



BACHELOROPPGAVE

Livsmestring i skolen - En dokumentanalyse av læreplanen

Kandidatnr: 317

KRO350 Bacheloroppgave, vitenskapsteori og forskningsmetode

Institutt for idrett, kosthold og naturfag

Veileder: Even Bjørvik

Innleveringsdato: 12.06.2020

Tall på ord: 7665

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.

Sammendrag

Bakgrunn og formål:

Høsten 2020 skal den nye læreplanen og det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring tre i kraft. Denne oppgaven har som formål å undersøke hvordan livsmestring fremmes i kroppsøvingsfaget gjennom det som står i læreplan og utvalgte rapporter.

Problemstilling:

Hvordan fremmes livsmestring i kroppsøvingsfaget i videregående opplæring ut fra læreplanen og andre styringsdokumenter?

Metode:

Oppgaven ser på det som eksplisitt kan kobles til livsmestring i læreplanen, og ut fra det koble det implisitte samt rapportene for å skape et helhetlig perspektiv.

Resultat:

Oppgaven peker på ulike områder innenfor livsmestring i læreplanen som fysisk og psykisk helse, identitet og valg. Kroppsøvingsfaget kan ivareta disse gjennom gode mestringserfaringer og bevissthet til egen læring i et trygt læringsmiljø.

Konklusjon:

Kroppsøvingsfaget kan fremme livsmestring gjennom sosiale, kognitive, emosjonelle og fysiske kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Abstract

Background and purpose:

The new curriculum and the interdisciplinary themes of public health and life skills take effect in the fall of 2020. This thesis will try to analyze how life skills come across in the physical education subject in the new curriculum and different reports.

Research question:

How are life skills promoted in the physical education subject in upper secondary school in the new curriculum and other policy documents?

Result:

The thesis will point out different aspects when it comes to life skills in the new curriculum like physical and mental health, identity and choices. The physical education subject can maintain physical and mental health through performance experiences and awareness when it comes to your own learning process in a safe learning environment.

Methodology:

The thesis looks at the things that can explicitly connect life skills to the new curriculum, and how you can connect this implicit to different reports to get an overall perspective.

Conclusion:

The physical education subject can promote life skills through social, cognitive, emotional and physical knowledge, abilities and attitudes.

Forord

Dette er min bacheloroppgave etter tre år på faglærerutdanning i kroppsøving og idrett på HVL avdeling Bergen. Valg av tema til bacheloroppgaven er basert på min interesse for fysisk og psykisk helse i skolen. Den potensielle påvirkningskraften skolen og kroppsøvingsfaget har på måten elevene kan håndtere livet etter endt skolegang, synes jeg er spennende ikke minst veldig viktig. Gjennom praksis og faglig læring har jeg tilegnet meg en kompetanse som trolig vil prege mine holdninger da jeg skal ut å undervise. Jeg er langt i fra utlært, men ønsket å bruke siste tiden på studie til å undersøke mer om det temaet jeg tror kan gi elevene i skolen mye.

Selv om oppgaveskrivingen har vært krevende, har jeg nok en gang erfart at tålmodighet og innsats gir resultater. Jeg ønsker med det å rekke en takk til de som har hjulpet meg i arbeidet. Først, en takk til min veileder Even Bjørvik som har veiledet meg med gode råd og tips til oppgaven. Jeg ønsker også å rekke en takk til mine medstudenter som har bidratt til gode diskusjoner og refleksjoner rundt temaet.

En stor takk til alle.

Bergen, DATO

Oline Jorddal Lønning

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	2
Forord	4
1.0 Innledning	7
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	7
1.2 Problemstilling og avgrensing	7
1.3 Oppgavens disposisjon	8
2.0 Bakgrunn	9
2.1 Hva er en læreplan?.....	9
2.2 Veien til fagfornyelsen og det tverrfaglige temaet.....	10
2.2.1 Grunnlag for anbefalingene	10
2.2.2 Anbefalingene om livsmestring i skolen	11
2.3 Livsmestring i fagfornyelsen	12
2.4 Perspektiver innenfor livsmestring.....	13
3.0 Tidligere forskning	15
4.0 Metode	16
4.1 Valg av metode og metodedesign	16
4.2 Troverdighet og pålitelighet.....	18
5.0 Analyse og drøfting av funn	20
5.1 Livsmestring gjennom kompetansemålene.....	20
5.2 Livsmestring gjennom definisjonene	23
6.0 Konklusjon	28
7 Litteraturlister	29

Figur- og tabelloversikt

Tabeller

Tabell 1: Kompetansemål i LK20.....s. 13

Figurer

Figur 1: Kvalitativ metode.....s. 16

Figur 2: Oversikt over læreplanen, inndeling eksplisitt og implisitt.....s 17

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I 2020 skal en ny læreplan inntre i den norske skolen. Inkludert i denne fagfornyelsen er det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring. NOU 2015: 8 (2015, s. 52) argumenterer for temaet på bakgrunn av en individualisering av samfunnet i tillegg til en økning i overvekt og psykiske plager. Kunnskap om ens egen helse, kropp og psykiske helse må styrkes i skolen (Meld. St. 28, 2016. s. 50). Vinje (2017, s. 17) peker på at kroppsøvningsfaget kan bidra til at elevene utvikler positiv oppfatning av kroppen, selvfølelse, selvforståelse og identitetsfølelse. Gjennom bevegelse og kroppslig læring i et sosialt læringsmiljø vil tanker, følelser og holdninger bli påvirket (Sviland, Martinsen, Råheim, 2007, s. 25). Det forklarer sammenhengen mellom faget og livsmestring og tydeliggjør viktigheten bak det å realisere læreplanen gjennom opplæringen i praksis. Temaet er definert i overordnet del og i fagplanen til kroppsøving, samt gjennom utvalgte kompetansemål.

1.2 Problemstilling og avgrensing

Oppgaven finner det derfor interessant å undersøke hva som ligger bak det som faktisk står i læreplanen. Mulig kan det gi forutsetninger til å få en bedre forståelse, og dermed påvirke opplæringen i en positiv retning innenfor livsmestring hos hver enkelt elev. Problemstillingen som undersøkes nærmere i denne oppgaven er følgende:

Hvordan fremmes livsmestring i kroppsøvningsfaget i videregående opplæring ut fra læreplanen og andre styringsdokumenter?

Læreplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 12) spesifiserer koblingen mellom folkehelse og livsmestring: «Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen». Opplæringen vedrørende livsmestring og folkehelse påvirker elevene på et individuelt nivå, noe oppgaven vil fokusere på. Oppgaven avgrenser til videregående opplæring, grunnet temaets viktighet opp mot elevenes forutsetning til å mestre livene sine etter endt skolegang. Det er vist en forskjell på jenter og gutter innenfor psykiske helseplager, opplevelse av stress og så videre (Bakken, 2019, s. 81). Oppgaven ser i liten grad på dette, da læreplanen er generalisert for «elever», og ikke kjønn. Det finnes flere ulike forståelser for livsmestring i litteraturen. Oppgaven har valgt å forholde seg til litteratur innenfor temaet i en skolesammenheng med spesielt fokus på de uvalgte styringsdokumentene

(Stortingsmelding 28, NOU 2015: 8 og LNU sin rapport). Disse er brukt for å undersøke bakgrunn, intensjonen og mening bak temaet i læreplanen og kan derfor bidra til å besvare problemstillingen.

1.3 Oppgavens disposisjon

I kapittel 1 tar oppgaven for seg bakgrunn for valg av tema og problemstilling. I kapittel 2 vil oppgaven vise til styringsdokumentene som forklarer bakgrunnen for fagfornyelsen og implementering av livsmestring i læreplanen. I kapittel 3 skal det redegjøres for valg av metode og hvordan oppgavens problemstilling blir belyst. I kapittel 4 drøftes funnene som er gjort, med utgangspunkt i læreplanverk og aktuelle styringsdokumenter.

2.0 Bakgrunn

2.1 Hva er en læreplan?

En læreplan er forankret i opplæringsloven og har dermed status som forskrift (Utdanningsdirektoratet, 2016). Det viser til at den er lovpålagt å etterfølge gjennom opplæringen samtidig som at elevenes rettigheter skal ivaretas. Læreplanen er et sentralt virkemiddel for nasjonal styring av opplæringens innhold (Meld. St. 28, 2016, s. 9). En læreplan har tidligere bestått og består av en generell del og en fagspesifikk del. Generell del utdyper verdigrunnlaget i opplæringslovens formålsparagraf og skal gi retning for opplæring i fag (Utdanningsdirektoratet, 2018, s. 3). Læreplanene for fag beskriver fagets innhold, mål og skal utvikles i tråd med den generelle delen (Utdanningsdirektoratet, 2018, s. 3). Det betyr at det som står i den generelle delen skal også tas med i undervisningen læreplanene for fag. Læreplanen består av ulike kompetansemål. Dette er den kompetansen elevene skal sitte igjen med etter endt opplæring, med ulik grad av måloppnåelse. Det stiller krav til skolen, og er lovpålagt gjennom opplæringsloven, at de skal gi tilpasset opplæring for at hver enkelt elev stimuleres til høyest mulig grad av måloppnåelse (Meld. St. 28, 2016, s. 10, opplæringsloven, 2006, § 1-3.).

Den danner også fundamentet for skolens planlegging og gjennomføring av opplæring, og er en viktig beskrivelse av hvilken kompetanse elevene skal utvikle (Meld. St. 28, 2016, s. 9-10). På grunn av dette tydeliggjøres viktigheten av en god læreplan som gir god veiledning og retning til de som skal tolke og deretter planlegge og gjennomføre undervisningen (Rønning et al., 2008 s. 16). Det har betydning for opplæringen i form av kvalitet, men også at den stemmer overens med læreplanens intensjoner. På bakgrunn av læreplanens formål og intensjoner kan den forstås som et mellomledd mellom samfunnet og skolen. Skolen skal bidra til at elevene kan realisere sitt potensial og få et grunnlag for å mestre sitt eget liv og delta i fellesskapet i samfunnet. I tillegg kan skolen også forme fremtiden ved å utdanne elever (Meld. St. 28, 2016, s. 13). Samfunnet er stadig i utvikling, og følger med seg nye krav og behov. At skolens innhold, og læreplan, er relevant for den enkelte og for samfunnet, er derfor avgjørende (Meld. St. 28, 2016, s. 13). Det er på bakgrunn av dette at læreplanen forandres og fornyes, som neste avsnitt tar nærmere for seg.

2.2 Veien til fagfornyelsen og det tverrfaglige temaet

I møte med fremtidens kompetansebehov utnevnte regjeringen i 2013 et utvalg som skulle gi anbefalinger til den nye fagfornyelsen. Utvalget, som ble kalt Ludvigsen-utvalget, la 15. juni 2015 frem sin sluttrapport NOU 2015: 8 «*Fremtidens skole - fornyelse av fag og kompetanser*», som bygger på utvalgets delutredning NOU 2014: 7 «*Elevenes læring i fremtidens skole: et kunnskapsgrunnlag*». I rapporten kommer de med anbefalinger til fornyelse av læreplan og fag, samt krav til fremtidig kompetanse. Ut fra NOU rapportene kom Stortingsmelding 28. Dette er $\frac{2}{3}$ styringsdokumenter som er inkludert i oppgaven.

2.2.1 Grunnlag for anbefalingene

I NOU 2015:8 (2015, s. 52) nevnes en økende helseutfordring i dagens samfunn med overvekt og psykiske lidelser. Dagens modernisering av samfunnet har ført med seg inaktivitet, som delvis viser sine konsekvenser ved for eksempel overvekt. Vinje (2017, s. 99) peker også på dette ved at alle individer i alle aldre er preget av en økende inaktivitet, fedme og livsstilsrelaterte sykdommer. Psykiske lidelser har også økt med årene, som Ungdata rapporten (Bakken, 2019, s. 81) påpeker, ved tall fra blant annet elever ved den videregående skolen. De nevner stress-symptomer, depresjon, angst og opplevelsen av ensomhet som fremtredende. Jenter er mer plaget enn gutter, selv om plagene generelt har økt for begge kjønn (Bakken, 2019, s. 81). Rapporten nevner samtidig et fenomen som også Ludvigsen-utvalget peker på som den psykiske helsen mulig kan være påvirket av; en individualisering av samfunnet (Bakken, 2019, s 80).

I utgangspunktet er en individualisering en riktig utvikling av samfunnet der den frie vilje og frihet til å bestemme over eget liv står sterkt. Men det fører også med seg noen utfordringer som læreplanen ønsker å imøtekomme. En individualisering av samfunnet gir en økning i valgmuligheter. Dette gjør at valgene som er gjort, i høyere grad ligger hos den enkelte (Haugen, Kosberg, Langø & Longva, 2017, s. 28). Enten om noe går bra eller ikke, om det er snakk om enkle valg eller livet generelt, er individualiseringen med på å stille enkeltpersoner til ansvar. En NOVA rapport (Eriksen, Sletten, Bakken & Soest, 2017, s. 98) peker på sammenhengen mellom individualiseringen og psykiske helseplager i en skolesammenheng. De nevner at det fører med seg et trykk på individets prestasjoner i skolen. «Elevene er selv ansvarlig for å gjøre sitt beste» (Eriksen et al. 2017, s. 98). Vurdering i form av karakterer kan øke stressnivået som kan få følger for den psykiske helsen. I tillegg nevner Eriksen (2017 et al., s. 96) kroppspress, og ser en kobling sammen med depressive symptomer. Ungdommer knytter opplevelse av stress opp mot kroppspress og idealer for skjønnhet og helse, der avvik fra det

som er «normalt» gjør at en blir sett ned på (Eriksen et.al, 2017, s. 96). Sett i lys av individualiseringen kan ansvaret som er knyttet til å ta vare på kroppen sin, og se ut på en bestemt måte føre med seg psykiske plager.

2.2.2 Anbefalingene om livsmestring i skolen

På bakgrunn av en individualisering av samfunnet, samt en økning i psykiske helseplager og inaktivitet anbefaler NOU 2015: 8 et tema i møte med disse utfordringene. Videre anbefaler Stortingsmeldingen (2016, s. 14) et flerfaglig tema som folkehelse og livsmestring som skal inkluderes i læreplanen. De nevner at områder som kompetanse om ens egen helse, kropp og psykiske helse må styrkes i skolen. I tillegg skal elevene utvikle et positivt selvbilde, som er viktig for å være rustet til å mestre ulike sider ved livet (Meld. St. 28, 2016, s. 13). Kompetanser som er knyttet til å gjøre ansvarlige valg i eget liv er også viktig (NOU 2015: 8, 2015, s. 50). I Stortingsmelding 28 (2016, s. 14) presenterer de hvilke typer kompetanse elevene vil trenge i fremtiden, som kan sees i lys av livsmestring. Disse er: 1) Kunnskaper som for eksempel fagkunnskaper, begreper, metoder, fremgangsmåter, 2) Kognitive kompetanse som for eksempel problemløsning og kritisk tenkning, 3) Sosiale kompetanser som for eksempel samarbeidsevner og kommunikasjon, 4) Fysisk og mentalt velvære og 5) Emosjonelle kvaliteter som for eksempel utholdenhet, empati og metakompetanser som for eksempel selvrefleksjon og effektive læringsstrategier.

Utvalget anbefalte at temaet ble fremstilt som et tverrfaglig tema som betyr at temaet skal komme til uttrykk på tvers av fagene. Målet er å oppnå en dybdelæring. Stortingsmelding 28 (2016, s. 19) viser til at en rekke forskningsbidrag som fremhever betydningen for dybdelæring. Videre forklarer de dybdelæring som en forståelse av sammenhenger innenfor et fag (les: tema) og at de klarer å overføre og anvende det de har lært til å løse problemer og oppgaver i nye sammenhenger. Læringsprosessen er også trukket fram. Dette viser til framgangsmåter elevene bruker og bevisstheten de har til egen læring bidrar til elevens motivasjon og faglige læring. Elevene må utvikle redskaper for å kunne lære og dermed kunne ta det i bruk i skolen og senere i livet (Meld. St. 28, 2016, s. 14).

Utvalget anbefaler at temaet skal omtales i generell del og være en del av fagplanene der det er relevant (Meld. St. 28, 2016, s. 14). Der skal de være tydelig definert og tydelig komme frem i kompetansemålene i tillegg (Meld. St. 28, 2016 s. 39). Det står ikke direkte nevnt at kroppsøvningsfaget skal ivareta temaet i verken Stortingsmelding 28 eller i NOU 2015: 8. Likevel kommer kan det forstås en viss relevans. NOU 2015: 8 (2015, s. 50) skriver at skolen skal bidra

til utvikling av elevenes individuelle-fysiske bevegelseskompetanse. Dette har betydning for elevenes allmenndannelse, personlighetsutvikling og varige bevegelseslyst. «At elevene lærer å øve seg på å bruke kroppen og det som skjer i kroppen, har betydning for selvregulert læring, refleksjon og metakognisjon» (NOU 2015: 8, 2015, s. 29).

2.3 Livsmestring i fagfornyelsen

I 2019 kom fagfornyelsen som skal innføres gradvis fra høsten 2020 i norske skolen. Den generelle delen ble erstattet av en overordnet del (Meld. St. 28, 2016, s. 7). Der er temaet definert.

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. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet. (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 12).

Fagplanen i kroppsøving definerer også temaet, men viser til en mer spesifikk tilnærming inn mot kroppsøvingfaget. Teksten beskriver hvilke av områdene i temaet som er aktuelle for fag (Utdanningsdirektoratet, 2018, s. 4).

I kroppsøving handlar det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmestring om å fremje god psykisk og fysisk helse og gi elevane verktøy til å ta ansvarlege livsval. Faget skal fremje eit positivt sjølvbilete som kan gi elevane ein trygg identitet. Faget skal medverke til at elevane får kunnskap om ulike perspektiv på bevegelsesaktivitetar og helse. Elevane skal òg lære å forvalte helse som ressurs på ein måte som gagnar den enkelte, og lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet. (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 3).

I tillegg kommer temaet frem i læreplanen gjennom kompetansemålene. Kompetansemålene i kroppsøving beskriver hva elevene skal mestre, lære og hva som kan forventes av dem

(Utdanningsdirektoratet, 2018, s. 8). Livsmestring er ikke mål i seg selv i kompetansemålene, da det bare er faglig kompetanse som skal vurderes. De kan heller bidra til en mer nøyaktig beskrivelse av hvordan kroppøvningsfaget ivaretar temaet livsmestring og dermed fremmer det. Av 16 kompetansemål for vg1, vg2 og vg3 er 8 av disse koblet til folkehelse og livsmestring.

Trinn	Kompetansemål i LK20
Vg1	<ul style="list-style-type: none"> - Trene på og skape varianter av leik, bevegelsesaktivitet og dans saman med andre - Planleggje og gjennomføre metodar for øving og trening for å oppnå individuelle mål, og når ein ikkje fullt ut kan delta i aktiviteten
Vg2	<ul style="list-style-type: none"> - Førebyggje skadar ved bevegelsesaktivitetar og utføre grunnleggjande førstehjelp - Gjennomføre leikar, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar og forstå korleis ulike aktivitetar påverkar og utviklar koordinasjon, styrke, uthald og bevegeligheit - Utføre trening på eiga hand og reflektere over korleis fysisk aktivitet kan fremje god psykisk og fysisk helse og bidra til ein helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang i framtidig arbeidsliv
Vg3	<ul style="list-style-type: none"> - Øve på og utvikle kunnskapar og ferdigheter i ulike bevegelsesaktivitetar ut frå eigne føresetnader - Planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening og forklare korleis dette kan medverke til ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang - Beskrive og drøfte samanhengar mellom bevegelse, kropp, trening og helse i samfunnet

Tabell 1: Kompetansemål i LK20

2.4 Perspektiver innenfor livsmestring

Stortingsmelding 28 (2016, s. 39) skriver at livsmestring har både et individuelt perspektiv og et sosialt perspektiv. Det individuelle perspektivet handler om at elevene skal kunne håndtere både de positive og negative aspektene ved livet på en best mulig måte bør livsmestring som en kompetanse utvikles (LNU, 2017, s. 10). Kompetanse i livsmestring er å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap samt skape en trygghet og tro på egne ferdigheter (LNU, 2017, s. 9). Begrepet flerdimensjonal læring, som Stortingsmeldingen også trekker frem, kan vise til en forståelse av disse ferdighetene. Begrepet er brukt for å beskrive hvordan læring foregår i samspill mellom kognitive, emosjonelle og sosiale ferdigheter (Meld. St. 28, 2016, s. 20). Framtidens kompetanser som nevnes tidligere kommer også innom disse ferdighetene. Forskning har vist at sosiale og emosjonelle ferdigheter har en stor betydning for helse og livsmestring (Meld. St. 28, 2016, s. 21).

Psykisk helse er nært knyttet til livsmestring og handler om evnen til å mestre tanker, følelser og atferd (LNU, 2017, s. 9). Det er dermed rettet mot det kognitive og det emosjonelle aspektet innenfor perspektivet. Det er viktig at elevene får kjenne på egne og forstå følelser, hvordan de kan regulere dem, og at de forstår hvordan de kan påvirke den psykiske helsen positivt (LNU, 2017, s. 40). Å kunne kommunisere tanker og følelser samt evne til konfliktløsning er også viktig innenfor livsmestring og går på sosiale ferdigheter (LNU, 2017, s. 25). Trygghet og tro på seg egne ferdigheter nevnes også som en kompetanse. Trygghet er en grunnleggende faktor for at elevene skal trives og mestre i skolen (LNU, 2017, s. 8). Trygghet på egen identitet skapes av blant annet selvbilde og refleksjon rundt verdier (LNU, 2017, s. 36). Gode mestringserfaringer er her sentralt, som gir elevene mulighet til å være mer fornøyde med seg selv og får en positiv opplevelse av eget liv (LNU, 2017, s. 42). Kroppsøvingsfagets kroppslige læring inkluderer med andre ord utvikling av sosiale, emosjonelle og kognitive ferdigheter også. Læring kan dermed ikke forstås som utvikling av separate ferdigheter. De påvirker og fungerer dynamisk i forhold til hverandre.

Videre skriver Stortingsmelding 28 (2016, s. 39) at livsmestring har et sosialt perspektiv. Det sosiale perspektivet kan forstås som det sosiale fellesskapet og læringsmiljøet som finner sted i kroppsøvingsfaget. De peker på at det er viktig for den enkeltes elev trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd. Det påvirker utviklingen av elevenes psykososiale miljø og arbeid mot mobbing (Meld. St. 28, 2016, 39). LNU (2017, s. 36) trekker frem begrepet pro-sosial atferd for å beskrive en hensiktsmessig atferd inn mot det sosiale fellesskapet innenfor livsmestring. Forståelse for annerledeshet og respekt for andre kan bidra til en holdning som kan gagne både medelever og eleven selv. Som tidligere nevnt, er gode mestringserfaringer sentralt. Kroppsøvingsfaget kan være en arena der kompetansen og prestasjoner og synlige. Fysisk aktivitet må derfor gjennomføres med mindre fokus på prestasjon og heller med fokus på læring, mestring og moro (LNU, 2017, s. 39). Det sosiale perspektivet og læringsmiljøet kan bidra til dette fokuset. Det faglige og sosiale fellesskapet gir tilhørighet og reduserer risikoen for psykiske og sosiale problemer (Meld. St. 28, 2016, s. 39). Det kan med andre ord forstås at det sosiale fellesskapet påvirker det individuelle perspektivet som tydeliggjør viktigheten bak dette innenfor livsmestring i kroppsøvingsfaget.

3.0 Tidligere forskning

Oppgaven finner ingen tidligere skoleoppgaver som ser på livsmestring opp mot kroppsøvingsfaget. Likevel, ble det oppdaget to studier som ser på livsmestring i en generell skolesammenheng. Gjernes (2019) sin masteroppgave ser på hvordan livsmestring er konstruert som emne, der det knyttes til sunne positive ferdigheter som elevene skal tilegne seg for å kunne håndtere livet utfordringer. Hartwedt (2019, s. 5) undersøkte hvordan positive og negative faktorer i ungdommers liv kan være assosiert med deres opplevde livsmestring. Funnene baserer seg på de negative faktorer som ensomhet, angst, depresjon og skolestress mens de positive selvaksept, skoletilhørighet og fysisk aktivitet. Videre, ønsker oppgaven også å nevne Bysting (2014) som belyser sammenhengen mellom fysisk aktivitet, trening og selvfølelse. Studien peker på positive sammenhenger mellom disse gjennom følelse av autonomi, selvbestemmelse, en følelse av kontroll over det som skjer i livet sitt og i tillegg til virkningen fysisk aktivitet har på søvn og stress. Studien nevner også de negative sammenhengene i form av at treningen kan bli overdrevent eller gå på bekostning av selvfølelsen (Bysting, 2014, s. 9).

I tillegg velger oppgaven å ta med LNU sin rapport «*Livsmestring i skolen - for flere små og store seire i hverdagen*». Rapporten (2017, s. 8) trekker frem flere temaer som kropp, tanker, følelser, «hvem er jeg», i tillegg til at den har fokus på hvordan elevene selv kan ivareta en god psykisk helse, økte egen trygghet og selvfølelse og hvordan bli kjent med egne verdier. I tillegg peker rapporten på mulige løsninger innenfor grensesetting og kroppspress i kroppsøvingsfaget. For det første nevner de grensesetting vedrørende seksualitet og samtykke, der faget kan bidra til en forståelse rundt egne grenser, samt respektere andres (LNU, 2017, s. 49). For det andre nevner de grensesetting i form av press og stress. De trekker frem kroppens behov for hvile, avkobling og søvn (LNU, 2017, s. 49). Rapporten peker også på kroppspress der en bør forebygge uhensiktsmessige holdninger knyttet til det estetiske aspektet ved kroppen, og fokusere på det funksjonelle (LNU, 2017, s. 39).

4.0 Metode

I dette kapittelet argumenterer jeg for valg av kvalitativ metode og dokumentanalyse i forhold til problemstillingen. Hvordan oppgaven har gått frem i prosessen blir også argumentert for. Videre vil datainnsamling være basert på kriterier som tydeliggjør utvalget, samtidig som at det blir argumentert for. Oppgaven tar også for seg troverdighet og pålitelighet i tillegg til at dokumentene vurderes i forhold til sin autensitet, troverdighet, representativitet og mening.

4.1 Valg av metode og metodedesign

Oppgavens hensikt er å undersøke hvordan livsmestring fremmes i kroppsøvningsfaget ut fra dokumentene inkludert i oppgaven. Derfor stemmer den kvalitative metoden overends med oppgavens hensikt og problemstilling. Ved kvalitativ forskning er en opptatt av å beskrive, forstå eller fortolke (Brinkmann & Tanggaard, 2012, s. 11). Innenfor kvalitativ metode finnes dokumentanalyse. Siden oppgavens bakgrunn for undersøkelse bygger på læreplanen, vil det være innenfor dokumentanalyse i kvalitativ metode. Dokumenter har mange former, som for eksempel offentlige dokumenter (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 87)

og ifølge Christoffersen og Johannessen (2012, s. 91) finnes det ulike strategier innenfor dokumentanalyse. Semiotikk er studiet av tegn eller tegnsystemer der forskeren er interessert i hvordan og gjennom hvilke tegn tekster fremstiller et tema (Christoffersen og Johannessen, 2012, s. 91).



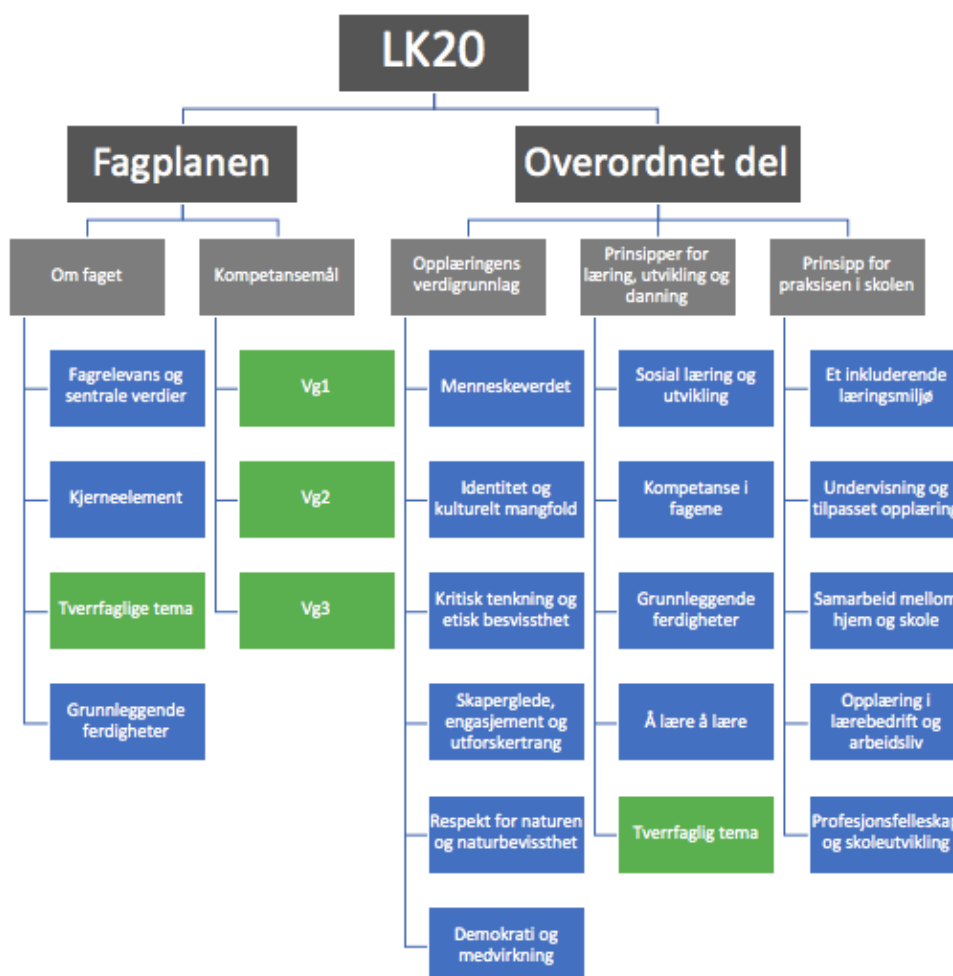
Figur 1: Kvalitativ metode

Læreplanen danner grunnlaget for oppgaven, og dermed er det fordelaktig å vise til kvalifikasjoner som må legges til rette for å bli inkludert for besvarelse av problemstillingen. Relevant litteratur hentet fra læreplanen må: 1. Ha en direkte sammenheng med livsmestring; 2) ha en sammenheng med «direkte sammenheng med livsmestring» (punkt 1)

For å gjøre det mer forståelig, vil punkt 1. omtales som det som eksplisitt kan kobles til livsmestring i læreplanen. Det er definisjonen av livsmestring, som uttrykkes i overordnet del og fagplanen samt noen av kompetansemålene i fagplanen. Kompetansemålene undersøkes på bakgrunn av hvordan de uttrykker livsmestring. På bakgrunn av oppgavens problemstilling er

kompetansemålene drøftet uavhengig av alderstrinn. Oppgaven ser på virkningen bak kompetansemålene i lys av livsmestring, i tillegg til å se på ferdighetene som er beskrevet. Ved hjelp av Utdanningsdirektoratet sine nettsider kan en se hvilket av de tverrfaglige temaene som er koblet opp til hvilket kompetansemål. Definisjonen er sentral, da den uttrykkes hva livsmestring er, og hvilke områder som inngår i temaet. Selv om definisjonen fra overordnet del har en generell tilnærming, forsøker oppgaven å anvende det til kroppsøvningsfaget. I Oppgaven brukes definisjonen for å undersøke betydningen bak setningene som trekkes frem i lys av livsmestring i kroppsøvningsfaget.

Punkt 2 vil omtales som den implisitte læreplanen. Selv om ikke denne delen har en direkte relevans til livsmestring kan deler av den likevel sees i sammenheng på bakgrunn av den eksplisitte. Oppgaven finner det fordelaktig å inkludere den eksplisitte delen, da den kan bidra til å utvide forståelsen for livsmestring i kroppsøvningsfaget i tillegg til at oppgaven anerkjenner læreplanen som en helhet. Oppgaven finner det hensiktsmessig å visuelt fremstille inndelingen av den eksplisitte (grønn) og implisitte (blå) delen av læreplanen:



Figur 2: Oversikt over læreplanen, inndeling eksplisitt og implisitt

Bakgrunnen i oppgaven danner grunnlaget for undersøkelsen inn mot problemstillingen. Stortingsmelding 28 og NOU 2015: 8 er tatt med i oppgaven for å forstå intensjonen bak implementering av temaet, i tillegg til at det kan bidra til forståelsen for hva som ligger bak det som står i læreplanen. LNU sin rapport er brukt for å vise til en videre forståelse. Ved å koble disse rapportene sammen med den eksplisitte delen av læreplanen og dermed den implisitte i drøftingen, kan oppgaven forsøke å belyse hvordan livsmestring blir fremmet i kroppsøvfingsfaget.

4.2 Troverdighet og pålitelighet

Ifølge Brinkmann og Tanggaard (2012, s. 166) er det hensiktsmessig å foreta noen metodiske overveielser av dokumentet som er brukt for å besvare problemstillingen, som i oppgavens tilfelle er læreplanen og rapportene. På den måten kan en stille seg kritisk til dokumentet, sånn at oppgaven kan trekke holdbare konklusjoner. Dokumentet vurderes i forhold til sin autentisitet, troverdighet, representativitet og mening. Med autentisitet menes overveielser om dokumentmaterialet bidrar til å belyse undersøkelsesspørsmålet. Rapportene belyser opprinnelsen av livsmestring i læreplanen, og kan derfor være med på å danne en forståelse for hva som menes med det som står i læreplanen. «Med troverdighet menes overveielser om hvorvidt det er usikkerheter forbundet med et dokument» (Brinkmann & Tanggaard, 2012, s. 167). Læreplanen er et statlig dokument, som er utarbeidet av utdanningsdirektoratet og forvaltet i forhold til opplæringsloven. Rapportene er formet ut fra regjeringens forespørsel og dermed kan de, sammen med læreplanen sees på som troverdig. Representativitet menes overveielser om i hvilket omfang dokumentet representerer et typisk fenomen. Livsmestring er nevnt i definisjonene, samt koblet opp til noen av kompetansemålene for kroppsøvfingsfaget. Det danner inntrykket om at dokumentet er representativt for undersøkelse til oppgaven. Med mening menes overveielser om hvorvidt meningen i et dokument fremstår klart (Brinkmann & Tanggaard, 2012, s. 166-168). Læreplanen er utarbeidet for bruk av lærere, elever, foreldre osv. som gjør at livsmestring kommer nokså tydelig frem og gir mening.

Det som heller er oppgavens svake sider i forhold til pålitelighet og troverdighet er forbundet til oppgavens forsker og de analytiske metodene og konklusjoner. Metodekapittelet er derfor svært sentralt i oppgaven, for forklaring og begrunnelser for at leseren skal ha en troverdighet

til forskeren. «Det å redegjøre for sine analysemetoder er en viktig faktor som bidrar til å øke troverdigheten til en kvalitativ forskning» (Mehmetoglu, 2004, s. 117). Det gjør også at leseren kan lettere ta standpunkt underveis i oppgaven om det finnes en viss troverdighet i det forskeren gjør. I lys av persepsjon, kan andre tolke læreplanen annerledes enn meg. Det er noe oppgaven må ta høyde for. Som forsker er det viktig å ha en kritisk bevissthet til seg selv. Det innebærer å se analyse materialet på en så objektiv måte som mulig slik at min subjektive forståelse i minst mulig grad farger tolkningsarbeidet.

5.0 Analyse og drøfting av funn

Dette kapitlet har som formål å se på hvordan livsmestring fremmes i kroppsøvningsfaget gjennom det som står eksplisitt om livsmestring i læreplanen. Oppgaven ser først på virkningen bak kompetansemålene i lys av livsmestring og deretter på ferdigheter som er beskrevet i kompetansemålene. Oppgaven tar for seg definisjonene fra overordnet del og fagplanen der betydningen bak setningene trekkes frem i lys av livsmestring i kroppsøvningsfaget. Flerdimensjonal læring forklarer at all læring foregår i et samspill mellom det sosiale, emosjonelle og kognitive ferdigheter. Det er derfor livsmestring i kroppsøvningsfaget omhandler mye mer enn bare den kroppslige læringen. Det dynamiske samspillet mellom ferdighetene må forstås som en helhet der de påvirker hverandre og henger sammen.

5.1 Livsmestring gjennom kompetansemålene

Kompetansemålene i kroppsøvningsfaget beskriver hva som skal læres og forventes, og dermed kan det føre med seg stress gjennom for eksempel prestasjonspress som LNU (2017, s. 8). Eriksen et al. (2017, s. 98) peker på sammenhengen av individualiseringen og psykiske plager som kan føre til trykk på individets prestasjoner. Synligheten av kropp og bevegelser i faget kan problematisere dette. I tillegg nevnes prestasjonspress i form av vurdering. Den faglige kompetansen og innsatsen er grunnlag for vurdering, og derfor kan informasjon til elevene om hva som forventes forebygge prestasjonspresset. Samtidig har oppgaven pekt på fordelene innenfor livsmestring i forhold til læring. Det er et paradoks, da kompetansemålene kan både ødelegge og fremme livsmestring. For at kroppsøvningsfaget skal fremme livsmestring er viktigheten av et trygt fellesskap og læringsmiljø trukket frem. Det er også viktig å presisere i denne sammenheng at faget bør vike unna prestasjoner og fokusere på læring, mestring og moro (LNU, 2017, s. 39). Ferdigheter bør sees på som individuelle utgangspunkter som kan utvikles, ikke måles eller sammenlignes.

Kompetansemålene kan vise til trekk som tyder på individualiteten ved utviklingen innenfor kroppsøvningsfaget. Kompetansemål nevner at de skal utvikle seg ut fra «egne forutsetninger», «bruke egne ferdigheter og kunnskaper», «utføre trening på eiga hand», og oppnå «individuelle mål» (Utdanningsdirektoratet, 2019). Dette er entydig med livsmestring, da utviklingen skal forekomme med utgangspunkt av egne forutsetninger. Opplæringsloven (2006) § 1-3 sier også at hver enkelt elev skal oppnå høyest mulig måloppnåelse ut fra sine egne forutsetninger. På

bakgrunn av dette, kan det sosiale perspektivet bli påvirket gjennom en felles aksept som får følger for det individuelle perspektivet og dermed livsmestring.

I kompetansemålet (Utdanningsdirektoratet, 2019) «planlegge, gjennomføre og vurdere egen- trening» gir elevene mulighet til å reflektere over egen læring der de kan utvikle en bevissthet til egne læringsprosesser. Det bidrar til en selvstendighet og mestringsfølelse (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 11), noe som er entydig med livsmestring. «Prøving og feiling kan vere ei kjelde til læring» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 15). Læringsprosessen kan derfor bidra til at elevene skal kunne se læring ved manglende mestring. Oppgaven ønsker også å nevne verdien av egentreningen kompetansemålene viser til innenfor livsmestring. Det kan tenkes å gi forutsetninger til å opprettholde fysisk aktivitet utenom organisert idrett eller skole.

I fagplanen (2019, s. 3) om livsmestring står det at elevene skal få kompetanse som fremmer god fysisk helse. Videre står det at utvikling av elevenes individuelle fysisk-motoriske ferdigheter har betydning for blant annet bevegelseslyst (NOU 2015: 8, 2015, s. 52). Det å ha lyst til å være i bevegelse, og ta vare på kroppen gjennom det, kan være en måte å ivareta den fysiske helsen. I kompetansemålene blir disse individuelle fysisk-motoriske ferdighetene presisert. De skal øve, trene på, gjennomføre og utføre lek, bevegelses- og idrettsaktiviteter og dans (Utdanningsdirektoratet, 2019). Omfanget av ferdighetene innenfor de ulike aktivitetene beskriver læreplanen som en «allsidig motorisk læring». Det kan tenkes at dette utfordrer gleden og lysten ved bevegelser, da sjansene for å oppnå eller føle kompetanse kan minske. Samtidig kan en også tenke seg at sannsynligheten for at elevene får gjøre noe de liker, og kanskje kan få lyst til å fortsette med, er høyere ved fokus på en allsidig tilnærming.

I tillegg nevnes «forebyggje skadar ved bevegelsesaktivitetar» i et kompetansemål (Utdanningsdirektoratet, 2019) som er koblet opp til livsmestring. En skade kan påvirke både den fysiske og psykiske helsen, da forebyggende trening minsker risikoen for «motgang». Det fører også med seg en bevissthet om å ta vare på kroppen sin og å ta forhåndsregler. Videre nevner kompetansemålet «utføre grunnleggjande førstehjelp.» Sett i konteksten med den første delen av kompetansemålet kan dette trolig være rettet mot skader som kan oppstå ved bevegelsesaktiviteter. Det fører også med seg tanker om rollen førstehjelperen får, i lys av livsmestring, som må utøve omsorg og omtanke for en annen person som pro-sosial atferd viser til. På bakgrunn av at livsmestring omhandler de negative aspektene i livet, å håndtere motgang og takle situasjoner som er utfordrende psykisk (LNU, 2017, s. 9), kan kompetansemålet tolkes

som ferdigheter i hjerte-lunge redning også. Ferdigheten kan øke sannsynligheten for riktige valg inn mot slike situasjoner og dermed verne for en mulig psykisk påkjenning.

Oppgaven har hittil pekt på mulig virkning bak kompetansemålene i lys av livsmestring og beskrevet ferdighetene som kommer frem i kompetansemålene. Videre formidles også kunnskaper i kompetansemålene, sammen med evne til refleksjon. Overordnet del peker på at refleksjon og kritisk tenkning henger sammen med utvikling av holdninger (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 10). Det viser til den kognitive prosessen som er et sentralt område innenfor livsmestring. I kompetansemålene blir det kognitive uttrykt gjennom verb som: forstå, forklare, beskrive, reflektere og drøfte innenfor temaer som et kompetansemål oppsummerer. «Beskrive og drøfte sammenhenger mellom helse, kropp, trening og bevegelse» (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 12). Flerdimensjonal læring kan forklare at den emosjonelle læringen også inkluderes. Kompetansemålet er omfattende og forutsetter at elevene får reflektert om de ulike temaene, også i sammenheng til hverandre. Funnene i oppgaven kan indikere at disse sammenhengene kan være både negative og positive i kroppsøvningsfaget. Gjennomgående handler det om å forebygge de negative sammenhengene og dyrke de positive.

Et tema som dette kompetansemålet fremmer er utfordringen og potensialet kroppsøvningsfaget har inn mot kroppspress og kroppsideal. Oppgaven peker på forebygging av uhensiktsmessige holdninger knyttet til det estetiske aspektet ved kroppen i kroppsøvningsfaget. Ulike kroppsformer må normaliseres i tillegg til at elevene må lære å identifisere seg som noe mer enn bare utseende (LNU, 2017, s. 39). På en annen side er utseende knyttet til selvfølelsen. Kroppsidealer fører med seg visse forventinger om hvordan en skal se ut. Trening kan derfor sees på som et virkemiddel til å forbedre utseende og dermed selvfølelsen. Bysting (2014, s. 9) peker på risikoen for at treningen kan bli for overdrevent eller har et fokus som skader selvfølelsen. Forståelsen for sammenhengen mellom psykisk og fysisk helse ligger dermed til grunn for å forebygge dette. Refleksjon rundt for eksempel det LNU (2017, s. 39) påpeker, at kroppen ikke bare er et verktøy men at man «er» kroppen. Med verktøy mener LNU det samme som læreplanen (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 2) formidler: «Faget skal bidra til at elevene lærer, sanser, opplever og skaper med kroppen». Ved å flytte fokuset fra det estetiske til det funksjonelle ved kroppen i kroppsøvningsfaget kan det fremme positive tanker, følelser og holdninger knyttet til kroppspress og idealer.

5.2 Livsmestring gjennom definisjonene

«Faget skal fremje eit positivt sjølvbilete som kan gi elevane ein trygg identitet»

Først og fremst kan det virke som at utvikling av et godt selvbilde og en trygg identitet er betinget av blant annet læringsmiljøet. Overordnet del (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 9) peker på at «elevenes identitet og selvbilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre». Videre nevnes «når vi selv opplever å bli anerkjent og vist tillit, lærer vi å verdsette oss selv og andre» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 14). Det betyr at det bør være rom og aksept i det sosiale miljøet for at elevene skal kunne være seg selv. Trygghet til egen identitet handler også om utvikle en bevisst på seg selv. LNU (2017, s. 8) peker på at elevene bør bli kjent med positive ferdigheter og egenskaper ved seg selv. Det kan omhandle sosiale, kognitive, emosjonelle eller fysiske egenskaper og ferdigheter. Å legge opp til god mestringskompetanse påvirker måten elevene ser på seg selv. Gjennom bevegelse i kroppsøvningsfaget kan det gi dem tro på egne fysisk-motorisk ferdigheter og utvikle et godt kroppsbilde. Ifølge LNU (2017, s. 28) er utseende knyttet til selvbilde, som tydeliggjør det som er tidligere nevnt i oppgaven om kroppspress og kroppsidealer.

«Verdivalg»

Med verdivalg mener LNU (2017, s. 36) at elevene må få lære og reflektere hva som er viktige verdier for dem. Hvilke meninger, holdninger de ønsker å stå for, og ytre gjennom samhandling med andre. Det bidrar til å bygge en tryggere identitet. Verdiene kan også hjelpe dem å ta valg basert på disse verdiene, noe som gjør det lettere i tillegg til at en er mindre sårbar for andres meninger når en er bevisst på egne (LNU, 2017, s. 38). Overordnet del viser også til at «skolen skal formidle felles verdier som trengs for å møte og delta i mangfoldet, og åpne dører mot verden og fremtiden» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 5). Verdivalg som eleven tar, inkluderer også de felles verdiene som er viktig inn mot demokrati og solidaritet. Sammenhengen mellom det sosiale fellesskapet og den psykiske helsen viser til at kroppsøvningsfaget bør gi rom for refleksjon rundt verdivalg.

«Å kunne håndtere tanker, følelser»

Verbet «å håndtere» kan forstås gjennom det indre og det ytre ved eleven. Å håndtere tanker og følelser i den indre forstand kan være det å erkjenne og regulere følelser og tenke rasjonelt

og hensiktsmessig. Ifølge LNU (2017, s. 40) må elevene få kunnskap om følelser og hvilke funksjoner disse har. Normalisering av følelser må de også lære om. Å håndtere tanker kan være det å utforske hensiktsmessige tankemønstre for seg selv og egen psykisk helse. Kroppsøvfaget fører med seg tanker om seg selv, egen kropp og egne ferdigheter. Øvelse i årsaksforklaringer kan gi forutsetninger for det å kunne tenke hensiktsmessig, også i andre situasjoner i livet. LNU (2017, s. 34) nevner «positivt selvsnakk» i tillegg til at elevene må «bli mer bevisst på at vi ikke kan være god på alt». Individualiseringen fører med seg et prestasjonspress som ofte elevene legger på seg selv. Det kan derfor sees hensiktsmessig å evne og håndtere tanker og følelser knyttet inn mot dette. Det å regulere tanker og følelser inn mot kroppsbilde og ideal kommer også inn under dette punktet. Å håndtere tanker og følelser kan også forstås gjennom det ytre ved eleven der kommunikasjon kan brukes for å formidle disse tankene og følelser og dermed få støtte fra relasjoner. LNU (2017, s. 35) trekker frem det å ha ordforråd til å kunne sette ord på følelsene sine. Kroppsøvfaget kan sees på som en arena til det å kunne oppleve og dele følelser, selv om følelser rundt livsmestring gjerne er rettet mot de vanskelige følelsene. Ved å få øvelse i å dele ufarlige subjektive følelser ved f.eks. trening kan det muligens overføres til å kunne dele andre typer følelser også.

«Å håndtere relasjoner»

Å håndtere relasjoner i en indre forstand kan være det å kartlegge venner og finne ut hvem man kan stole på og snakke med (LNU, 2017, s. 40). De peker også på at elevene må lære å oppsøke og skjerme seg fra positiv og negativ innflytelse i relasjonene (LNU, 2017, s. 41). Det kan være en måte å håndtere relasjoner på. Det indre går også på holdninger og verdier knyttet til relasjoner. Kroppsøvfaget fremmer forståelse og respekt for hverandre gjennom bevegelsesaktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 2). En toleranse og aksept for medelever i et godt læringsmiljø gir forutsetninger for elevenes trivsel og helse. Ved håndtering av relasjoner i en ytre forstand peker LNU, læreplanen og Stortingsmelding 28 på sosiale ferdigheter og betydningen det har innenfor livsmestring. Spesielt peker de på kommunikasjon og konfliktløsning. «Å lære og lytte til andre og samtidig argumentere for egne syn gir elevene et grunnlag for å håndtere uenighet og konflikter (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 9). Det kan derfor tyde på at trygghet til seg selv og egen identitet kan være viktig i denne sammenheng. I kroppsøvfaget kan konflikter oppstå i aktiviteter som for eksempel konkurranse, som bidrar til øvelse av denne type ferdighet innenfor livsmestring.

«Å kunne sette grenser og respektere andres hører også under temaet»

Basert på funnene i oppgaven kan denne setningen gi flere indikasjoner av betydning. For det første nevner LNU (2017, s. 49) grensesetting i forhold til seksualitet og samtykke. Kruse (2011, s. 2) presenterer forskning som viser at 30-50 % av alle seksuelle overgrep mot barn og unge begås av tenåringsgutter. Det tydeliggjør at temaet bør repeteres gjennomgående for alle aldersgrupper i skolen. Spesielt for aldersgruppen på videregående opplæring er også at elevene gjerne introduseres for alkohol og festing som ofte er en faktor innenfor disse overgrepene (Kruse, 2011, s. 13). Fordi kropp er sentralt i kroppsøvingsfaget kan det forekomme at elevene må ta på hverandre og være tett på hverandre (Brattenborg & Engebretsen, 2015, s. 87), og derfor kan faget brukes som et virkemiddel for å ta lære å ta hensyn til hverandres fysiske grenser. I tillegg nevner LNU (2017, s. 49) grensesetting i forhold til hvile og avkobling. Kroppsøvingsfagets fokus på bevegelse og trening må også inkludere restitusjon og søvn som en del av det å trene rett. Det kan vise til at elevene bør lære å kjenne på følelser som kroppen prøver å kommunisere for å oppnå homoestase.

«Livsmestring dreier seg om å forstå og kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv»

«Å forstå faktorer» kan forstås som visse kunnskaper og holdninger som har betydning for mestring av elevenes egne liv. Elevene må også forstå hvordan alt henger sammen i form av dybdelæring. Dette er individuelt betinget men bærer med seg preg innenfor helse, identitet og gode livsvalg. Flerdimensjonell læring viser også til at det sosiale, kognitive og emosjonelle også må inkluderes i denne forståelsen. Kroppsøvingsfaget kan bidra til utvikling av kompetanse innenfor livsmestring gjennom gode mestringserfaringer, ferdighetsutvikling og læringsprosesser. Forståelsen ligger til grunn for det å kunne «påvirke» disse faktorene. Elevene bør få være med på å ta avgjørelser og påvirke undervisningen i kroppsøving. Overordnet del (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 8) utfyller med følgende utsagn: «Elevene skal erfare at de blir lyttet til i skolehverdagen, at de har en reell innflytelse, og at de kan påvirke det som angår dem». «Når stemmen til elevene blir hørt i skolen, opplever de hvordan de selv kan ta egne bevisste valg». I tillegg så påpeker Bysting (2014, s. 9) hvordan trening kan bidra til en økt opplevelse av kontroll over det som skjer i livet. Kroppsøvingsfaget kan derfor bidra til å kunne gi en følelse av at elevene faktisk kan påvirke faktorer som har betydning for livene sine.

«I kroppsøving handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å gi elevene muligheter og verktøy til å ta ansvarlege livsvalg»

Utvikling av sosiale, kognitive, emosjonelle og fysiske kunnskaper, ferdigheter og holdninger kan være verktøy innenfor det å ta ansvarlige livsvalg. Dessuten er utvikling av verdivalg, trygg identitet og selvfølelsen med på å utvikle verktøy også. «God selvfølelse gjør at unge tar bedre valg» (LNU, 2017, s. 38). Gode mestringserfaringer sammen med bevissthet til egen læring og mulighet til å takle motgang kan være en måte kroppsøvingfaget kan bidra til. Individualiseringen kan føre med seg forventninger og press til seg selv og av andre, og kan problematisere det å ta valg. Selv om ansvarlige livsvalg referer til noe større enn valg som tas i kroppsøvingundervisningen kan valg som tas i denne sammenheng være betydningsfulle for evne til å ta valg. LNU (2017, s. 38) nevner avdramatisering av valg som viktig der elevene må «vite at det er greit feile og at selv om de tar et valg i dag kan de ta et annet i morgen».

«Elevene skal lære å forvalte helse som ressurs på en måte som gagnar den enkelte»

Elevene skal med andre ord lære å bruke helse på en måte som gir de goder eller nytte. Det kan virke som at det bør ligge en forståelse til grunn for å kunne «forvalte». Som Stortingsmelding 28 (2016, s. 14) påpeker gjennom de fremtidige kompetanse kan dette være «kunnskaper som for eksempel fagkunnskaper, begreper, metoder og fremgangsmåter». Dette gjelder da både om psykisk og fysisk helse. Samtidig kan det forstås at setningen er rettet mot hensyn til individuelle forutsetninger. Hver enkelt elev må finne sin egen forståelse av hva som ligger i begrepet helse, og hva helse betyr for dem. Kroppsøvingfaget kan bidra til denne refleksjonen gjennom både teoretisk og praktisk læring. Summen av disse to forståelsene kan gi dybdelæring som Stortingsmelding 28 peker på og først da kan elevene lære å bruke helse på en måte som gir verdi for de og deretter kan brukes som en ressurs. Å bruke helse som en ressurs omhandler gode helsevalg som neste avsnitt tar for seg.

«Elevene skal lære å ta val som er gode for eiga og andre si helse gjennom livet»

For å unngå gjentakelse, er avsnittet rettet mot valg for andres helse. Bevisstheten mot å ta gode helsevalg for seg selv, kan føre med seg forståelse for valg en kan gjøre for andres helse også. Sammenhengen mellom det sosiale og det individuelle perspektivet kan forklare betydningen det har for den psykiske helsen. «Slik den enkelte elev bidrar til fellesskapen på skolen, bidrar fellesskapen til trivsel, utvikling og læring for den enkelte» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.

9). Stortingsmelding 28 peker på at det sosiale fellesskapet, som eleven kan velge å påvirke, er viktig for trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd. I tillegg vil en indirekte forebygge mobbing, da inkludering i form av en pro-sosial atferd skal etterstrebes i kroppsøvningsundervisningen.

«Aktuelle området innenfor temaet er levevaner».

Gjennom livsmestring påvirkes kompetansen og holdningene som kan overføres eller anvendes til det daglige liv. Med andre ord, dybdelæringen innenfor livsmestring kommer til uttrykk gjennom levevanene. Overordnet del viser til at «dybdelæring forutsetter at skolen tar hensyn til at alle er forskjellige» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 15). Individualiseringen kan skape press på enkelt individer i form av hva som er de riktige levevanene. Kroppsøvningsfaget kan bidra til å formidle gode levevaner i form av fysisk aktivitet og trening. Det er derfor viktig at elevene selv får definere hva som er viktig for dem i hverdagen, og hvordan de kan fylle livene sine med det som er viktig for dem (LNU, 2017, s. 54). Levevaner kan også omhandle å «håndtere stressfaktorer i hverdagen» (LNU, 2017, s. 40). Kroppsøvningsfaget kan for noen elever oppleves som en stressfaktor i hverdagen og dermed inngå som skolestress som Hartwedt (2019, s. 5) nevner. På en annen side kan bevegelse i faget virke motsatt da trening kan være en buffer mot stress (Bysting, 2014, s. 9).

6.0 Konklusjon

Denne oppgaven har tatt utgangspunkt i følgende problemstilling: *Hvordan fremmes livsmestring i kroppsøvfingsfaget ut fra læreplanen og andre styringsdokumenter?* Problemstillingen er belyst ved å undersøke det som eksplisitt kan kobles til livsmestring i læreplanen. Styringsdokumentene Stortingsmelding 28, NOU 2015: 8 og LNU sin rapport samt at det som implisitt kan kobles til livsmestring, også er inkludert.

Livsmestring i den eksplisitte læreplanen, viser til områder som valg, identitet, selvbilde, verdivalg, og fysisk og psykisk helse. Oppgaven peker på det sosiale og individuelle perspektivet innenfor livsmestring og betydningen de har for hverandre. Kroppsøvfingsfaget fremmer livsmestring i det sosiale fellesskapet gjennom en felles forståelse av toleranse og aksept for forutsetninger og annerledeshet. Hver enkelt elev kan påvirke det sosiale fellesskapet samtidig som at det påvirker eleven i det individuelle perspektivet. Et sosialt felleskap gir rom for faglig og sosial utvikling og rom for utvikling av selvbilde, identitet og verdivalg. Kroppsøvfingsfaget fremmer livsmestring gjennom det individuelle perspektivet der fysiske, sosiale, emosjonelle og kognitive kunnskaper, ferdigheter og holdninger utvikles til hensiktsmessige tankemønstre og atferd. Kroppsøving kan legge til rette for gode mestringserfaringer der fysiske ferdigheter gir forutsetninger til å ta vare på egen fysisk helse. Flerdimensjonal læring viser til hvordan dette henger sammen med den psykiske helsen.

Bevissthet til egen læring, gir elevene mulighet til å se læring ved manglende mestring og fremmer selvstendighet. Individualiseringen av samfunnet kan skape press og forventninger til elevene innenfor kropp, trening, helse og bevegelse. Kroppsøvfingsfaget kan stimulere tanker, følelser og holdninger ved at fokuset flyttes vekk fra det estetiske til det funksjonelle ved kroppen knyttet til kroppspress og idealer. Refleksjon rundt det å lytte til egen kropp er også viktig, noe som kan sees i sammenheng med restitusjon. Kroppsøvfingsfaget kan bidra til øvelse i konfliktløsning og deling av subjektive følelser, selv om det er følelser relatert til trening. Nærkontakten i faget kan fremme det å akseptere andres fysiske grenser. Kroppsøvfingsfaget kan bidra til evnen elevene har til å ta valg, gjennom verdivalg og trygghet på egen identitet samtidig som trening og innflytelse i faget kan gi følelsen av å bestemme over egne liv. Selv om kroppsøvfingsfaget kan skape stress og press, så viser læreplanen til individualiteten ved utviklingen. De skal definere hva helse er for de, lære om egne følelser, reflektere over egne verdivalg og utvikle seg ut fra sine egne forutsetninger. Det er et sentralt moment innenfor livsmestring i kroppsøvfingsfaget.

7 Litteraturlister

- Bakken, A. (2019). *Ungdata. Nasjonale resultater 2019* (NOVA Rapport 9/19).
Hentet fra: <https://fagarkivet.oslomet.no/en/item/asset/dspace:15946/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf>
- Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2015). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk* (3. utg)
Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2012) *kvalitativ metoder- empiri og teoriutvikling*.
Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bysting, A. (2014) *Selvfølelse og trening blant ungdom: Sammenhengen mellom trening og ulike typer selvfølelse i et longitudinelt perspektiv* (Masteroppgave) Hentet fra:
<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/41968/Selvfoelse-og-trening-blant-ungdom.pdf?sequence=14&isAllowed=y>.
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012) *Forskningsmetode for lærerstudenter*.
Oslo: Abstrakt forlag
- Eriksen, I. E., Sletten, M. A., Bakken, A., Soest T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA Rapport 6/17).
Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/>
- Gjernes, M. F., (2019). *Diskursen om livsmestring: En kritisk analyse av hvordan livsmestring konstrueres som emne i skolen* (Masteroppgave) Hentet fra:
<http://dspace.uib.no/bitstream/handle/1956/21318/Hovedoppgave-Mikjel-Gjernes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hartwedt, B. (2019). *Livsmestring - et kontinuum. En kvantitativ studie av støtte og belastninger knyttet til ungdommers livsmestring* (Masteroppgave)
Hentet fra: <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/2614455>
- Haugen, S, Kosberg, E, Langø, M & Longva, I. C. (2017). *Samspill*.
Oslo: Cappelen Damm
- Kruse, A. E. (2011). *Unge som begår seksuelle overgrep*.
Hentet fra: <https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/Unge-som-begaar-seksuelle-overgrep2011.pdf>
- Kunnskapsdepartementet. (2016). *Fag - fornyelse - forståelse. En fornyelse av*

- kunnskapsløftet* (Meld. St. 28 (2015-2016)) Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/contentassets/e8e1f41732ca4a64b003fca213ae663b/no/pdfs/stm201520160028000dddpdfs.pdf>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper*.
Hentet fra <https://www.regjeringen.no/>
- Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (LNU) (2017). *Livsmestring i skolen: for flere små og store seiere i hverdagen*. Hentet fra: <https://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>
- Mehmet Mehmetoglu (2004) *Kvalitativ metode for merkantile fag*.
Bergen: Fagbokforlaget
- NOU 2015: 8 (2015). *Fremtidens skole. fagfornyelse av fag og kompetanser*.
Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/da148fec8c4a4ab88daa8b677a700292/no/pdfs/nou201520150008000dddpdfs.pdf>
[NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-pess-blant-ungdom](https://www.regjeringen.no/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-pess-blant-ungdom)
- Opplæringsloven. (2006). Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa opplæring (LOV-1998-07-17-61). Hentet fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_1#%C2%A71-1
- Rønning, Fiva, Henriksen, Krogtoft, Nilsen, Skogvold, Solstad. (2008). *Læreplan, læreverk og tilrettelegging for læring* (NF-Rapport nr.2/2008) Bodø: Nordlands forskning.
Hentet fra: http://www.nordlandsforskning.no/getfile.php/132625-1412596764/Dokumenter/Rapporter/2008/Rapport_2_2008.pdf
- Sviland, R., Martinsen, K., & Råheim, M. (2007) *Hvis ikke kropp og psyke- hva da? Holdning og bevegelse i selvtutfoldelse og tilbakeholdelse. Norwegian Psychomotor Physiotherapy and Embodied Narrative Identity. A theory generating study*. Hentet fra: http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/8593/Sviland%20et%20al_Fysioterapeuten.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Utdanningsdirektoratet. (2019). *Læreplanen i kroppsøving* (KRO01-05).
Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/kro01-05>
- Utdanningsdirektoratet (2016). *Læreplanverket for kunnskapsløftet*.
Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/hvordan-er-lareplanene-bygd-opp/>
- Utdanningsdirektoratet (2018). *Retningslinjer for utforming av nasjonale og samiske*

læreplaner for fag i LK20 og LK20S. Hentet fra:

<https://www.udir.no/contentassets/d17329d700824c6386d1a1b41acb61c5/retningslinjer-for-utforming-av-nasjonale-og-samiske-lareplaner-for-fag-i-lk20-og-lk20s-fastsatt-av-kd-ny-11.10.2018-004.pdf>

Vinje, E.E. (2017). Kroppsøvingfaget i dag og i morgen: hva, hvordan og hvorfor? I E.E.

Vinje (Red.), *Kroppsøvingdidaktiske utfordringer* (s. 11-31). Oslo: Cappelen Damm