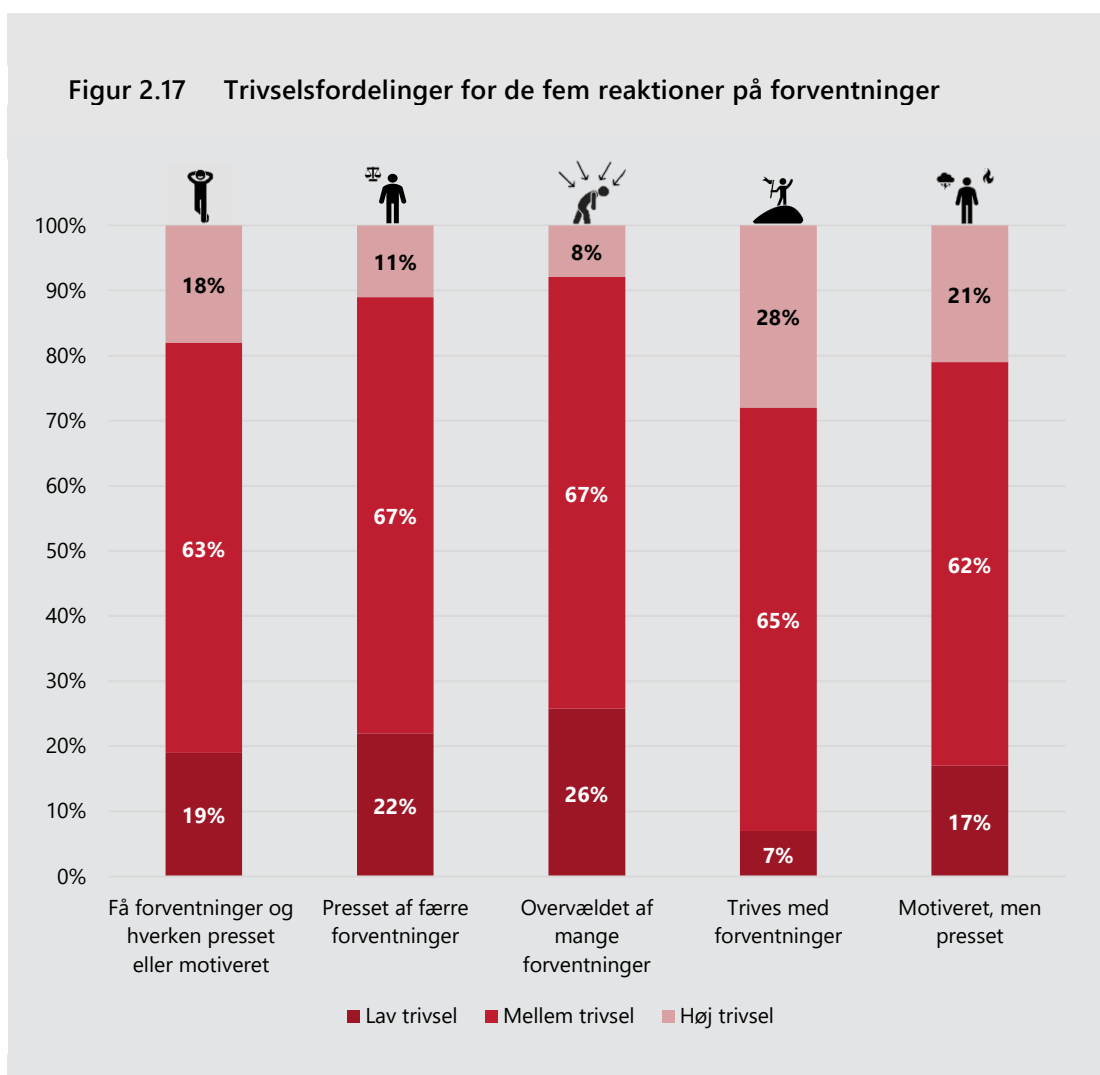
Børn og unge med høj trivsel, resiliens og self-efficacy har større sandsynlighed for at være i gruppen "trives med forventninger". Omvendt har børn og unge med lav trivsel, resiliens og self-efficacy højere sandsynlighed for at være i typen "Overvældet af mange forventninger". I forhold til økonomiske muligheder er der også en tendens til, at børn og unge med gode økonomiske muligheder har højere sandsynlighed for at være i typen "trives med forventninger"; forskellene her er dog meget små (se Bilagstabel 1.3).

Forbrugsmønstre på sociale medier er forholdsvis ens på tværs af de fem forventningstyper, men der er dog enkelte forskelle. Børn og unge i typerne "trives med forventninger" eller "få forventninger og hverken presset eller motiveret" bruger sociale medier mindre og ser oftere deres venner fysisk end gennemsnittet. Omvendt har typerne "overvældet af mange forventninger" og "presset af færre forventninger" gennemsnitligt et lidt højere forbrug af sociale medier. Forskellene er dog forholdsvis små.

2.4.1 Reaktioner på forventninger og trivsel

Undersøgelsen viser også, at børn og unge med forskellige reaktioner på forventninger også i gennemsnit trives forskelligt. På tværs af de fem reaktioner på forventninger findes de største andele med høj mental trivsel blandt grupperne af "få

forventninger og hverken presset eller motiveret”, ”trives med forventninger” samt ”motiveret, men presset”, jf. Figur 2.17.



Anm.: Antal besvarelser: 15.149. Indikatorerne for hhv. høj og lav trivsel fastsættes, jf. SWEMWBS, ved de øverste og laveste 15 % i fordelingen. Middel trivsel er således de resterende 70 % i midten.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Omvendt viser resultaterne også, at den største andel børn og unge med lav trivsel findes blandt de børn og unge, der er enten ”presset af færre forventninger” og ”overvældet af mange forventninger”. Der er altså en tydelig sammenhæng mellem måden at håndtere forventninger på og børn og unges trivsel, om end det ikke er muligt her at pege på en direkte årsagsforklaring. Det vil sige, at det på baggrund af disse resultater ikke kan udledes, om én særlig type reaktion på forventninger er årsagen til lav trivsel, eller om en specifik reaktion på forventninger skyldes et lavt trivselsniveau. Det er imidlertid nærliggende at tro, at der eksisterer en form for vekselvirkning mellem ydre risikofaktorer og barnet og den unges trivsel. Vekselvirkningen forstås her som, at forventninger fra omgivelser, de unges forventninger til

dem selv, deres reaktioner på forventninger og trivslen påvirker hinanden gensidigt. For eksempel kan stærke forventninger fra forældre eller lærere til skolepræstationer skabe et pres, der gør, at nogle børn og unge føler sig overvældede. Denne følelse af pres kan føre til lavere trivsel, som igen kan gøre børnene og de unge mere følsomme over for flere eller nye forventninger. Denne vekselvirkning betyder, at trivsel ikke alene afhænger af børn og unges reaktioner på forventninger eller omfanget af forventninger, men af hvordan disse påvirker hinanden. Derudover skal det bemærkes, at der også kan være andre faktorer, der samvarierer med børn og unges trivselsniveauer end reaktionsmønstre på forventninger, fx søvn, fysisk aktivitet, tidligere pubertet, skolerelateret pres (se fx Ottosen, Berger & Lindeberg, 2018; Potrebny, Wium & Lundegård, 2017; Sundhedsstyrelsen, 2024a). Derudover kan det tænkes, at børn og unges deltagelse i fællesskaber også spiller en rolle i, hvordan forventninger håndteres, idet deltagelse i positive fællesskaber fungerer som beskyttende faktorer for en række trivselsrelaterede aspekter (Nordic Council of Ministers, 2022; Lindeberg m.fl.,). I denne undersøgelse indgår imidlertid ikke informationer om omfanget af unges deltagelse i diverse fællesskaber, og der kan ikke konkluderes noget herom.

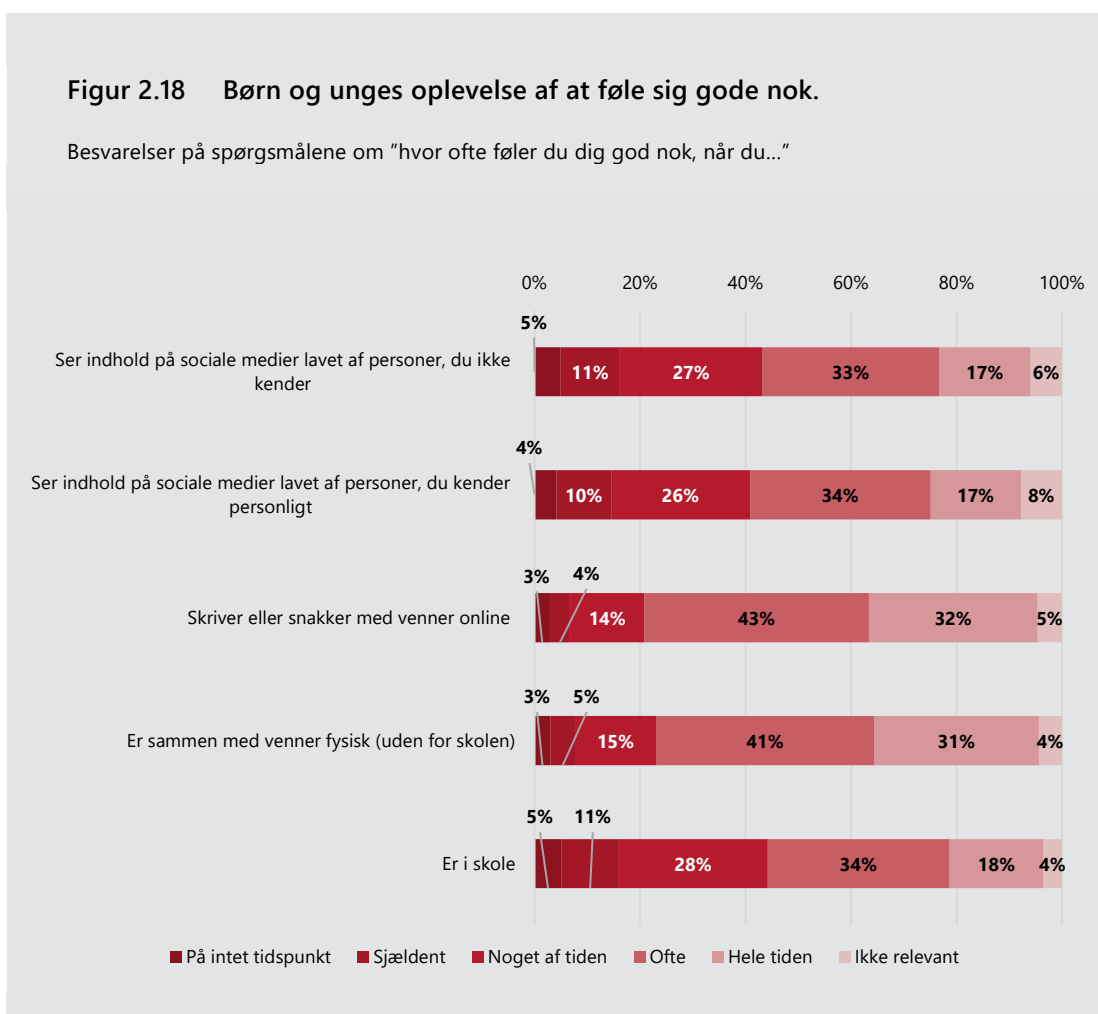
Samlet set viser analyserne præsenteret i afsnit 2.4 og 2.4.1, hvordan børn og unge reagerer på forventninger fra sig selv og omgivelserne, og hvordan disse reaktioner hænger sammen med trivsel. Analyserne kan bruges til at forstå, hvordan forskellige grupper af børn og unge navigerer i de krav og forventninger, der stilles til dem, ligesom resultaterne viser, at andre opdelinger end de klassiske socioøkonomiske indikatorer som fx køn, alder, uddannelse og forældres indkomstniveauer kan bruges til at identificere de børn og unge, som kan være særligt sårbare over for lav trivsel. Resultaterne viser også, at trivsel og reaktioner på forventninger ikke kan forstås isoleret; der er tydelig sammenhæng mellem tydelig sammenhæng mellem self-efficacy, resiliens og økonomiske muligheder på den ene side og trivslen samt evnen til at håndtere forventninger på den anden.

2.5 Skal børn og unge lave om på sig selv for at passe ind?

En undersøgelse fra Børns Vilkår (2022) viser, at børn og unge hver dag oplever mange krav og forventninger til personlighed, udseende og præstationer i og uden for skolen, som det er hårdt at leve op til. De oplever her snævre rammer for at passe ind i fællesskabet. I denne undersøgelse er børnene og de unge blevet stillet en række spørgsmål om, hvor ofte de føler, de skal være på en bestemt måde eller se ud på en bestemt måde for at blive accepteret. I dette afsnit præsenteres resultaterne af en række analyser på disse spørgsmål, som også inkluderer børnene og de unges trivselsniveau.

Børnene og de unge er blevet spurgt, hvor ofte de føler sig gode nok, når de fx er på sociale medier, snakker, skriver eller er fysisk sammen med venner, og når de er i skole. Figur 2.18 viser, at 17 % hele tiden føler sig gode nok, når de ser indhold på sociale medier lavet af personer, de ikke kender, sammenlignet med 16 %, der svarer, at de sjældent eller aldrig føler sig gode nok. Hvad angår indhold fra personer, de kender, er fordelingen nogenlunde tilsvarende med 17 % der svarer, at de hele tiden føler sig gode nok, mens samlet 14 % svarer på intet tidspunkt eller sjældent.

Når børn og unge skriver eller snakker med venner online, stiger andelen, der føler sig gode nok hele tiden; 32 % svarer hele tiden, mens 43 % svarer ofte. Tilsvarende oplever 31 %, at de hele tiden føler sig gode nok, når de er sammen med venner fysisk uden for skolen; 41 % svarer ofte. Dette indikerer, at sociale relationer – enten online eller fysisk – hænger mere positivt sammen med oplevelsen af at være god nok, end det gør at se indhold på sociale medier.



Anm.: Antal besvarelser: 15.361.

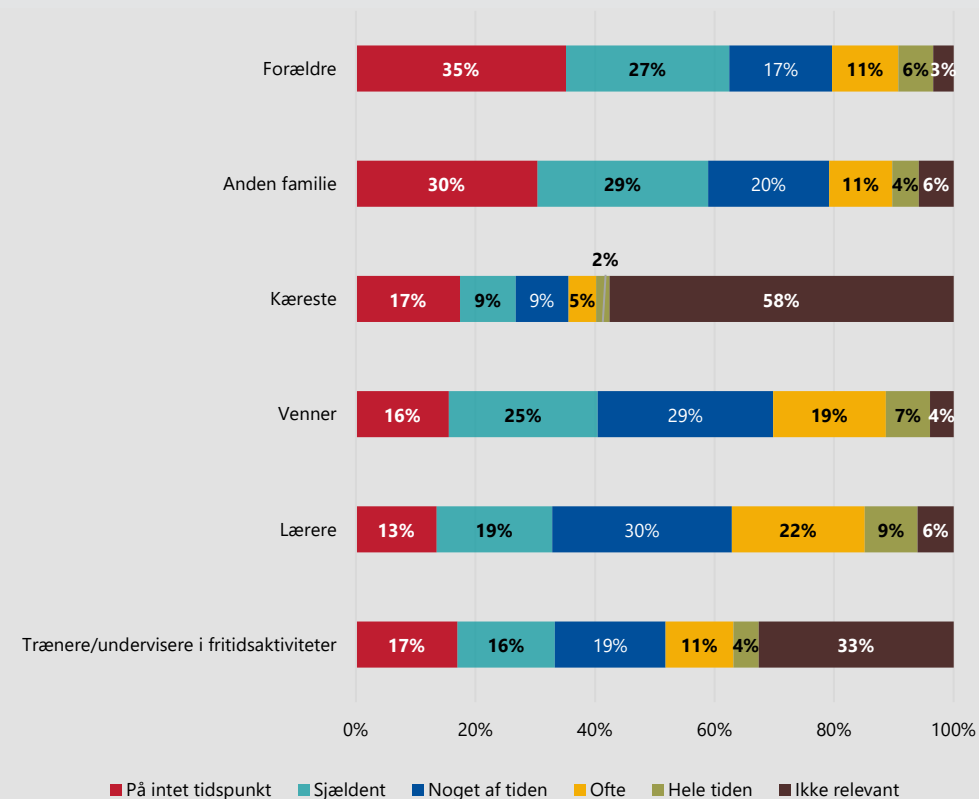
Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

I skolen angiver 18 %, at de hele tiden føler sig gode nok, mens 34 % svarer ofte. Der er dog en væsentlig andel, der sjældent (11 %) eller på intet tidspunkt (5 %) føler sig gode nok. På dette spørgsmål er der også en kønsmæssig forskel, jf. Bilagsfigur 1.10, der viser, at drenge oftere føler sig "gode nok" sammenlignet med piger. 25 % af drengene angiver, at de "hele tiden" føler sig gode nok, mens dette kun gælder for 11 % af pigerne. Ligeledes oplever 36 % af drengene og 33 % af pigerne, at de "ofte" føler sig gode nok. Der er imidlertid også en større andel piger, der svarer, at de sjældent føler sig gode nok (14 %) sammenlignet med 7 % af drengene. Disse mønstre tyder enten på, at drenges besvarelser er forskudt i en mere positiv retning end pigernes, eller at piger i højere grad oplever en usikkerhed i forhold til at føle sig gode nok.

Børnene og de unge er også blevet spurgt, hvor ofte de føler, de skal være på en bestemt måde for at blive accepteret af menneskerne i deres liv. Spørgsmålsfordelingerne fremgår af Figur 2.19. (Bilagsfigur 1.11 viser spørgsmålsfordelingen uden "ikke relevant").

Figur 2.19 Børn og unges oplevelse af at skulle være på en bestemt måde for at blive accepteret

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvor ofte føler du, at du skal være på en bestemt måde for at blive accepteret af..."



Anm.: Antal besvarelser: 15.316

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Figuren viser, at forældre og anden familie (dvs. bedsteforældre, søskende m.m.) er de personer, hvor flest oplever at blive accepteret, som de er. Samlet er det 62 %, der oplever, at de sjældent eller på intet tidspunkt skal være på en bestemt måde for at blive accepteret af forældre (59 % for anden familie).

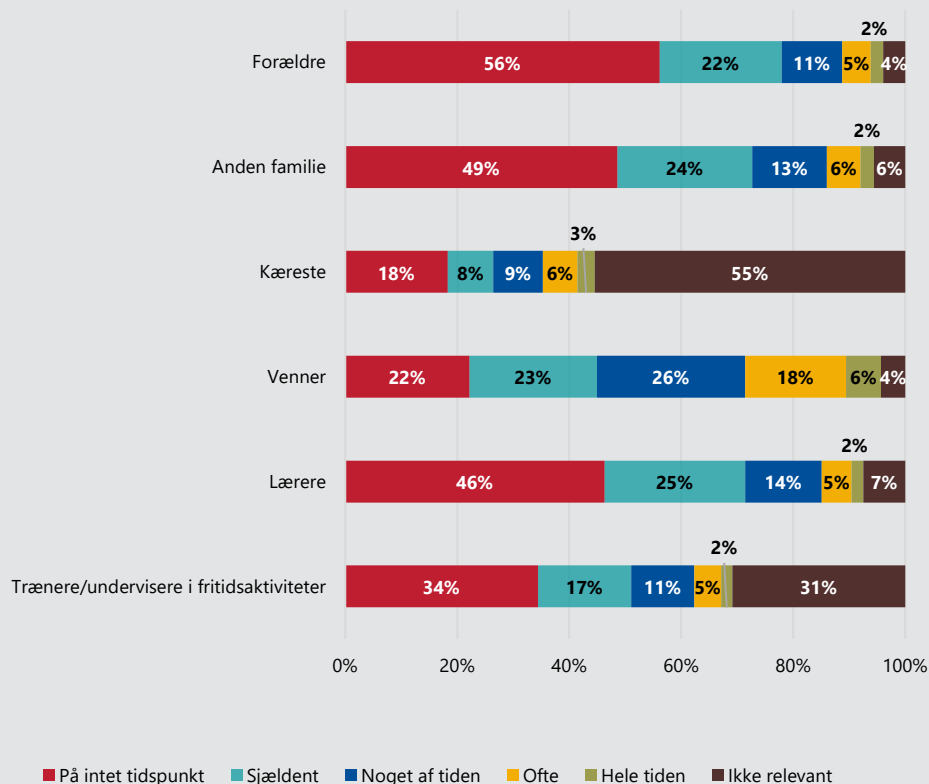
Hvad angår venner svarer 41 %, at de på intet tidspunkt eller sjældent skal være på en bestemt måde, mens 26 % svarer, at de ofte eller hele tiden skal være på en bestemt måde. 31 % svarer også, at de ofte eller hele tiden skal være på en bestemt måde for at blive accepteret af deres lærere, mens 15 % svarer dette for deres trænere/undervisere i fritidsaktiviteter.

Oplevelsen af at skulle være på en bestemt måde for at blive accepteret samvarierer også med trivselsniveauer, jf. Bilagsfigur 1.13. Figuren viser, at børn og unge med lav trivsel oftere (43 % angiver "ofte" eller "hele tiden") har et behov for at være på en bestemt måde for at blive accepteret af forældre sammenlignet med dem med middel eller høj trivsel, hvor andelen er mindre med henholdsvis 36 % og 26 %. Samme mønster ses i forhold til venner, hvor 41 % af børn og unge med lav trivsel oplever ofte eller hele tiden at skulle være på en bestemt måde, mens denne andel er 31 % for børn med middel trivsel og 22 % for børn med høj trivsel. Samme tendens viser sig, om end ikke i lige så udtalt grad, også i forhold til lærere (34 %, 28 % og 21 % for børn og unge med hhv. lav, middel og høj trivsel). Generelt viser Bilagsfigur 1.13, at børn og unge med lav trivsel i højere grad oplever at skulle være på en bestemt måde for at blive accepteret, på tværs af de forskellige undersøgte relationer. Dette mønster mindskes blandt dem med høj trivsel, hvilket indikerer, at høj trivsel hænger sammen med en mindre følelse af at skulle tilpasse sig for at indgå i sociale relationer.

Spørgeskemaet dækkede også børn og unges oplevelse af at skulle se ud på en bestemt måde for at blive accepteret, jf. Figur 2.20 (Bilagsfigur 1.12 viser spørgsmålsfordeling uden "ikke relevant").

Figur 2.20 Børn og unges oplevelse af at skulle se ud på en bestemt måde for at blive accepteret

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvor ofte føler du, at du skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret af..."



Anm.: Antal besvarelser: 15.316

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Figuren viser, at oplevelsen af at skulle se ud på en bestemt måde er mest udbredt i relation til venner. Her angiver samlet set 24 %, at de ofte eller hele tiden skal se ud på en bestemt måde, mens 45 % svarer, at de på intet tidspunkt eller sjældent skal se ud på en bestemt måde. 26 % svarer, at de noget af tiden skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret. Omvendt er der fra forældre, anden familie og lærere relativt få, der oplever at skulle se ud på en bestemt måde sammenlignet med venner.

Når disse besvarelser knyttes til trivselsniveauer (jf. Bilagsfigur 1.14), viser resultaterne, at børn og unge med lav trivsel oftere oplever at skulle være på en bestemt måde for at føle, at de er accepteret af forskellige personer. Dette kommer især til udtryk i relationen til venner, hvor 41 % af børn og unge med lav trivsel oplever, at de ofte eller hele tiden skal se ud på en bestemt måde sammenlignet med 28 % af børn og unge med høj trivsel. Selvom lærere og forældre er de grupper, der giver mindst anledning

til at føle, at man skal se ud på en bestemt måde, rapporterer flere børn og unge i lav trivsel om, at de skal se ud på en bestemt måde sammenlignet med unge med høj trivsel.

2.6 Sociale medier og trivsel hænger komplekst sammen

Betydningen af sociale medier og skærmtid for børn og unges mentale trivsel er stærkt debatteret de seneste år. Forskningen peger på, at sociale medier kan have både en positiv og negativ betydning for børn og unges trivsel – for mens sociale medier kan være med til at øge nogle børn og unges trivsel ved at styrke eksisterende fællesskaber, er det også blevet foreslået, at sociale medier kan have uønskede konsekvenser og være stressende, og ad den vej bidrage til ringere trivsel (se fx Fynbo m.fl., 2022 for en gennemgang af litteraturen omkring digitalt mediebrugs betydning for unge). I denne undersøgelse har børnene og de unge derfor besvaret en række spørgsmål om deres brug af sociale medier m.m. og om, hvordan de har det, mens de anvender sociale medier.

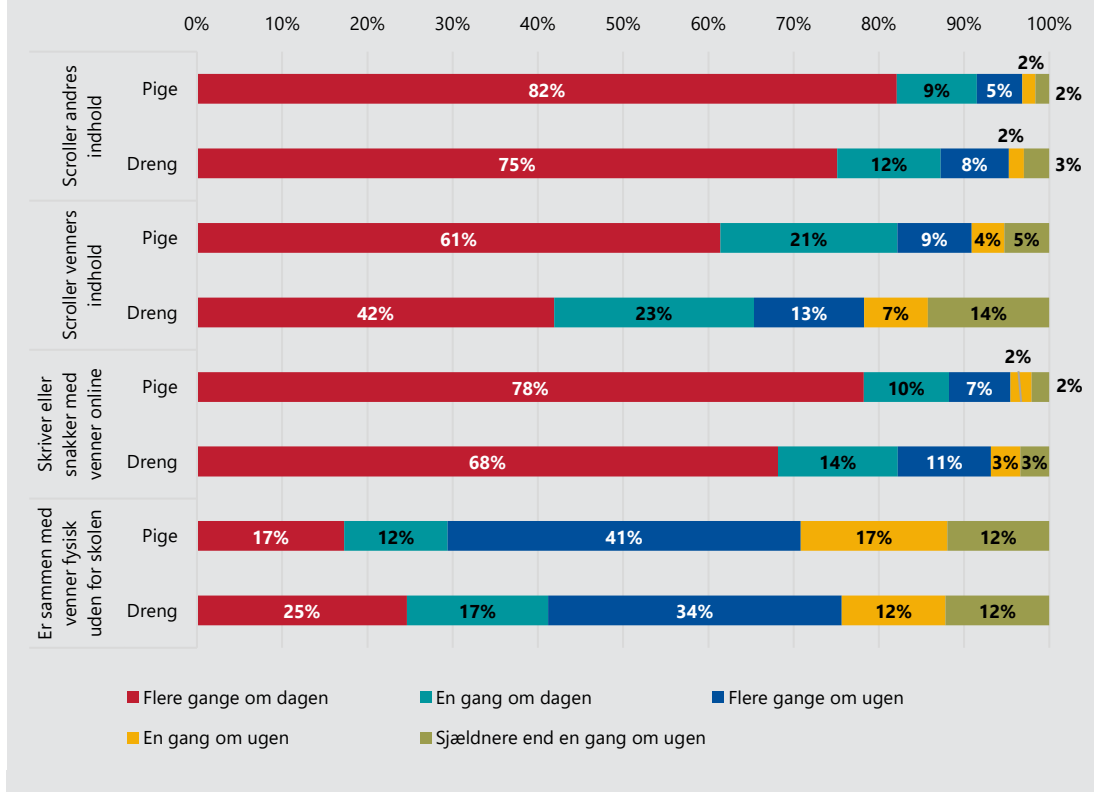
Figur 2.21 viser drenge og pigers besvarelser på spørgsmål om brug af sociale medier. Ligesom øvrige undersøgelser (Ottosen m.fl., 2022) viser denne undersøgelse, at de fleste børn og unge anvender sociale medier flere gange dagligt. Når det gælder hyppigheden af mediebrug, bruger både piger og drenge sociale medier meget (jf. Figur 2.21). En lidt større andel af pigerne end drengene bruger sociale medier til at se indhold lavet af personer, de ikke kender. Blandt pigerne svarer 82 %, at de "flere gange om dagen" ser indhold fra personer, de ikke kender, mens tallet for drenge er 75 %. Der er nogen forskel på, hvor ofte piger og drenge ser indhold lavet af venner: 61 % af pigerne gør dette flere gange om dagen mod 42 % af drengene. Det er imidlertid vanskeligt at afgøre, om pigers relativt større forbrug af indhold produceret af venner skyldes forskelle i adfærd hos piger og drenge, eller om det hænger sammen med, hvor meget indhold deres respektive venner lægger ud.

På spørgsmålet om, hvor ofte børnene og de unge skriver eller snakker med venner online, svarer 78 % af pigerne, at de gør det flere gange om dagen, mod 68 % af drengene. Drengene er dog i højere grad fysisk sammen med deres venner uden for skolen. Her svarer 25 % af drengene, at de er sammen med venner flere gange om dagen, mens det samme kun gælder for 17 % af pigerne.

Disse tal peger på, at piger har en tendens til at anvende sociale medier mere intensivt til at se og interagere med online indhold, særligt fra personer, de kender. Samtidig viser tallene, at drenge i lidt højere grad er fysisk sammen med venner end piger.

Figur 2.21 Brug af sociale medier

Besvarelser på spørgsmålene om "Hvor tit gør du følgende i din fritid?". Fordelt på piger og drenge



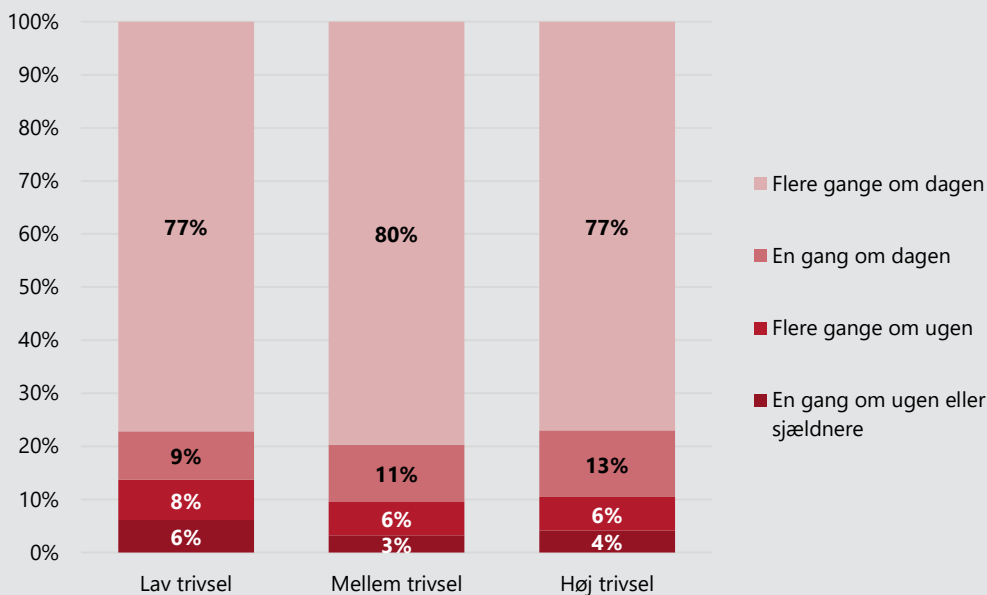
Anm.: Antal besvarelser: 15.361. Kategorien "Sjældnere end en gang om ugen" er lagt sammen af kategorierne "1-3 gange om måneden" og "Sjældnere eller aldrig".

Kilde: VIVE – Det Nationale Analysecenter for Velfærd.

Det er svært at konkludere noget entydigt omkring sammenhængen mellem brug af sociale medier og trivsel på baggrund af denne spørgeskemaundersøgelse. Det skyldes bl.a. det samlet set høje forbrug af sociale medier på tværs af børn og unge med forskellige trivselsniveauer (Figur 2.22). Yderligere analyser (ikke vist i figuren) viser også, at der ikke er nogen entydig sammenhæng mellem hyppigheden af at scrolle sociale medier og følelsen af utilstrækkelighed. Her indikerer resultater nærmere, at børn og unge, der føler sig utilstrækkelige når de er på sociale medier, også har et lavere forbrug sammenlignet med dem, der ikke føler sig utilstrækkelige. I forlængelse heraf viser resultaterne også, at piger oftere føler sig utilstrækkelige, når de er på sociale medier (sammenlignet med drenge). Det gælder også, at piger oftere end drenge føler sig utilstrækkelige i skolen.

Figur 2.22 Sociale medier og trivsel

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvor ofte ser du indhold på Sociale Medier lavet af personer, du ikke kender?" Fordelt på trivselsniveauer.



Anm.: Antal besvarelser: 15.361. Kategorien "Sjældnere end en gang om ugen" er lagt sammen af kategoriene "1-3 gange om måneden" og "Sjældnere eller aldrig". Indikatorerne for hhv. høj og lav trivsel fastsættes, jf. SWEMWBS, ved de øverste og laveste 15 % i fordelingen. Middel trivsel er således de resterende 70 % i midten.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

2.7 Sociale kompetencer, skolefaglighed og køn er centrale forudsætninger for trivsel

I dette afsnit præsenteres resultater fra et vignetekspertiment, der blev inkluderet i spørgeskemaundersøgelsen med henblik på at pege på centrale forudsætninger for at trivsel, pres og motivation hos børn og unge.

Vignetterne er, som nævnt i afsnit 1.4.3, beskrivelser af fiktive personer i fiktive situationer. I de forskellige vignettekster varieres udvalgte oplysninger, som børnene og de unge er blevet præsenteret for. Denne variation gør det muligt at identificere, hvordan ændringer i specifikke forhold, fx køn eller skolepræstationer, påvirker opfattelsen af trivsel, pres og motivation. Dermed svarer børn og unge på de samme spørgsmål, men ud fra forskellige oplysninger om situationen. Ved at analysere mønstrene i besvarelserne er det i højere grad muligt at identificere effekter og pege på retningen af dem – altså om specifikke karakteristika har indvirkning på opfattelsen af, hvilke forudsætninger der findes for trivsel, pres og motivation. I vignetekspertimentet skal bør-

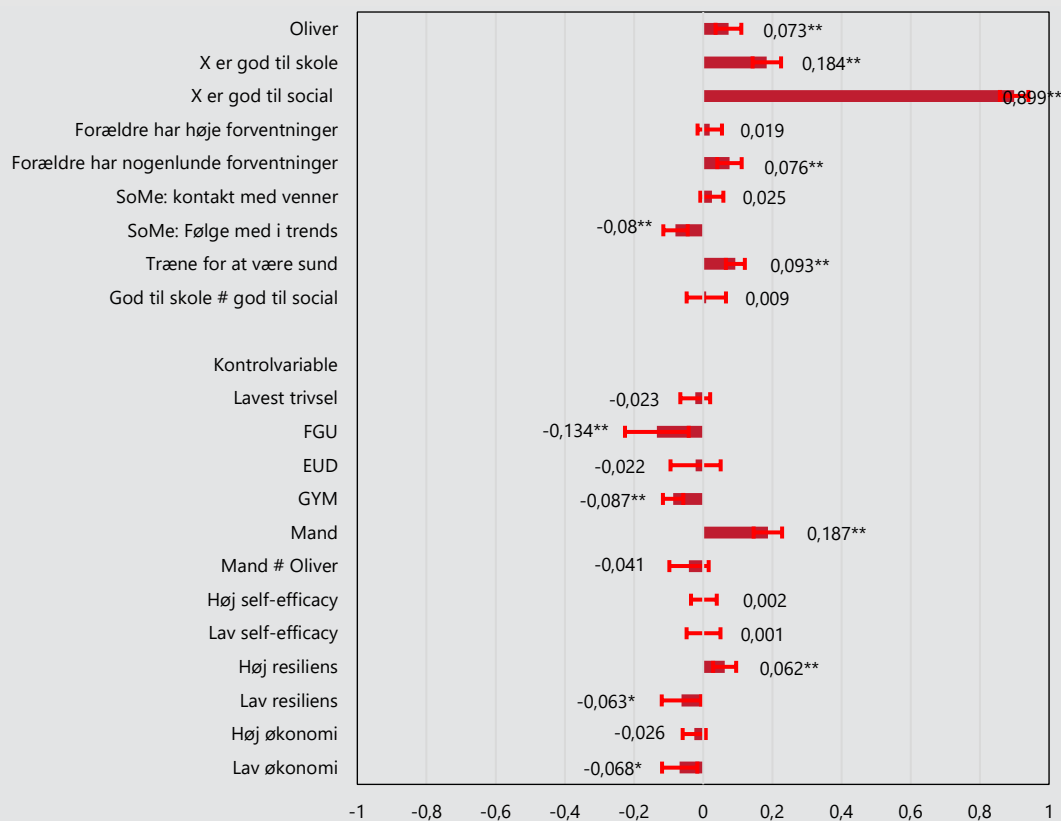
nene og de unge svare på, om de tror, at en person trives, er presset, er motiveret, om der er mange forventninger til personen, og om de tror, personen forventer meget af sig selv. I afrapporteringen sondres derudover mellem forskellige baggrundskarakteristika for respondenterne (herunder respondentens køn, uddannelsestype, self-efficacy, økonomiske muligheder og resiliens) for at undersøge, om baggrundskarakteristika har betydning for, hvilke centrale faktorer der påvirker trivsel, motivation og pres i forbindelse med forventninger.

Først og fremmest viser analysen, at personen i vignettens køn har betydning for opfattelsen af omfanget af forventninger fra andre (jf. Bilagsfigur 1.15) og til personen selv (jf. Bilagsfigur 1.16). På tværs af respondenters egne karakteristika såsom økonomiske situation, uddannelseskontekst, tro på egne evner og resiliens, så er der en opfattelse af, at der er *flere* forventninger til piger, og at piger i *højere grad* har mange forventninger til sig selv udelukkende i kraft af deres køn. Denne opfattelse af, at der er flere forventninger til piger og at piger forventer mere af sig selv deles i vid udstrækning af både drenge og piger. På den måde afspejler resultaterne et billede af klare kønsmæssige forskelle i forventninger, hvilket er i tråd med tidligere undersøgelser på området (fx Børns Vilkår, 2022).

For så vidt angår centrale forudsætninger for at kunne trives, viser resultaterne (jf. Figur 2.23) en række forudsætninger for trivsel. Er vignetpersonen en dreng, vurderes dennes trivsel alt andet lige højere end i situationer, hvor personen er en pige. Dette svarmønster ses for både drenge og piger, sådan at både drenge og piger i gennemsnit vurderer drenges trivsel højere end pigers. Hvis personen er god i skolen, vurderes trivslen også højere. Den mest centrale forudsætning for trivsel er at være god til det sociale. Her svarer effektstørrelsen til, at respondenter i gennemsnit svarer et helt trin højere på en 5-punkts skala (fx fra "lidt enig" til "helt enig") i tilfælde, hvor vignetpersonen er god til at være social. Vigtigheden af at være social som forudsætning for trivsel er i overensstemmelse med en nylig undersøgelse fra Børns Vilkår (2022), der viser, hvordan børn og unge føler et stort pres for at tilpasse sig og passe ind i sociale fællesskaber. Her fortæller børnene og de unge selv, at de dagligt oplever forventninger til at leve op til visse sociale normer og roller for at blive accepteret og føle sig som en del af fællesskabet. For mange betyder det, at de ofte tilpasser deres adfærd og identitet, hvilket kan være energikrævende og føre til usikkerhed og mistrivsel, især hvis de føler, at de ikke kan leve op til disse normer.

Figur 2.23 Vigneteksperiment: Jeg tror vignetpersonen trives godt.

Resultater fra lineær regression.



Anm.: Antal besvarelser: 15.134. *** = $p < 0,01$, ** = $p < 0,05$, * = $p < 0,1$.

Koefficientplottet viser punktestimater for forskellige variable. Figuren aflæses således: de røde søjler viser, hvor stor og i hvilken retning de uafhængige variable (til venstre) påvirker den afhængige variabel ("Jeg tror, vignetpersonen trives godt"). De røde horisontale linjer omkring hver prik viser 95 %-konfidensintervaller, som angiver usikkerheden omkring estimatet. Hvis konfidensintervallet ikke overlapper med 0 på x-aksen, betyder det, at der er en statistisk signifikant effekt på 5 % niveau. Estimater til højre for 0 (positive værdier) indikerer en positiv sammenhæng, mens estimater til venstre for 0 (negative værdier) viser en negativ sammenhæng.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Derudover har børnene og de unge også angivet, om de tror, at personen i vignetten føler sig presset (Bilagsfigur 1.17) og føler sig motiveret (Bilagsfigur 1.18). Her viser analyserne, at vignetpersonens køn er afgørende for, om respondenterne tror, personen er presset og motiveret: piger opfattes som mere pressede, og drenge opfattes som mere motiverede – alene i kraft af deres køn. I forhold til at være god til at gå i skole og god til at være social, så bidrager disse hver for sig – og sammen – til et billede af en vignetperson, der er mindre presset.

Det samme mønster tegner sig i forhold til vurderingen af vignetpersonen som mere motiveret (jf. figuren – også her er det en forudsætning at være god i skolen, og i lidt mindre grad også at være god til det sociale. I forhold til vurderingen af motivation er

der en tydelig interaktionseffekt af at være god til at gå i skole og god til at være social, dvs. at i scenarier, hvor begge disse oplysninger er tilstede, ses en ekstra positiv effekt på vurderingen af motivation. Respondentens eget køn er det eneste baggrundskaraktistik, der har substantiel indflydelse på, om vignettepersonen vurderes presset eller motiveret: piger vurderer i højere grad personen som presset (eller drenge vurderer vignettepersonen som presset sjældnere), og drenge vurderer vignettepersonen som mere motiveret (eller piger vurderer personen som mindre motiveret).

Disse kønsforskelle ses også afspejlet i besvarelser på de spørgsmål i spørgeskemaet, der handler om reaktioner på forventninger, som blev præsenteret i Figur 2.9, afsnit 2.3.2). Af disse resultater fremgik det, at der også var kønsmæssige forskelle i besvarelser vedrørende pres og motivation: drenge svarer i højere grad end piger, at de motiveres af forventninger, mens en større andel af pigernes besvarelser indikerer, at forventninger fra dem selv og andre er forbundet med et pres.

Et centralt fund vedrørende forudsætningerne for at opleve mange forventninger, at trives, at være presset eller motiveret er, at der stort set ikke kan spores nogle effekter på tværs af uddannelseskontekst eller individuelle karakteristika. Det peger i retning af en relativt kollektiv opfattelse af de centrale forudsætninger, når børn og unge fra både FGU, EUD, gymnasiale uddannelser og udskolingen svarer ensartet på spørgsmålene. Der er videre heller ikke substantielle forskelle i opfattelser af forudsætningerne, når man sonderer mellem besvarelser fra børn og unge, der enten tror meget eller meget lidt på egne evner eller har enten høj eller lav resiliens. Tilsvarende har respondenternes økonomiske situation heller ikke substantiel indflydelse på opfattelsen af centrale forudsætninger.

Samlet set peger resultaterne fra vignetekspérimentet på, at børn og unges opfattelser af trivsel, pres og motivation er påvirket af både køn og sociale færdigheder. Børn og unge vurderer generelt, at piger oplever flere forventninger fra både sig selv og andre, mens drenge opfattes som mere motiverede. At være god til det sociale og i skolen fremstår som centrale forudsætninger for trivsel og som noget, der mindsker oplevelsen af pres. Eksperimentet viser også, at børn og unges opfattelse af centrale forudsætninger for trivsel er relativt konsistente på tværs af uddannelsestyper og individuelle karakteristika som økonomiske muligheder, resiliens og self-efficacy. Uafhængigt af egen formåen svarer børnene og de unge ens på, hvilke faktorer de synes skaber trivsel, pres og motivation i forbindelse med forventninger og idealer.

3 Konklusion og fremadrettede perspektiver

Denne undersøgelse bidrager til den stigende mængde af viden, der peger på, at børn og unges mistrivsel er et komplekst samfundsproblem (fx Sundhedsstyrelsen, 2024a). Komplexiteten af mistrivsel fænomenet kompliceres yderligere af, at nyere forskning indikerer, at mistrivsel kommer og går, og graden af mistrivsel varierer meget (Anker, Andersen & Andersen, 2024). Det er derfor også svært at pege på en entydig kilde til, hvorfor flere og flere børn og unge – især piger – mistrives.

Undersøgelsen viser, at danske børn og unge i udbredt grad oplever en række idealer og forventninger, som hænger sammen med deres trivsel, oplevelse af pres og motivation. De mest udbredte idealer handler om at være en del af et socialt fællesskab, at klare sig godt i skolen og at få et godt arbejde efter endt uddannelse.

Børn og unge reagerer forskelligt

Med udgangspunkt i den statistiske metode *latent klasseanalyse* er børnene og de unge blevet grupperet i fem forskellige typiske reaktionsmønstre på baggrund af deres besvarelser om reaktioner på forventninger til dem selv og fra andre. Metoden giver et datadrevet bud på en anderledes klassificering af børn og unge end fx opdelinger på køn, uddannelseskontekst osv. Resultaterne fra den latente klasseanalyse viser, at børnene og de unge meningsfuldt kan opdeles i fem distinkte reaktionsmønstre, og at disse reaktionsmønstre er bredt repræsenteret på tværs af uddannelseskontekster.

Overordnet tyder resultaterne på, børn og unge har forskellige reaktionsmønstre i forhold til de idealer og forventninger, de møder – reaktionsmønstre, som til dels hænger sammen med en række andre karakteristika som bl.a. tro på egne evner, økonomiske muligheder, resiliens og ikke mindst deres eget køn.

Cirka halvdelen ("få forventninger og hverken presset eller motiveret" og "trives med forventninger") af børnene og de unge i undersøgelsen har en enten afslappet eller afmålt reaktion på de forventninger, der stilles til dem fra dem selv eller andre, er ikke en stærk kilde til en følelse af pres, men kan for nogen endda være motiverende.

Der er imidlertid også en relativt stor andel af børnene og de unge (ca. 47 %), der oplever at være pressede eller overvældet af de forventninger, som de selv og omverdenen har til dem ("presset af færre forventninger" og "overvældet af mange forventninger"). For disse børn og unge er det forskelligt, hvor mange forventninger de oplever,

men fællestrækket for dem er, forventningerne skaber en følelse af pres, usikkerhed og utilstrækkelighed. Disse følelser hænger sammen med mindre trivsel.

Der er også en mindre gruppe af børn og unge ("motiveret, men presset af forventninger"), der reagerer mere komplekst på egne og andres forventninger, og som både angiver at blive motiveret af egne og andres forventninger, men samtidig også kan opleve disse forventninger som pressende.

Derudover viser analysen, at børn og unge, der scorer højere på self-efficacy (tro på egne evner) og resiliens (evne til at klare modgang), hyppigere oplever større trivsel og angiver, at de trives bedre med de forventninger, der stilles til dem end børn og unge, der scorer lavt på disse parametre. På den ene side kan dette indikere, at tro på egne evner kan være med til at lette det pres, der ellers kan kædes sammen med forventninger. På den anden side kan det indikere, at der er forskelle i, hvordan børn og unge oplever (og hvilke forudsætninger børn og unge har for) at navigere i et samfund med mange forventninger og øget grad af individualisering. Det fremgår også af resultaterne, at børn og unge, der *trives med forventninger* eller er *motiverede, men pressede*, rapporterer om både et højere trivselsniveau og højere niveauer af self-efficacy og resiliens.²

Resultaterne viser også, at børn og unge, der føler sig *presset af færre forventninger* eller *overvældet af mange forventninger* har større sandsynlighed for at opleve lav trivsel. Disse grupper rapporterer oftere en følelse af utilstrækkelighed og pres fra både egne og andres forventninger.

Forventninger og idealer bliver internaliseret

Analyserne peger også, at børn og unge i høj grad har internaliseret idealer og forventninger; størstedelen af børnene og de unge opfatter sig selv som de primære kilder til de idealer og forventninger, de oplever. Tilsvarende er mere end seks ud af 10 enige i, at det er deres egen skyld, hvis de ikke får succes, ligesom mere end syv ud af 10 forventer meget af dem selv. Disse resultater peger i retning af en høj grad af individualisering: Analysen peger på, at børn og unges trivsel bliver påvirket af, hvordan de oplever og håndterer forventninger og idealer – ikke bare fra omgivelserne, men også dem, de har internaliseret og gjort til deres egne. På den måde afhænger børn og unges trivsel af individuelle forhold. Med andre ord ligger der hos den enkelte en internaliseret forståelse af, at ansvaret for at trives og leve op til idealer i stigende grad er den unges eget. Disse resultater underbygger allerede eksisterende forskning,

² Sociologisk kerneteori har diskuteret, hvordan individuelle ressourcer (her forstået som self-efficacy, resiliens og økonomiske muligheder) bidrager til at skabe forskelle i, hvordan individer navigerer i komplekse krav og idealer. Blandt andet har Lash & Urry (1994) peget på, hvordan højt individualiserede og globaliserede samfund tilgodeser de individer, der har ressourcer og kompetencer til at navigere fleksibelt, mens andre, der ikke trives under disse forhold, i stigende grad "hægtes af".

der også peger på en høj grad af individualisering som en forklaring på lav trivsel blandt børn og unge (fx Katznelson m.fl., 2021).

Klare forskelle mellem kønnene

Et centralt fund i resultaterne er, at der er udprægede kønsmæssige forskelle i oplevelsen af trivsel, pres og motivation – ligesom der også er kønsmæssige nuancer i, hvilke idealer der fylder, og hvilke områder der opleves forventninger på. Pigers trivsel vurderes generelt lavere sammenlignet med drenges, mens piger er mere pressede, har flere forventninger til sig selv og oplever et større forventningspres. Pigers trivsel synes også i højere grad at være knyttet op på egne og andres forventninger sammenlignet med drenges. Tilsvarende tyder resultaterne på, drenge bliver mere motiverede af forventninger end piger.

Men kun mindre forskelle mellem uddannelser

Resultaterne af undersøgelsen viser kun mindre forskelle på tværs af de uddannelser, som børnene og de unge går på. Der er forskelle i, hvilke idealer der fylder meget for de unge, hvor idealet om at få et godt arbejde fylder relativt mere for elever på FGU og EUD, mens idealer om at klare sig godt i skolen fylder relativt mindre. Samlet er der dog tale om nogen mindre forskel, end hvad der gør sig gældende for forskelle mellem kønnene.

Kollektiv fortælling om mange forventninger

Af resultaterne fremgår det, at der i nogen grad er en kollektiv fortælling om, at der er mange forventninger til børn og unge. For eksempel er der en diskrepans i forhold til, hvor mange forventninger børnene og de unge tror, der er til deres jævnaldrende, og hvor mange forventninger de selv oplever. Denne fortælling har også en kønnet vinkel, idet vignetekspertimentet viser, at både drenge og piger vurderer, at piger trives mindre, er mere pressede og mindre motiverede – udelukkende fordi de er piger.

Forudsætninger for trivsel

Undersøgelsen peger på en række forudsætninger for børn og unges trivsel. Disse er naturligvis ikke udtømmende, ligesom pres fra idealer og forventninger heller ikke er den eneste kilde til lav trivsel. Resultatet fra vignetekspertimentet fremhæver især det at være god til det sociale som en afgørende forudsætning for trivsel. Det harmonerer også med, at idealet om at være en del af et socialt fællesskab er det, der fylder for flest børn og unge. En nylig litteraturgennemgang viser, at børn og unges fællesskaber har betydning for trivslen, og at trivslen *kan* fremmes gennem en række forskellige indsatser (Lindeberg m.fl., 2025). Sådanne indsatser bidrager til trivslen gennem oplevelsen af at høre til, deres adfærd i fællesskaber samt deres socio-emotionelle

læring. I indsatser, der sigter mod at styrke trivsel gennem resiliens, der i denne undersøgelse også påvises at hænge sammen med oplevet pres af forventninger og trivsel, er socio-emotionel læring også ofte et kerneelement (se fx Andreasen, Arendt & Lindeberg, 2025). Således er der indikationer på, at mindst én af forudsætningerne for børn og unges trivselsniveauer kan påvirkes gennem målrettede indsatser.

Denne undersøgelse viser, at en stor del af børn og unge mener, at det at være god i skolen er en central forudsætning for at trives. Tidligere forskning har vist, at dårlige skolepræstationer hænger sammen med dårligt mentalt helbred (Andersen, Ladenburg & Dyssegaard, 2020). Derudover viser en systematisk litteraturgennemgang af indsatser, at skoleindsatser primært har effekt på børn og unges trivsel, hvis de omfatter hele skolens liv (Nielsen, Lund & Obel, 2016). Dermed tyder deres resultater på, at indsatser, der kan fremme børn og unges trivsel gennem et løft af faglige præstationer, dog sjældent kan stå alene. Det er således vigtigt at bemærke, at gode faglige præstationer ikke alene er en forudsætning for trivsel, men i sig selv også kan medvirke til højere trivsel.

Det er imidlertid vigtigt at have for øje, at børn og unges trivsel kan forstås og måles på mange forskellige måder (fx Simovska & Primdahl, 2024; Molbæk, Koch & Villumsen, 2023). Mens trivsel på den ene side kan forstås som en individuel egenskab, der kan trænes gennem målrettede indsatser (som fx i en dansk skolekontekst (Tegtmejer m.fl., 2024)), risikerer et ensidigt fokus herpå at underminere vigtigheden af en helhedsorienteret tilgang, hvor trivsel forstås i relation til og som afhængig af den sociale kontekst, som børn og unge er en del af. I denne analyse benyttes et valideret mål, der giver indblik i børn og unges mentale tilstand, og som betragter høj og lav trivsel relativt til, hvordan ungdommen i gennemsnit har det. Andre undersøgelser, indsatser og interventioner vil benytte enten sammenlignelige eller modstridende forståelser og forskellige værktøjer. Det er således centralt at anerkende kompleksiteten i, at børn og unges trivsel afspejler en bred vifte af både negative og positive følelser, af ambivalens, indre konflikter og motivationsorienteringer (Simovska & Primdahl, 2024; Pless 2019).

I forlængelse heraf er det også vigtigt at bemærke, at selvom denne undersøgelse har givet ny viden om børns og unges internalisering af idealer og deres betydning for trivsel, bør man holde sig for øje, at trivsel også formes af eksterne faktorer som skolemiljø, sociale fællesskaber og klassekultur. Disse kontekstuelle forhold er centrale for at forstå, hvordan børn og unge oplever og navigerer i samfundsmæssige krav. Fremtidig forskning og indsatser bør således integrere kontekstuelle perspektiver for at give et mere helhedsorienteret billede af børns og unges trivsel.

Boks 3.1 Begrænsninger

Selvom undersøgelsen giver ny og vigtig viden om børn og unges oplevelse af idealer, forventninger og deres sammenhæng med trivsel, pres og motivation, er undersøgelsen ikke uden begrænsninger.

Eksempelvis indeholder data ikke detaljerede oplysninger om børnene og de unges socioøkonomiske baggrund eller etnicitet. Dette kan være en begrænsning, idet tidligere undersøgelser har vist, at unge med lavere socioøkonomisk baggrund i gennemsnit trives mindre godt (Ottosen m.fl., 2022) og har lavere forventninger til uddannelser (Bernadi & Valdés, 2021; Thomsen, 2022). Mens sådanne oplysninger fx kan rekvireres gennem registerdata, opererede projektet med en stram tidsplan, som ikke gav mulighed for denne datakobling. I stedet inkluderede spørgeskemaet to spørgsmål, der adresserer den unges økonomiske muligheder og anvendes som kontrolvariabel. Det skal således også bemærkes, at det ikke har været muligt at undersøge repræsentativiteten af undersøgelsens stikprøve i forhold til socioøkonomisk baggrund.

Spørgeskemaet dækker børn og unge i både grundskolen (7.-10. klasse) og på uddannelser for unge (gymnasiale, erhvervsuddannelser og FGU). Mens gruppen af elever i grundskolen dækker de fleste børn og unge, eftersom det er obligatorisk at gå i skole til og med 9. klasse i Danmark, indgår børn og unge udenfor uddannelsessystemet ikke i undersøgelsen. I 2019 var mellem 2 % og 7 % af 16-24-årige ikke i uddannelse afhængigt af den anvendte definition (Bolvig, 2023). Denne gruppe af unge udviser typisk også lavere niveauer af trivsel (se fx Algren m.fl., 2022; Kleif & Stallknecht, 2022), hvilket kan skævvride resultaterne i denne undersøgelse. I forhold til resultaternes generaliserbarhed, er det værd at være opmærksom på.

Det anvendte trivselsmål (SWEMWBS) måler mental trivsel inden for de seneste to uger. Skalaen er valideret og tager udgangspunkt i respondenternes egne subjektive vurderinger. Derudover omhandler skalaen egen opfattelse af positive følelser og funktion, og der er således ikke fokus på betydningen af fx relationer, fællesskaber, klassekulturen, skolemiljøer eller fritidsaktiviteters betydning for trivsel.

En lignende begrænsning gælder i forhold til rapportens fokus på interne faktorer som idealer og forventninger, som skyldes undersøgelsens opdrag, mens der kun i begrænset omfang diskuteres eksterne faktorer som skolemiljø og andre samfundsmæssige vilkår, der også kan have indflydelse på trivslen.



Dokumentation

4 Data og metode

Analyserne i denne rapport tager udgangspunkt i en spørgeskemaundersøgelse. Spørgerammen til undersøgelsen er udviklet til projektet med inspiration fra en tidligere gennemført undersøgelse og med anvendelse af et valideret spørgsmålsbatteri for trivsel (SWEMWBS). Spørgsmålene fra spørgeskemaet kan ses i Bilag 3.

Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført blandt børn og unge i alderen 13-20 år. Det blev besluttet, at spørgeskemaet skulle udsendes til børnene og de unge via deres uddannelsesinstitution, da en meget stor andel af målgruppen er under uddannelse.

4.1 Dataindsamling

Dataindsamlingen er gennemført mellem 15. august og 9. september 2024. De deltagende skoler har haft en central rolle i dataindsamlingen, da spørgeskemaet primært er besvaret af elever i forbindelse med hold- eller klasseundervisning på skolerne. Alle besvarelser af spørgeskemaet er indhentet med det webbaserede spørgeskemaværktøj SurveyXact. Dataindsamlingen blev foretaget af Styrelsen for IT og Læring (STIL), der efter endt indsamling overleverede det indsamlede datasæt til analyse i VIVE.

I praksis foregik besvarelsen af spørgeskemaet sådan, at barnet eller den unge loggede ind med sit Unilogin og herefter fik adgang til spørgeskemaet. Hvis besvarelsen blev afbrudt undervejs, var det muligt at vende tilbage og besvare resten af spørgsmålene. For dem, der havde glemt deres Unilogin, eller hvor der var tekniske problemer med det, var der også stillet et alternativt link til rådighed, hvor spørgeskemaet kunne besvares uden anvendelse af Unilogin. I Bilag 2 beskrives dataindsamlingsprocessen nærmere.

4.2 Datakvalitet

4.2.1 Populationsstørrelse og rekruttering

For at vurdere, hvor stor populationsstørrelse der var nødvendig til dataindsamlingen, lagde VIVE ud med at foretage en række styrkeberegninger. Særligt for så vidt angår vignettespørgsmålene er det vigtigt, at der er en tilstrækkelig stor population, da vignetten udformes i en lang række forskellige formuleringer, jf. afsnit 1.4.3.

Styrkeberegningerne viste, at der helst skulle være en population på mindst 8.000 individer, der svarede på spørgeskemaet, hvis statistiske forskelle skulle kunne påvises i analysen.

På baggrund af oplysninger om fordelingen af elever i folkeskoler, efterskoler, fri- og privatskoler, gymnasiale uddannelser, erhvervsuddannelser og forberedende grunduddannelser, samt med forudsætninger om frafald mv. lavede VIVE et estimat over, hvor mange skoler inden for hver kategori der skulle kontaktes. Herefter blev dette antal skoler tilfældigt udvalgt, og VIVE kontaktede hver enkelt skole for at spørge, om de ville deltage i undersøgelsen.

4.2.2 Frafald

I alt tilmeldte 129 skoler sig til undersøgelsen – heraf 54 folkeskoler, 22 privat-/friskoler, 13 efterskoler, 11 FGU'er, 16 gymnasieskoler og 14 erhvervsskoler. En håndfuld deltagende skoler frafaldt undersøgelsen, heraf et gymnasium samt fire grundskoler. De typiske grunde til skolernes frafald var uforudset travlhed, omprioritering af opgaver eller at tidspunktet for dataindsamlingen syntes at falde uheldigt sammen med skolestart. Derudover var der fem skoler, som ikke leverede en besvarelse, selvom det var forventet. Dermed blev indsamlet besvarelser fra i alt 119 skoler.

VIVE modtog i alt 17.161 besvarelser, heraf 541 fra FGU, 843 fra EUD/EUX, 8.686 fra grundskoler og 7.091 fra gymnasiale uddannelser. Samlet blev forudsætningerne fra styrkeberegningerne gennemført, inden dataindsamlingen altså var rigeligt opfyldt, idet mere end dobbelt så mange besvarelser blev opnået.

4.2.3 Datarens

Først skridt i datarensningen var at ekskludere observationer, som var uden for aldersmålgruppen, dvs. personer, der var under 12 eller over 20 år og/eller personer fra erhvervsuddannelsernes 2. grundforløb eller hovedforløb ($n = 126$).

Eleverne havde mulighed for at tilgå spørgeskemaet flere gange. Hvis en elev påbegyndte spørgeskemaet igen, var det ikke muligt at fortsætte fra sidste besvarelse; derfor skulle eleven starte forfra. Dette resulterede i en del dubletter i dataene.

For besvarelser tilgået via UniLogin er dubletter håndteret ved at beholde den observation, som repræsenterede en fuld besvarelse. Hvis en elev ikke havde gennemført en fuld besvarelse, anvendtes den observation, hvor flest spørgsmål var blevet besvaret. I alt blev 822 dubletter slettet. Der kunne ikke med sikkerhed identificeres dubletter fra besvarelser besvaret via alternativlinket, hvilket er problematisk, da samme

individer derfor teoretisk kan have svaret flere gange.³ Analyser viste, at besvarelser fra alternativlinket var en smule skævt fordelt på uddannelsesinstitutionerne, idet besvarelser fra EUD og FGU var overrepræsenteret blandt disse. Samlet var der dog kun tale om meget få besvarelser fra alternativlinket, så for at opnå den bedste datakvalitet besluttede VIVE, at besvarelser fra alternativlinket blev udeladt af analyserne (n = 345). Den endelige analysepopulation bestod således af 15.868 unikke observationer.

4.2.4 Baggrundsoplysninger om respondenterne

Den anvendte loginløsning sikrede, at besvarelserne indhentede herigennem var knyttet til et cvr-nummer. Fra cpr-nummeret har STIL kunnet berige besvarelserne med baggrundsoplysninger om køn og alder. Køn dækker således over respondentens juridiske køn, hvor alder dækker over respondentens alder på tidspunktet for besvarelsen af spørgeskemaet beregnet ud fra fødselsdato.

4.2.5 Repræsentativitet

Undersøgelsen målgruppe er børn og unge i alderen 12-20 år, som er i uddannelse. Med uddannelse menes her 7.-10. klasse, ungdomsuddannelser (gymnasiale uddannelser og erhvervsuddannelse) samt forberedende grunduddannelse (FGU). Aldersafgrænsningen er foretaget, så børnene og de unge er ca. samme sted i livet – de fleste bor fx stadig hjemme. For så vidt angår elever på erhvervsuddannelserne (EUD) indgår kun elever på grundforløb 1 (GF1) i målgruppen, da elever på GF1 er aldersmæssigt sammenlignelige med elever på de gymnasiale uddannelser. Dette er ikke tilfældet for de øvrige dele af EUD, hvor eleverne typisk er noget ældre.⁴

Tabel 4.1 viser en sammenligning af analysepopulationen med de tilsvarende populationer på de danske uddannelsesinstitutioner i 2023-2024⁵ på uddannelses-, køns- og regional fordeling. De udførte test viser, at analysepopulationen er repræsentativ for børn og unge i de adspurgte aldersklasser, som er under uddannelse for så vidt angår fordeling på uddannelser, alder og køn og geografi. Der er overordnet ingen signifikante forskelle i fordelingen mellem analysepopulationen og målpopulationen samt mellem analysepopulationen og stikprøven på disse parametre. Fordi drenge i højere grad er uden for uddannelsessystemet efter færdiggjort grundskole, er repræsentati-

³ Der optrådte i datasættet eksempler på, at besvarelser var ens eller næsten ens på en række spørgsmål, hvilket kunne give mistanke om, at nogle har svaret flere gange.

⁴ Tal fra uddannelsesstatistik.dk viser, at andelen af elever, der er 15-19 år, i 2023 var 99,8 % på GF1, men kun 29,7 % på GF2. For gymnasiale uddannelser og FGU er tallene hhv. 96,7 % og 73,9 %.

⁵ Tallene for 2024 var ikke tilgængelige for grundskoler, da denne rapport skrives, men de øvrige uddannelser er optalt til og med skoleåret 2024/2025.

vitetstesten for køn delt op i to alderskategorier elever i 7.-10- klasse og elever på uddannelser for unge, som er 17-19 år.

Der indgår ikke information om kønsfordeling i stikprøven, idet den præcise fordeling af drenge og piger i de deltagende klasser ikke er kendt. Imidlertid antages det, at den ikke adskiller sig væsentligt fra landsgennemsnittet. Testen viser, at kønsfordelingen i analysepopulationen ikke er statistisk forskellig fra den i målpopulationen. Der er flere besvarelser fra Sjælland og færre fra Midtjylland og Nordjylland end i populationen; dog er Chi²-testet ikke signifikant.

Samlet set vurderer VIVE, at respondenterne i undersøgelsen er repræsentative for populationen af børn og unge under uddannelse. Børn og unge, der ikke er under uddannelse, deltager ikke i undersøgelsen, men i de deltagende aldersklasser er det kun et fåtal, der er uden for uddannelsessystemet, hvorfor undersøgelsen kan anses for repræsentativ for hele befolkningen.

Tabel 4.1 Repræsentativitetstest

	Målpopulation		Stikprøve		Besvaret		Chi ² -test	
	Antal	%	Antal	%	Antal	%	Diff. mellem pop. og besvaret	Diff. mellem stikprøve og besvaret
Uddannelse								
Grundskole	245.513	60	13.196	56	8.034	51		
FGU	9.357	2	841	4	431	3		
Gymnasier	140.938	34	8.372	36	6.693	42		
EUD (kun GF1)	12.955	3	948	4	710	4		
I alt	408.763	100	23.357		15.868	100	0,282	0,575
Køn								
7.-10. klasse								
Dreng	125.844	51			3.274	50		
Pige	119.669	49			3.254	50		
I alt	245.513	100			6.528	100	0,825	
17-19-årige på GYM/EUD (GF1)/FGU								
Dreng	73.459	47			2.494	45		
Pige	81.736	53			3.040	55		
I alt	155.195	100			5.534	100	0,650	
Region								
Hovedstaden	146.919	30	7.020	30	4.674	29		
Sjælland	71.572	15	5.532	24	3.995	25		
Syddanmark	103.733	21	4.933	21	2.992	19		
Midtjylland	113.884	24	4064	17	2.997	19		
Nordjylland	47.596	10	1.808	8	1.210	8		
I alt	483.704	100	23.357	100	15.868	100	0,060	0,983

Anm.: På grund af afrunding summer procenterne ikke nødvendigvis til 100.

Kilde: Egne beregninger på baggrund af data fra uddannelsesstatistik.dk, Statistikbanken og indsamlet spørgeskemadata.

4.2.6 Metoder

I analysen af det indsamlede spørgeskemadata har VIVE benyttet flere forskellige metoder. For det første har alle spørgsmål undersøgt de generelle niveauer for oplevelserne af idealer og pres. Dernæst er det undersøgt, om der er forskel på, hvordan forskellige inddelinger af respondenterne (køn, alder, uddannelsestype) oplever idealer og pres, ligesom disse sammenhænge også er belyst ved hjælp af regressionsanalyse, jf. nedenfor.

Latent klasseanalyse (LKA)

LKA er en metode til at inddele en respondentpopulation i grupper af individer, der afhænger af, hvordan individerne har besvaret spørgsmålene og ikke af på forhånd definerede kriterier som fx køn, alder eller uddannelse. Dette giver en mulighed for at påvise, at der findes fx forskellige typer af reaktionsmønstre på pres og på, hvilke idealer man synes, man skal leve op til. Metoden er nærmere beskrevet i afsnit 1.4.2.

Regressionsanalyse

Lineær regression er en statistisk metode, der bruges til at analysere sammenhængen mellem en afhængig variabel (fx trivsel) og én eller flere uafhængige variable (fx idealer eller pres). Ved hjælp af mindste kvadraters metode giver regressionen et estimat på, hvordan ændringer i den afhængige variable er statistisk forbundet med ændringer i de afhængige variable, dvs. om der er fx statistisk sammenhæng mellem høj trivsel, og hvor meget fx nogle idealer fylder for børnene og de unge. Normalt tester man, om et estimat er statistisk signifikant forskellig ved at anvende et t-test.

Lineær regression kan i sig selv kun identificere statistiske sammenhænge og ikke fastslå en årsags-virkningssammenhæng (kausalitet) mellem de uafhængige variable og den afhængige variabel.

Litteratur

- Algren, M.H., Middelboe, C.J., Andersen, S., Thygesen, L.C. & Holmberg, T. (2022). *Forundersøgelse til en national undersøgelse af sundhed og trivsel blandt unge på FGU-uddannelser*. Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab, SDU.
- Andersen, S.C., Gensowski, M., Ludeke, S., Pedersen, J.H., Beuchert-Pedersen, L.V., Niclasen, J., Piatek, R. & Thomsen, M.K. (2015). *Evaluering af den nationale trivselsmåling for folkeskoler – og forslag til justeringer*. TrygFondens Børneforskningscenter.
- Andersen, S.H., Ladenburg, J. & Dyssegaard, P.S. (2020). *Danskernes mentale sundhed: Udvikling, baggrund og konsekvenser*. ROCKWOOL Fondens Forskningsenhed.
- Andreasen, A.G., Arendt, K.M. & Lindeberg, N.H. (2025). *Indsatser til at fremme børns og unges resiliens: En litteraturkortlægning*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Anker, A.S.T., Andersen, S.H. & Andersen, L.H. (2024). *Within-individual variability in wellbeing among late adolescents*. København: The ROCKWOOL Foundation Research Unit.
- Arendt, K.M. (2024). Team formation strategies among prospective entrepreneurs: Evidence from a large-scale survey experiment. *Entrepreneurship Education and Pedagogy*, 7(1), 62–92.
- Atzmüller, C. & Steiner, P.M. (2010). Experimental vignette studies in survey research. *Methodology*, 6(3), 128–138.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147.
- Beckman, L., Hassler, S. & Hellström, L. (2023). Children and youth's perceptions of mental health – a scoping review of qualitative studies. *BMS Psychiatry*, 23(1), 1–19.
- Bernardi, F. & Valdés, M.T. (2021). Sticky educational expectations: A cross-country comparison. *Research in Social Stratification and Mobility*, 75, 1–13.
- Bolvig, I. (2023). *Unge uden job og uddannelse: Definitioner, målgruppestørrelser og karakteristika*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

- Børne- og Undervisningsministeriet. (2023). *Elevernes trivsel - Landsoverblik*.
<https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/19.aspx>
- Børns Vilkår. (2022). *Børn og unge kæmper for at passe ind*. København: Børns Vilkår.
- Børns Vilkår. (2024). *Børn og unges livskvalitet*. København: Børns Vilkår.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Redwood City, CA: Stanford University Press.
- Fynbo, L., Rayce, S.B., Hoffmann, S.H., Thøstesen, A., Linander, C., Dam, A. & Tønnesen, S. (2022). *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge: Et systematisk litteraturreview*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Greve, J., Andersen, D.B., Nicolajsen, J.S. & Kolodziejczyk, C. (2024). *LGBT+-elevers trivsel og mentale sundhed samt oplevelser af mobning, vold, chikane og diskrimination: En kortlægning for grundskolen, ungdomsuddannelserne og FGU-institutionerne*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Hainmueller, J., Hangartner, D. & Yamamoto, T. (2015). Validating vignette and conjoint survey experiments against real-world behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(8), 2395–2400.
- Harmon-Jones, E. & Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. I: E. Harmon-Jones (red.), *Cognitive Dissonance: Reexamining a Pivotal Theory in Psychology* (2. udgave, pp. 3–24). Washington, DC: American Psychological Association.
- Illeris, K., Katznelson, N., Nielsen, J.C., Simonsen, B. & Sørensen, N.U. (2009). *Ungdomsliv: Mellem individualisering og standardisering*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Jakobsen, I.S. (2014). *Resiliensprocesser: Begreb, forskning og praksis*. København: Akademisk Forlag.
- Karlson, K.B. (2017). Latent klasseanalyse. I: M. Frederiksen, P. Gundelach & R.S. Nielsen (red.), *Survey: Design, stikprøve, spørgeskema, analyse* (pp. 295–310). København: Hans Reitzels Forlag.

- Katznelson, N., Görlich, A. & Pless, M. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering: Om ny udsathed i ungdomslivet*. København: CEFU – Center for Ungdomsforskning.
- Katznelson, N., Pless, M., Görlich, A., Graversen, L. & Sørensen, N.B. (2021). Ny udsathed: Nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2(2), 83–103.
- Kleif, H.B. & Stallknecht, A.E. (2022). *Nyere viden om nordiske unge uden uddannelse og beskæftigelse: En litteraturkortlægning*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Krogh, S.C. (2023). 'You can't do anything right': How adolescents experience and navigate the achievement imperative on social media. *Young*, 31(1), 5–21.
- Lash, S. & Urry, J. (1994). *Economies of Signs and Space*. London: Sage Publications.
- Letourneau, N.L., Duffett-Leger, L., Levac, L., Watson, B. & Young-Morris, C. (2013). Socioeconomic status and child development: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 21(3), 211–224.
- Lindeberg, N.H., Eriksen, T.L.M., Strandby, M.W. & Lademann, E.L. (2025). *Indsatser til at fremme børn og unges fællesskaber: En litteraturkortlægning*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Madsen, K.R., Román, J.E.I., Damsgaard, M.T., Holstein, B.E., Kristoffersen, M.J., Pedersen, T.P., Michelsen, S.I., Rasmussen, M. & Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022: Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt skoleelever i 5., 7., og 9. klasse i Danmark*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- McInroy, L B. & Beer, O.W. J. (2022). Adapting vignettes for internet-based research: Eliciting realistic responses to the digital milieu. *International Journal of Social Research Methodology*, 25(3), 335–347.
- Meier, J. & Nielsen, K. (2023). Individualiseringens Janushoved – Unges liv mellem blød og hård individualisering. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 4(1), 1–15.
- Mohr, M., Honnudóttir, V., Mohr, M. & Davidsen, A.H. (2023). The paradox of endless options and unrealistic expectations: understanding the impact on youth mental health. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), 200–213.

- Molbæk, M., Koch, A.B. & Villumsen, A.M. (2023). Forståelser af børns trivsel i og på tværs af dagtilbud, skole og hjem. *Pædagogisk Psykologisk Rådgivning*, 60(2), 6–20.
- Mutz, D.C. (2011). *Population-based survey experiments*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Niclasen, J., Lund, L. & Obel, C. (2016). *Indsatser der fremmer mental sundhed hos børn og unge: Et systematisk litteraturstudie af internationale undersøgelser*. Aarhus: Center for Sundhedssamarbejde, Aarhus Universitet.
- Nielsen, J.C., Sørensen, N.U. & Osmec, M.N. (2010). *Når det er svært at være ung i DK: Unges trivsel og mistrivsel i tal*. København: CEFU – Center for Ungdomsforskning.
- Nordic Council of Ministers. (2022). *A Cross-Nordic Mapping of Associative Factors to the Increase of Mental Distress Among Youth*. København: Nordic Council of Ministers.
- Ottosen, M.H., Andreasen, A.G., Dahl, K.M., Lausten, M., Rayce, S.B. & Tagmose, B.B. (2022). *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Ottosen, M.H., Berger, N.P. & Lindeberg, N.H. (2018). *Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel: En vidensoversigt*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Pedersen, R.T., Petersen, N.B.G. & Thau, M. (2024). Online abuse of politicians: Experimental evidence on politicians' own perceptions. *Political Behavior*, 1–21.
- Pless, M. (2019). Unges motivation i udkolingen. I: T.N. Rasmussen & A. Søndberg (red.), *Motivation: I klasseledelse, relationer og didaktik* (pp. 235–252). Aarhus: Kvan.
- Potrebny, T., Wium, N. & Lundegård, M.M.I. (2017). Temporal trends in adolescents' self-reported psychosomatic health complaints from 1980–2016: A systematic review and meta-analysis. *PLOS One*, 12(11), 1–24.
- Salomonsen, K. & Nielsen, J.S.F. (2016). *Unge bud på bedre trivsel: Et ungeinvolverende initiativ*. Vejle: Region Syddanmark.
- Santini, Z.I. & Koushede, V. (2022). *Måling og monitorering af mentalt velbefindende i Danmark: The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale – (S)WEMWBS: Notat*

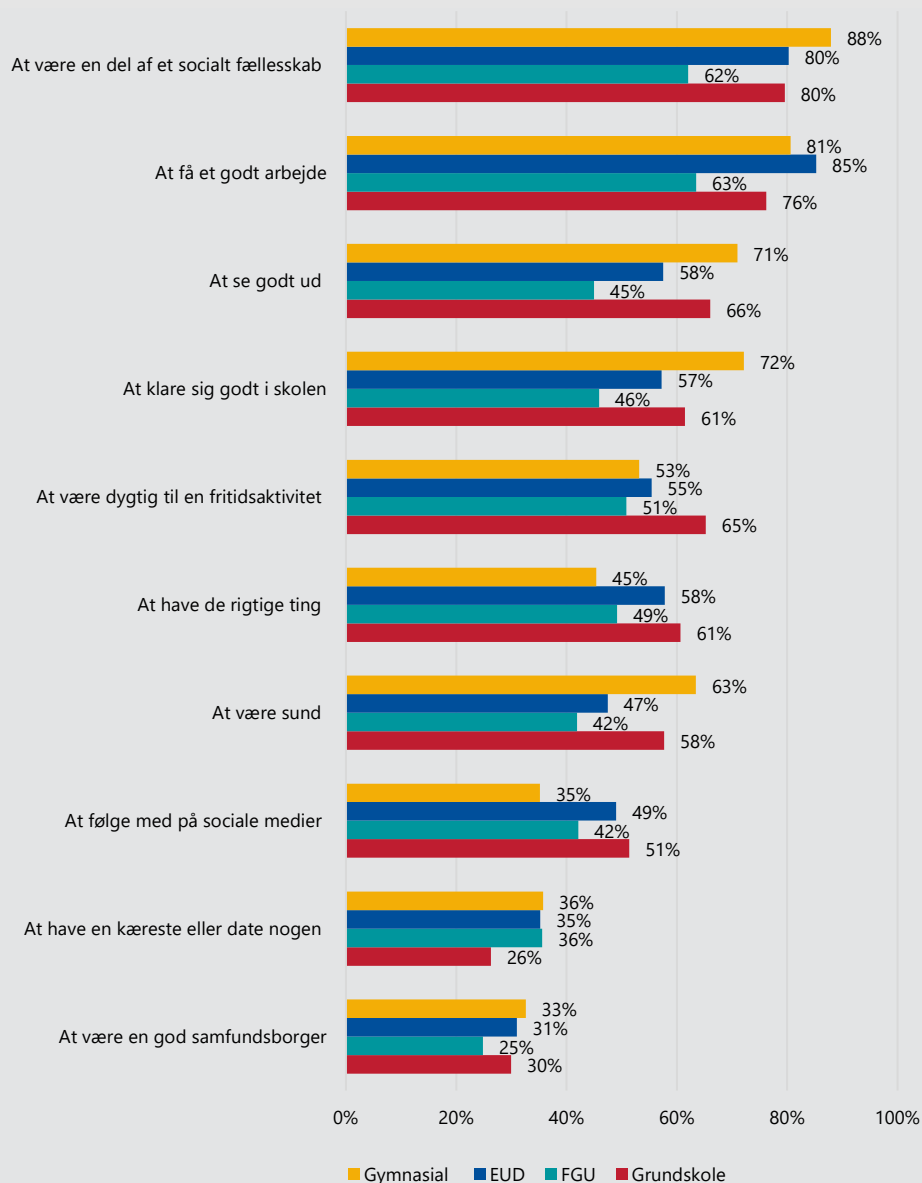
om valideringsresultaterne fra Danskernes Trivsel 2016 samt afprøvning af cut-points i Den Danske Sundheds- og Trivselsundersøgelse 2019. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

- Schwarzer, R. (1995). Generalized self-efficacy scale. I: J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (red.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio* (pp. 35–37). Glasgow: Nfer-Nelson.
- Simovska, V. & Primdahl, N.L. (2024). *Trivsel og trivselsfremme i skolen*. Aarhus: Universitetsforlag.
- Sundhedsstyrelsen. (2023). *Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmb brug. Notat, 06-10-2023. Sagsnr. 03-0601-57*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen. (2024a). *Danskernes sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil. Midtvejsundersøgelsen 2023 – centrale udfordringer*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen. (2024b). *Råd til at efterleve anbefalingerne vedr. skærmb brug. Notat, 11-06-2024. Sagsnr. 03-0601-78*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Sørensen, N.U., Grubb, A., Madsen, I.W. & Nielsen, J.C. (2011). *Når det er svært at være ung i DK: Unges beretninger om mistrivsel og ungdomsliv*. København: CEFU – Center for Ungdomsforskning.
- Tegtmejer, T., Schoop, S.R., Corydon, M.K. & Andreasen, A.G. (2024). *Særlige behov i skolen: En undersøgelse af forståelse, opdeling, organisering omkring og imødekommelse af særlige behov i skolen*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Thomsen, J.P. (2022). *Uddannelsesforventninger blandt danske unge: En repræsentativ spørgeskemaundersøgelse af elever i 9. klasse*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Bilag 1 Bilagstabeller og figurer

Bilagsfigur 1.1 Hvilke idealer fylder – fordelt på uddannelseskontekst

Andele der svarer "I høj grad" eller "i meget høj grad" på følgende spørgsmål: "Her er en liste over idealer, som man måske kan stræbe efter i sit liv. Sæt X ud for, i hvilken grad de forskellige idealer fylder i dit liv lige nu". Fordelt på uddannelseskontekst.



Anm.: Antal besvarelser: 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

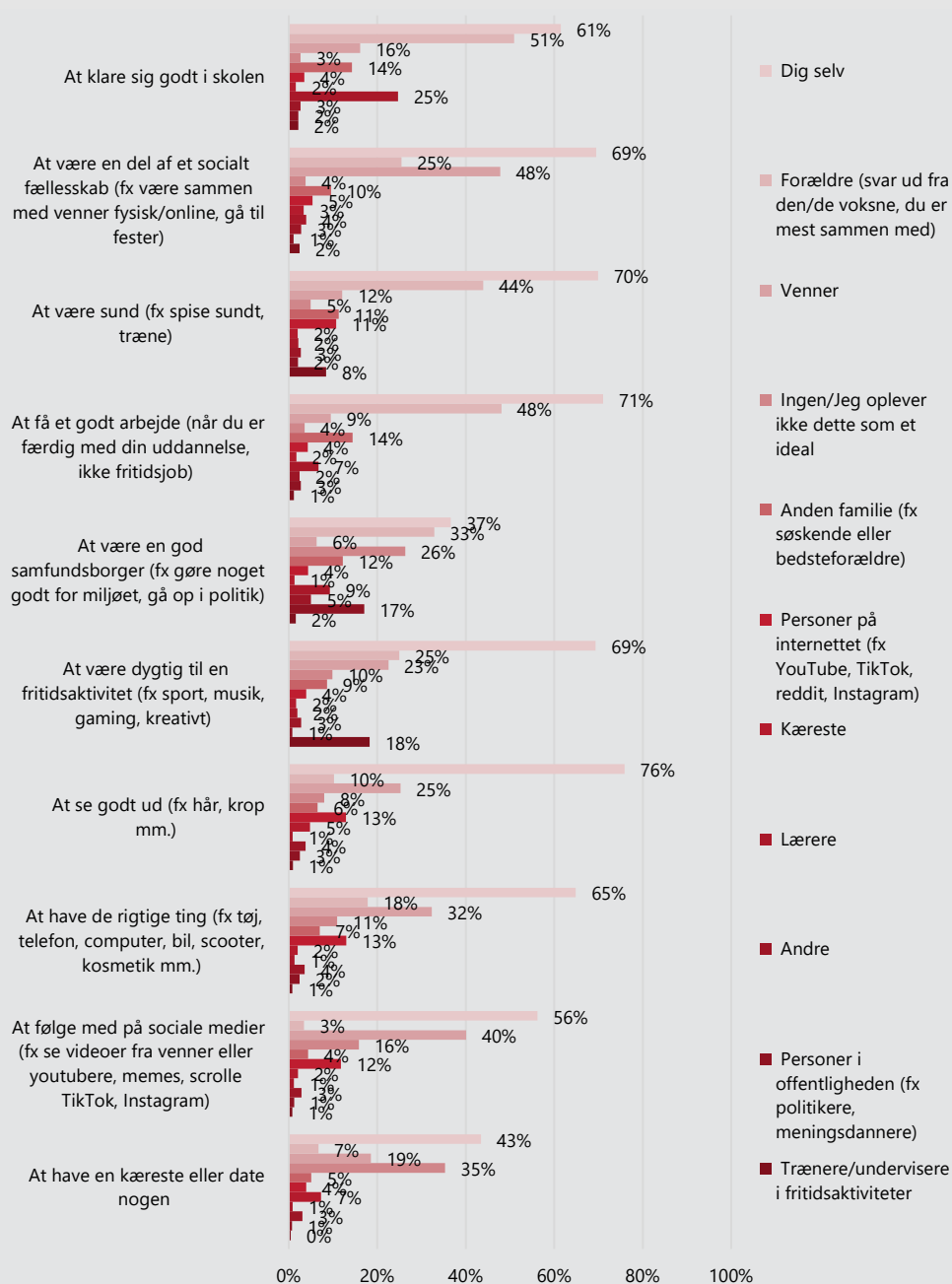
Bilagstabel 1.1 Besvarelser på spørgsmålet "Hvem i dit liv oplever du, at følgende idealer kommer fra? (du kan sætte flere krydser)". Andele.

	At klare sig godt i skolen	At være en del af et socialt fællesskab	At være sund	At få et godt arbejde	At være en god samfundsborger
Dig selv	65 %	73 %	72 %	73 %	38 %
Forældre	51 %	24 %	43 %	47 %	33 %
Venner	17 %	51 %	13 %	9 %	8 %
Ingen/Jeg oplever ikke dette som et ideal	2 %	3 %	5 %	3 %	23 %
Anden familie	15 %	9 %	11 %	14 %	13 %
Personer på internettet	3 %	7 %	13 %	5 %	6 %
Lærere	24 %	4 %	2 %	6 %	11 %
Personer i offentligheden	4 %	2 %	4 %	5 %	25 %
Kæreste	2 %	5 %	3 %	2 %	2 %
Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter	2 %	2 %	8 %	1 %	1 %
Andre	2 %	3 %	3 %	2 %	5 %
	At være dygtig til en fritidsaktivitet	At se godt ud	At have de rigtige ting	At følge med på sociale medier	At have en kæreste eller date nogen
Dig selv	67 %	77 %	61 %	50 %	47 %
Forældre	22 %	9 %	13 %	3 %	8 %
Venner	21 %	28 %	35 %	41 %	21 %
Ingen/Jeg oplever ikke dette som et ideal	13 %	7 %	14 %	20 %	31 %
Anden familie	8 %	6 %	6 %	4 %	6 %
Personer på internettet	5 %	16 %	16 %	14 %	5 %
Lærere	2 %	1 %	1 %	1 %	1 %
Personer i offentligheden	1 %	3 %	3 %	2 %	1 %
Kæreste	2 %	6 %	2 %	2 %	10 %
Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter	17 %	1 %	1 %	1 %	0 %
Andre	2 %	4 %	3 %	2 %	3 %

Anm.: Antal besvarelser: 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

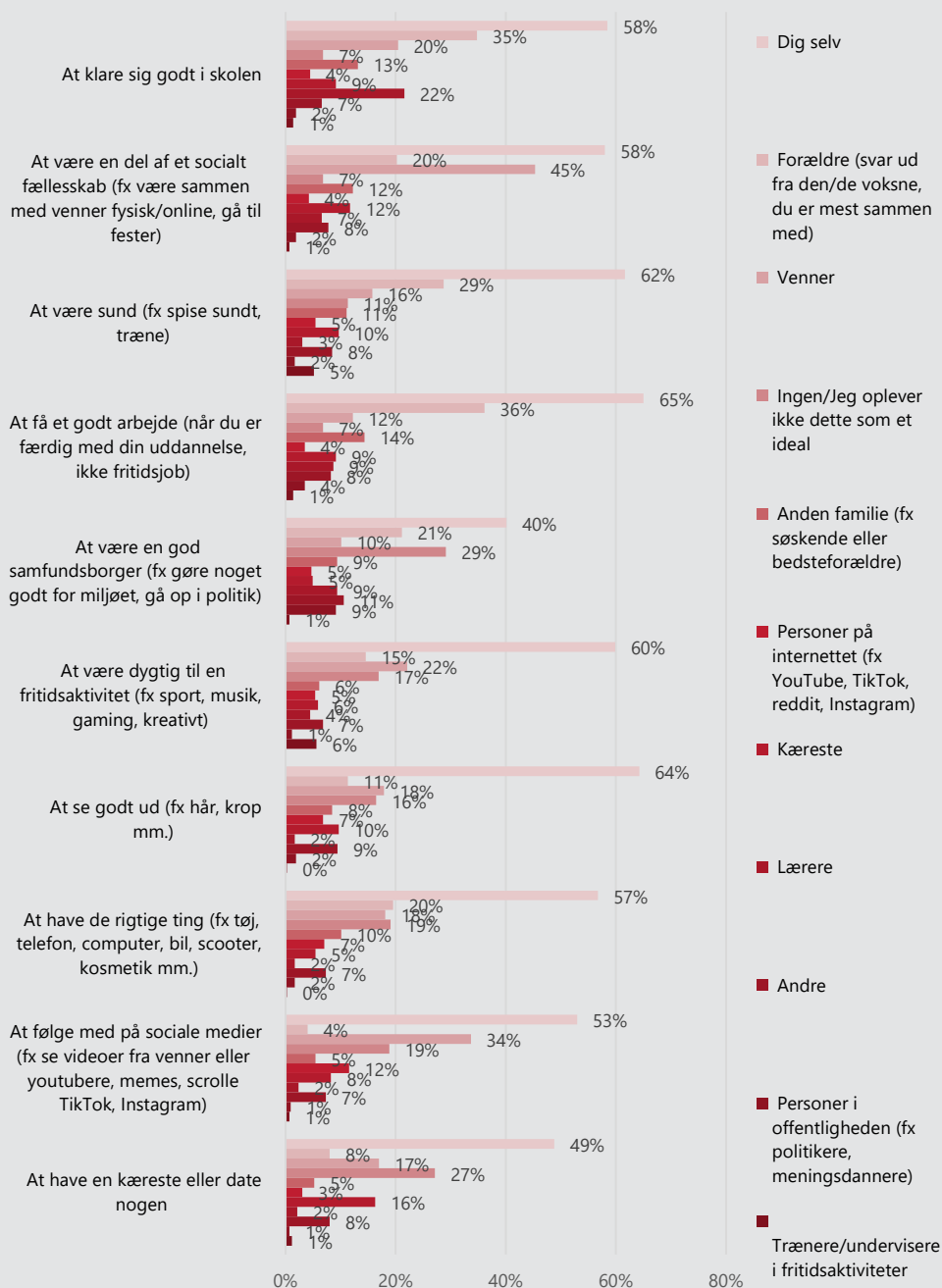
Bilagsfigur 1.2 Besvarelser på spørgsmålet "Hvem i dit liv oplever du, at følgende idealer kommer fra? (Du kan sætte flere krydser)".
Besvarelser kun for elever i grundskole.



Anm.: Antal besvarelser: 7.642

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

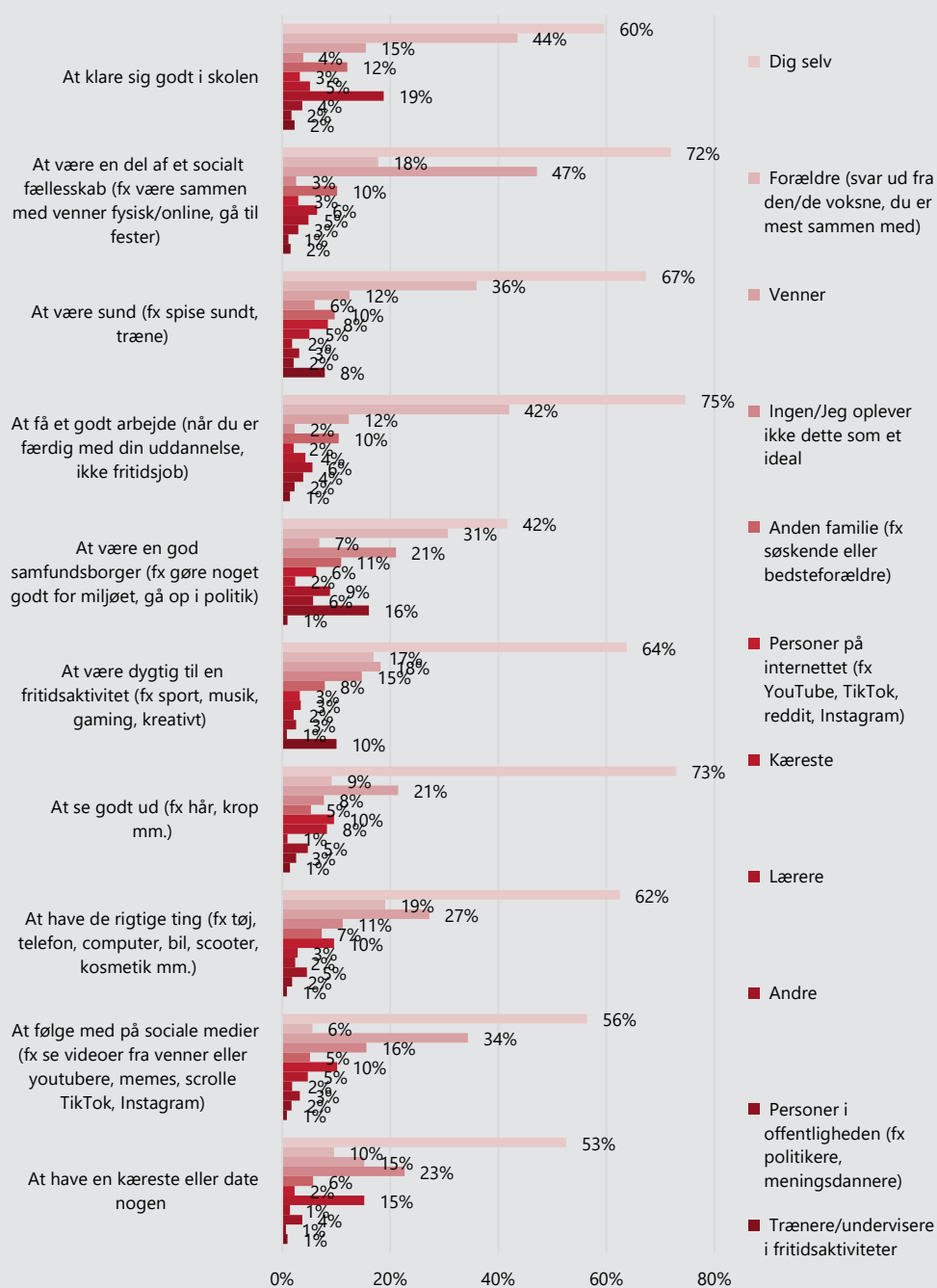
Bilagsfigur 1.3 Besvarelser på spørgsmålet "Hvem i dit liv oplever du, at følgende idealer kommer fra? (Du kan sætte flere krydser)".
Besvarelser kun for elever på FGU.



Anm.: Antal besvarelser: 417

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

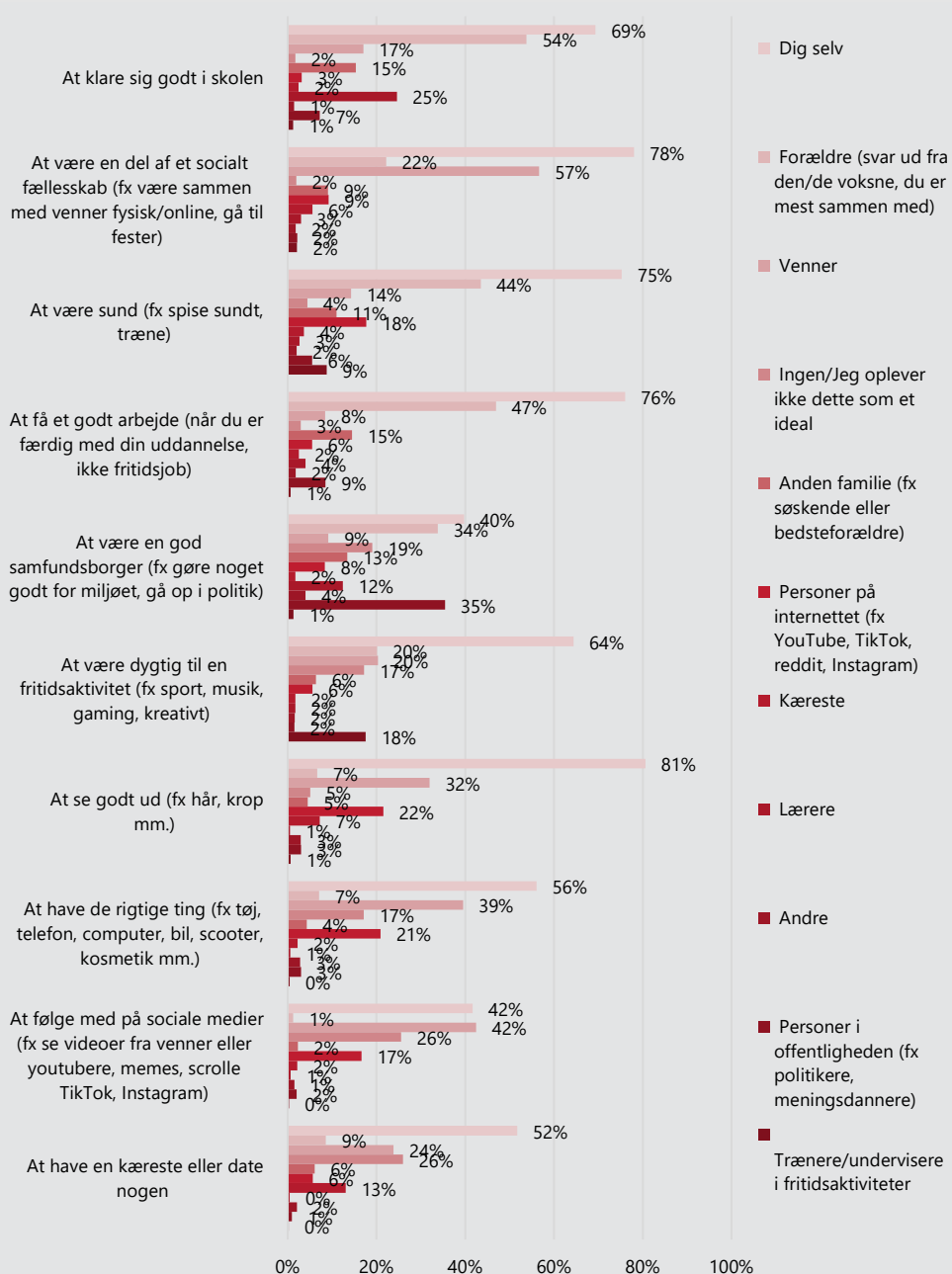
Bilagsfigur 1.4 Besvarelser på spørgsmålet "Hvem i dit liv oplever du, at følgende idealer kommer fra? (Du kan sætte flere krydser)".
Besvarelser kun for elever på EUD.



Anm.: Antal besvarelser: 651

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.5 Besvarelser på spørgsmålet "Hvem i dit liv oplever du, at følgende idealer kommer fra? (Du kan sætte flere krydser)".
Besvarelser kun for elever på gymnasiale uddannelser.



Anm.: Antal besvarelser: 6.451

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagstabel 1.2 Sammenhæng mellem trivselsindikatorer, idealer og baggrunds-karakteristika. Resultater fra lineær regression.

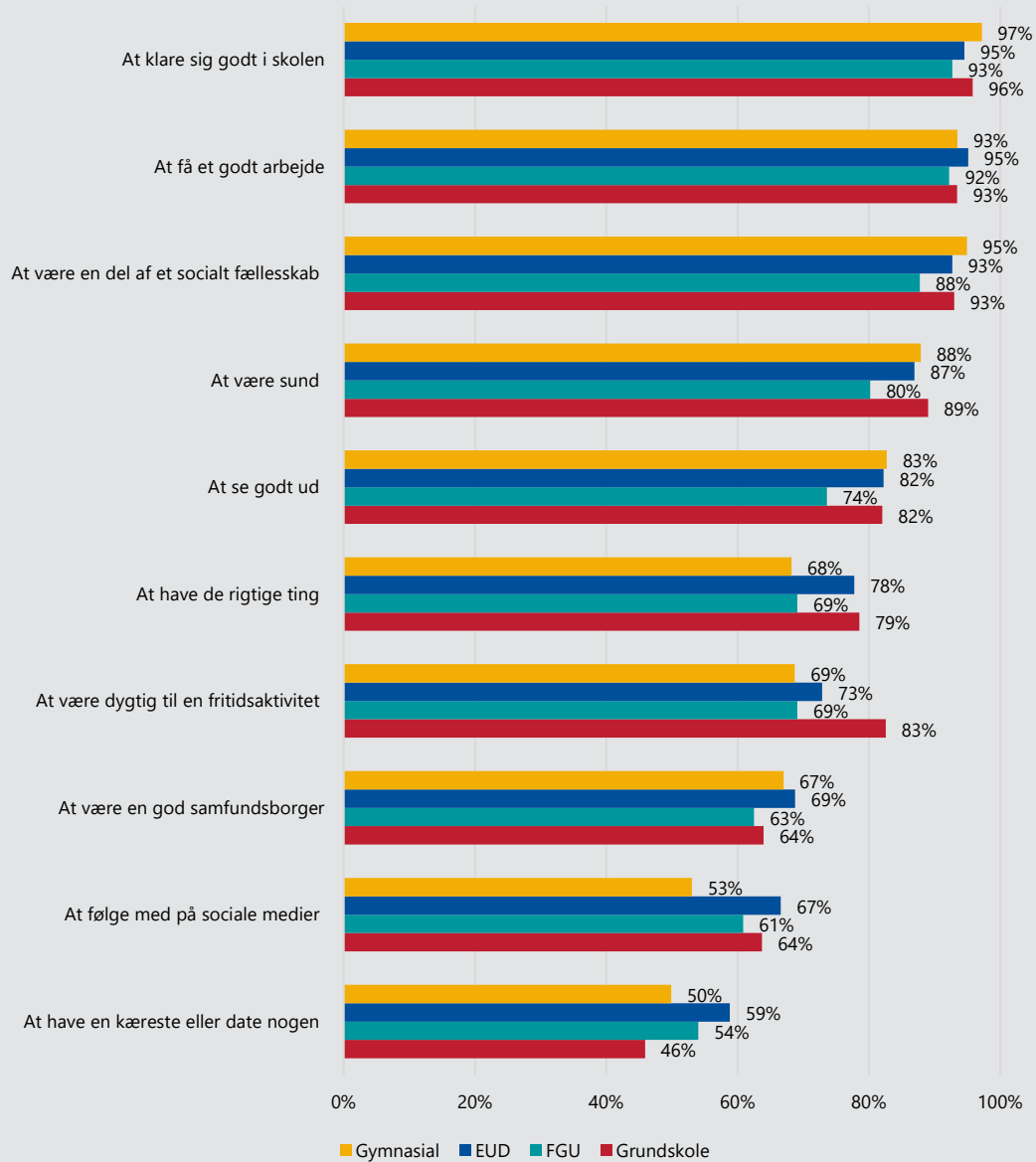
	Trivsel skala		Høj trivsel		Lav trivsel	
At klare sig godt i skolen	0,010	**	0,006		-0,063	**
	(0,003)		(0,009)		(0,011)	
At få et godt arbejde (når du er færdig med din uddannelse, ikke fritidsjob)	0,009	**	-0,001		-0,063	**
	(0,003)		(0,009)		(0,011)	
At være en del af et socialt fællesskab (fx være sammen med venner fysisk/online)	0,020	**	0,024	**	-0,113	**
	(0,003)		(0,009)		(0,011)	
At følge med på sociale medier (fx se videoer fra venner eller youtubere, memes,	-0,009	*	-0,032	**	-0,012	
	(0,004)		(0,012)		(0,016)	
At være dygtig til en fritidsaktivitet (fx sport, musik, gaming, kreativt)	0,006	*	-0,001		-0,063	**
	(0,003)		(0,010)		(0,011)	
At have en kæreste eller date nogen	0,003		0,015		-0,047	**
	(0,004)		(0,011)		(0,012)	
At være sund (fx spise sundt, træne)	0,005		0,002		-0,048	**
	(0,003)		(0,009)		(0,011)	
At have de rigtige ting (fx tøj, telefon, computer, bil, scooter, kosmetik mm.)	-0,002		-0,021	*	-0,021	
	(0,004)		(0,011)		(0,013)	
At se godt ud (fx hår, krop mm.)	0,005		0,007		-0,050	**
	(0,003)		(0,009)		(0,011)	
At være en god samfundsborger (fx gøre noget godt for miljøet, gå op i politik)	0,012	**	0,026		-0,059	**
	(0,005)		(0,016)		(0,016)	
<i>Kontrolvariable</i>						
Mand	0,017	**	0,055	**	-0,034	**
	(0,002)		(0,006)		(0,006)	
<i>Uddannelseskontekst</i>						
FGU	0,003		0,000		-0,023	
	(0,005)		(0,015)		(0,021)	

	Trivsel skala		Høj trivsel		Lav trivsel	
EUD	0,014	**	0,016		-0,069	**
	(0,004)		(0,016)		(0,012)	
STX	0,001		-0,012		-0,003	
	(0,002)		(0,006)		(0,006)	
Høj self-efficacy	0,046	**	0,133	**	-0,117	**
	(0,002)		(0,006)		(0,008)	
Lav self-efficacy	-0,038	**	-0,008		0,259	**
	(0,002)		(0,006)		(0,013)	
Høj resiliens	0,040	**	0,160	**	-0,056	**
	(0,002)		(0,008)		(0,005)	
Lav resiliens	-0,029	**	-0,020	**	0,167	**
	(0,009)		(0,023)		(0,030)	
Gode økonomiske muligheder	0,015	**	0,057	**	-0,031	**
	(0,002)		(0,006)		(0,007)	
Ringe økonomiske muligheder	-0,007	**	-0,007		0,059	**
	(0,002)		(0,008)		(0,012)	
<i>Antal besvarelser</i>	15.161		15.161		15.161	

Anm.: ** p < .01, * p < .05. Resultater af lineær regression. Trivselsskala omregner SWEMWBS til en skala fra 0-1, hvor 1 angiver højest mulig mental trivsel og 0 angiver lavest mulig mental trivsel. Indikatorerne for hhv. høj og lav trivsel fastsættes, jf. SWEMWBS, ved de øverste og laveste 15 % i fordelingen. Høj self-efficacy afspejler, at respondenterne har svaret "ofte" eller "hele tiden" på begge self-efficacy-spørgsmål, mens lav self-efficacy afspejler, at barnet/den unge har svaret "på intet tidspunkt", "sjældent" eller "noget af tiden" på begge spørgsmål. Gode økonomiske muligheder dækker, at respondenterne svarer "ofte" eller "hele tiden" på spørgsmålet om, hvor tit de kan købe de ting, de gerne vil have, samtidig med at de svarer enten "på intet tidspunkt", "sjældent" og "noget af tiden" på spørgsmålet om, hvor ofte barnet/den unge må sige nej til at være med, fordi han/hun ikke har råd. Ringe økonomiske muligheder afspejler en situation, hvor barnet/den unge ikke kan købe de ting, de gerne vil have, og noget af tiden/hele tiden må lade være med at deltage, fordi de ikke har råd. Høj resiliens dækker situationen, hvor den unge svarer "helt enig" eller "enig" i begge spørgsmål om resiliens. Lav resiliens dækker en situation, hvor den unge svarer "ueinig" eller "helt ueinig" i begge resiliensspørgsmål.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.6 Oplevelsen af forventninger på 10 områder, fordelt på uddannelseskontekst

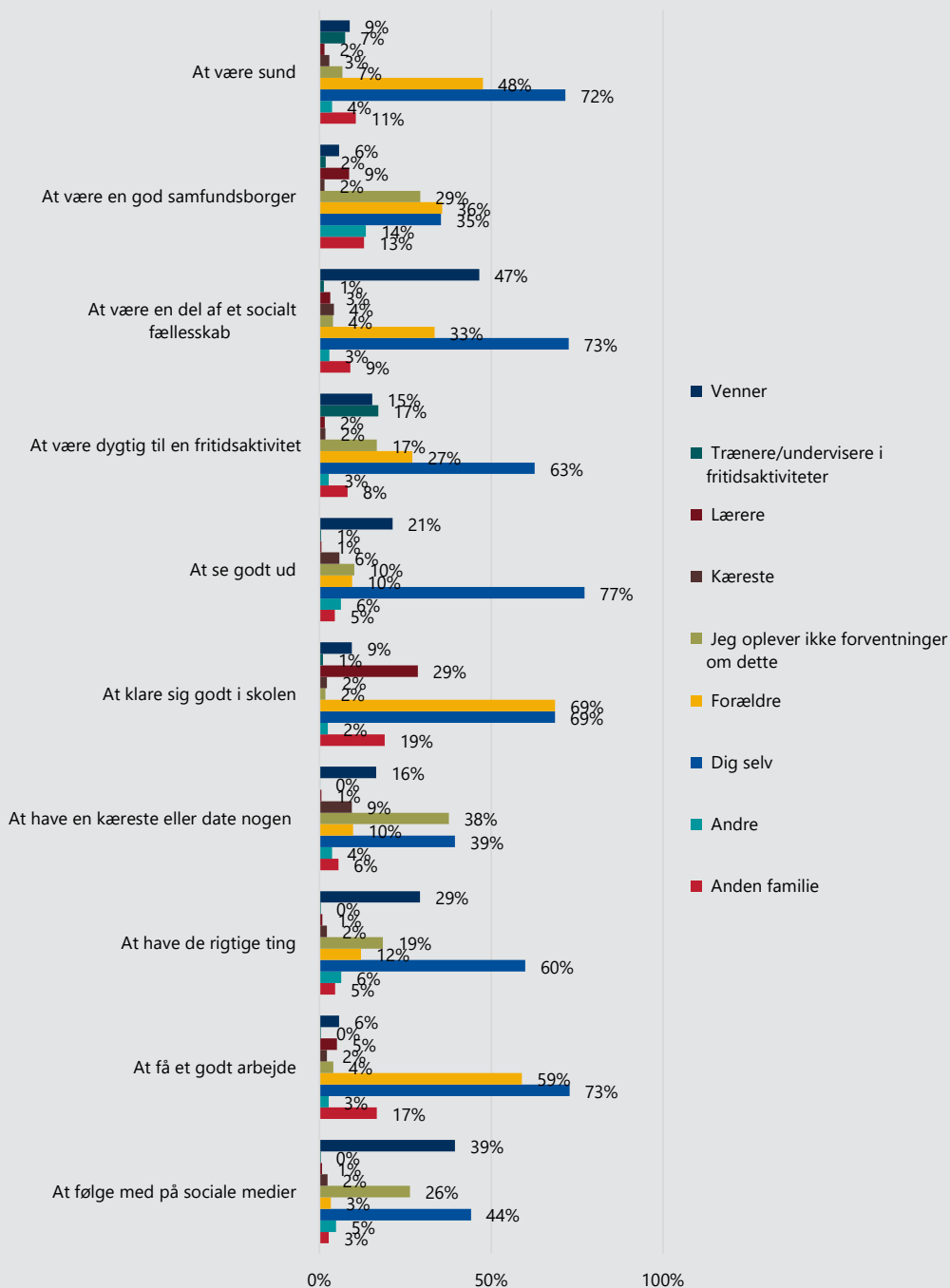


Anm.: Antal besvarelser: 15.361

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.7 Afsendere på forventninger

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvem, oplever du, har forventninger til dig i forhold til følgende områder? (Du kan sætte flere krydser)"



Anm.: Antal besvarelser 15.316

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.8 Aldersmæssige forskelle i svar om egne reaktioner på forventninger

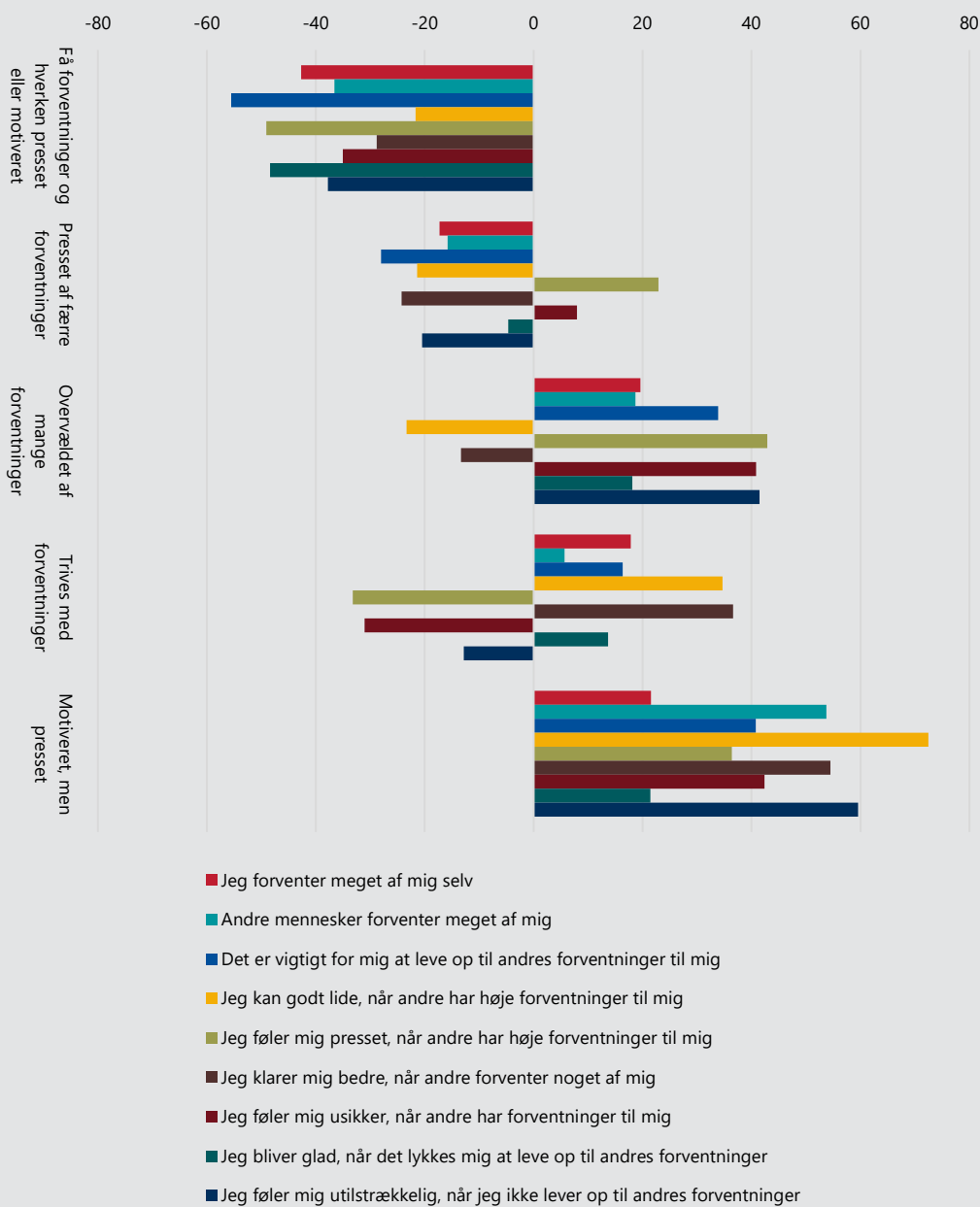
Andelen, der svarer "enig" eller "meget enig" på spørgsmålene. Fordelt på 12-15-årige og 16-20-årige.



Anm.: Antal besvarelser: 15.316

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.9 Forskelle i andele der har svaret enig eller meget enig mellem den specifikke klasse og gennemsnittet for alle



Anm: Figuren viser forskelle i svar på ni udsagn relateret til forventninger og reaktioner på forventninger for én af de identificerede typer i den latente klasseanalyse. De viste værdier er forskelle i andele, der har svaret "enig" eller "meget enig" for den specifikke type sammenlignet med gennemsnittet for hele undersøgelsen. Negative værdier betyder, at andelen, der har svaret "enig" eller "meget enig", er mindre i denne gruppe end gennemsnittet, mens positive værdier betyder, at andelen er højere.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagstabel 1.3 Regressionsestimater for karakteristika for de fem reaktionstyper

	Få forventninger og hverken presset eller motiveret	Presset af færre forventninger	Overvældet af mange forventninger	Trives med forventninger	Motiveret, men presset
Pige	-0.0906*** (0.007)	0.0301*** (0.007)	0.203*** (0.007)	-0.115*** (0.007)	-0.0275*** (0.004)
FGU	0.0499* (0.021)	0.0749*** (0.022)	-0.0483* (0.023)	-0.0644** (0.023)	-0.0122 (0.014)
Erhvervsuddannelse	0.0813*** (0.017)	0.0110 (0.018)	-0.0124 (0.019)	-0.0684*** (0.019)	-0.0116 (0.011)
Gymnasial	-0.0586*** (0.010)	-0.0355** (0.011)	0.0524*** (0.011)	0.0464*** (0.012)	-0.00464 (0.007)
16-20 år	0.0137 (0.010)	-0.00959 (0.011)	0.00461 (0.011)	-0.0167 (0.011)	0.00794 (0.007)
Høj trivsel	0.00350 (0.009)	-0.0404*** (0.009)	-0.0793*** (0.009)	0.114*** (0.010)	0.00190 (0.006)
Lav trivsel	0.00639 (0.009)	-0.00177 (0.010)	0.0646*** (0.010)	-0.0794*** (0.010)	0.0103 (0.006)
Høj self-efficacy	0.000778 (0.008)	-0.0514*** (0.009)	-0.0190* (0.009)	0.0581*** (0.009)	0.0115* (0.005)
Lav self-efficacy	0.0402*** (0.011)	0.0353** (0.011)	-0.0433*** (0.012)	-0.0371** (0.012)	0.00487 (0.007)
Høj resiliens	0.00881 (0.007)	-0.0519*** (0.008)	-0.0840*** (0.008)	0.0995*** (0.008)	0.0277*** (0.005)
Lav resiliens	-0.0721*** (0.012)	-0.0433*** (0.013)	0.144*** (0.013)	-0.0383** (0.014)	0.0103 (0.008)
Høj økonomi	-0.00343 (0.007)	-0.0143 (0.008)	0.0110 (0.008)	0.0177* (0.008)	-0.0110* (0.005)
Lav økonomi	-0.00297 (0.011)	-0.0130 (0.012)	0.0289* (0.012)	-0.0248* (0.012)	0.0118 (0.007)

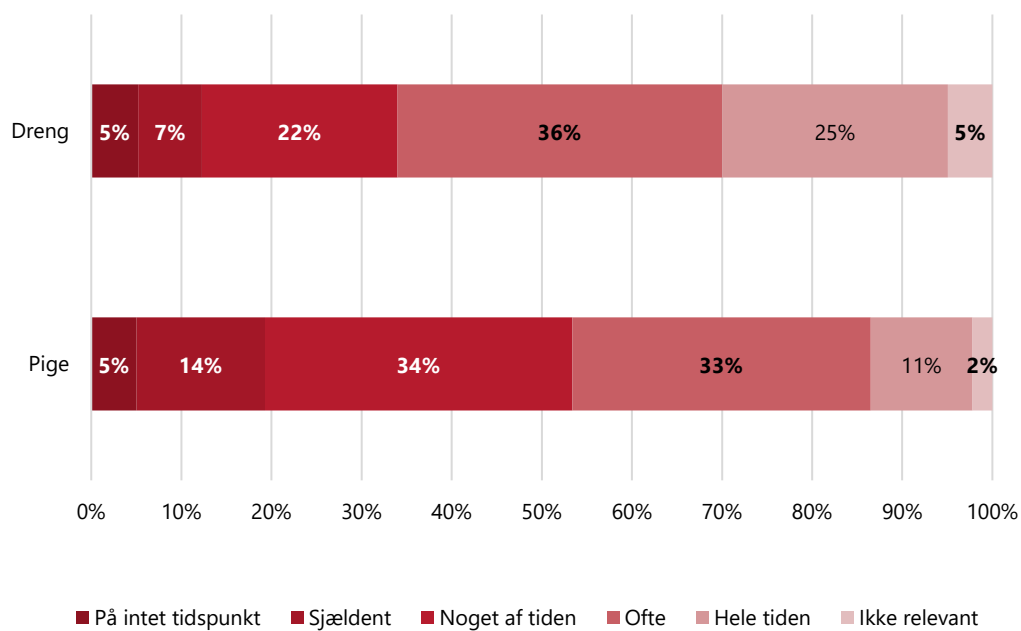
	Få forventninger og hverken presset eller motiveret	Presset af færre forventninger	Overvældet af mange forventninger	Trives med forventninger	Motiveret, men presset
SoMe: scroller min. 1 gang om dagen	-0.119***	0.0443***	0.0514***	0.0232	0.0000791
	(0.012)	(0.013)	(0.013)	(0.014)	(0.008)
SoMe: scroller sjældnere end 1 gang om ugen	0.0333	-0.00774	-0.0306	-0.00147	0.00651
	(0.024)	(0.026)	(0.027)	(0.028)	(0.016)
SoMe: venner min. 1 gang om dagen	-0.0413***	-0.0365***	0.0314**	0.0195	0.0268***
	(0.009)	(0.010)	(0.010)	(0.010)	(0.006)
SoMe: venner sjældnere end 1 gang om ugen	0.00660	0.00196	0.0121	-0.0105	-0.0102
	(0.013)	(0.014)	(0.014)	(0.015)	(0.009)
Chatter med venner min. 1 gang om dagen	-0.0705***	0.0104	0.0313**	0.0290*	-0.000106
	(0.011)	(0.011)	(0.011)	(0.012)	(0.007)
Chatter med venner sjældnere end 1 gang om ugen	0.0532*	-0.0346	-0.0144	-0.00923	0.00501
	(0.022)	(0.024)	(0.024)	(0.025)	(0.015)
Ser venner fysisk min. 1 gang om dagen	0.0101	-0.0289***	-0.0349***	0.0116	0.0422***
	(0.007)	(0.007)	(0.008)	(0.008)	(0.005)
Ser venner fysisk sjældnere end 1 gang om ugen	-0.0241*	0.00820	0.0337**	-0.0227	0.00497
	(0.010)	(0.011)	(0.011)	(0.012)	(0.007)
Konstantled	0.437***	0.262***	0.0689***	0.200***	0.0320**
	(0.016)	(0.017)	(0.017)	(0.018)	(0.010)
<i>Antal besvarelser</i>	15.161	15.161	15.161	15.161	15.161

Anm.: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001. Standardfejl er i parentes

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagfigur 1.10 Dreng og pigers oplevelse af at føle sig god nok i skolen

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvor ofte føler du dig god nok, når du er i skole?", fordelt på drenge og piger

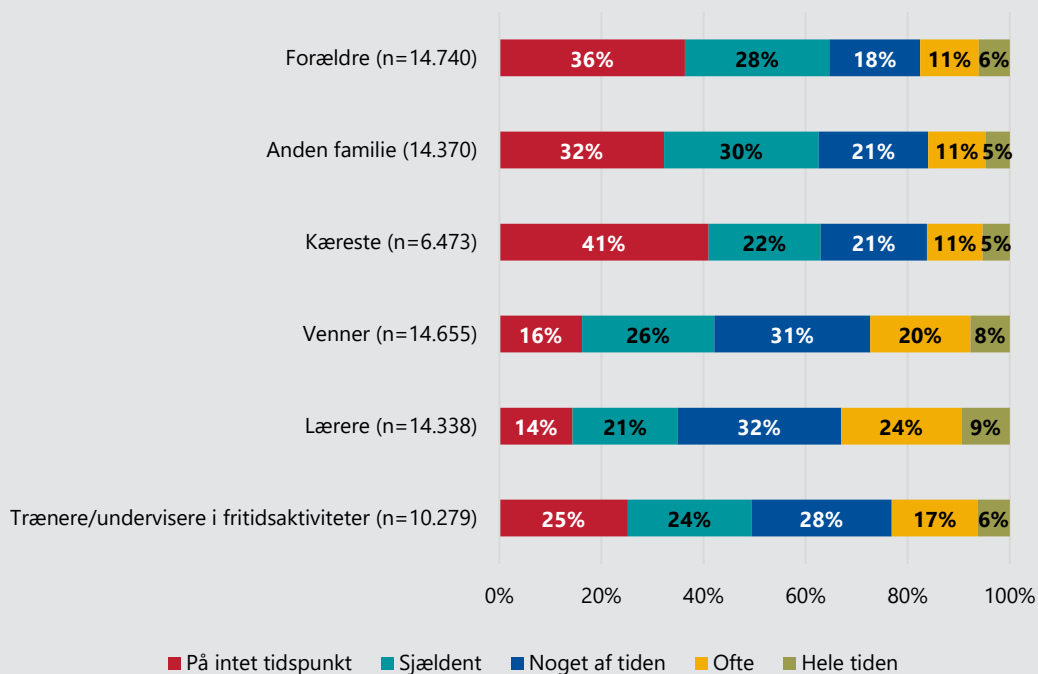


Anm.: Antal besvarelser: 15.316

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.11 Børn og unges oplevelse af at skulle være på en bestemt måde for at blive accepteret

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvor ofte føler du, at du skal være på en bestemt måde for at blive accepteret af...". Uden svarkategorien "ikke relevant".

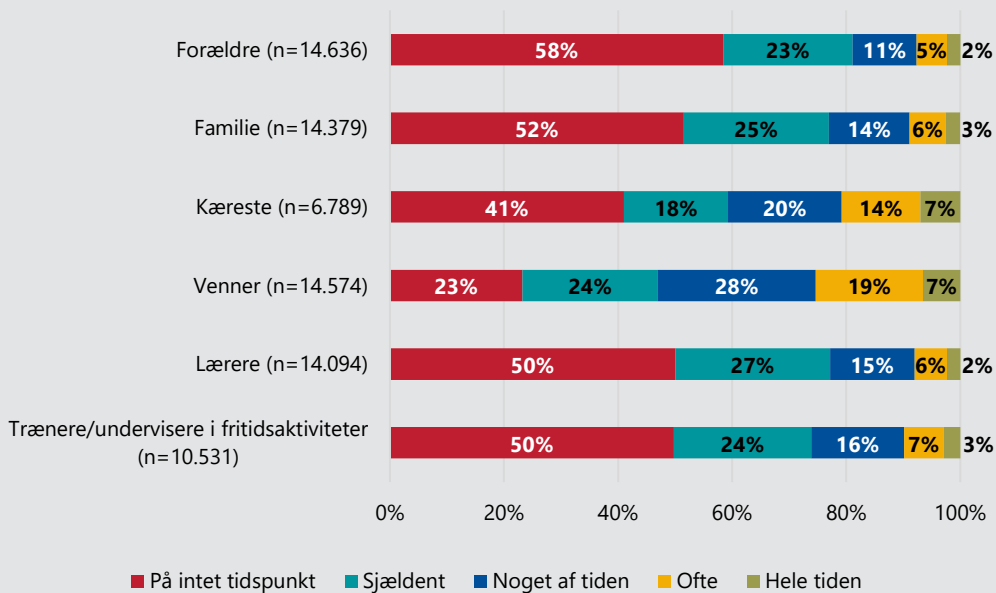


Anm.: Det har også været muligt at svare "ikke relevant". Disse svar er udeladt af figuren.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.12 Børn og unges oplevelse af at skulle se ud på en bestemt måde for at blive accepteret

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvor ofte føler du, at du skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret af...". Uden svarkategorien "ikke relevant".

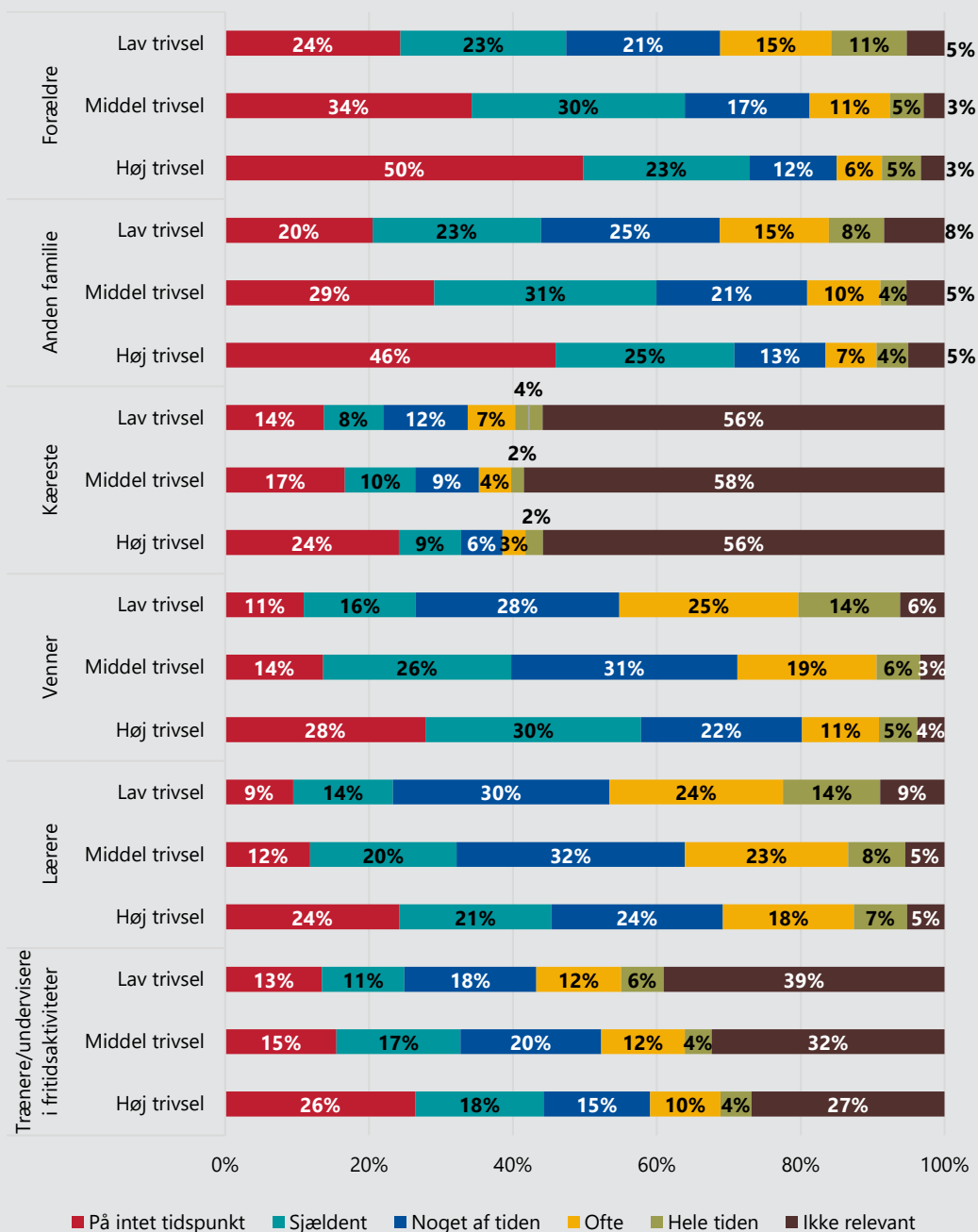


Anm.: Det har også været muligt at svare "ikke relevant". Disse svar er udeladt af figuren.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.13 Trivsel og følelsen af skulle være på en bestemt måde

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvor ofte føler du, at du skal være på en bestemt måde for at blive accepteret af..." fordelt på trivselsniveauer.

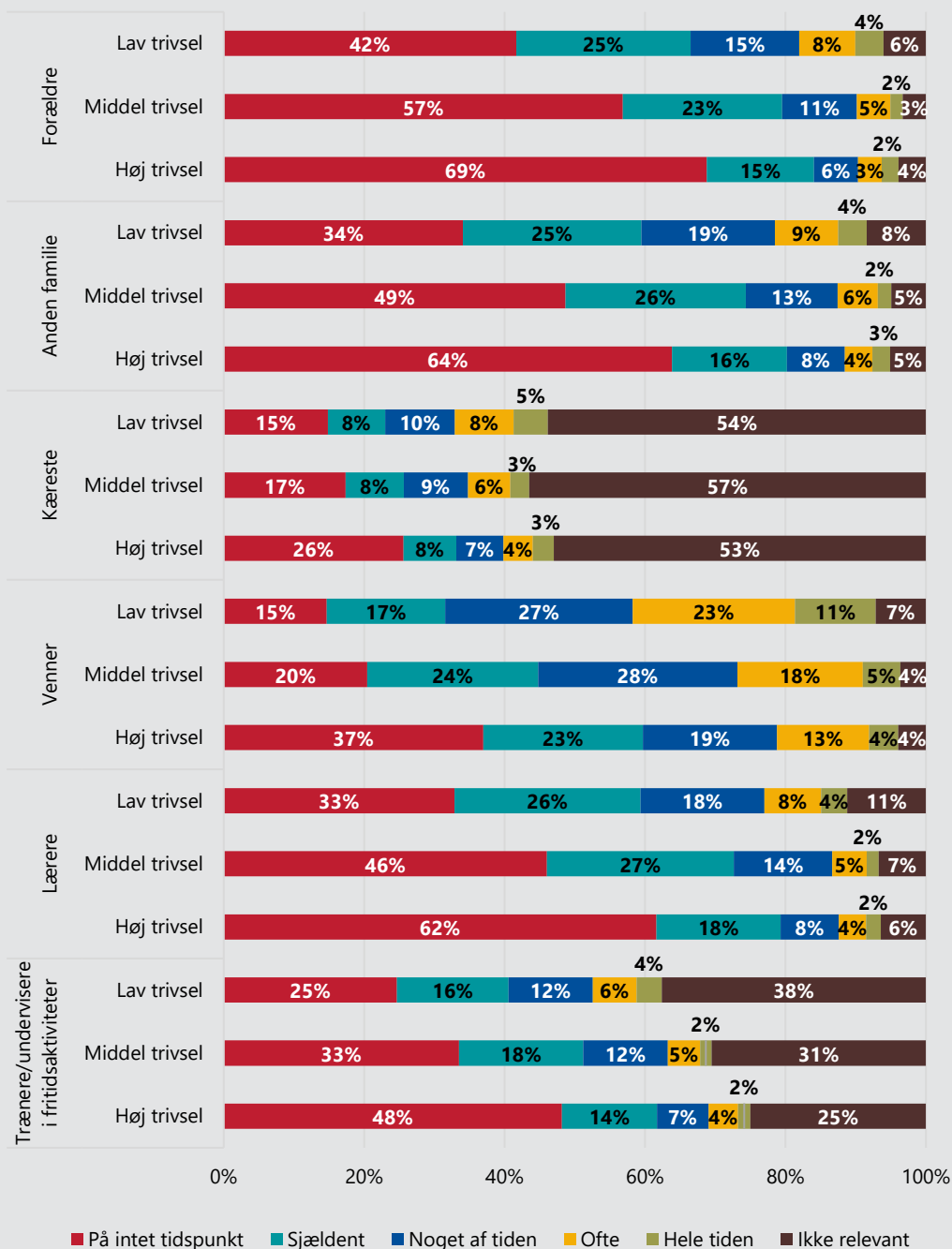


Anm.: Antal besvarelser: 15.316

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.14 Trivsel og følelsen af skulle se ud på en bestemt måde

Besvarelser på spørgsmålet: "Hvor ofte føler du, at du skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret af..." fordelt på trivselsniveauer

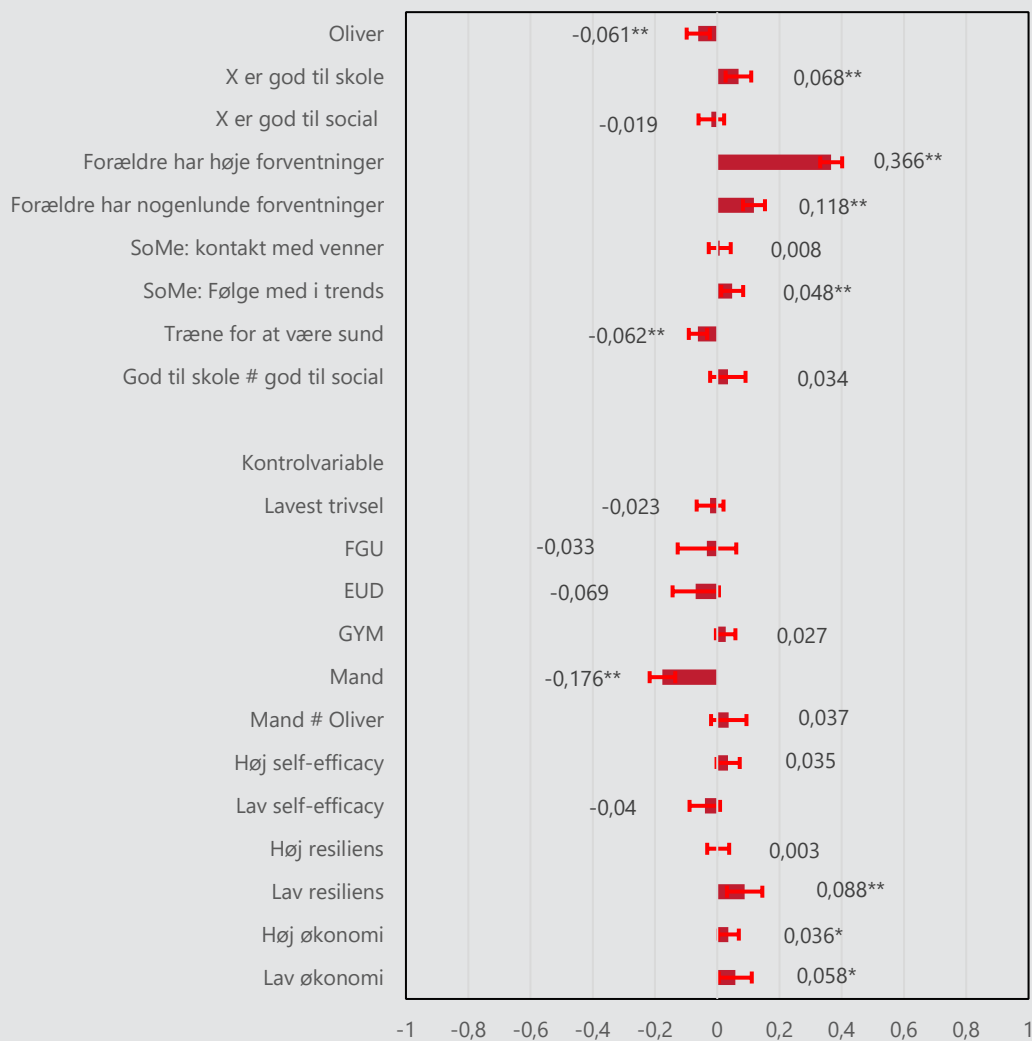


Anm.: Antal besvarelser: 15.316

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.15 Vigneteksperiment: Der er mange forventninger til vignettepersonen

Resultater fra lineær regression.



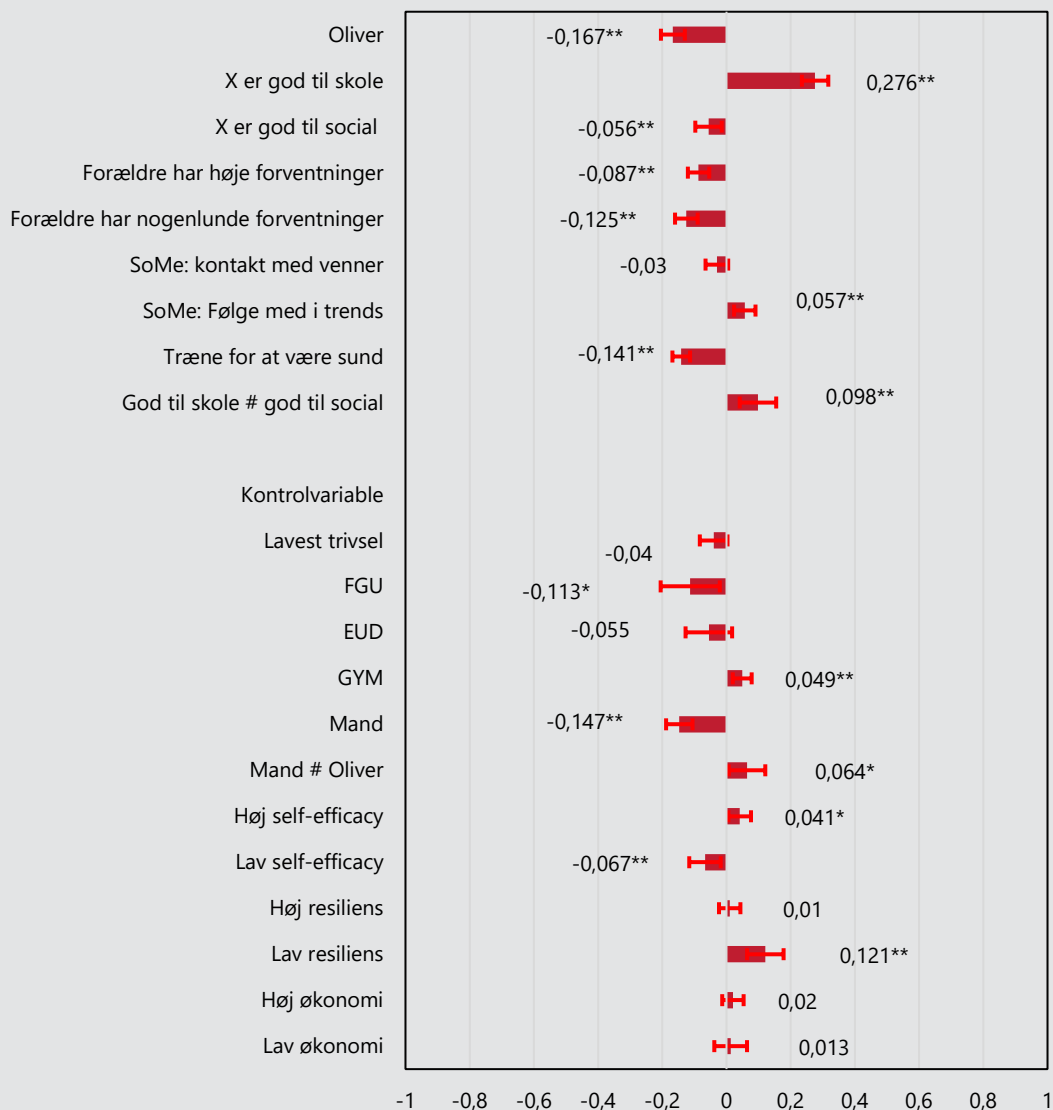
Anm.: Antal besvarelser: 15.134. *** = $p < 0,01$, ** = $p < 0,05$, * = $p < 0,1$

Koefficientplottet viser punkttestimater for forskellige variable. Figuren aflæses således: de røde søjler viser, hvor stor og i hvilken retning de uafhængige variable (til venstre) påvirker den afhængige variabel ("Der er mange forventninger til"). De røde horisontale linjer omkring hver prik viser 95 %-konfidensintervaller, som angiver usikkerheden omkring estimatet. Hvis konfidensintervallet ikke overlapper med 0 på x-aksen, betyder det, at der er en statistisk signifikant effekt på 5 %-niveau. Estimater til højre for 0 (positive værdier) indikerer en positiv sammenhæng, mens estimater til venstre for 0 (negative værdier) viser en negativ sammenhæng.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.16 Vigneteksperiment: Vignetpersonen har mange forventninger til sig selv

Resultater fra lineær regression.

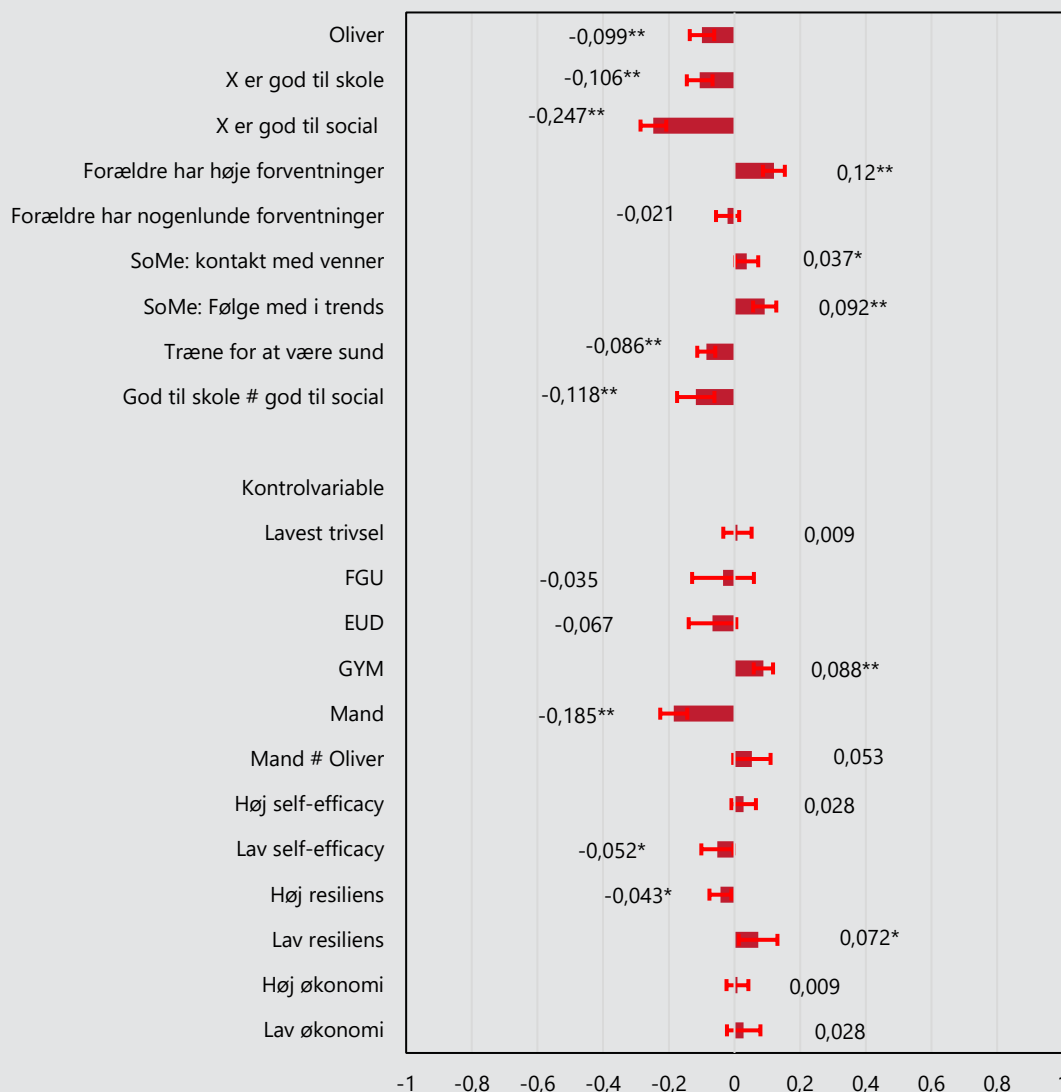


Anm.: Antal besvarelser: 15.134. *** = $p < 0,01$, ** = $p < 0,05$, * = $p < 0,1$
 Koefficientplottet viser punktestimater for forskellige variable. Figuren aflæses således: de røde søjler viser, hvor stor og i hvilken retning de uafhængige variable (til venstre) påvirker den afhængige variabel ("Jeg tror vignetpersonen har mange forventninger til sig selv"). De røde horisontale linjer omkring hver prik viser 95 %-konfidensintervaller, som angiver usikkerheden omkring estimatet. Hvis konfidensintervallet ikke overlapper med 0 på x-aksen, betyder det, at der er en statistisk signifikant effekt på 5 %-niveau. Estimer til højre for 0 (positive værdier) indikerer en positiv sammenhæng, mens estimer til venstre for 0 (negative værdier) viser en negativ sammenhæng.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagsfigur 1.17 Vigneteksperiment: Jeg tror vignetpersonen føler sig presset

Resultater fra lineær regression.



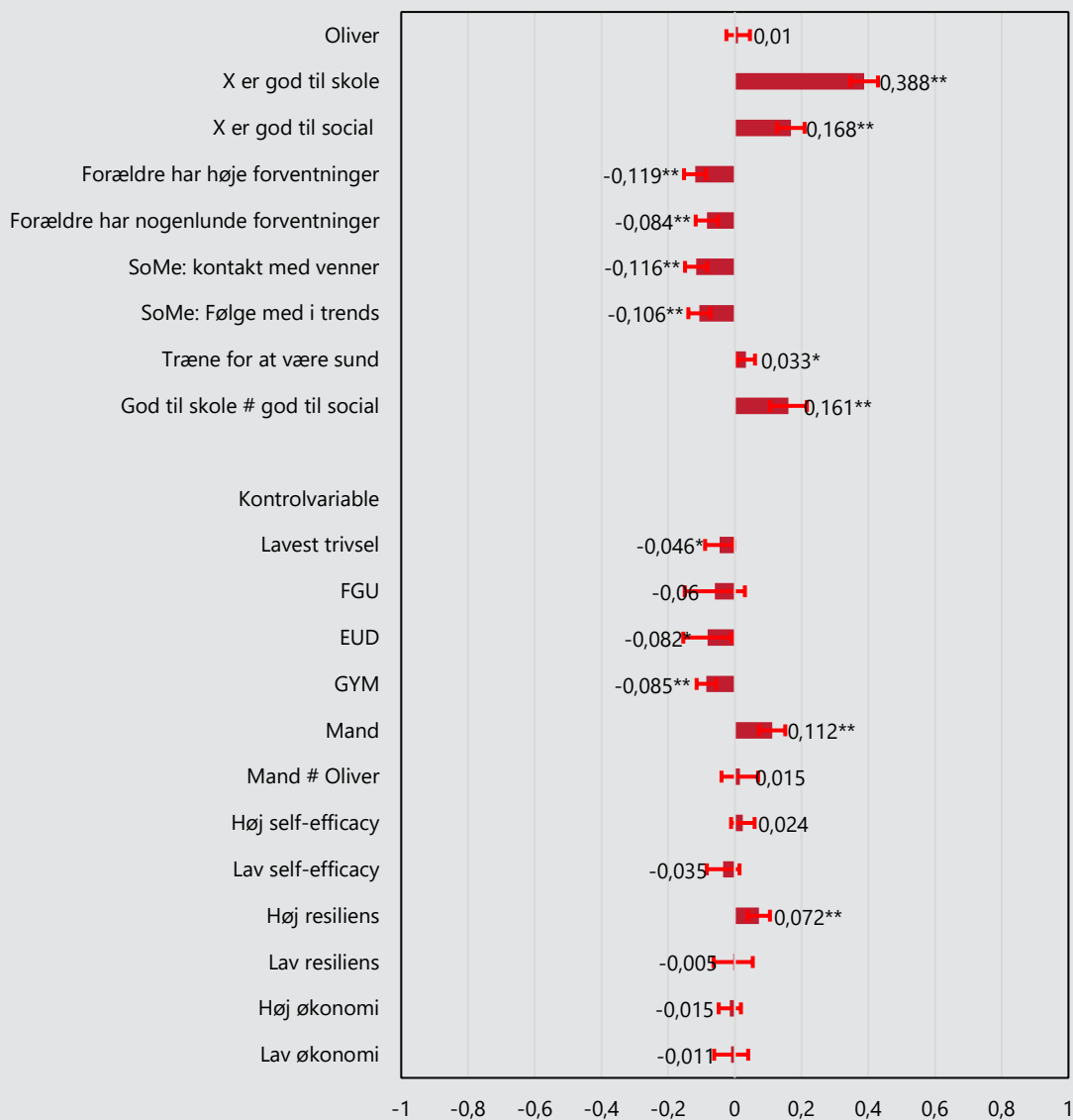
Anm.: Antal besvarelser: 15.134. *** = $p < 0,01$, ** = $p < 0,05$, * = $p < 0,1$

Koefficientplottet viser punktestimater for forskellige variable. Figuren aflæses således: de røde søjler viser, hvor stor og i hvilken retning de uafhængige variable (til venstre) påvirker den afhængige variabel ("Jeg tror vignetpersonen føler sig presset"). De røde horisontale linjer omkring hver prik viser 95 %-konfidensintervaller, som angiver usikkerheden omkring estimatet. Hvis konfidensintervallet ikke overlapper med 0 på x-aksen, betyder det, at der er en statistisk signifikant effekt på 5 %-niveau. Estimer til højre for 0 (positive værdier) indikerer en positiv sammenhæng, mens estimer til venstre for 0 (negative værdier) viser en negativ sammenhæng.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilagfigur 1.18 Vigneteksperiment: Jeg tror vignetpersonen føler sig motiveret

Resultater fra lineær regression.



Anm.: Antal besvarelser: 15.134. *** = $p < 0,01$, ** = $p < 0,05$, * = $p < 0,1$

Koefficientplottet viser punktestimater for forskellige variable. Figuren aflæses således: de røde søjler viser, hvor stor og i hvilken retning de uafhængige variable (til venstre) påvirker den afhængige variabel ("Jeg tror, vignetpersonen føler sig motiveret"). De røde horisontale linjer omkring hver prik viser 95 %-konfidensintervaller, som angiver usikkerheden omkring estimat. Hvis konfidensintervallet ikke overlapper med 0 på x-aksen, betyder det, at der er en statistisk signifikant effekt på 5 %-niveau. Estimer til højre for 0 (positive værdier) indikerer en positiv sammenhæng, mens estimer til venstre for 0 (negative værdier) viser en negativ sammenhæng.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Bilag 2 Beskrivelse af forløb omkring rekruttering og gennemførelse af dataindsamlingen

Dette bilag beskriver forløbet omkring rekruttering, forberedelse og gennemførelse af dataindsamlingen i forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen.

Rekruttering og forberedelse

VIVE udtrak en bruttoliste af relevante institutioner fra Institutionsregisteret⁶. Fra disse lister blev fjernet institutioner, som VIVE eller Styrelsen for IT og Læring (STIL) allerede var i kontakt med i forbindelse med igangværende projekter. Det blev gjort, dels fordi en del af disse institutioner er blevet lovet at blive udeladt fra andre undersøgelser, dels fordi det øger muligheden for, at en skole siger ja til at deltage, og at de ikke allerede har deltaget i mange tilsvarende undersøgelser. De resterende skoler blev herefter tilfældigt udtrukket for hver institutionstype. Det drejede sig om hhv. 100 erhvervsskoler, 65 skoler med gymnasiale uddannelser, 30 FGU'er, 70 efterskoler, 135 fri-/privatskoler og 720 folkeskoler. Antallet af skoler var bestemt ud fra fordelingen af eleverne samt et måltal for antallet af besvarelser, der var beregnet ud fra de styrkeberegninger, VIVE gennemførte inden projektets start.

VIVE udsendte først skriftlige invitationer til alle udtrukne skoler og fulgte derefter op med telefonhenvendelser til en række skoler, især til folkeskoler, som var den skoletype, hvor rekrutteringen gik langsomt. For hver tilmeldt skole fik VIVE oplyst en kontaktperson, hvis kontaktoplysninger blev videreformidlet til STIL.

Kontaktpersonerne blev kontaktet af STIL via mail umiddelbart efter, at skolerne havde bekræftet deres deltagelse i undersøgelsen. Mailen havde til hensigt at forberede og varsle kontaktpersonerne på de forestående opgaver. Derudover blev kontaktpersonerne bedt om at angive deres bedste bud på antallet af elever inden for målgruppen på deres skole, samt at angive, hvornår de og deres elever var retur på skolen efter sommerferien. Skoler med manglende skriftlig tilbagemelding blev kontaktet telefonisk.

I starten af august blev kontaktpersonerne yderligere kontaktet af STIL med en uddybende mail om processen for spørgeskemaundersøgelsen og om deres rolle i forbindelse med forberedelsen og gennemførelsen af undersøgelsen på deres skole.

Kontaktpersonerne fik til opgave at udpege en underviser for hvert hold eller klasse, som havde elever i målgruppen for undersøgelsen, samt sørge for, at de udpegede undervisere modtog en vejledning for besvarelsesprocessen med opfordring om at

⁶ <https://statistik.uni-c.dk/instregudtraek/>

planlægge besvarelsene i forbindelse med en undervisningslektion i perioden 15. august til 6. september. Vejledningen til underviserne beskrev bl.a., at elever og forældre til elever under 15 år skulle modtage informationsbreve (udarbejdet til formålet) om undersøgelsen ca. en uge, før besvarelsene var planlagt.

Derudover blev kontaktpersonen bedt om at sikre, at skolens studieadministrative system var ajourført, således at alle elever i målgruppen var oprettet og tilknyttet skolen. Kontaktpersonen modtog information om, hvordan skolen fandt vejledning eller hjælp til at løse opgaven, hvis de oplevede problemer.

Kontaktpersonen blev bedt om at melde tilbage, når vejledningen var videreformidlet til de udvalgte undervisere, og når de studieadministrative systemer var ajourført.

Skoler, som ikke gav en tilbagemelding til STIL inden for 3-4 arbejdsdage, modtog en påmindelse på mail. Skoler, som fortsat ikke havde reageret, blev kontaktet telefonisk med henblik på at sikre, at kontaktpersonerne var informeret om deres opgaver og fik svar på eventuelle spørgsmål.

Alle kontaktpersoner fik tilsendt linket til spørgeskemaet mellem 15. og 21. august 2024 alt efter, hvornår skolen var retur efter sommerferien.

Gennemførelse af spørgeskemaet

I forbindelse med besvarelsen af spørgeskemaet har STIL stillet to løsninger til rådighed.

Den primære løsning var baseret på en integration mellem Unilogin og SurveyXact, således at eleverne kunne logge ind med et Unilogin, MitID eller lokalt login inden besvarelsen af skemaet. Denne loginløsning sikrede, at alle besvarelses var knyttet til et cpr-nummer. Ligeledes sikrede løsningen, at alle eleverne, som tilgik spørgeskemaet via denne løsning, kunne blive præsenteret for vignetspørgsmålene.

Vejledningen til underviserne beskrev, hvordan eleverne skulle tilgå spørgeskemaet via Unilogin, MitID eller lokalt login, samt hvordan underviseren kunne hjælpe eleverne, hvis de havde glemt brugernavn eller adgangskode. Underviserne blev opfordret til at sætte 20-30 minutter af en undervisningslektion til at besvare spørgeskemaet, men eleverne havde også mulighed for at besvare spørgeskemaet hjemmefra.

En alternativ besvarelsesmetode i tilfælde af udfordringer med netop nævnte metode var medsendt til de deltagende skoler. Med denne løsning kunne elever tilgå spørgeskemaet via et åbent link, som dog ikke kunne knyttes til cpr. Desuden var det af tekniske årsager ikke muligt at elever, som tilgik spørgeskemaet via det alternative åbne link, kunne blive præsenteret for vignetspørgsmålene.

I vejledningen fremgik det tydeligt, at denne løsning udelukkende skulle tages i brug, såfremt enkelte elever ikke lykkedes med at logge ind med Unilogin, MitID eller lokalt login.

Som beskrevet i rapporten var det dog ikke muligt at adskille eventuelle dublet-besvarelser fra alternativ-linket, hvorfor de blev ekskluderet fra det endelige datasæt.

Påmindelsesprocedure under dataindsamlingen

Der blev foretaget en række indsatser under dataindsamlingen for at sikre flest mulige besvarelser.

Cirka en uge efter undersøgelsens igangsættelse modtog kontaktpersonerne en påmindelsesmail som varierede, alt efter om der allerede var registreret besvarelser fra skolen eller ej. Skoler, som allerede havde igangsat undersøgelsen, fik tilsendt et link, hvor de kunne følge med i, hvor mange besvarelser der var kommet ind fra deres klasser/hold på skolen.

Sideløbende påbegyndte VIVE og STIL udringninger til kontaktpersonerne for at sikre, at mails og materialer var nået frem til den rette, at give kontaktpersonerne mulighed for at stille spørgsmål omkring undersøgelsen, samt at afklare, om skolerne allerede havde planlagt og skemalagt spørgeskemabesvarelserne.

Den telefoniske kontakt blev først prioriteret på skoler med ingen eller meget få besvarelser prioriteret, dernæst skoler med en svarprocent under 50 %. I alt blev ca. 65 kontaktpersoner i løbet af dataindsamlingsperioden kontaktet for at understøtte skolens deltagelse.

Det har løbende været muligt for skolerne at kontakte STIL omkring gennemførelsen af undersøgelsen. Kontaktpersoner, undervisere eller andre har haft mulighed for at kontakte VIVE vedr. spørgsmål til undersøgelsens formål eller indhold.

Bilag 3 Spørgeskema

Bilagstabel 3.1 Spørgeskema

Spørgeskema

Hvilken uddannelse går du på?

(Grundskole (7.-10. klasse), Gymnasial uddannelse (STX, HTX, HHX, HF og IB), Erhvervsuddannelse (EUD eller EUX), En forberedende grunduddannelse (FGU))

Hvilken klasse går du i?

(7. klasse, 8. klasse, 9. klasse, 10. klasse)

Hvilken gymnasial uddannelse går du på?

(Alment gymnasium (STX eller IB), Handelsgymnasium (HHX eller IBB), gymnasium (HTX), Højere forberedende uddannelse (HF))

Hvilken del af erhvervsuddannelsen er du i gang med nu?

(Grundforløbets 1. del, Grundforløbets 2. del, Hovedforløb)

Nu kommer der nogle spørgsmål om dig, og hvordan du har det for tiden.

Spørgsmålene handler om, hvordan du har det generelt, dvs. både når du er i skole, og når du ikke er i skole.

Her kommer nogle udsagn om dine følelser og tanker. Sæt kryds i den boks, der passer bedst til, hvordan du har haft det inden for de sidste 2 uger.

Jeg har følt mig optimistisk i forhold til fremtiden

Jeg har følt mig nyttig

Jeg har følt mig afslappet

Jeg har klaret problemer godt

Jeg har tænkt klart

Jeg har følt mig tæt på andre mennesker

Jeg har været i stand til at danne min egen mening om ting

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden)

Hvor ofte har du råd til at købe et par sko/en trøje/et spil eller lignende, som du gerne vil have?

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden)

Hvor ofte sker det, at du må sige nej til at være sammen med dine kammerater, fordi du ikke har råd? (fx at købe tøj, gå til fester, tage i byen, købe alkohol, gå i biografen)

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden)

Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden)

Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden)

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

Jeg er en person, som forbliver rolig i pressede situationer

Jeg er en person, som kommer mig hurtigt over tilbagegang

(Helt enig, Enig, Hverken enig eller uenig, Uenig, Helt uenig)

Spørgeskema

Nu kommer der nogle spørgsmål om idealer.

Idealer er forskellige ting, man selv eller andre kan synes er vigtige i livet. Idealer hænger tit sammen med noget, vi gerne vil være, gøre eller have for at blive glade.

Alle mennesker er forskellige og behøver derfor ikke have de samme idealer.

Her er en liste over idealer, som man måske kan stræbe efter i sit liv.

Sæt X ud for, i hvilken grad de forskellige idealer fylder i dit liv lige nu.

At klare sig godt i skolen

At få et godt arbejde (når du er færdig med din uddannelse, ikke fritidsjob)

At være en del af et socialt fællesskab (fx være sammen med venner fysisk/online, gå til fester)

At følge med på sociale medier (fx se videoer fra venner eller youtubere, memes, scrolle TikTok, Instagram)

At være dygtig til en fritidsaktivitet (fx sport, musik, gaming, kreativt)

At have en kæreste eller date nogen

At være sund (fx spise sundt, træne)

At have de rigtige ting (fx tøj, telefon, computer, bil, scooter, kosmetik m.m.)

At se godt ud (fx hår, krop m.m.)

At være en god samfundsborger (fx gøre noget godt for miljøet, gå op i politik)

(I meget høj grad, I høj grad, I nogen grad, I lav grad, Slet ikke)

Nogle idealer kan fylde mere end andre.

Prøv så godt du kan at vælge op til tre idealer, der fylder mest for dig lige nu.

At klare sig godt i skolen

At få et godt arbejde (når du er færdig med din uddannelse, ikke fritidsjob)

At være en del af et socialt fællesskab (fx være sammen med venner fysisk/online, gå til fester)

At følge med på sociale medier (fx se videoer fra venner eller youtubere, memes, scrolle TikTok, Instagram)

At være dygtig til en fritidsaktivitet (fx sport, musik, gaming, kreativt)

At have en kæreste eller date nogen

At være sund (fx spise sundt, træne)

At have de rigtige ting (fx tøj, telefon, computer, bil, scooter, kosmetik m.m.)

At se godt ud (fx hår, krop m.m.)

At være en god samfundsborger (fx gøre noget godt for miljøet, gå op i politik)

Hvem i dit liv oplever du, at følgende idealer kommer fra?

(Du kan sætte flere krydser)

At klare sig godt i skolen

At få et godt arbejde (når du er færdig med din uddannelse, ikke fritidsjob)

At være en del af et socialt fællesskab (fx være sammen med venner fysisk/online, gå til fester)

At følge med på sociale medier (fx se videoer fra venner eller youtubere, memes, scrolle TikTok, Instagram)

At være dygtig til en fritidsaktivitet (fx sport, musik, gaming, kreativt)

At have en kæreste eller date nogen

At være sund (fx spise sundt, træne)

At have de rigtige ting (fx tøj, telefon, computer, bil, scooter, kosmetik m.m.)

At se godt ud (fx hår, krop m.m.)

At være en god samfundsborger (fx gøre noget godt for miljøet, gå op i politik)

(Dig selv, Forældre (svar ud fra den/de voksne, du er mest sammen med), Anden familie (fx søskende eller bedsteforældre), Kæreste, Venner, Lærere, Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter, Personer på internettet (fx YouTube, TikTok, Reddit, Instagram, Personer i offentligheden (fx politikere, meningsdannere, Andre, Ingen/Jeg oplever ikke dette som et ideal)

De næste spørgsmål handler om dine oplevelser med de forventninger, der er til dig.

Forventninger er noget, man kan have til sig selv – fx i forhold til at være på en bestemt måde eller leve op til et bestemt ideal. Man kan også opleve, at andre mennesker har forventninger til, hvordan man skal være, eller hvad man skal gøre. Nogle oplever også, at der ikke er forventninger til dem.

Spørgeskema

Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Vi er interesseret i at vide noget om, hvad du oplever i din hverdag.

I hvilken grad oplever du, at der er forventninger til dig på følgende områder?

At klare sig godt i skolen

At få et godt arbejde (når du er færdig med din uddannelse, ikke fritidsjob)

At være en del af et socialt fællesskab (fx være sammen med venner fysisk/online, gå til fester)

At følge med på sociale medier (fx se videoer fra venner eller youtubere, memes, scrolle TikTok, Instagram)

At være dygtig til en fritidsaktivitet (fx sport, musik, gaming, kreativt)

At have en kæreste eller date nogen

At være sund (fx spise sundt, træne)

At have de rigtige ting (fx tøj, telefon, computer, bil, scooter, kosmetik m.m.)

At se godt ud (fx hår, krop m.m.)

At være en god samfundsborger (fx gøre noget godt for miljøet, gå op i politik)

(I meget høj grad, I høj grad, I nogen grad, I lav grad, Slet ikke)

Hvem oplever du har forventninger til dig i forhold til følgende områder?

(Du kan sætte flere krydser)

At klare sig godt i skolen

At få et godt arbejde (når du er færdig med din uddannelse, ikke fritidsjob)

At være en del af et socialt fællesskab (fx være sammen med venner fysisk/online, gå til fester)

At følge med på sociale medier (fx se videoer fra venner eller youtubere, memes, scrolle TikTok, Instagram)

At være dygtig til en fritidsaktivitet (fx sport, musik, gaming, kreativt)

At have en kæreste eller date nogen

At være sund (fx spise sundt, træne)

At have de rigtige ting (fx tøj, telefon, computer, bil, scooter, kosmetik m.m.)

At se godt ud (fx hår, krop m.m.)

At være en god samfundsborger (fx gøre noget godt for miljøet, gå op i politik)

(Dig selv, Forældre (svar ud fra den/de voksne, du er mest sammen med), Anden familie (fx søskende eller bedsteforældre), Kæreste, Venner, Lærere, Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter, Andre, Jeg oplever ikke forventninger om dette)

Hvor ofte er det tydeligt, hvad følgende personer/grupper forventer af dig?

Forældre (svar ud fra den/de voksne, du er mest sammen med), Anden familie (fx søskende eller bedsteforældre), Kæreste, Venner, Lærere, Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden, Jeg oplever ikke forventninger fra denne person/gruppe, Ikke relevant)

Hvor ofte har du mulighed for at leve op til de forventninger, følgende personer/grupper har til dig?

Dig selv, Forældre (svar ud fra den/de voksne, du er mest sammen med), Anden familie (fx søskende eller bedsteforældre), Kæreste, Venner, Lærere, Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden, Jeg oplever ikke forventninger fra denne person/gruppe, Ikke relevant)

Hvor ofte lever du op til de forventninger, følgende personer/grupper har til dig?

Dig selv, Forældre (svar ud fra den/de voksne, du er mest sammen med), Anden familie (fx søskende eller bedsteforældre), Kæreste, Venner, Lærere, Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden, Jeg oplever ikke forventninger fra denne person/gruppe, Ikke relevant)

Hvor ofte har du lyst til at leve op til de forventninger, følgende personer/grupper har til dig?

Forældre (svar ud fra den/de voksne, du er mest sammen med), Anden familie (fx søskende eller bedsteforældre), Kæreste, Venner, Lærere, Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter

Spørgeskema

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden, Jeg oplever ikke forventninger fra denne person/gruppe, Ikke relevant)

I hvilken grad tror du, at andre på din alder oplever, at der er forventninger til dem i forhold til følgende områder?

At klare sig godt i skolen

At få et godt arbejde (når du er færdig med din uddannelse, ikke fritidsjob)

At være en del af et socialt fællesskab (fx være sammen med venner fysisk/online, gå til fester)

At følge med på sociale medier (fx se videoer fra venner eller youtubere, memes, scrolle TikTok, Instagram)

At være dygtig til en fritidsaktivitet (fx sport, musik, gaming, kreativt)

At have en kæreste eller date nogen

At være sund (fx spise sundt, træne)

At have de rigtige ting (fx tøj, telefon, computer, bil, scooter, kosmetik m.m.)

At se godt ud (fx hår, krop m.m.)

At være en god samfundsborger (fx gøre noget godt for miljøet, gå op i politik)

(I meget høj grad, I høj grad, I nogen grad, I lav grad, Slet ikke)

Nu kommer der nogle spørgsmål om din hverdag, og hvilke ting der fylder for dig i den.

Hvor tit gør du følgende i din fritid?

Ser indhold på sociale medier lavet af personer, du ikke kender (fx scroller TikTok eller Instagram, Reddit, Twitch, se YouTube m.m.)

Ser indhold på sociale medier lavet af personer, du kender personligt (fx ser venners stories, billeder m.m.)

Skriver eller snakker med venner online (fx SMS, Messenger, Snapchat, FaceTime, Discord m.m.)

Er sammen med venner fysisk (uden for skolen)

(Flere gange om dagen, En gang om dagen, Flere gange om ugen, En gang om ugen, 1-3 gange om måneden, Sjældnere eller aldrig)

Hvor ofte føler du dig god nok, når du...

Ser indhold på sociale medier lavet af personer, du ikke kender (fx scroller TikTok eller Instagram, Reddit, Twitch, se YouTube m.m.)

Ser indhold på sociale medier lavet af personer, du kender personligt (fx ser venners stories, billeder m.m.)

Skriver eller snakker med venner online (fx SMS, Messenger, Snapchat, FaceTime, Discord m.m.)

Er sammen med venner fysisk (uden for skolen)

Er i skole

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden, Ikke relevant)

Hvor ofte føler du, at du skal være på en bestemt måde for at blive accepteret af...

Forældre (svar ud fra den/de voksne, du er mest sammen med), Anden familie (fx søskende eller bedsteforældre), Kæreste, Venner, Lærere, Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden, Ikke relevant)

Hvor ofte føler du, at du skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret af...

Forældre (svar ud fra den/de voksne, du er mest sammen med), Anden familie (fx søskende eller bedsteforældre), Kæreste, Venner, Lærere, Trænere/undervisere i fritidsaktiviteter

(På intet tidspunkt, Sjældent, Noget af tiden, Ofte, Hele tiden, Ikke relevant)

De næste spørgsmål handler om, hvordan du har det med egne og andres forventninger til dig.

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

Jeg forventer meget af mig selv

Andre mennesker forventer meget af mig

Jeg oplever, at mange forskellige mennesker har forventninger til mig

Spørgeskema

Det er vigtigt for mig at leve op til andres forventninger til mig
Jeg kan godt lide, når andre har høje forventninger til mig
Jeg føler mig presset, når andre har høje forventninger til mig
Jeg klarer mig bedre, når andre forventer noget af mig
Jeg føler mig usikker, når andre har forventninger til mig
Jeg bliver glad, når det lykkes mig at leve op til andres forventninger
Jeg føler mig utilstrækkelig, når jeg ikke lever op til andres forventninger
Jeg tænker meget på andres forventninger
Jeg gør meget for at leve op til andres forventninger
Jeg får lyst til at gøre en ekstra indsats, hvis andre har høje forventninger til mig
Jeg får lyst til at gøre en ekstra indsats, hvis andre har lave forventninger til mig
Alle muligheder er åbne for mig
Jeg kan selv vælge, om jeg vil leve op til andres forventninger
Jeg bør leve op til andres forventninger til mig
Det er min egen skyld, hvis jeg ikke får succes
(Meget enig, Enig, Hverken enig eller uenig, Uenig, Meget uenig)

Du skal nu læse et tekststykke, der handler om en person.

Når du har læst teksten, skal du svare på et par spørgsmål om, hvad du tænker om personens situation.

Oliver er snart færdig med skolen. Han klarer sig godt i skolen og er god til at være social. Hans forældre ser gerne, at han får et godt karaktergennemsnit. Oliver er ofte på sociale medier for at være i kontakt med venner, og han træner for at være sund.

Hvor enig/uenig er du i følgende udsagn:

Der er mange forventninger til Oliver/Emilie

Oliver/Emilie har mange forventninger til sig selv.

Jeg tror, Oliver/Emilie trives godt.

Jeg tror, Oliver/Emilie føler sig presset.

Jeg tror, Oliver/Emilie føler sig motiveret til at gøre det godt.

(Meget enig, Enig, Hverken enig eller uenig, Uenig, Meget uenig)

Tusind tak for din tid!

Vi er meget glade for, at du ville være med i undersøgelsen.

VIVE