



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

Fysisk aktivitet – en katalysator for  
resiliens

*«Hvordan kan fysisk aktivitet fremme resiliens hos barn og unge i skolen?»*

Physical activity – a catalyst for resilience

*“How can physical activity promote resilience in children and adolescents in school?”*

**Kandidatnummer 305**

**BACH**

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag  
Institutt for idrett, kosthold og naturfag

Veileder: Coral Perez Falco

12.06.2020

Antall ord: 7273

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

## Forord

Denne bacheloroppgaven er en avsluttende og obligatorisk del av lærerutdanningen min i kroppsøving og idrettsfag ved Høgskolen på Vestlandet. Oppgaven har et omfang på 15 studiepoeng.

Jeg ønsker å takke lærere og medstudenter ved Høgskolen på Vestlandet for tre flotte og lærerike år.

Samtidig ønsker jeg å trekke frem og takke Coral Perez Falco for veiledning gjennom hele arbeidsprosessen.

## Sammendrag

Tittel: Fysisk aktivitet – en katalysator for resiliens

Barn og ungdom i skolen støter på en rekke utfordringer og er i stor grad eksponert for risiko som kan lede til psykiske vansker. Enkelte barn utvikler psykologisk motstandsdyktighet gjennom motgang, definert som resiliens, som kan dempe effekten av risiko. Fysisk aktivitet kan være en arena hvor barn og ungdom får mulighet til å videreutvikle deres grad av resiliens. Formålet med denne oppgaven var å undersøke hvordan fysisk aktivitet kan bidra til resiliensutviklingen hos elever i skolen, og hvordan funnene kan få innpass i praksis. På bakgrunn av formålet ble følgende problemstilling utformet:

*«Hvordan kan fysisk aktivitet fremme resiliens hos barn og unge i skolen?»*

For å belyse oppgavens problemstilling ble det benyttet en litteraturstudie, en metode som baserer seg på allerede eksisterende forskning knyttet temaet. Resultatene fra de valgte forskningsartiklene indikerer at fysisk aktivitet er en vesentlig beskyttelsesfaktor mot risiko, øker elevenes mestringstro og bidrar til utviklingen av resiliens. De positive resultatene forutsetter at innholdet av aktivitetene er nøye vurdert og planlagt av lærere, har en klar struktur og at det ligger en pedagogisk tanke bak valgene med mål om å trene elevenes mentale egenskaper.

## Abstract

Title: Physical activity – a catalyst for resilience

Children and adolescents encounter several challenges in school and are largely exposed to risks that can lead to psychological difficulties. Some children develop psychological resistance through adversity, defined as resilience, that can reduce the effect of risk. Physical activity can be a domain where children and adolescents are presented with the opportunity to further develop their degree of resilience. The purpose with this task was to research how physical activity can contribute to the development of resilience with pupils in school, and how the findings can be realized in practice. Based on the purpose, the following research question was designed:

*“How can physical activity promote resilience in children and adolescents in school?”*

To explore the research question a literature study was undertaken, a method that is based on analyses of published research linked to the topic. The results from the chosen research articles indicate that physical activity is an essential protection factor against risk, increases the pupil's self-efficacy and contributes to development of resilience. The positive outcomes presuppose that the content of the activities are carefully considered and planned out by the teachers, that they have a clear structure and that there is an educational thought behind the choices with the aim being to train the student's mental characteristics.

## Innhold

<b>Forord</b> .....	1
<b>Sammendrag</b> .....	1
<b>Abstract</b> .....	2
<b>1. Innledning</b> .....	5
1.1 Presentasjon og begrunnelse for valg av tema .....	5
1.2 Problemstilling .....	6
<b>2. Teori</b> .....	6
2.1 Hva er resiliens? .....	6
2.2 Mestringsforventning (self-efficacy).....	7
2.3 Psykisk helse .....	8
2.4 Risiko- og beskyttelsesfaktorer .....	8
<b>3. Metode</b> .....	10
3.1 Hva er metode?.....	10
3.2 Valg av metode .....	10
3.3 Metode- og kildekritikk .....	11
3.4 Søkeprosessen .....	11
<b>4. Resultater</b> .....	13
4.1 Karate as anti-bullying strategy by improvement resilience and self-efficacy in school age youth ..	13
4.2 Adolescent Sport Participation and Parent Perceptions of Resilience: A Comparative Study.....	15
4.3 Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents .....	17
4.4 Optimal Level of Participation in Sport Activities According to Gender and Age can be Associated with Higher Resilience: Study of Lithuanian Adolescents .....	19
4.5 Physical Activity in Adolescence and Substance Use: Factors of Interdependence between Local Community and Relational Micro-Systems.....	21
<b>5. Diskusjon</b> .....	24
5.1 Kan fysisk aktivitet fremme resiliens hos barn og unge? .....	24
5.2 Relevans for praksis .....	27
<b>6. Konklusjon</b> .....	29

**7. Litteraturliste**.....30

# 1. Innledning

## 1.1 Presentasjon og begrunnelse for valg av tema

«Det er viktigere å ha kompetanse på å reise seg igjen, enn på det å lykkes» sier Marco Elsafadi, libanesisk flyktning og tidligere toppidrettsutøver i basketball, som i dag sitter i rullestol etter å ha blitt rammet av en sjelden nervesykdom i 2009. Det er spesielt to hovedårsaker som har gitt meg motivasjon til å vinkle denne bacheloroppgaven mot temaet resiliens. Gjennom min oppvekst og korte fotballkarriere har jeg opplevd en god del motgang og tilbakeslag, men jeg har alltid hatt en filosofi om å komme styrket ut av de tøffe periodene. Skader, operasjoner og lange perioder med opptrening og ensomhet har vært med på å utvikle min kompetanse på å reise seg igjen, som Elsafadi fremhever. Samtidig har jeg funnet stor verdi i undervisningen om pedagogikk i løpet av kroppsøvingslærerutdanningen min, der begrepet resiliens var noe jeg kunne assosiere meg med. Resiliens innebærer en positiv utvikling, men må ses i lys av at individet har vært eksponert for risiko som medfører psykososiale vansker (Inkeri Olsen & Traavik, 2010).

2020 er skoleåret der den nye læreplanen skal iverksettes i norske skoler. Det som er nytt i den nye læreplanen, og som stadfestes i den overordnede delen, er nettopp hvordan skolen skal legge til rette for læring innenfor tre tverrfaglige temaer, der *folkehelse* og *livsmestring* er ett av dem. Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg (Utdanningsdirektoratet, 2018). Livsmestring er tilknyttet både helsebegrepet og begrepet motstandsdyktighet, som videre kan forankres i begrepet resiliens (Loftås, 2019).

Nå som jeg snart er ved veis ende av min lærerutdanning som kroppsøvingslærer sitter jeg igjen med masse nye tanker og erfaringer som jeg ønsker å ta i bruk i praksis når den tid kommer. En av disse tankene er at fysisk aktivitet og kroppsøving kan være et godt botemiddel mot psykiske vansker og risiko som barn og ungdom blir utsatt for. Med bakgrunn i disse ideene og engasjementet mitt for dette temaet ønsker jeg dermed å grave dypere i hva nyere forskning og litteratur sier i håp om å belyse den aktuelle problemstillingen.

## 1.2 Problemstilling

Gjennom en litteraturstudie vil det i denne bacheloroppgaven nærmere undersøkes hva nyere forskning har kartlagt rundt sammenhengen mellom fysisk aktivitet og resiliensutvikling hos barn og unge i skolen, og hvordan man eventuelt kan iverksette dette i praksis. Følgende problemstilling er formulert:

*«Hvordan kan fysisk aktivitet fremme resiliens hos barn og unge i skolen?»*

Nøkkeltbegreper for studien er *resiliens*, *mestringsforventning (self-efficacy)*, *psykisk helse og risiko-* og *beskyttelsesfaktorer*. Begrepene har en tydelig forbindelse ettersom resiliens blir sett på som en egenskap som kan ivareta og forbedre en persons psykiske helse, mens mestringsforventning kan ha innflytelse på utvikling av resiliens. Høy grad av resiliens kan beskytte mot risiko som barn blir utsatt for og har derfor en klar sammenheng. Det vil bli gjort rede for disse begrepene i teorikapittelet, før det i diskusjonsdelen skal settes i sammenheng med nyere forskning med mål om å belyse den nevnte problemstillingen.

## 2. Teori

I dette kapittelet vil det bli presentert relevant teori som skal være med å belyse oppgavens problemstilling.

### 2.1 Hva er resiliens?

Begrepet «resiliens» er en ren fornorsking av det engelske ordet «resilience». Direkte oversatt betyr det «elastisitet» eller «spenst», og i teoretisk betydning «evnen til å hente seg inn» (Inkeri Olsen & Traavik, 2010). Resiliens handler om å klare seg akseptabelt på tross av erfaringer med og opplevelser av relativ stor risiko (Bekkhus, 2012). Michael Rutter, en av verdens ledende resiliensforskere, definerer i (Inkeri Olsen & Traavik, 2010, s. 27) resiliens som *«prosesser som gjør at utviklingen når et tilfredsstillende resultat, til tross for at barn har hatt erfaringer med situasjoner som innebærer en relativt stor risiko for å utvikle problemer og avvik»*. Resiliens innebærer utelukkende en positiv utvikling etter en form for utfordring eller påkjenning. Det er viktig å påpeke at å ha vært utsatt for en form for risiko som medfører psykososiale vansker er en avgjørende forutsetning for å kunne snakke om resilient utvikling. Slik risiko defineres som alt fra omsorgssvikt og mishandling av barnet til rusmisbruk eller helseproblemer hos foreldre (Inkeri Olsen & Traavik, 2010).

En av de mest fundamentale faktorene for resiliens er følelsen av å oppleve mestring. Mestring er i større grad knyttet læring og brukes hovedsakelig i betydningen å inneha en ferdighet eller kunnskaper på et felt (Inkeri Olsen & Traavik, 2010). Mestring brukes også om begrepet *livsmestring*, som er et av de tverrfaglige temaene som er nytt i den nye læreplanen og som skal gjennomføres i norske skoler i løpet av 2020 (Utdanningsdirektoratet, 2018). Gjennom å påvirke barns mestringsfølelse kan vi også styrke deres selvoppfatning (Inkeri Olsen & Traavik, 2010). I skolesammenheng blir det da essensielt at lærere har kompetanse i hvordan man gjennom tilpasset opplæring kan hjelpe barn til å mestre skolehverdagen på en god måte (Inkeri Olsen & Traavik, 2010). I så måte er det troen på egne krefter, selve forventingen om det å mestre noe, som lærere kan være med på å påvirke for å fremme resilient utvikling hos barn og unge. Dette blir i litteraturen beskrevet som *self-efficacy*.

## 2.2 Mestringsforventning (self-efficacy)

Det finnes en rekke faktorer som kjennetegner de resiliente barna, både ytre og individuelle. En av faktorene som kan være avgjørende for å stimulere følelsen av *livsmestring*, er det å ha tro på egne krefter. Mestringsforventning er uløselig knyttet til resiliens fordi dette er en faktor som har utslagsgivende påvirkningskraft på opplevelse og utvikling av resiliens. I litteraturen er dette kjent som *self-efficacy*, og begrepet er blitt oversatt med blant annet «selvkraft», «oppgavespesifikk selvtilit», «forventning om mestring» og «tro på egne krefter» (Inkeri Olsen & Traavik, 2010). Bandura (2012), en av de fremste forskerne på dette feltet, definerer mestringsforventning som hvordan individer oppfatter deres evner til å opptre kompetent i spesifikke situasjoner.

I lys av denne definisjonen kan man se på mestringsforventning som tiltro til egne muligheter for å håndtere ulike oppgaver og oppnå ønskede resultater. Vår grad av mestringsforventning sier noe om i hvor stor grad vi føler at vi har grep over hendelser som påvirker det livet vi lever (Inkeri Olsen & Traavik, 2010). Bandura har gjennom sin forskning fremhevet fire essensielle faktorer som påvirker individets mestringsforventning: *tidligere erfaringer, vikarierende erfaringer, verbal overbevisning og emosjonelle forhold* (Inkeri Olsen & Traavik, 2010). I skolesammenheng handler det om å bidra til å styrke elevenes mestringsforventning, og da kan det være fruktbart å ta utgangspunkt i Banduras fire



faktorer. Troen på egne krefter kan styrkes ved hjelp av positive tilbakemeldinger fra lærere og medelever, mestringsopplevelser, positive rollemodeller og trening i selvregulering (Inkeri Olsen & Traavik, 2010).

## 2.3 Psykisk helse

Resiliens dreier seg om mental motstandsdyktighet og psykiske prosesser hos individet. Når man skal definere begrepet «psykisk helse» ønsker man som regel å koble det mot hva som oppfattes som «god» psykisk helse. Å danne god psykisk helse kan gjøres gjennom utvikling av resiliens, og derfor har begrepet relevans for belysning av oppgavens problemstilling. Psykisk helse kan beskrives som en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å gjøre sine talenter og kvaliteter virkelige, livsmestring, finne begeistring i arbeid og aktiviteter samt delta og hjelpe til i samfunnet (Andersen, 2018). God psykisk helse er relatert til total mentalt og psykisk velvære der hvert individ kan nå sitt potensial, kan håndtere livets utfordringer samt bidra til samfunnet. (WHO, 2014). På bakgrunn av de nevnte definisjonene er det mulig å trekke linjer mellom god psykisk helse og betydningen av resiliens og livsmestring.

Tall fra en undersøkelse om studenters helse og trivsel gjort av Folkehelseinstituttet viser at mer enn en av fire studenter opplever alvorlige psykiske plager (Folkehelseinstituttet, 2018). Da den samme undersøkelsen ble gjort i 2010 og 2014 var det «bare» henholdsvis en av seks og en av fem studenter som oppga at de sliter psykisk. Tallene indikerer en negativ utvikling og må tas på høyeste alvor. Mentale helseproblemer hos ungdom er en global helsebekymring med stadig økende pris for både de det gjelder og samfunnet (Bailey, et al., 2018).

## 2.4 Risiko- og beskyttelsesfaktorer

Som tidligere nevnt er utvikling av resiliens et tilfelle som kun forekommer dersom det eksisterer risikofylte forhold. Risiko kan defineres som en trussel mot utvikling og tilpasning, og er en advarsel som fremskynder tilfellet av problematferd og skeivutvikling (Inkeri Olsen & Traavik, 2010).

Forekomsten av psykososial risiko kan fordeles i tre forskjellige kategorier (Borge, 2018) Individuell risiko innebærer egenskaper og/eller utfordringer ved barnet. Eksempler på individuell risiko kan være personlighet og temperament, eller biologiske forhold som genetikk. Familiebasert risiko er koblet til de voksne og deres foreldrerolle. Denne typen risiko innebærer trekk som alkoholmisbruk, omsorgssvikt og mishandling, eller manglende evne til å oppdra og sette grenser for barna (Borge, 2018). Den tredje hovedkategorien for psykososial risiko er samfunnsmessig risiko hvor natur- og menneskeskapte katastrofer står sentralt. De overnevnte situasjonene er eksempler som former uregelmessige forhold som kvalifiseres som risiko for den psykiske helsen (Borge, 2018).

En beskyttelsesfaktor er en faktor som begrenser konsekvensene av alvorlig risiko eller stress (Borge, 2018). Beskyttelsesfaktorer har relevans for barns evne og mulighet til å oppnå resiliens, og kan ses på som et motsvar til de overnevnte individuelle, familiære og miljøbaserte risikofaktorene. God selvregulering, gode sosiale ferdigheter og mestring er eksempler på medfødte, individuelle evner som kan ha en beskyttende effekt mot risiko. Familien kan være en svært beskyttende faktor for barnet ved at de gjennom oppveksten har hatt klare regler og grenser, som til gjengjeld kan utvikle barnas evne til å håndtere risiko.

Nyere studier tyder på at skolebasert fysisk aktivitet kan være en effektiv beskyttelsesfaktor mot psykiske utfordringer hos barn og ungdom (Bailey, et al., 2018). I studiene nevnes det at fysisk aktivitet har en forebyggende effekt mot mentale utfordringer, spesielt i individer med symptomer på depresjon. Videre viser forskningen til viktigheten av sosiale interaksjoner som en sentral beskyttende faktor mot risiko, der bruken av lagidretter i kroppsøvingundervisningen trekkes frem som en resultatrik måte å fremme resiliens. Overtrening og aktiviteter med høy intensitet kan på den andre siden være en risikofaktor for depressive symptomer, og må derfor vurderes nøye i praksis av lærere og administrasjon sånn at fysisk aktivitet ikke for en reversibel og negativ effekt (Bailey, et al., 2018).

## 3. Metode

Dette kapittelet av oppgaven kommer til å handle om hva forskningsmetode er og valg av metode og fremgangsmåte for belysning av den aktuelle problemstillingen. Deretter vil det også gjøres rede for inklusjons- og eksklusjonskriteriene, kildekritikk og prosessen for litteratursøket.

### 3.1 Hva er metode?

Metode er et redskap eller hjelpemiddel til innsamling av den informasjonen eller data som er nødvendig for studien vår. Aubert referert i Dalland (2012, s. 111) forklarer at «*en metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder*». Vi skiller mellom systematisk og tradisjonell litteraturstudie som metode. En systematisk litteraturstudie bygger på sammenlikning av eksisterende kunnskap stegvis for å kaste lys over en problemstilling. I den tradisjonelle formen for litteraturstudie analyseres forskningen ofte mer usystematisk, og gir dermed mer rom for utforskning. I dette studiet har valget falt på å bruke systematisk litteraturstudie som metode. Forsberg og Wengström (2016) sier at systematisk litteraturstudie handler om å kunne besvare en problemstilling ved å identifisere, velge og analysere relevante forskningsartikler og annen litteratur som finnes relevant. Det skiller mellom kvantitative og kvalitative metoder. Kvantitative metoder omhandler det som kan telles, sammenliknes og måles. Kvalitativ metode er data som ikke lar seg tallfeste eller måles, men prøver å fange opp data som opplevelse, meninger og tolkninger (Dalland, 2012).

### 3.2 Valg av metode

I lys av problemstillingen og det aktuelle temaet ble det valgt en systematisk litteraturstudie, som er en kvalitativ metode, som metode for oppgaven. Forsberg og Wengström (2016) ramser opp kriterier som kan være nyttig å følge i en litteraturstudie:

1. En tydelig problemstilling
2. Definisjon av søkekriterier
3. Tydelige inklusjons- og eksklusjonskriterier
4. Ha en presentasjon av de valgte studiene

5. Presentere alle ekskluderende studier
6. Analysere og skrive en rapport som beskriver de sentrale elementene

På bakgrunn av denne modellen for hvordan en litteraturstudie skal bygges opp har jeg utformet og presisert en problemstilling for oppgaven. Søkekriterier og tydelige inklusjons- og eksklusjonskriterier henger sammen og er viktig for å spesifisere og avgrense antall treff i databasene. Her har jeg brukt nøkkelbegrep i søkeprosessen for å finne frem til ønskelige og avgrensede resultater for å kunne besvare problemstillingen. Deretter presenterer jeg alle studiene i resultatkapittelet. Dette er en systematisk gjennomgang av hver studie der jeg presenterer bakgrunn og mål for studien, metodevalg og hvilke hovedfunn som ble gjort for de aktuelle studiene. Dette er for å få et helhetlig perspektiv og trekke frem det viktigste fra hver studie (Forsberg & Wengström, 2016).

### 3.3 Metode- og kildekritikk

Å gjøre en litteraturstudie har mange positive sider ved seg i den forstand at det finnes utallige store mengder skriftlige kilder og stoff på ulike digitale plattformer, og dermed kan man innhente seg mye kunnskap i fagstoffet og temaet på relativt kort tid. Den negative siden ved denne metoden er at for mange kilder kan gjøre det utfordrende å fatte hva som er kvalitetssikrede og pålitelige kilder som kan brukes i arbeidet. All data og informasjon som presenteres i forskning må ses gjennom et kildekritisk syn, og da trekkes det frem to vesentlige begreper i litteraturen: reliabilitet og validitet. Dahlum (2018) definerer validitet som gyldighet, altså i hvilken grad man ut fra resultatene av et forsøk eller en studie kan trekke gyldige slutninger om det man har satt seg som formål å undersøke. Reliabilitet brukes om konsistens eller stabilitet i målinger (Svartdal, 2018). Forskningsartiklene som er presentert i denne studien er alle på engelsk og et negativt aspekt kan være at det oppstår feiltolkninger på grunn av språklige misforståelser.

### 3.4 Søkeprosessen

For at problemstillingen på best mulig måte kunne bli besvart ble det satt noen kriterier for søket. Dette ble gjort gjennom inklusjons- og eksklusjonskriterier. Inklusjonskriteriene bestemmer omfanget av litteraturen som blir med i oppgaven etter systematisk utvelgelse (Magnus & Bakketeig, 2000). Eksklusjonskriteriene bestemmer omfanget av den litteraturen

man sitter igjen med. Dette blir ofte brukt i den kritiske lesingen (Magnus & Bakketeig, 2000).

Søkeprosessen startet gjennom biblioteket på Høgskulen på Vestlandet sine nettsider.

Databasene SPORTDiscus og ERIC var de kvalitetsikrede databasene som ble valgt til å finne forskningsartikler.

**Søkeprosessen i databasen SPORTDiscus** hadde følgende inklusjonskriterier der litteraturen skulle være:

- På engelsk
- Fagfellevurdert (Peer reviewed)

Det første søket startet med å kombinere søkeordene (resilience) AND (physical activity or physical education), samt fagfellevurderte og engelske tekster som inklusjonskriterier. Dette ga 152 treff. For å begrense søket ble (children or adolescents or youth or child or teenager) lagt til, dette førte til 48 treff. Deretter ble alle tekster publisert tidligere enn 2015, ekskludert. Dette ga 25 treff. For å minske treffene ytterligere ble alle tekster som ikke inneholdt resilience (personally trait) som subjekt, ekskludert. Dette ga 8 treff. Deretter ble tekster publisert før mai 2017 ekskludert, noe som ga 4 treff. Ved å endre fra (physical activity or physical education) til (physical activity or karate) ble treffet redusert til 3 artikler. Ved å lese sammendragene til de tre artiklene var det kun to som egnet seg til studien, der den siste artikkelen ikke hadde en klar metode og design, men var mer en bruksanvisning på hvordan å fremme resiliens i skolen.

**Søkeprosessen i databasen ERIC** startet med følgende inklusjonskriterier der litteraturen skulle være:

- På engelsk
- Fagfellevurdert (Peer reviewed)

Det første søket startet med å bruke nøkkelbegrepet (resilience) i søkemotoren, samt huke av for fagfellevurdert litteratur. Dette førte til 4517 treff. For å begrense søket ble det brukt en kombinasjon av søkeordene (resilience) AND (physical activity), dette ga 34 treff. I det tredje søket ble det brukt en kombinasjon av flere søkeord (resilience or resiliency or resilient) AND (physical activity or exercise) AND (children or adolescents or youth or child or

teenager) AND (school), samt at litteraturen skulle være på engelsk og fagfelleverdert. Dette ga 21 treff. For å begrense søket ytterligere ble all litteratur publisert etter 2016 ekskludert, dette ga 12 treff. Deretter ble alle tekster som ikke hadde «physical activity level» som subjekt og som ikke var akademiske tekster, ekskludert. Dette ga 4 treff. Fra det siste treffet ble 3 artikler valgt til oppgaven, der den siste artikkelen ikke egnert seg til oppgaven ettersom det var en oversiktsartikkel.

## 4. Resultater

I dette kapittelet presenteres de valgte forskningsartiklene. Det er valgt ut fem relevante artikler som skal bidra med å drøfte problemstillingen for oppgaven. Her vil det bli presentert et sammendrag med fokus på målet/bakgrunnen for studien, metodevalg og hvilke hovedfunn som ble gjort.

### 4.1 Karate as anti-bullying strategy by improvement resilience and self-efficacy in school age youth

<b>Forfatternavn, publikasjonsår, database</b>	Greco G., Cataldi S., Fischetti F., 2019, SPORTDiscus
<b>Formål</b>	Formålet med denne kvantitative og randomiserte studien var å undersøke hvilke effekt en 12-ukers lang karatebasert intervensjon hadde på resiliens og mestringstro hos ungdom. Hypotesen i studien var at intervensjonen ville fremme resiliens og mestringstro hos ungdom
<b>Forskningsspørsmål</b>	Hvordan kan en intervensjon på 12-ukers varighet med karatebasert trening påvirke resiliens og mestringstro hos ungdom
<b>Nøkkelbegreper og emneord</b>	<i>martial arts, Shotakan, wellbeing, psychosocial intervention og externalizing behaviours.</i>

<b>Metode</b>	<p>Designet i studien bygger også på standardiserte tester for å øke validiteten og reliabiliteten i studien. Hundre ungdomsskole elever fra tre lokale skoler deltok i studien med en kjønnsfordeling på nøyaktig 50%. Elevene var mellom 14 og 16 år. Intervensjons- og kontrollgruppen var også likt fordelt med 25 gutter og jenter i hver gruppe. Det er verdt å nevne at to elever ga seg midtveis i studien av ukjente årsaker. For å måle effekten av det implementerte programmet ble to standardiserte psykometriske tester brukt: Child and Youth Resilience Measure (CYRM-28) for måling av resiliens og Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) for test av mestringstro. Alle de standardiserte spørreundersøkelsene skulle være anonyme. Det praktiske programmet skulle gjøres en gang i uken i 12 uker, der hver økt varte i 90 minutter og ble ledet av to Shotakan-instruktører med svart belte til enhver tid. Programmet var firedelt der de først hadde psykologiske/mentale aktiviteter med fokus på resiliens, målsetting, verdsetting mm, etterfulgt av oppvarming og tøying før man gikk i gang med teknisk Shotakan karate trening. Deretter ble Kata og Kumite iverksatt, der Kata er trening av spark/slag og Kumite er en kamp mellom to motstandere. Metodebruken for denne studien var å gjennomføre en 12-ukers lang intervensjon med karate i ungdomsskolen. Datainnsamling for studien ble samlet gjennom en pre- og post-test ved å sammenlikne den eksperimentelle gruppen med en kontrollgruppe.</p>
<b>Resultater</b>	<p>Resultatet indikerer at Shotakan Karate kan være en effektiv alternativ metode for å fremme resiliens og self-efficacy (mestringstro) samt forbedre den totale velvære hos unge. I tillegg vil denne tilnærmingen styrke evnen til å stå imot mobbing. Basert på de psykometriske testene CYRM-28 og SEQ-C kunne man se signifikante forbedringer i intervensjonsgruppen i det totale nivået av resiliens og self-efficacy. Kontrollgruppen derimot hadde et negativt resultat i post-testen i begge kategoriene.</p>

<b>Konklusjoner</b>	Det konkluderes med at kampsport har en forebyggende effekt mot aggresjon og voldelighet hos barn og unge.
<b>Relevans for praksis</b>	Studien ønsker at resultatene skal få utspring i praksis og at kroppsøvingslærere får et profesjonelt program for hvordan å iverksette dette i praksis.
<b>Nye spørsmål og forslag til videre forskning</b>	Studien ønsker at forskningen skal utvides videre til andre felt og intervensjonsgrupper. Dette kan være elever med ulike fysiske og psykiske utfordringer der man tester om karatebasert trening vil ha samme positive effekt.

## 4.2 Adolescent Sport Participation and Parent Perceptions of Resilience: A Comparative Study

<b>Forfatternavn, publikasjonsår, database</b>	Caldarella P., Johnson J. E., Larsen, R. A. A., Heath M. A., Warren J. S., 2019, Eric
<b>Formål</b>	Deltagelse i idrett eller en form for fysisk aktivitet gjennom skolen kan være med å fremme resiliens. På bakgrunn av denne påstanden ønsket studien å sammenlikne nivået av resiliens hos ungdom som aktivt deltar i idrett med ungdom som ikke gjør det, rapportert av foreldrene deres.
<b>Forskningsspørsmål</b>	Studien formulerer tre problemstillinger/forskningsspørsmål: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Er det foreldre-vurderte nivået av resiliens høyere for ungdom som deltar i idrett sammenliknet med de som er ikke-deltagende</li> <li>2) Avviker styrken av det foreldre-vurderte nivået av resiliens hos ungdom som driver med konkurranseidrett sammenliknet med ungdom som deltar i rekreasjonsidretter</li> </ol>



	3) Er det en positiv sammenheng mellom antall idretter ungdom deltar i og det foreldre-vurderte nivået av resiliens
<b>Nøkkelbegreper og emneord</b>	Nevner ingen nøkkelbegreper.
<b>Metode</b>	Studien ble gjennomført på en videregående skole i Utah med ca. 1700 studenter. 276 foreldre deltok i studien. Foreldrene ble kontaktet av skolens administrasjon og forsikret om at studien ville være anonym og at dataen ville være konfidensiell. Foreldrene skulle svare på to undersøkelser, en inkluderer idrettsdeltagelse gjennom et spørreskjema, og en annen som måler nivået av resiliens.. Den sistnevnte undersøkelsen blir kalt for the Social Emotional Assets and Resilience Scales (SEARS-P). SEARS-P gir resultater fordelt på tre faktorer: selvregulering, sosial kompetanse og empati. Designet og datainnsamlingen tok utgangspunkt i «causal-comparative» undersøkelsesdesign. Dette er et design som søker å finne forhold mellom avhengige og uavhengige variabler, i dette tilfellet idrettsdeltakelse og nivået av resiliens hos ungdom.
<b>Resultater</b>	Resultatet i studien bekreftet forskningsspørsmålene på en rekke punkter. Ungdom som deltar i idrett, hadde en signifikant økning i selvreguleringsfaktoren sammenliknet med ikke-deltakende ungdom. Det var også en betydelig økning i sosial-kompetanse- og empati faktoren for de samme gruppene. Som svar på den andre problemstillingen, viste resultatet at ungdom som er aktive gjennom rekreasjon hadde høyere sosial-kompetanse og empati nivå enn de som drev konkurranseidrett. Selvreguleringsnivået var likt hos de som drev med konkurranse- og rekreasjonsidretter sammenliknet med ungdom som var fraværende fra all idrett. Som svar på det siste forskningsspørsmålet, var resultatet at de drev flere konkurranseidretter scoret høyere på selvreguleringsfaktoren sammenliknet med rekreasjonsgruppen. Det var omvendt resultat på

	faktorene sosial-kompetanse og empati, der ungdom som drev flere rekreasjonsidretter viste økning i noen grad.
<b>Konklusjoner</b>	På bakgrunn av resultatene i studien er det mulig å si at involvering i idrett/fysisk aktivitet kan påvirke resiliens hos ungdom.
<b>Relevans for praksis</b>	For å iverksette dette i praksis understreker studien at skolen bør ha et bredt tilbud av idrett og aktivitet for å sikre resiliensutvikling.
<b>Nye spørsmål og forslag til videre forskning</b>	Studien ønsker å oppmuntre til videre forskning ved å involvere elever i større grad gjennom den samme metodikken. Samtidig ønsker de at forskningen skal få et større nasjonalt fokus for å kvalitetssikre resultatene.

### 4.3 Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents

<b>Forfatternavn, publikasjonsår, database</b>	Yook Y-S., Kang S-J., Park I., 2015, SPORTDiscus
<b>Formål</b>	Hensikten med denne studien er dermed å identifisere effekten av et intervensjonsprogram der man kombinerer en ny sport sammen med «mindful yoga» og hvordan dette påvirker ungdoms psykiske kjennetegn.
<b>Forskningsspørsmål</b>	Hvordan et intervensjonsprogram bestående av en ny sport og «mindful yoga» kan utgjøre positive forandringer i ungdoms selvtillit, resiliens og lykke
<b>Nøkkelbegreper og emneord</b>	<i>primary school student, physical activity intervention, new sport, mindfulness yoga, self-esteem, resilience og happiness.</i>

<b>Metode</b>	<p>En Sørkoreansk studie gjort på en barneskole der 46 elever ble involvert med tillatelse fra lærere og foreldre. 25 gutter og 21 jenter mellom andre til fjerde klasse deltok i studien. Intervensjonsprogrammet varte i 8 uker, og i løpet av denne perioden var hensikten å måle elevenes selvtillit, resiliens og lykke. Studien har et longitudinelt design som går over en periode, hvor man følger de samme observasjonseenhetene. Målet var å undersøke endring og utvikling i de nevnte variablene i en eksperimentell- og kontrollgruppe (23 elever i hver). Det ble gjort en test både før og etter intervensjonsprogrammet for begge gruppene. Rosenberg-skalaen ble brukt for å måle selvtillit, Ego-Resiliency skalaen av Block og Kremen ble brukt for måling av resiliens og en psykisk velvære-skala av Yang ble brukt for å måle lykke. Skalaene er bygget opp med svaralternativer rangert fra 1-5 og de ble oversatt til koreansk. Det fysiske programmet bestod av en ny idrett og yoga, der begge aktivitetene ble utført separat én gang i uken. De første 4 ukene bestod sportsprogrammet av varierte løpe/hoppe aktiviteter, mens de resterende ukene bestod av Kinball, en form for ballspill.</p>
<b>Resultater</b>	<p>Resultatene i studien indikerer at selvtilliten økte betraktelig i den eksperimentelle gruppen sammenliknet med kontrollgruppen. Et slikt intervensjonsprogram kan dermed ses på som effektivt i å forbedre ungdoms psykiske kvaliteter så vel som de fysiske. Elevene i den eksperimentelle gruppen viste i tillegg en markant økning i grad av resiliens og lykke sammenliknet med kontrollgruppen. Studien underbygger resultatene med tidligere forskning som forsterker studiens funn. Likevel hadde begge gruppene like stort utbytte av programmet sett fra det psykologiske perspektivet. Resultatene antyder også at et variert utvalg av fysiske aktiviteter kan ha en positiv innflytelse på opplevelsen av lykke hos ungdom.</p>

<b>Konklusjoner</b>	Det konkluderes med at innføring av en ny sport sammen med «mindfulness-yoga» har en positiv innvirkning på ungdoms selvtillit, resiliens og lykke.
<b>Relevans for praksis</b>	For at studiens resultater og hovedbudskap skal få utslag i praksis, konkluderes det med at det er vel så viktig å ta de psykologiske faktorene i betraktning som de fysiske i planleggingsarbeidet for fysisk aktivitet og kroppsøving.
<b>Nye spørsmål og forslag til videre forskning</b>	Studien er selvkritisk i den forstand at det var så få deltagere og oppmuntrer videre forskning til å øke antall deltagere for å styrke studiens validitet og reliabilitet og ha samme intervensjonsprogram over en lenger tidsperiode.

#### 4.4 Optimal Level of Participation in Sport Activities According to Gender and Age can be Associated with Higher Resilience: Study of Lithuanian Adolescents

<b>Forfatternavn, publikasjonsår, database</b>	Griciūtė A., 2016, Eric
<b>Formål</b>	Hensikten med studien var å undersøke forskjellen i nivå av resiliens mellom inaktiv ungdom sammenliknet med ungdom som deltar i en form for aktivitet, og videre analysere dataen mellom kjønn og aldersforskjeller. Hypotesen var at graden av resiliens ville være høyere i aktiv ungdom.
<b>Forskningsspørsmål</b>	Problemstillingen blir formulert likt som formålet med studien.

<b>Nøkkelbegreper og emneord</b>	<i>adolescent, resilience, participation in sport activities og gender and age groups.</i>
<b>Metode</b>	Studiens metodikk innebar to spørreundersøkelser hvor 2899 elever deltok. 1492 jenter og 1407 gutter. Elever fra 10-18-årsalderen fra de fem største byene i Litauen deltok i denne undersøkelsen. <i>Resilience Scale for Adolescents (READ)</i> med 28 spørsmål ble brukt for å måle graden av resiliens. For å undersøke grad av fysisk aktivitet ( <i>Participation in sport activities – PSA</i> ) brukte studien <i>Consistent Five Categories Schema (CFCS)</i> , et spørreskjema som kategoriserer nivået av fysisk aktivitet fra inaktiv til svært aktiv.
<b>Resultater</b>	Resultatene av studien ble delt inn i ikke-aktive og aktive på bakgrunn av kjønn og tre alderskategorier (5.-6. klasse, 7.-8.klasse og 9.-10.klasse). Funnene indikerer at alle elever, uavhengig av kjønn og alder, som er fysisk aktive i liten/stor grad vurderer deres nivå av resiliens høyere enn jevnaldrende som er inaktive. Resultatene viser altså at større deltakelse i sportsaktiviteter henger sammen med høyere nivå av selvevaluert resiliens hos barn og ungdom, på bakgrunn av hva som er optimalt for hvert kjønn i de ulike aldersgruppene ( <i>optimal level of participation in sport activities for resilience – OPSA-R</i> ). Generelt sett er det anbefalt 1 time fysisk aktivitet hver dag, men hva som er optimalt for hvert kjønn i de ulike aldersgruppene kunne variere, ifølge studien. Resultatene i studien bekrefter hypotesen som ble presentert i introduksjonsfasen. Likevel viser funnene at for noen så kan for mye fysisk aktivitet ha en negativ innvirkning på elevens motivasjon, og dermed hemme resiliensutviklingen. Dataen viste bl.a. at både jenter og gutter i 5.-8 klasse hadde større fordel av å være mindre fysisk aktiv i henhold til hva som er anbefalt.
<b>Konklusjoner</b>	Det konkluderes med at ungdom som er aktiv gjennom idrett/fysisk aktivitet rapporterer om høyere grad av resiliens, og at faktorer som alder og kjønn spiller inn.

<b>Relevans for praksis</b>	Studien konkluderer med at resultatene bør få sin relevans i praksis. Lærere må se viktigheten av å vite hva som er optimalt nivå av fysisk aktivitet for elever på bakgrunn av både alder og kjønn og hva dette har å si for resiliensutviklingen.
<b>Nye spørsmål og forslag til videre forskning</b>	Sett i lys av dette oppfordrer studien videre forskning til å studere nærmere OPSA-R-fenomenet for å finne årsaker til hvorfor det er slik. Samtidig anmoder studien at videre forskning kan ta i bruk flere variabler i sammenheng med resiliensutvikling, som f.eks. deltagelse i idrettslag og personlighetstrekk. For å styrke studiens validitet og reliabilitet ønsker studien dermed at temaet skal bli forsket videre på.

#### 4.5 Physical Activity in Adolescence and Substance Use: Factors of Interdependence between Local Community and Relational Micro-Systems

<b>Forfatternavn, publikasjonsår, database</b>	di Luzio, Silvia Scotto; Protence, Fortuna; Guillet-Descas, Emma, 2019, Eric
<b>Formål</b>	Formålet med denne studien var å undersøke hvilke rolle fysisk aktivitet hadde som beskyttelsesfaktor mot stoffmisbruk hos ungdom, med fokus på gjensidig avhengighet mellom de forskjellige relasjonelle mikro-systemene i nabolaget, skolen og familien.
<b>Forskningsspørsmål</b>	Forskningsspørsmålet blir formulert tilsvarende likt som formålet for studien, altså hvilken rolle fysisk aktivitet har som beskyttelsesfaktor mot stoffmisbruk hos ungdom.
<b>Nøkkelbegreper og emneord</b>	<i>adolescence, local community, physical activity, substance use.</i>

<b>Metode</b>	<p>Studien bruker en kvalitativ metode gjennom halv-strukturerte intervjuer. 30 ungdom deltok i intervjuene, 18 jenter og 12 gutter. Gjennomsnittsalderen var 16,23 år, der yngste var 14 år og eldste var 19 år. Elevene var fra forskjellige skoler i et lokalisert distrikt i Napoli. Deltakerne ble delt inn i to grupper etter hvilken aktivitet de drev med på fritiden. Første gruppen blir kategorisert som «aktiv ungdom», altså ungdom som driver en form for organisert idrett/aktivitet på fritiden, mens den andre gruppen blir beskrevet som «stillesittende aktiv ungdom», ungdom som driver skriver, leser, tegner, går ut med venner eller driver med musikk, altså ustrukturert aktivitet. Temaene for intervjuene var <i>fritid, forhold med skolen, medstudenter og familie</i>.</p>
<b>Resultater</b>	<p>Resultatene i studien indikerer at fysisk aktivitet utvilsomt bidrar som en beskyttelsesfaktor mot stoffmisbruk for ungdom. Fysisk aktivitet er en måte å planlegge for fremtiden, noe som fremmer selvtillit og mestringstro (self-efficacy), og beskytter mot følelser som uro, kjedsomhet og mistro, som er følelser sterkt knyttet til stoffmisbruk. Ustrukturerte aktiviteter på den andre siden kan ofte være et steg mot risiko.</p>
<b>Konklusjoner</b>	<p>Studien konkluderer med at fysisk aktivitet spiller en sentral rolle som beskyttelsesfaktor mot stoffmisbruk. Det konkluderes også med at familie og lærere som har en støttende og positiv tilnærming til ungdom som driver med fysisk aktivitet utgjør en viktig beskyttelsesfaktor.</p>
<b>Relevans for praksis</b>	<p>Resultatene i studien har sin relevans for praksis, der studien tydeliggjør viktigheten av å organisere aktiviteter for å fremme den totale velvære hos ungdom i lokale samfunn. Ungdom som kjenner på tilhørighet i en sosial sammenheng, vil med mindre sannsynlighet involvere seg i stoffmisbruk.</p>

<b>Nye spørsmål og forslag til videre forskning</b>	Studien ønsker at videre forskning skal undersøke andre risiko- og beskyttelsesfaktorer som kan minske eller forbedre innvirkningen av å være involvert i strukturert fysisk aktivitet eller ustrukturerte aktiviteter.
---	---



## 5. Diskusjon

Formålet med denne litteraturstudien har vært å se hvordan fysisk aktivitet kan fremme resiliens hos barn og unge, sett i lys av funn fra tidsaktuelle og relevante forskningsartikler og studier. På bakgrunn av resultatene vil det være hensiktsmessig å argumentere for hvordan det kan få sin relevans i praksis.

### 5.1 Kan fysisk aktivitet fremme resiliens hos barn og unge?

Vi har sett at resiliens kun utvikles og/eller dyrkes hos barn og unge dersom de blir utsatt for en form for utfordring, ofte definert som risikofylte forhold (Inkeri Olsen & Traavik, 2010). Slike påkjenninger kan forekomme på ulike plan og kan være relatert til alt fra depressive symptomer i individet til miljøbasert risiko som rusmisbruk. Det som kjennetegner resiliente og motstandsdyktige barn og unge er deres beskyttelsesmekanisme, individuelle kvaliteter så vel som hjelpende faktorer utenfor individet. I følge flere av studiene som er analysert kan fysisk aktivitet i skolen på mange måter tilby et effektivt forsvar mot risiko. Caldarella, et al. (2019) hevder at de fleste barn og unge innehar kapasiteten til å utvikle resiliens gjennom deltagelse i positive miljøer. Resultatene i studien indikerer at idrettslige miljøer er en utslagsgivende beskyttelsesfaktor og bidrar til utvikling av resiliens hos unge. På samme siden ble det også observert i Gruciate (2016) sin forskning at ungdom som er deltagende i en form for sport/aktivitet har et høyere nivå av resiliens enn jevnaldrende, inaktiv ungdom, i tråd med hva som er anbefalt daglig dose fysisk aktivitet. Resultatene i studien indikerer at det er en klar sammenheng mellom fysisk aktivitet og utvikling av resiliens og at kjønns- og aldersforskjeller er en betydningsfull faktor. Det viser seg at både jenter og gutter i 5.-8.klasse har større fordel av å være mindre fysisk aktiv i henhold til hva som er anbefalt, mens det for jenter i 9.-10.klasse var fordelaktig å være fysisk aktiv minst en time daglig (Gruciate, 2016). Funn i Yook, et al. (2017) sin forskning indikerer at en undervisning av alternativ fysisk aktivitet som yoga og slåball har en positiv innvirkning på ungdoms utvikling av psykologisk resiliens. Det viser seg at alternativ fysisk aktivitet også påvirker ungdoms selvtillit og lykke, som er psykiske faktorer sterkt koblet til grad av resiliens. Den eksperimentelle gruppen i Yook, et al. (2019) sin studie hadde en signifikant forbedring av selvtillit sammenliknet med kontrollgruppen. Selvtillit er et begrep som går under den essensielle og individuelle faktoren for resiliens, «selvoppfatning». Det viser seg at fysisk

aktivitet og idrettsdeltagelse kan ha en positiv effekt på barn og unges selvtillit, som til gjengjeld kan være med å utvikle deres resiliens. Selvtillit kommer gjennom økt grad av mestringsopplevelse i både særskilte situasjoner og i livet generelt.

Det er mulig å argumentere for at fysisk aktivitet kan fremme resiliens dersom de unges mestringsforventning (self-efficacy) utvikles i positiv retning. Denne påstanden støttes av resultater i Greco, et al. (2019) sin studie, der ungdom som deltok i fysisk aktivitet i form av karate hadde en betydningsfull økning av mestringsforventning. Resultatene i studien rapporterte også om forbedret nivå av resiliens i form av at karate fungerer som en effektiv beskyttelsesmekanisme mot mobbing og demper aggressiv oppførsel. I lys av studiens resultater kan man påstå at en innførelse av nye og utradisjonelle bevegelsesformer i kroppsøvningsundervisningen kan dyrke mestringsfølelsen i de unge, nettopp fordi de stimulerer og utfordrer individuell kroppsbeheerskelse. Å kontrollere kroppen sin fysisk på en hensiktsmessig og velfungerende måte vil åpenbart gi selvtillit og bedret selvoppfatning i det lange løp. En stadig og opphopende opplevelse av mestring gjennom fysisk aktivitet og kroppsøving vil kunne ha en overførbar effekt til de unges opplevelse av å mestre livet, som er et særdeles viktig punkt i den nye læreplanen og er ønskelig skal få sitt preg i praksis. For kroppsøvingslærere blir det ekstra viktig å ha på seg «pedagogiske briller» og vise enorm tilstedeværelse i Banduras tredje punkt, verbal overbevisning, for å stimulere og utvikle de unges tro på egne ferdigheter og krefter (Inkeri Olsen & Traavik, 2010). Verbal overbevisning handler om at læreren, som har kjennskap til elevenes kvaliteter, oppmuntrer og støtter elevene i utfordrende situasjoner som bidrar med å øke deres mestringsforventning. Det innebærer også at skolen og lærere ser på fysisk aktivitet som en plattform og arena som kan gi barn og unge beskyttelse mot risiko. Denne påstanden underbygges av resultater i Di Luzio, et al. (2019) sin studie som antyder at unge som er involvert i idrett og fysisk aktivitet på fritiden er mindre utsatt for rusmisbruk. Fysisk aktivitet er en måte å planlegge for fremtiden, noe som fremmer selvtillit og mestringstro, og beskytter mot følelser som uro, kjedsomhet og mistro, følelser sterkt knyttet til stoffmisbruk (Di Luzio, et al., 2019).

I teoridelen ble det presentert tall fra både Folkehelseinstituttet og andre valide kilder for ungdom som opplever mentale helseproblemer og at det er en bekymring med økende utvikling. Definisjonen av god psykisk helse er uløselig knyttet til en opplevelse av mestring og muligheter for å dyrke sine kvaliteter. God psykisk helse kan i så måte assosieres med

selvregulering, som vil si å utøve kontroll over handling, tenkning og emosjoner i tråd med langsiktige mål individet har (Svartdal, 2019). Det viser seg at idrettsdeltagelse på fritiden påvirker selvregulering hos ungdom i positiv retning (Caldarella, et al., 2019). I samme studie rapporteres det om at ungdom som driver flere konkurranse-idretter har bedre selvreguleringsevne enn ungdom som er aktive gjennom rekreasjon. På den andre siden viser resultater i Yook, et al. (2017) og Greco, et al. (2019) sine studier at rekreasjonsaktiviteter og nye former for idrett har en positiv innvirkning på ungdoms psyke. Dette fører oss mot et dilemma knyttet til hvilke form for fysisk aktivitet som vil gi størst utslag i utvikling av barn og ungdoms resiliens. Nyere forskning presentert i teorikapittelet indikerer at lagidretter er effektivt fordi det skaper en sosial tilhørighet som er viktig for den mentale helsen (Bailey, et al., 2018). Likevel kan et for stort preg av konkurranse ha motsatt effekt for noen individer dersom de opplever å ikke mestre oppgavene tilstrekkelig. På motsatt side så kan alternative rekreasjonsaktiviteter være mer «vennlige» mot utvikling av resiliens og mestringstro ettersom det gir større muligheter for utvikling av kontroll over egen kropp. Det vil være utfordrende å konkludere med hvilken form for fysisk aktivitet som egner seg best for utvikling av resiliens. Det som er sikkert er at skolen, spesielt kroppsøvlingslærere, bør vurdere innholdet nøye slik at barn og unge får muligheter til å videreutvikle sin egen mestringstro. I Di Luzio, et al. (2019) sin forskning kommer det frem at mestringstro fremmes gjennom strukturert fysisk aktivitet. Dette indikerer at innholdet av fysisk aktivitet bør ha en klar plan og kontekst dersom det skal lykkes med å utvikle resiliente barn og unge. I alle studiene ble det gjort funn som støtter denne oppgavens problemstilling om at fysisk aktivitet utvikler resiliens i barn og unge og er en betydningsfull beskyttelsesfaktor mot risiko (Di Luzio, et al., 2019; Yook, et al., 2017; Greco, et al., 2019; Caldarella, et al., 2019; Gruciate, 2016). Det er likevel verdt å nevne at for mye og/eller intensiv grad av fysisk aktivitet kan ha en negativ innvirkning på elevens motivasjon, og dermed hemme resiliensutviklingen (Gruciate, 2016). Derfor er det helt avgjørende for lærere å ta hensyn til faktorer som alder, kjønn og individuelle forskjeller og hva dette har å si for den enkelte elevens mestringserfaring.

## 5.2 Relevans for praksis

Som tidligere nevnt indikerer resultatene i alle de aktuelle studiene at fysisk aktivitet utvikler resiliens, øker mestringsforventningen, selvtilliten og selvreguleringen i barn og unge og er en vesentlig beskyttelsesfaktor mot risiko (Di Luzio, et al., 2019; Yook, et al., 2017; Greco, et al., 2019; Caldarella, et al., 2019; Gruciate, 2016). I lys av dette vil det være fordelaktig å konkretisere hvilken relevans funn i studiene har for praktisering av fysisk aktivitet/kroppøving gjennom et resilient perspektiv.

Gruciate (2016) hevder at designet på aktiviteter både i og utenfor skolen bør tilrettelegges med formål om å ivareta ungdoms mentale helse og utvikling av resiliens. Dersom man aktiviserer ungdom bare for formalitetens skyld og uten mål og mening kan fysisk aktivitet få motsatt effekt og hemme motivasjon og utvikling av resiliens. Det er alfa og omega at det foreligger kontinuerlig kommunikasjon mellom foreldre, skole og idrettslag for å ivareta barnas mentale helse. På bakgrunn av resultater i Gruciate (2016) sin forskning er det mulig å hevde at planleggingsarbeidet av fysisk aktivitet som lærere/pedagoger legger ned, påvirker opplevelsen elevene får. Dette innebærer at man ser fysisk aktivitet som en arena for å skjerme og utvikle barn og unges psykiske egenskaper, så vel som fysiske. Helt konkret vil det si at lærere bør ha økt fokus på å tilrettelegge aktivitetene med hensikt om å trene barn og unges psykiske kapasitet i like stor grad som det fysiske aspektet. Som resultat kan en slik tilnærming være en igangsetter for resilient utvikling.

Samtidig rapporteres det om at ungdom som driver med ustrukturerte aktiviteter kan være mer utsatt for risiko enn ungdom som deltar i idrettslag eller strukturerte aktiviteter (Di Luzio, et al., 2019). Resultatene kan ha sin betydning for skolepraksis i den forstand at det bør foreligge en klar struktur og kontekst i utvelgelsen av aktiviteter med formål om å beskytte mot risiko og stimulere til økt mestringstro. Funn i Di Luzio, et al. (2019) sin studie viser også at lærere bør engasjere og stille seg positive til elever som er fysisk aktive på fritiden. Til gjengjeld kan dette holde elever unna trøbbel og risiko, og være en utslagsgivende beskyttelsesfaktor. På bakgrunn av Gruciate (2016) og Di Luzio, et al. (2019) kan man påstå at god planlegging, tydelig struktur på aktivitetene og en klar hensikt bak valgene lærerne tar kan være med å utvikle resiliens hos barna. Påstanden blir også styrket ved resultatene i Yook, et al. (2017) sin forskning som hevder at det er vel så viktig at lærerne tar de psykologiske faktorene i betraktning som de fysiske i planleggingsarbeidet for

fysisk aktivitet og kroppsøving. I studien kommer det også frem at det bør finnes et bredt tilbud og stor variasjon av aktiviteter for elevene, slik at de kan oppleve økt mestring, motivasjon og glede. Her er det praktisk mulig å trekke linjer til funn i Caldarella, et al. (2019) sin forskning som understreker at skolen bør ha et bredt tilbud av idrett og aktivitet for å sikre resiliensutviklingen hos barn og unge. Alle de overnevnte resultatene er i tråd med nyere forsknings syn på fysisk aktivitet og kroppsøving, der det kommer frem at kvaliteten av innholdet i faget må være nøye vurdert dersom det skal være fordelaktig for elevenes mentale helse (Bailey, et al., 2018). Derfor må det planlegges nøye av administrasjon og lærere for å unngå at fysisk aktivitet og kroppsøving skal ha en positiv effekt på barn som er utsatt for risiko. Til slutt setter Greco, et al. (2019) på spissen at kroppsøvingslærere bør få et profesjonelt program og opplæring i nye, alternative aktiviteter som kampsport og yoga, ettersom det har vist seg at denne formen for bevegelse og rekreasjon ivaretar og utvikler barn og unges mestringstro og resiliens i stor grad.

## 6. Konklusjon

Formålet med denne studien var å undersøke nærmere forbindelsen mellom fysisk aktivitet og utvikling av resiliens hos barn og unge i skolen. Følgende problemstilling ble formulert i belysning av formålet:

*«Hvordan kan fysisk aktivitet fremme resiliens hos barn og unge i skolen?»*

Gjennom en litteraturstudie basert på gyldige forskningsartikler var hensikten å drøfte problemstillingen og diskutere om resultatene kunne få sin relevans i praksis. Forskningen som er tolket i denne litteraturstudien, gir tydelige signaler på at fysisk aktivitet bidrar med utvikling av resiliens hos barn og unge og er en fundamental beskyttelsesfaktor mot risiko. Både konkurranse-idretter og rekreasjonsaktiviteter har positiv innflytelse på fostring av resiliens dersom hensikten er å øke barnas grad og opplevelse av mestring. Overtrening og for mye intensitet kan for enkelte ha negativ innvirkning på motivasjonen og dermed hemme resiliensutviklingen. Det er derfor avgjørende at innholdet av aktivitetene er presist vurdert av lærerne, at de er planlagt med en tydelig struktur og at valgene har som mål om å utvikle barnas psykologiske egenskaper så vel som fysiske. Faktorer som alder, kjønn og individuelle forskjeller må også tas i betraktning i planleggingsfasen for å sikre at fysisk aktivitet får en positiv effekt på barnas mestringstro, selvpoppfattelse og grad av resiliens.

## 7. Litteraturliste

- Andersen, A. J. (2020). Psykisk helse. I Store medisinske leksikon. Hentet 4. mai 2020 fra [https://sml.snl.no/psykisk\\_helse](https://sml.snl.no/psykisk_helse)
- Bailey, R. P., Howells, K., & Glibo, I. (2018). Physical activity and mental health of school-aged children and adolescents: A rapid review. *International Journal of Physical Education*, 55(1), 2-15.
- Bandura, A. (2012). *On the functional properties of perceived self-efficacy revisited*. *Journal of Management*, 38, 9-44.
- Bekkhus, M. (2012, 03. mars). Resiliens - hvorfor klarer noen barn seg på tross av risiko? Hentet fra <http://www.forebygging.no/artikler/2014-2012/resiliens---hvorfor-klarere-noen-barn-seg-pa-tross-av-risiko/>
- Borge, A. I. H. (2018). *Resiliens - risiko og sunn utvikling* (3. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk 2018.
- Caldarella, P., Johnson, J., Larsen, R., Heath, M., & Warren, J. (2019). Adolescent Sports Participation and Parent Perceptions of Resilience: A Comparative Study. *The Physical Educator*, 76, 1026-1045.  
<https://doi.org/10.18666/TPE-2019-V76-I4-8451>
- Dahlum, S. (2018). Validitet. I Store norske leksikon. Hentet 18. mars 2020 fra <https://snl.no/validitet>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- di Luzio, S. S., Procentese, F., & Guilett-Descas, E. (2019). Physical Activity in Adolescence and Substance Use: Factors of Interdependence between Local Community and Relational Micro-systems. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 28(2), 119-126.  
<https://doi.org/10.1080/1067828X.2019.1623144>
- Folkehelseinstituttet. (2018, 05. september). Hver fjerde student sliter psykisk. Hentet fra <https://www.fhi.no/nyheter/2018/hver-fjerde-student-sliter-psykisk/>
- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier : värdering analys och present*. (4.utg). Stockholm: Natur & Kultur Akademisk.
- Greco, G., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2019). Karate as anti-bullying strategy by improvement resilience and self-efficacy in school aged youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1863-1870.  
DOI: [10.7752/jpes.2019.s5276](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5276)

- Gruciate, A. (2016). Optimal Level of Participation in Sport Activities According to Gender and Age can be Associated with Higher Resilience: Study of Lithuanian Adolescents. *School Mental Health* 8, 257-267.  
<https://doi-org.galanga.hvl.no/10.1007/s12310-015-9155-y>
- Inkeri Olsen, M., & Traavik, K. M. (2010). *Resiliens i Skolen: Om hvordan skolen kan bidra til livsmestring for sårbare barn og unge. Teori og tiltak*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Loftås, K. (2019). *Enten går det bra, eller så går det over! Arbeid med elevers psykiske helse, resiliens og livsmestring i skolen*. (Masteroppgave, Norges Arktiske Universitet)  
Hentet fra  
<https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/15627/thesis.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Magnus, P., & Bakketeig, L. S. (2000). *Prosjektarbeid i helsefagene*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag.
- Svartdal, F. (2018). Reliabilitet. I Store norske leksikon. Hentet 18. mars 2020 fra  
<https://snl.no/reliabilitet>
- Svartdal, F. (2019). Selvregulering. I Store norske leksikon. Hentet 11. juni 2020 fra  
<https://snl.no/selvregulering>
- WHO. (2019, 02. oktober). Mental health. A state of well-being. Hentet fra  
<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Yook, Y.-S., Kang, S.-J., & Park, I. (2017). Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 109-117.  
<https://doi-org.galanga.hvl.no/10.1080/1612197X.2015.1069878>