



Høgskulen  
på Vestlandet

# MASTEROPPGAVE

“Hva er læreres erfaringer rundt folkehelse og livsmestring?”

“What are teachers' experiences regarding public health and life skills?”

**Ola Sjøberg Risa & Jonas Bergane**

**Kandidatnummer: 235 & 210**

**Høgskulen på Vestlandet, Campus Sogndal**

**MGUSP550 Masteroppgave i spesialpedagogikk**

**Grunnskolelærerutdanningen 5.-10. trinn**

**Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett**

**Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag**

**Innleveringsdato: 15.05.2023**

Vi 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

Vår masteroppgave utgjør siste del av vår fem år lange grunnskolelærerutdanning. Vi har opparbeidet oss gode erfaringer og kunnskaper disse årene. Til dels gjennom oppgaveskriving, men også gjennom praksis på forskjellige trinn og skoler. Her har vi møtt flinke praksislærere som har hjulpet oss å komme hit vi er i dag, ved hjelp av gode erfaringer i yrket. Samtidig har vi hatt flinke forelesere ved høyskolen som har sørget for at vi har fått den teoretiske kunnskapen som trengs i yrket.

I valg av tema til vårt masterprosjekt er grunnlaget vårt en samlet, felles interesse som lærerstudenter. Det å ha et økt fokus på folkehelse og livsmestring er noe som opptar oss, og forhåpentligvis andre lærere i Norge. Det er en del av vår hverdag, og er nå ment å prege skolehverdagen også. Det å ha muligheten til å fordype seg i et så spennende tema gjør at vi kan stå tryggere i den daglige jobben som lærer.

Det har vært lærerikt å skrive masteroppgaven som par. Ved å være to som skriver løftes muligheten for gode drøftinger, samtaler og diskusjoner. Det blir enklere å kvalitetssikre og reflektere godt over hvilke funn vi har fått, og drøfte disse funnene i lys av teori og tidligere forskning. Vi har vært flinke til å fordele arbeidet mellom oss. Den ene tok to intervjuer, mens den andre tok de resterende tre. Den ene har skrevet metodedelen, mens den andre har skrevet teoridelen. På denne måten fikk vi gjort mye, og var nøye med arbeidet vi har lagt ned.

Vi ønsker å takke de fem informantene som stilte opp på intervju og ofret både tid og energi på å svare på spørsmålene. Vi ønsker også å takke vår veileder, Kirsten Helen Flaten, Dosent ved Høgskulen på Vestlandet.

Å fullføre et masterstudium ved siden av jobb og sosialt liv har ikke vært enkelt, men det har vært lærerikt og spennende. Vi takker våre familier som har støttet oss i denne perioden.

Jonas Bergane & Ola Risa

Sogndal, 13.Mai 2023

## Sammendrag

Oppgaven er basert på en kvalitativ intervjustudie basert på fem lærere som er aktive i yrket som lærer. Studien har gjort funn i forhold til forskningsspørsmålet "*Hva er læreres erfaringer rundt temaet folkehelse og livsmestring?*". Funnene er gjort ved hjelp av intervju med fem lærere på forskjellige stadier i skolen. Alle informantene er lærere på trinn mellom 5 og 10 trinn, så det er en god blanding fra mellomtrinnet og ungdomsskolen. Informantene er utdannet grunnskolelærere. Gjennom intervjuprosessen har vi sett på hva lærere erfarer i skolehverdagen, og hvordan temaet folkehelse og livsmestring (FoL) blir tolket og erfart i den norske skolen.

For å svare på oppgavens problemstilling er det gjort flere funn av intervjuprosessen vår. Intervjuprosessen var delt opp i to deler, den ene delen handlet om folkehelse og livsmestring i skolehverdagen, den andre handlet om folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema. Oppgaven har flere funn som var interessante for å finne ut hva lærere faktisk mener og erfarer med folkehelse og livsmestring. Et av funnene viser at samarbeid med kollegiet er en stor utfordring for implementeringen av folkehelse og livsmestring. Informantene oppgir at det er enkelte lærere i kollegiet som er mer fagfokuserte enn hva læreplanen tilsier, og at det derfor blir krevende med et tverrfaglig samarbeid. Forskning påpeker at det er helt essensielt for en organisasjon å skape en samarbeidskultur for læring og utvikling. Det må jobbes for å skape en felles forståelse blant alle ansatte (Brandlistuen, 2019). Et annet spennende funn i studien var at flere informanter opplever av å ha for lite kunnskap og kompetanse til å utøve FoL i praksis, og at det er gitt for få konkrete føringer på hvordan det skal praktiseres. Vide og abstrakte kompetansemål skaper forvirring og diskusjoner innad i kollegiet, og det fører til at flere nedprioriterer de tverrfaglige temaene. Forskningen viser til at lærere sitter inne med for lite relasjonskompetanse til å utføre den jobben som kreves av dem, spesielt etter innføringen av LK20 (Sælebakke, 2018, s. 34). Videre viser forskning at læreres relasjonskompetanse har stor betydning for å forebygge problematferd og prestasjonspress blant elevene, samtidig som at det kan gjøre elevene mer robuste (Sæleland, 2018, s. 35).

# Abstract

This study is based on a qualitative interview involving teachers actively working in the teaching profession. The study has made findings in relation to the research question, “*What are teachers’ experiences regarding the topic of public health and well-being?*”. The findings were obtained through interviews with 5 teachers at different stages of schooling. All informants are teachers in grades ranging from 5th to 10th, representing a good mix from intermediate and secondary school levels. All informants are qualified primary school teachers. Through the interview process, we have discovered answers and findings regarding teachers actual experience during their everyday school life. Additionally, we have formed a picture of how the topic of public health and well-being is interpreted and experienced in the Norwegian school system.

To address the research question raised in this study, our interview process has yielded several findings. The interview process was divided into two parts: one focused on public health and well-being in the school context, while the other examined public health and well-being as an interdisciplinary theme. The study has uncovered several interesting findings that shed light on teachers’ opinions and experiences with public health and well-being. One of these findings is that all informants agreed that it was challenging to collaborate with colleagues on the topic of public health and well-being. The informants report that they perceive some of their colleagues more focused on subject-specific matters than what the curriculum is instructing. It can be demanding to establish effective collaboration with other colleagues. Research indicates that it is essential for schools to foster a culture of collaboration for learning and development (Brandlistuen, 2019). Efforts must be made to create a shared understanding within the entire organization (Brandlistuen, 2019). Another crucial aspect highlighted in the findings of this study is that several informants feel they lack knowledge and competence to implement public health and well-being in their classroom, or how to put it into practice with the pupils.

Furthermore, the informants' responses indicate a lack of concretization and a plan for implementation, as the competence goals appear vague and abstract. Research suggests that teachers have insufficient relational competence to perform what is required of them in relation to LK20 (Sælebakke, 2018, p.34). Furthermore, research shows that teachers' relational competence is crucial for preventing problematic behavior and performance pressure and for enhancing their own mental health

(Sælebakke, 2018, p.35). The study has made several findings and interesting insights concerning research and other studies. Additionally, it raises further possibilities for future research or studies in this field.

# Innholdsfortegnelse

<b>1 Innledning</b>	<b>8</b>
1.1 Egen motivasjon for oppgaven	9
1.2 Bakgrunn for studien	10
1.3 Tidligere forskning	12
1.4 Studiens hensikt og problemstilling	14
1.5 Litteratursøk	14
1.6 Avgrensninger og begrepsavklaringer	15
1.6.1 Tverrfaglighet i skolen	16
1.6.2 Folkehelse og livsmestring	16
1.6.3 Livsmestring i skolen	17
1.7 Lignende studier og funn	17
<b>2. Teoretisk rammeverk</b>	<b>19</b>
2.1 LK20 - Fagfornyelsen	20
2.2 Betydningen av de tre tverrfaglige temaene i skolesystemet	21
2.2.1 Formålet med livsmestring i skolen	22
2.2 Psykisk helse	22
2.2.1 Elevenes psykiske helse i dag	23
2.3 Lærerens kompetanse	24
2.4 Feil fokus blant lærere?	25
2.5 Hva påvirker elevenes livsmestring?	26
2.6 Sosiale medier i skolen	27
2.7 Karakterer i skolen	28
2.8 Lærerjobben som helhet	29
<b>3. Metodisk tilnærming</b>	<b>30</b>
3.1 Vitenskapsteoretisk framstilling	30
3.2 Det kvalitative forskningsintervju	31
3.3. Utforming av intervjuguide	32
3.4 Utvalg av informanter	33
3.4.1 Kriterier for inklusjon og eksklusjon	33
3.4.2 Tabell om rekrutterte informanter	35
3.5 Gjennomføring av intervjuene	36
3.6 Forskerens rolle	37
3.7 Reliabilitet og validitet	39
3.8 Tematisk analyse	40
3.8.1 Å bli kjent med datamaterialet	40
3.8.2 Å lage koder	41
3.8.3 Å tematisere kodene	41
3.8.4 Konklusjon og publikasjon av datamaterialet	42
3.9 Ethiske refleksjoner	42
<b>4.1 Analyse og presentasjon av funn</b>	<b>44</b>
4.2 Folkehelse og livsmestring i skolehverdagen	44
4.2.1 Formålet med FoL i skolen	46

4.2.2 Folkehelse og livsmestring sin effekt i skolen?	49
4.3 Folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema	52
4.3.1 Muligheter med FoL som tverrfaglig tema	53
4.3.2 Utdfordringer/begrensninger med FoL som tverrfaglig tema	56
4.4 Oppsummering av funn	63
<b>5. Drøfting</b>	<b>66</b>
5.1 Overgang fra teori og funn til drøfting	67
5.2 Sammenligning med tidligere forskning eller antakelser	68
5.2.1 Hvordan har FoL blitt implementert i skolen?	68
5.2.2 Hva er bakgrunnen for det økende fokuset rundt elevenes folkehelse og livsmestring?	70
5.2.3 Hvordan ser FoLs fremtid ut i skolen?	74
5.3 Teoretiske og/eller praktiske implikasjoner	77
5.4 Metodiske begrensninger og feilkilder	78
<b>6. Avslutning</b>	<b>79</b>
<b>7. Referanser:</b>	<b>84</b>
<b>Vedlegg 1</b>	<b>90</b>
<b>Vedlegg 2</b>	<b>93</b>
<b>Vedlegg 3</b>	<b>95</b>



# 1 Innledning

Denne oppgaven har som mål å finne ut og redegjøre for læreres tanker rundt det nye begrepet i læreplanen, folkehelse og livsmestring (FoL). Vi ønsker, gjennom et kvalitativt intervju, å undersøke hvordan lærere opplever FoL som ett av tre tverrfaglige temaer i den nye læreplanen, LK20. Hvilke styrker, fordeler, utfordringer og begrensninger kan FoL som et forebyggende tiltak for elevenes fysiske og psykiske helse, by på knytt til lærernes daglige praksis? Vi har gjennomført en utforskende, kvalitativ intervjustudie blant lærere ved norske ungdomsskoler for å få svar på dette. Formålet med oppgaven er å få innsikt i hvordan lærere tolker FoL, og hvordan tema fungerer i praksis.

## 1.1 Egen motivasjon for oppgaven

Elevenes helse og trivsel i skolen er noe som burde engasjere enhver lærer, miljøarbeider og ansatt innenfor skolens rammer på et eller annet vis. Dette engasjementet gjelder også oss lærerstudenter som fremtidige lærere i den norske skolen. Vi er to lærerestudenter som skriver denne oppgaven sammen. Vi har begge en stor interesse overfor elevenes psykiske helse, noe som er en av hovedgrunnene til at vi valgte å bli lærere. Som lærer er man med på å påvirke elevenes grunnlag for å bli en god samfunnsborger. Samtidig har lærere mulighet til å ruste opp elevene ved å bygge selvtillit og tro på seg selv. Dessverre hører man stadig om et økende prestasjonspress og forventningspress blant elever fra media, tidsskrifter og faglitteratur. Unger vokser opp med et helt annet fokus enn tidligere. Sosiale medier, "likes" og utseende er blitt en stor prioritet, og det blir en normalitet at unge ikke oppfyller egne krav på denne fronten (Bakken, et al., 2017). Forskning viser til at antall psykiske lidelser i skolen er et voksende problem, og at antallet er langt høyere i dag enn i 2008 (Helsedirektoratet, 2023). Samtidig viser Bakken (2017) til at en betydelig andel barn med psykiske lidelser får hverdagen påvirket av dette i form av deres daglige fungering, livskvalitet og motivasjon for læring i skolen. Derfor syntes vi, som fremtidige lærere, at det er viktig å legge fokus på hva som bedrer elevene livskvalitet. På skolen må elevene lære at alle er forskjellige, både innvendig og utvendig, og at vi alle har gode og dårlige egenskaper og kvaliteter.

I praksis har vi observert flere elever som sliter med forventningspresset de blir stilt ovenfor. Ofte gjelder det elever som ikke oppnår de karakterene som ønskes fra seg selv og foreldrene. Enkelte blir sittende å lese i det uendelige før hver prøve og test, uten å innse at toppkarakteren er utenfor rekkevidde. Andre elever føler på et utseendepress, klespress, prestasjonspress og press på sosiale medier, som ofte fører til dårlig selvtillit og dårlige mestringsopplevelser. Enkelte ganger har det gått så langt som at elever blir deprimert, fått spiseforstyrrelser eller tyr til selvskading. Derfor ser vi på det som svært meningsfullt å øke vår og skolens kunnskap om hvordan man kan hjelpe barn og unge som har problemer med å mestre eget liv.

Ved å gjennomføre denne studien håper vi å få innsikt i læreres tanker rundt folkehelse og livsmestring (FoL) som et forebyggende tema for elevenes fysiske og psykiske helse i skolen. I håp om å få svar på tiltak skolen gjør, hva som fungerer, og hva som ikke fungerer, håper vi at vi som kommende lærere kan inntre i skolen med et godt utgangspunkt. På denne måten har vi mulighet til å forbedre elevens helse, og å ruste dem opp til å mestre eget liv.

## 1.2 Bakgrunn for studien

Den nye læreplanen, Kunnskapsløftet 2020, også kjent som LK20, har vært gjeldende i norsk skole i snart tre år. I likhet med andre læreplaner er den konstruert av kvalifiserte fagfolk i Kunnskapsdepartementet og Utdanningsdirektoratet, som i størst mulig grad ønsker å fornye et skolesystem til det bedre, basert på omverdenen rundt. Samfunnet forandres på flere områder, og skolen er nødt til å tilpasses i så måte. *Fremtidens skole* er en rapport som ble presentert av Ludvigsen-utvalget gjennom NOU (Norges offentlige utredninger) i 2015. Denne introduserte anbefalinger om hvordan læreplanen kunne gjøres mer relevant for de samfunnsforandringene vi står opp under. I rapporten ble det blant annet foreslått å fokusere på tre flerfaglige temaer som skulle implementeres i skolefagene, samtidig som at de skulle være sentrale i fremtiden (NOU, 2015:8, s.12). Disse temaene er bærekraftig utvikling, det flerkulturelle samfunn og folkehelse og livsmestring. En slik flerfaglig organisering av sentrale kompetanser er ment å være en måte for å ivareta dybdelæringsbegrepet, og evnen til å skaffe forståelse av sammenhenger som også

står i fokus i LK20 (NOU, 2015:8, s.49). I en rapport Kunnskapsdepartementet la fram i 2016, ble det presentert et forslag til utviklingen av den norske skolen. Denne kalte de *fremtidens skole*.

På bakgrunn av dette forslaget fikk den norske skole gjennom innføringen av de tre tverrfaglige temaene: *Folkehelse og livsmestring, Demokrati og medborgerskap og Bærekraftig utvikling*. Med dette fikk FoL en betydelig plass i den norske grunnskole. Her skulle skolen legge til rette for at elevene fikk kunnskap om egen kropp, personlig økonomi, livsstil og egen psykisk helse. Dette skulle legges vekt på i fag der det var relevant og hensiktsmessig (NOU 2015:8, s.50).

Med et formål om at “...elevene skulle opparbeide seg kompetanse til å ta ansvarlige livsvalg som fremmer god fysisk og psykisk helse, gjennom deltakelse i et faglig og sosialt fellesskap” (Kunnskapsdepartementet, 2016, s. 39), fikk nå skolen et stort ansvar. De ble gitt et danningsoppdrag og utdanningsoppdrag (Utdanningsdirektoratet, 2019). Det er viktig å huske på at opplæringsloven (1998, § 2-1) befester plikten om at alle barn har rett til en offentlig grunnskoleopplæring, samtidig som de har en plikt til å gjennomføre opplæringen. Elever er altså pliktig til å møte på skolen, uavhengig av hvordan eleven har det på skolen, og hvilken faglig gevinst skolen har for eleven. På bakgrunn av dette har skolen blitt pålagt en ny paragraf gjennom opplæringslova, § 9A. Dette er en paragraf som presiserer at “...alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring” (Opplæringslova, §9A-2). Alle som arbeider i skolesektoren skal derfor observere om elevene har et trygt og godt skolemiljø. En er også pliktig til å gripe inn om det oppstår krenking som mobbing, vold, diskriminering og trakassering mot elever (Opplæringslova, §9A-4). Tross disse paragrafene er det flere undersøkelser som rapporterer om økt forekomst av psykiske plager hos ungdomsskoleelever. Folkehelseinstituttet presenterte i 2022 en rapport som viste til at antall barn og unge i Norge som rapporterer om psykiske plager har økt de siste tiårene. “*Internasjonale tall viser at omkring 13% av barn og unge under 18 år oppfyller kriteriene for psykisk lidelse. Forekomsten varierer imidlertid mye på tvers av kjønn og alder*” (Folkehelseinstituttet, 2022). Ettersom skolen er en arena hvor barn og unge tilbringer såpass mye tid, er det selvsagt at skolen er en sentral instans som har en betydningsfull påvirkning på barn og unges psykiske helse. Folkehelseinstituttet

retter derfor søkelyset mot skolen når de ser etter forebyggende tiltak mot barn og unges psykiske lidelser (Folkehelseinstituttet, 2018, s.99; Helse- og omsorgsdepartementet, 2013, s. 93).

Livsmestringsbegrepet har kommet til skolen på bakgrunn av sentrale rapporter fra FHI (2022), Bakken et al (2017), Ludvigsen-utvalget (NOU, 2015:8) og kunnskapsdepartementet (2016) som alle har presentert sentrale rapporter om psykisk helse, og dets utbredelse i skolen. For å begrense denne forekomsten er samtlige av disse enige om at livsmestring kan være en positiv tilvekst til skolen. Likevel er det en ny tilvekst til skolen, og det finnes lite forskning på hvordan dette faktisk fungerer. Derfor anser vi det som et samfunnsaktuelt og viktig tema, det å undersøke hvordan lærere arbeider med livsmestring i skolen.

### 1.3 Tidligere forskning

Da vi konkluderte med at det var folkehelse og livsmestring vi skulle forske på, gikk vi gjennom ulike styringsdokumenter samt annen forskning vi fant meningsfylt. Regjeringens NOU-dokumenter presenterer bakgrunnen for endringen i skolesystemet, noe vi anser som svært relevant. Medfølgende kom vi kjapt i gang med å lese rapporter fra FHI og Ungdata som begge omhandler økningen av psykiske lidelser, samtidig som de søker lys over årsaker til skolepress, kroppspress og sosiale medier. Annen litteratur vi tok i bruk inneholdt for det meste begrepsavklaringer og konstruktive teorier om livsmestring i skolen, men vi valgte også å ta med teori som stilte seg kritiske til endringen av skolesystemet.

Hovedfunnene viser viktigheten av et godt klassemiljø og en god lærer-elev relasjon for at elevene skal trives, føle seg trygge og oppnå livsmestring i skolen (Kostenius og Lindgren, 2019). De fleste helseplagene i skolen kommer fra karakterpress, kroppspress, og krav man blir stilt, og kan utbedres om klassemiljøet oppfattes harmonisk og hederlig av elevene (Bakken, et al., 2017, s.7-8). Ellers trives elever generelt godt med å styre sin egen hverdag gjennom å bruke en tverrfaglig innfallsvinkel i skolen (Uthus, 2020). Disse rapportene viser også til at læreres undervisningsmetoder og mønster på sikt kan ha betydning på elevenes livsmestring. På en annen side er det rapporter som understreker hvor tidkrevende

en tverrfaglig utvikling kan være for et lærerkollegium. Samtidig kan det være vanskelig for hver enkelt lærer å “gi slipp” på faget sitt (Dagsland, 2021, s.31).

Ungdata benyttes som datagrunnlag for forskning av forskere innenfor temaer som for eksempel livskvalitet og psykisk helse. Rapporterte resultater fra Ungdata i 2021 gjenspeiler hva vi ofte hører om i media, en stadig økning av stress i skolen. Hele 30% av norske ungdomsskoleelever svarer at de svært ofte blir stresset av skolearbeid (Bakken, 2021, s.24). Samtidig viser rapporten at hele 76% av ungdommene bruker mer enn tre timer på sosiale medier hver dag. Dette er begge tall som har økt kraftig de siste årene. (Bakken, 2021, s.9). Når elevene har fått spørsmål om koronaperioden påvirket dem i noen som helst retning svarer hele 86% at den i noe grad har påvirket dem negativt (Bakken, 2021, s.10). Tatt dette i betraktning er fremdeles 89% av all norsk ungdom enig i at deres liv er bra, og 77% har det de ønsker seg i livet (Bakken, 2021, s.14).

En annen norsk studie forsket på hvilke erfaringer et utvalg elever hadde etter å ha hatt undervisning i psykisk helse i 25 uker. Undervisningen ble gjennomført av en sykepleier som var tilknyttet skolen gjennom et samarbeidsprosjekt rettet mot fagfornyelsen og innføringen av det tverrfaglige temaet, folkehelse og livsmestring i skolen (Klomsten & uthus, 2020, s.126). De 16 elevene som stilte opp på intervju etter å ha gjennomført samtlige undervisningstimer, formidlet at de både verdsatte å få innblikk i, og var i stand til å håndtere sentrale temaer som angikk deres psykiske helse. Slik WHO (2014) legger opp sin forståelse av fenomenet “livsmestring” viste også analysene fra denne undersøkelsen at psykisk helse og livsmestring i skolen dypest sett handler om å anerkjenne elevene som de viktigste aktørene i sine egne liv (Klomsten & Uthus, 2020, s.132). Studien konkluderer med at FoL, og læren om eget liv er noe som er nødvendig i den norske skolen. Samtidig antydes det at temaet burde få større plass, og kanskje heller som et eget fag i stedet for en del av de tverrfaglige temaene (Klomsten & Uthus, 2020, s.134).

En relevant artikkel belyser læreres opplevelser av å jobbe tverrfaglig i sin hverdag (Dagsland, 2021, s.32-34). Den presenterer utfordringene som kan oppstå ved å ha en slik tilnærming. En integrert tverrfaglighet krever at lærerne i et kollegium jobber tett sammen. Det må planlegges i henhold til de tverrfaglige temaene når man legger

opp til en undervisning hvor fagene ikke er tydelig adskilt. For flere lærere som har jobbet i skolesystemet over lang tid kan en slik endring føles noe radikal. Flere tenker kun “...*fag, fag, fag, og er veldig spora på de kompetansemål og vurderingsformer som finnes i sitt fag, og er mindre åpne for temabasert tverrfaglighet og videre samarbeid*” (Dagsland, s. 32-34, 2021).

Ettersom folkehelse og livsmestring fortsatt er nye begrep i skolen, finnes det forskning som både støtter opp under og baserer seg på det tverrfaglige temaet. Det er derimot noe begrenset forskning omhandlet det tverrfaglige temaets fungering i praksis. Vi konkluderer med at folkehelse og livsmestring, i likhet med demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling, er innført på bakgrunn av relativt ny forskning som blant annet omhandler utbredelsen av psykiske lidelser blant barn og unge. Det er med andre ord et dagsaktuelt tema som kreves mer forskning på, også i skolesammenheng. Vi ser på det som nødvendig å forske på hvordan folkehelse og livsmestring faktisk fungerer i skolen, heller enn å forske på hvordan det burde eller skulle fungert basert på teorier og analyser.

## 1.4 Studiens hensikt og problemstilling

Oppgavens hensikt er å rette søkelyset mot skolene og enkeltlærerne ved å utforske deres opplevelser og erfaringer i arbeidet med å få implementert folkehelse og livsmestring. Hva er lærernes tanker rundt livsmestring som et tverrfaglig tema i *overordnet* del av den nye læreplanen, LK20? Gjennom en utforskende, kvalitativ tilnærming ønsker vi å intervjuere lærere som har erfaring med å være lærere etter at den nye læreplanen LK20 ble innført. I lys av dette har vi utformet problemstillingen: *Hva er læreres erfaring rundt folkehelse og livsmestring?*

## 1.5 Litteratursøk

I litteratursøket til denne oppgaven valgte vi å ta i bruk flere databaser som søkemotorer. Vi har søkt i databasen til Oria, ERIC og Idunn. Bakgrunnen for å ta i bruk Oria er at dette er HVL sin egen søkemotor. Vi var godt kjent med hvordan denne fungerte, og det ble derfor et naturlig valg. ERIC og Idunn var noe mer ukjente søkemotorer for oss, men de ble nyttig tatt i bruk for å se etter skandinavisk og

engelsk litteratur. Ettersom denne oppgaven forsket på det norske skolesystemet, fant vi få utenlandske kilder vi anså som relevante. Flere artikler vi fant ved én søkemotor var ikke å finne i de andre, noe som gjorde at alle søkemotorene ble godt tatt i bruk. Artikkene vi var på utkikk etter skulle primært være publisert i tidsrommet mellom 2015 og 2023, da 2015 var året hvor Ludvigsen-utvalget la fram sin rapport "*Fremtidens skole*". Dette er rapporten som LK20 baserer sine tverrfaglige temaer på, så eldre forskning så vi på som mindre relevant for vår oppgave. For å avgrense søkene noe valgte vi å ta i bruk flere forskjellige søkeord. *Psykisk helse i skolen, livsmestring i skolen, endring i skolesystem, psykiske lidelser, relasjonsbygging og lærer-elev relasjon* er noen eksempler på ord vi brukte for å avgrense forskningen noe.

Flere søk ga såpass mange treff, at det ble en nødvendighet å avgrense. For eksempel ga et søk med søkeordet "*Folkehelse og livsmestring*" 57 treff. Dette var en blanding av bøker og artikler. På dette søket var det sju av treffene som virket relevante for vårt forskningsprosjekt. Blant artiklene vi anså som relevante var Marit Uthus sine artikler "*Folkehelse og livsmestring i utdanning*" og "*Folkehelse og livsmestring i skolen: Hva sier elever om erfaringer om å bestemme selv i læringsaktiviteter? En kvalitativ intervjustudie*" to av dem. Andre treff vi tok nytte av fikk vi ved å ta i bruk andre søkeord. *Psykisk helse i skolen, tverrfaglige tema* og *LK20* var søkeord som ga oss flere relevante treff. Disse søkeordene ga oss også en del masteroppgaver som er skrevet etter innføringen av LK20. For eksempel Brandlistuen sin masteroppgave "*Livsmestring i skolen*", Sønstebø og Verpe sin masteroppgave "*Det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring på ungdomstrinnet*". To andre relevante masteroppgaver var Røros "*Hva er fire ungdomsskolelæreres refleksjoner om egen rolle og praksis knyttet til fagfornyelsen og folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolefagene?*" og Bjørvik og Bratbak sin masteroppgave "*Å forberede elever på å mestre livet*". Disse masteroppgavene er også nye, og alle er blitt gjennomført ved høyskole eller universitet. En av dem ble levert våren 2022, mens de andre ble levert i 2021. Flere av masteroppgavene er da blitt relevante for oss, og vi har valgt å ta i bruk flere av referansene som går igjen i disse oppgavene. Dette har vært en effektiv måte for å innhente nødvendig data for oppgaven.

## 1.6 Avgrensninger og begrepsavklaringer

I denne delen av oppgaven er hovedfokuset å dyrke en forståelse av hvordan vi har avgrenset oppgaven, og hva som gjorde at vi rettet søkelyset i den retningen. Siden studiens forskningsspørsmål tar opp en mangfoldig og kompleks tematikk, finnes det også grunnlag for å presentere relevante begreper oppgaven er bygget på. På bakgrunn av valget vårt om å undersøke hvordan lærere oppfatter folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema, har vi valgt å redegjøre for begrepene; Tverrfaglighet og folkehelse og livsmestring.

### 1.6.1 Tverrfaglighet i skolen

Skolens tverrfaglige temaer tar utgangspunkt i "*aktuelle samfunnsutfordringer som krever engasjement og innsats fra enkeltmennesker og fellesskapet i lokalsamfunnet, nasjonalt og globalt*". (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.13) Når elevene jobber med et emnet som går på tvers av fagene, kalles det flerfaglighet eller tverrfaglighet. En tverrfaglig tilnærming i skolen er ment for å ivareta elevenes dybdelæring gjennom å få en tydelig forståelse av sammenhenger (NOU, 2015, s.49). Elevene skal få innsikt i utfordringer og dilemmaer innenfor temaene, og de skal forstå hvordan samarbeid og kunnskap kan finne løsninger (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.13).

### 1.6.2 Folkehelse og livsmestring

Som et tverrfaglig tema skal folkehelse og livsmestring gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir de en forutsetning for å ta rette og ansvarlige livsvalg. Det er nødvendig for folkehelsen at elevene vokser opp i et samfunn som legger til rette for at de skal kunne ta gode helsevalg. Livsmestring dreier seg om

*"...kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elever lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte"*

(Utdanningsdirektoratet, 2019, s.13).



Innenfor temaet finnes områder som rusmidler, mediebruk, seksualitet, forbruk, psykisk helse, kjønn og personlig økonomi. Samtidig settes det et fokus på å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.13).

### 1.6.3 Livsmestring i skolen

Livsmestring er et begrep som de siste årene har fått stort fokus i den norske skolen.

Livsmestring handler om at hver enkelt elev skal oppleve trivsel, livsglede, økt livskvalitet og positiv følelse av egen adferd (Kunnskapsdepartementet, 2016, s.39).

Med dette har skolen et stort ansvar. Ikke bare skal elevene læres opp faglig, men de skal også bidra til at de oppnår en utvikling av deres emosjonelle- og sosiale kompetanse, tross forekomsten av stress og press i skolen. God psykisk helse er den viktigste byggesteinen for å fremme livsmestring (Drugli & Lekhal, 2018, s.29).

Samtidig mener Drugli & Lekhal (2018, s.33) at psykisk helse baserer seg på individets evne til å takle påkjenninger og belastninger, og at dette takles best gjennom gode relasjoner som bidrar til trygghet, nærhet, forutsigbarhet, omsorg og støtte til mestring. Derfor er det elementært overfor elevens beste, å arbeide fra et helsefremmende perspektiv i skolen (Drugli & Lekhal, 2018, s.34).

## 1.7 Lignende studier og funn

Det tverrfaglige temaet, folkehelse og livsmestring, er såpass nytt, og forskning som er blitt gjort av hvordan det fungerer i praksis, er begrenset. Likevel finnes det noe forskning som omhandler temaet, og som det ble naturlig å presentere. Her måtte vi søke på temaer som folkehelse og livsmestring, LK20 og tverrfaglige temaer i skolen.

Vårt prosjekt handler om skolens tilrettelegging for barn og unge for å mestre eget liv, og hvilke tanker og opplevelser lærere har med dette. Skolens oppgave er å utdanne barn og unge slik at de på sikt kan få en samfunnsnyttig rolle i form av jobb. Samtidig skal skolen sørge for å ruste opp elevene til å ta gode valg for seg selv og andre, og dette er mye av bakgrunnen for at folkehelse og livsmestring kom som en av tre tverrfaglige temaer (Utdanningsdirektoratet, 2017). Brandlistuen sin masteroppgave "*Livsmestring i skolen*" handler om akkurat dette, hva skolen vektlegger for å fremme livsmestring hos elevene. Funnene i studien hennes viser at

informantene ser på relasjoner, anerkjennelse, mestring, trygghet og selvfølelse som en sentral del i arbeidet mot livsmestring. Hun påpeker også at informantene synes det er lurt og nødvendig at elever får oppleve og erfare disse faktorene. I tillegg er det viktig at skolen bør jobbe for å skape en samarbeidskultur for læring og utvikling, hvor det jobbes med for å skape en felles forståelse i organisasjonen (Brandlistuen, 2019). Denne masteroppgaven er relevant å se på i forhold til vårt masterprosjekt på bakgrunn av temaene *livsmestring* og *endring i en organisasjon*. Brandlistuen har også valgt å ta i bruk lærere som informanter, og innhenter informasjon om deres erfaringer og meninger knyttet til den nye læreplanen. Etersom vi også undersøker dette, ble det naturlig å lese igjennom denne masteroppgaven, å bruke den for å innhente flest mulig relevante referanser for videre arbeid.

Sønstebø og Verpe (2022) ser på det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring på ungdomstrinnet. Denne studien er rettet mot hvordan læreres didaktiske valg i arbeid med folkehelse og livsmestring, stimulerer elevens egen opplevelse av livsmestring. De var nysgjerrige på å finne ut hvilke erfaringer noen lærere og elever sitter igjen med på nåværende tidspunkt (Sønstebø og Verpe, 2022). Studien har fokusert på hvordan elever oppfatter egen helse, seksualitet og kjønn samt mediebruk. De fant ut at lærere og elever mener det tverrfaglige temaet er relevant, og dermed viktig å bruke tid på skolen for at elevene skal kunne mestre eget liv i fremtiden. Elevene får frem et viktig budskap og et ønske om å lære ulike verktøy, teknikker og strategier (Sønstebø og Verpe, 2022). Noe av det lærerne sier er at dette er noe som må jobbes lenge med, og kontinuerlig i alle fag på skolen. Lærernes didaktiske valg og oppfatning i arbeidet med FoL, samsvarer ikke med hverandres didaktiske valg. Samtidig ser man at lærerens didaktiske valg motstrider elevenes valg og ønsker og behov innen temaet (Sønstebø og Verpe, 2022).

Røros (2019) har skrevet en masteroppgave om FoL. Denne studien baserer seg på lærerens refleksjoner om egen rolle og praksis knytt til fagfornyelsen og FoL som et tverrfaglig tema i skolefagene (Røros, 2019). Røros påpeker flere interessante funn som at personlig yrkeskunnskap gjør en i stand til å lettere implementere FoL som et tverrfaglig tema i skolefagene. Lærerne rettet fokuset sitt mot relasjonsbygging for å etablere et godt og trygt skolemiljø for elevene. Studien viser også at lærernes svar på spørsmål om begrepsavklaring og definisjoner rundt begrepene folkehelse og

livsmestring, var abstrakte og uhåndterlige. På denne måten ser de heller ikke selv hvordan de skal implementere folkehelse og livsmestring i sin egen praksis. Oppgaven konkluderer med at lærere formidler en stor usikkerhet rundt begrepene, og at det bør være et sentralt mål å gi lærerne mer bevisst kunnskap om temaet (Røros, 2019).

En annen masteroppgave som har vært relevant for oss ble skrevet av Bjørvik og Bratbak (2020). Den setter søkelys på hvordan skolen opererer for å forberede elever på å mestre eget liv, og undersøker om kunnskap om emosjonell kompetanse vil gi elevene bedre psykisk helse. Sentrale funn er at emosjonell kompetanse hjelper til å sette søkelys på livsmestringstematikken, men at måten det gjøres på oppleves som utfordrende. Selve hovedpoenget ved emosjonell kompetanse anses som lite gunstig for elever på mellomtrinnet, og erfaringene viser at dette kunne vært mer ideelt for ungdomsskolen. Funnene i studien viser at emosjonell kompetanse bidrar til en økt bevissthet om emosjoner, at positive relasjoner er sentralt og at lærerkompetansen erfares som noe mangelfullt. Videre viser studien at det å undervise i det tverrfaglige temaet, folkehelse og livsmestring krever en bred kompetanse hos læreren. Oppgaven konkluderer med at det viktigste er lærernes metoder for å legge opp til glede og mestring i skolen, og at elevene får realisert og benyttet eget potensial (Bjørvik og Bratbak, 2020).

## 2. Teoretisk rammeverk

Dette kapittelet vil se på bakgrunn for teori i prosjektet. Formålet med kapittelet er å få en bredere forståelse av forskningsspørsmålet, og hva som gjør temaet relevant og samfunnsnyttig. Faglitteratur og artikler som kan hjelpe oss å besvare eller opplyse om studiens forskningsspørsmål vil bli presentert. Siden forskningsspørsmålet handler om det nye tverrfaglige temaet i LK20, er det naturlig å begynne her. De tverrfaglige temaene og deres funksjonelle hensikter vil naturligvis få plass. Senere vil vi gå inn på hva dybdelæring og tverrfaglighet faktisk betyr for den enkelte elev, og hvordan elevenes psyke kan påvirkes av et nytt system. Kapittelet vil også ta for seg ulike begrensninger som finnes med en innføring og en endring i skolesystemet. Kapittelet vil også fremvise hvilke krav som stilles til en lærer, og det økende ansvaret i skolesektoren.

### 2.1 LK20 - Fagfornyelsen

Siden oppgaven bygger på den nye læreplanen LK20, er det viktig å kjenne til grunnlaget for fagfornyelsen. LK20 ble implementert i 2020 og er etterkommeren av LK06, eller Kunnskapsløftet 2006. I LK20 sin hoveddel heter "Overordnet del - verdier og prinsipper for grunnopplæringen" (Utdanningsdirektoratet, 2017). Den handler om de grunnleggende prinsippene for læring i hele grunnskolen. LK20 er delt opp i tre deler: Opplæringens verdigrunnlag, prinsipper for læring, utvikling og danning og prinsipper for skolens praksis (Utdanningsdirektoratet, 2017). Opplæringens verdigrunnlag handler om at verdiene våre er grunnlaget for vårt demokrati og skal hjelpe oss å leve, lære og arbeide sammen. Disse verdiene er grunnmuren i skolens virksomhet. Verdiene vi har lagt til grunn skal prege skolens og lærerens møte med elevene og med hjemmene (Utdanningsdirektoratet, 2017). Prinsipper for læring, utvikling og danning handler om at skolen både har et danningsoppdrag og utdanningsoppdrag. Dette henger sammen og er gjensidig avhengig av hverandre. Disse prinsippene for arbeid med læring, utvikling og danning skal hjelpe skolene til å løse samfunnsproblemer (Utdanningsdirektoratet, 2017). Skolesystemet skal fungere som en prosess hvor enkeltmenneskets frihet, selvstendighet og medmenneskelighet står sentralt. Opplæringen skal være med på å hjelpe elevene til å forstå seg selv og andre, og gi elevene best mulig forutsetning

for å ta gode valg i livet. Den siste delen i LK20 sin overordnede del handler om prinsipper for skolens praksis. Det betyr at skolen skal møte elevene med respekt, tillit og krav til utfordringer som fremmer danning og lærelyst (Utdanningsdirektoratet, 2017). For å få til det må skolen bygge et godt læringsmiljø og tilpasse undervisningen i samarbeid med elevene og hjemmene. I LK06 heter det “den generelle delen”, og ikke “den overordnede del”, og innholdet er ulikt. Den generelle delen er delt opp i sju forskjellige deler, hvor delene handler om forskjellig perspektiver på mennesket; *Det meningssøkende mennesket*, *Det skapende mennesket*, *Det arbeidende mennesket*, *Det allmenndannede menneske*, *Det samarbeidende mennesket*, *Det miljøvitende mennesket* og *Det integrerte mennesket* (Utdanningsdirektoratet, 2015). Selv om innholdet og oppbyggingen av disse delene er forskjellig, så er budskapet og meningen sammenlignbare. Skolen skal danne elever for å gjøre dem klare for livets utfordringer.

## 2.2 Betydningen av de tre tverrfaglige temaene i skolesystemet

Det som fokuseres på i denne oppgaven, de tverrfaglige temaene, finner man i den overordnede delen av læreplanen. De tre tverrfaglige temaene er demokrati og medborgerskap, bærekraftig utvikling og folkehelse og livsmestring, som er den delen det blir satt søkelys på. Disse tre temaene tar utgangspunkt i samfunnsutfordringer som krever engasjement og innsats fra enkeltmennesker for å løses (Utdanningsdirektoratet, 2015). Disse kan utforskes i praksis ved at elevene utvikler kompetanse som er knyttet til de tre tverrfaglige temaene gjennom arbeid med problemstillinger fra ulike fag. Bærekraftig utvikling handler om å kunne legge til rette for at elevene kan forstå grunnleggende problemstillinger og utviklingstrekk i samfunnet, og hvordan de kan håndteres. Gjennom slikt arbeid kan elevene utvikle kompetanse til å ta ansvarlige valg og handle etisk og miljøbevisst. De skal videre ha forståelse for at handlingene og valgene til den enkelte har betydning. Demokrati og medborgerskap handler om at skolen skal gi elevene kunnskap om demokratiske forutsetninger, verdier og spilleregler. Og deretter gjøre dem i stand til å delta i demokratiske prosesser. Gjennom arbeid som er gjennomført om temaet demokrati og medborgerskap skal elevene forstå sammenhengen mellom individets rettigheter og plikter. Til slutt kommer folkehelse og livsmestring. Utdanningsdirektoratet forklarer temaet som et tverrfaglig tema i skolen som “*skal gi elevene kompetanse*

som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta et ansvarlig livsvalg” (Utdanningsdirektoratet, 2015). De skriver også at folkehelse og livsmestring dreier seg om å kunne forstå og kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Disse to temaene skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på best mulig måte (Utdanningsdirektoratet, 2015). Basert på dette er de tverrfaglige temaene ment å være en slags overordnet ramme overfor de ulike skolefagene.

### 2.2.1 Formålet med livsmestring i skolen

Ettersom elevenes psykiske helse er noe som lenge har vært fokusert på i skolen, er livsmestringsbegrepet relativt nytt. Begrepet har skapt både positive og negative reaksjoner, og mange sliter med å definere og konkretisere begrepet. Enkelte reagerer på at elever skal fokusere på å mestre livet, heller enn å leve det (Drugli & Lekhal, 2018, s.29). Her vises det til hvordan livsmestring er beskrevet i ulike dokumenter i henhold til skolesammenheng.

I skolesammenheng ble livsmestring først benyttet i det nye læreplanverket for grunnskolen (Meld.St. 28(2015-2016)). Her ble begrepet beskrevet som et tverrfaglig tema som skulle prioriteres på tvers av de ulike fagene i skolen. Livsmestring skal, på bakgrunn av stortingsmeldingen, bidra til at elevene forstår seg selv, og at de er i stand til å ta selvstendige og gode valg. Elevene skal rustes opp til å fungere i et samfunn både individuelt og i samhold med andre. Ettersom at hovedgrunnen for å fremme livsmestring er elevenes psykiske helse, skal skolen legge til rette for at elevene kan ta gode helsevalg basert på kunnskap, både når det gjelder fysisk og psykisk helse. *“Livsmestring handler om at den enkelte skal oppleve trivsel, mestring og følelse av egenverd. Samtidig fokuserer en på livskvalitet og tilhørighet gjennom deltakelse i et sosialt og faglig fellesskap”* (Drugli & Lekhal, 2018, s.30).

## 2.2 Psykisk helse

Psykisk helse er et tema som har fått økende oppmerksomhet i samfunnet, også i skolen. Særlig med tanke på at psykiske lidelser er utbredt i den norske befolkningen, og disse lidelsene bidrar til betydelig helsetap. Blant unge er

atferdsforstyrrelser, angst og affektive lidelser vanligst. FHI henviser til en bekymringsfull andel unge jenter som rapporterer et høyt nivå av psykiske plager, og som oppsøker helsetjenesten for disse plagene (Reneflot, et al. 2018). Psykiske plager kan være så mangt, og det vil derfor være gunstig med en definisjon. HelseNorge definerer psykisk helse slik: *“Hvordan du oppfatter deg selv og andre, hvordan du har det i hverdagen og hvordan du takler utfordringer”* (HelseNorge, 2022). Videre blir det beskrevet slik at alle har en eller annen form for fysisk helse, dermed har vi også en eller annen form for psykisk helse. Slik som at den fysiske helsen handler om individets fysikk, og hvilken tilstand den er i, så omhandlet den psykiske helsen individets tanker, følelser og hvordan man har det med seg selv (HelseNorge, 2022). Både fysisk og psykisk helse er viktig og er tett oppfulgt av hverandre. God psykisk helse er noe alle prøver å oppnå. Det innebærer å ha det bra med seg selv, egne tanker og følelser, og at man er i stand til å mestre de utfordringer som oppstår. HelseNorge beskriver god helse med det å trives i egen hverdag, og at man føler en eller annen form for tilhørighet og mening med livet. Samtidig skal man ha energi og overskudd til å takle ulike utfordringer som dukker opp (HelseNorge, 2022). I dagens samfunn er det normalt å slite med psykiske plager og utfordringer i løpet av livet. Det at du har en psykisk lidelse eller utfordringer er helt vanlig og er noe enhver person føler på en eller annen gang. Har du derimot en psykisk lidelse over lengre tid, kan det være noe underliggende og kronisk. HelseNorge definerer begrepet psykiske lidelser som en samlebetegnelse for sykdommer og tilstander som over tid påvirker tanker, følelser, atferd og evnene til å fungere sosialt (HelseNorge, 2022). For at det skal gå så langt som at man kaller det en kronisk sykdom, må det ha foregått over lang tid. Samtidig er det bare leger og psykologer som kan sette navn og gi slike diagnoser og tilstander.

### 2.2.1 Elevenes psykiske helse i dag

Etttersom FoL har kommet for å bedre elevenes psykiske helse, er det naturlig å se på hvordan psykisk helse spiller seg ut i lys av det tverrfaglige temaet. Helsedirektoratet er klare på at norske barns psykiske helse generelt sett er veldig bra. De fleste barna er fornøyd med livet sitt og trives i hverdagen (Helsedirektoratet, 2023). Dette baserer seg på hvordan livskvaliteten er, mestringsressurser, sosial støtte, positive og negative livshendelser, gener og personlighet, tilknytningsforhold,

venner og familieband, kultur og objektive faktorer (Helsedirektoratet, 2023). Det viser seg at seksuell orientering også er viktig for barn og unges psykiske helse. Helsedirektoratet skriver at blant skeive i aldersgruppen 18-24 år er 54% lite tilfreds med sin psykiske helse. Til sammenligning var resultatet 34% blant resten av befolkningen i samme aldersgruppe. I tillegg viser forskningen at det er en sammenheng mellom fattigdom og ulike helseutfall (Helsedirektoratet, 2023). Det er flere norske studier som har nevnt at det finnes negative konsekvenser for barn og unges psykologiske utvikling ved å vokse opp med dårlige levekår eller i en familie med lav sosioøkonomisk status (Helsedirektoratet, 2023). Unge får redusert livskvalitet og psykiske helseutfordringer dersom de sliter med søvnvansker, mobbing og ensomhet. Dette er det en stor enighet om blant forskere, og det har blitt et stort dagsaktuelt samfunnsproblem for dagens ungdom. Det er også en rekke undersøkelser som har vist en økning i selvrapporterte psykiske helseplager blant ungdom. Det rapporteres om en økning i psykiske lidelser fra 2008 til 2016, og at denne økningen er større for jenter enn gutter (Helsedirektoratet, 2023). Kommunene rapporterte om en økning på 28 prosent i 2021 i antall henvendelser og henvisninger til psykiske helseproblemer for barn og unge. Vi vet ikke om dette skyldes en reell økning i forekomst, og vi kjenner ikke eventuelle årsaker (Helsedirektoratet, 2023).

## 2.3 Lærers kompetanse

Lærer har en nøkkelrolle i klasserommet og i undervisning, og kompetansen i de tverrfaglige temaene er veldig viktig. Læreren er avhengig av å kunne vite hva slags kompetanse det trengs i de forskjellige aspektene i elevens liv. I stortingsmelding 11 står det at "*Lærers hovedoppgave er å legge til rette for og lede elevens læring.*" (Meld. St. 11 (2008-2009), s.12). Som lærer er det viktig å tenke på hvordan elevene har det. Det er ikke alltid undervisningen eller oppfølging etter prøver er det som betyr mest, men det at læreren er med på å guide og lede elevene til å mestre egen hverdag. Videre står det at lærerrollen kan deles inn i tre hovedområder; 1) Læreren i møte med eleven. 2) Læreren som del av et profesjonelt fellesskap. 3) Læreren i møte med foreldre og andre samarbeidspartnere (Meld. St. 11 (2008-2009), s.12). På det første punktet, som er læreren i møte med elevene, står det at læreren er den påvirkningskilden som har størst betydning for elevens skoleprestasjoner ut over



eleven og hjemmene deres. Dette er til tross for at elever er ulike og har forskjellige behov (Meld. St. 11 (2008-2009), s.12). Den andre delen, læreren som del av et profesjonelt fellesskap, handler om at gode lærere har godt kjennskap til formålet for skolen. En grundig systemforståelse og innsikt i skolen som organisasjon. De ser nødvendigheten og verdien av at skolen har et godt lederskap, kan vurdere eget og skolens handlingsrom (Meld. St. 11 (2008-2009), s.14). Den tredje og siste delen handler om læreren i møte med foreldre og andre aktører i skolen. Dette punktet går mer på at foreldre skal ha hovedansvaret for elevene, og derfor har medansvar i skolen. Dermed er samarbeid mellom hjem og skole ekstremt viktig. Det er et gjensidig ansvar og de foresatte er viktige støttespillere for elevens læring og motivasjon. Derfor er det viktig at de foresatte må sette seg i, og gjøre seg kjent med målene for opplæringen og med hvordan opplæringen organiseres (Meld. St. 11 (2008-2009), s. 14). Disse punktene er viktig å ha i skolen. Gode lærere som er kvalifiserte og kan det å jobbe i en organisasjon, og har gode tilkoblinger til foreldre og andre samarbeidspartnere.

## 2.4 Feil fokus blant lærere?

En av årsakene til at elevenes psykiske helse blir fokusert på i større grad enn tidligere, er det økende prestasjonspresset i skolen. Skoleledelsen, lærere, foreldregrupper, og forskere ser en utvikling de er skeptiske til, og mener dette i stor grad dreier seg om skolens mål- og resultatstyring. Forskerne Skaalvik og Skaalvik (2021, s.81) påpeker at jo sterkere prestasjonspress elevene opplever, desto mer finner de nedstemthet, utmattelse, angst og psykosomatiske symptomer hos elevene. Professor emeritus i helsepsykologi, Arne Holte, mener det er høyst nødvendig at det tas et oppgjør med prestasjonspresset barn og unge opplever. Han forteller at halvparten av alle norske angstlidelser og depresjoner oppstår i ung alder, og at psykiske lidelser er blant landets dyreste sykdommer, og koster Norge 185 milliarder kroner hvert år (Sælebakke, 2018, s.31). Flere forskere legger vekt på at skolens og læreres iver etter å styrke elevenes fagkompetanse, går på bekostning av den trygge relasjonsbyggingen overfor elevene. For at elevene skal få noe ut av den faglige undervisningen er det essensielt at de er avslappet, kan hvile trygt i seg selv, og ser på lærere og medelever som hjelpsomme støttespillere (Sælebakke, 2018, s.32-33).

Sælebakke (2018, s.34) refererer til Jan Spurkeland, leder og kursholder innenfor relasjonskompetanse og relasjonsledelse, som fastslår at det rettes for lite fokus mot å gi lærere den rette kompetansen innenfor feltet. Han fastslår at lærernes relasjonskompetanse er helt avgjørende for elevenes læringsresultater, og i arbeidet med å forebygge problematferd og prestasjonspress. Oppmerksomhet og nysgjerrighet er nøkkelen til hvordan sinnet vårt reagerer på en situasjon. En observasjon av denne reaksjonen kan øke muligheten til at man tar klokere valg for seg selv og menneskene rundt. Det vil også påvirke muligheten for å forbedre egen relasjonskompetanse (Sælebakke, 2018, s.41).

Mindfulness er et pedagogisk begrep som kommer igjen i teori om relasjonsbygging, og evnen til å sanse egne sanser. Det blir definert som det å være bevisst tilstede, og oppmerksom på det som erfares i øyeblikket med en vennlig, åpen holdning. Sælebakke presiserer at det er blitt gjort undersøker om hvilken effekt det vil gi å lære lærere om mindfulness, og hva slags evner lærerne sitter igjen med denne læringen. Evner som ble testet var; Bedre evne til å gi emosjonell støtte i klasserommet, styrket evne til å regulere følelser, forbedret evne til å takle press, lettere kunne tilgi kolleger etter konflikter på jobb og å øke lærernes evne til medfølelse med medmennesker generelt. Tendensen var klar på at lærere som hadde gjennomført kurs i mindfulness viste disse egenskapene på en tydeligere måte enn andre lærere. Det ble også funnet effekt knytt til nærvær og angst. Lærere med trening i mindfulness rapporterte selv at de oppnådde å komme tettere på elevene sine, og at relasjonen dere imellom ble langt bedre (Sælebakke, 2018 s.56-59, 2018). Relasjonskompetanse er av stor betydning for å mestre læreryrket, så dette burde få stor plass allerede tidlig i lærerutdannelsen. Det burde bli satt opp kurs, relatert til FoL og relasjonsbygging som studentene må gjennomføre. Dette kunne forhindre praksissjokket som mange nyutdannede lærere opplever (Sælebakke, s.65-66, 2018).

## 2.5 Hva påvirker elevenes livsmestring?

Tidligere i oppgaven beskrives det hvilken hensikt livsmestring er ment å ha i skolen. Elevene skal rustes opp i møte med livets utfordringer. De skal være kapable til å ta gode helsevalg, og de skal trives med seg selv og i et fellesskap. I denne delen av

kapittelet skal vi presentere hva som fremmer disse egenskapene, og hva man konkret kan gjøre for å oppnå dette.

Et helt konkret problem skolen står overfor er elevenes søvnkvalitet. Elevene bruker mer tid på skjerm og sosiale medier enn noen gang tidligere, og forskning viser tydelig sammenheng mellom skjermbruk, søvn og skolevansker (Sælebakke, 2018, s.75). At elever kommer på skolen, trøtte og uopplagte med et stort søvnunderskudd er ikke bare et skoleproblem, men et samfunnsproblem og et livsmestringstema. Dårlig søvnrytme gjør at kroppen ikke klarer å finne en balanse på når den skal hvile og når den skal være på. Alle hvilepauser i våken tilstand blir brukt til å holde seg oppdatert på sosiale medier, kan kroppen til slutt opparbeide seg stressrelaterte lidelser (Sælebakke, 2018, s.76-77).

Gode relasjoner er det viktigste fundamentet for barn og unge i en utviklingsprosess. Elevene vil, gjennom kommunikasjon og samspill, bli kjent med å utvikle forventninger til hverandre. Relasjoner omhandler det å dele noe følelsesmessig sammen. Elever lærer av å få tilgang på egne følelser om de blir delt med medelever eller lærere de har gode relasjoner til. Et sentralt begrep for gode relasjoner er anerkjennelse. Dette innebærer å se eleven for den han/hun er, ikke hva han/hun gjør. Elever trenger å føle seg verdsatt på bakgrunn av personlighetstrekk og egenskaper, ikke prøveresultater og karakterer (Drugli & Lekhal, 2018, s.52-53).

Samtidig som at trygge og gode relasjoner til lærere og medelever vil spille en stor rolle på elevenes livsmestring, er det desto viktigere at eleven kjenner seg selv, og sin egen rolle i et fellesskap. En slik grunnkompetanse er motvekten til ytre kroppspress, prestasjonspress og forventningspresset flere elever opplever (Sælebakke, 2018, s.84). Det å være trygg på seg selv er nøkkelen til å takle motgang, og til å styrke sosial og emosjonell kompetanse. Ved å lære seg selv å kjenne, vil en ha en stor forutsetning for å navigere klokt i livet, forholde seg til andre og bidra til fellesskapet. Ved å bevisst gå inn for å forbedre en slik grunnkompetanse utvikler man en nysgjerrighet og en åpen holdning til seg selv og andre. Dette er grunnlaget for å kunne passe på seg selv, å lære og bære seg gjennom livets utfordringer og muligheter (Sælebakke, 2018, s.84-85).

## 2.6 Sosiale medier i skolen

I dagens samfunn er det viktig å fokusere på hva sosiale medier gjør med elevene våre, og de unge i samfunnet. Det har en såpass stor påvirkning i de unges liv, at det er viktig å adressere dette fenomenet. Det er heller ikke et område som skal sees på i et negativt lys, da riktig bruk av sosiale medier kan gjøre deg lykkelig (Holsten, 2018). Holsten (2018) beskriver sosiale medier som et verktøy som gjør vår sosiale omgang enklere og mer tilgjengelig. Det gir oss også en følelse av tilhørighet, noe som igjen er viktig for livskvaliteten, og at internett og sosiale medier i større grad handler om hvordan vi kommuniserer med hverandre. Kommunikasjonen vi tidligere hadde, gjennom fysisk kontakt med hverandre, har i stor grad blitt erstattet av kommunikasjon gjennom mobiltelefoner, sosiale medier og bilde- og videoprogrammer. Holsten presiserer at *“...å ha stabile forhold til andre mennesker er en av de viktigste faktorene for om vi har det bra”* (Holsten, 2018). Sosiale medier og internett bidrar til å styrke vårt sosiale nettverk, og skjerme oss fra følelsen av ensomhet. Likevel er det også en form for risiko når det kommer til sosiale medier og internett. Blant annet kan for mye bruk på sosiale medier kan være med å få økt narsissisme, overfladisk innhold og mer stress (Holsten, 2018). Sosiale medier påvirker hvert enkelt individ på ulike måter, men en kan se tegn til at jenter og gutter generelt sett påvirkes forskjellig. Man ser en tendens til at angst, depresjon og dårlig selvbilde oftere rammer jenter, mens aggressive reaksjoner og atferdsvansker rammer gutter. Samtidig rapporteres det at gutter har et stadig høyere ønske om å spille via internett eller å være pålogget digitalt. (Holsten, 2018). I denne artikkelen legges det vekt på at unge i dag ofte fremstår som veltilpassede og aktive. Likevel viser den til at ungdom som selv rapporterer om psykiske helseplager har økt betraktelig de siste 10-15 årene, spesielt blant jenter. Det er stadig flere som rapporterer at de er mer deprimerte, engstelig og stresset. Samtidig har det aldri vært flere uføre under 30 år i Norge, og psykiske lidelser betraktes å være en stor årsak til dette (Holsten, 2018). Videre blir det skrevet at ungdom med psykiske utfordringer benyttet sosiale og digitale medier som en strategi for å samhandle med jevnaldrende, uten at plagene var synlig for andre. Både gutter og jenter rapporterte at de brukte sosiale og digitale medier som en mestringsstrategi for å kommunisere og være sosialt aktive dersom de hadde sosiale utfordringer eller hadde sosial angst (Holsten, 2018).

## 2.7 Karakterer i skolen

Karakterer skal gi informasjon om elevenes sluttvurdering og kompetanse ved avslutning av en opplæring. Målet med kvalitetsvurdering er utvikling. Man bruker det man vet om læringsmiljø og læringsresultater til å vurdere hvordan opplæringen for elever kan bli bedre (Utdanningsdirektoratet, 2021). Pedersen (2019) forsker på hva som bidrar til økt stress blant elever, og hva elever gjør for å mestre belastningene. Han peker på at faktorer som karakterer fremmer stress, som videre kan føre til spise - og søvnvansker. Samtidig presiserer han at et åpent og inkluderende skolemiljø bidrar til å dempe presset knyttet til skoleprestasjonene. Derfor konkluderer han med at elevenes stressfaktor, i forhold til prestasjoner, avhenger av individets følelse av å høre til i klassen, og være akseptert (Pedersen, 2019, s.113).

Elever hevder at skolen er den viktigste kilden til stress, og at karakterer i stor grad generer press. Forskning viser til at skoler med svært høyt karaktersnitt er ekstra utsatt for psykiske helseplager blant elevene, og at elever med gode karakterer stadig får høyere status i klassen (Pedersen, 2019, s.107). Skaalvik og Skaalvik (2021, s.86) peker på at karakteren ikke er ødeleggende i seg selv, men at elevenes trang til å sammenligne seg med andre er hva som egentlig påvirker elevenes stressfaktor. Han presiserer at en slik sammenligneskultur er et naturlig fenomen ettersom alle elever får like oppgaver, krav og mål. Han understreker at skolen burde legge til rette for at elevenes fremgang og innsats vektlegges i større grad. Da vil man skape et trygt og meningsfullt læringsmiljø for elevene (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.87).

## 2.8 Lærerjobben som helhet

Tverrfaglighet og dybdelæring er to begreper som stadig får større plass i skolen, og spesielt etter innføringen av LK20. Samtidig har FoL, og de andre tverrfaglige temaene satt sitt preg på skolens virke, noe som åpner opp for nye muligheter å tenke på. Som nevnt tidligere er hensikten med FoL å ruste opp elever slik at de har forutsetninger for å mestre livet etter skolen. Det er skolens ansvar å sørge for at elevene sitter med nok kunnskap til å kunne ta ansvarlige og gode helsevalg

(Utdanningsdirektoratet, 2015). Likevel er lærernes hovedoppgave å sørge for elevenes faglige læring. Utdanningsforbundet melder om at halvparten av alle lærere utfører vaktmester- og renholdsoppgaver ukentlig, og at 70% sier de har fått mindre tid til å forberede og utvikle undervisningen de siste fem årene. De legger samtidig til at Utdanningsdirektoratet, Kunnskapsdepartementet og tidsbrukerutvalget påpeker at elever med lærevansker, atferdsvansker og psykiske problemer burde få hjelp fra instanser som skolehelsetjenesten og PP-tjenesten. Slik hadde lærere blitt avlastet noe, og kunne fokusert ytterligere på det faglige (Utdanningsforbundet, 2021). Det finnes flere oppgaver som omhandler skolens psykososiale miljø og utfordringer, og slike oppgaver preger lærerjobben i stor grad. En undersøkelse fra Respons Analyse (2014) viser at 70% av norske lærere får mindre tid til den enkelte elev ettersom lærerjobben stadig blir mer omfattende. Skolehelsetjenesten rapporterer om at det mangler 1500 ansatte helsepersonell i norsk skole for å nå Helsedirektoratets anbefalte minstenorm. Rundt 70% av de som er ansatt forteller at de unngår mye helsefremmende og forebyggende arbeid ettersom de har for liten tid til å følge opp enkeltsaker (Utdanningsforbundet, 2021).

Statlige rapporter slår fast at det er behov for ulike profesjoner, og et mer tverrfaglig samarbeid i grunnskolen. Et samarbeid med flere yrkesgrupper vil bidra til å styrke elevenes læringsmiljø, samtidig som at det bidrar til en differensiering av lærerens arbeidsoppgaver slik at læreren kan bruke mer tid på egen undervisning (NOU, 2022:13, s.14). Intensjonen om et mer tverrfaglig samarbeid er å skape et godt lag rundt eleven slik at flere barn og unge skal få den hjelpen de trenger. Regjeringen hevder likevel at det er utfordringer når det kommer til samarbeid på tvers av sektorer på statlig nivå. *“Statlige virkemidler for å styrke tverrsektorielt samarbeid er fragmentert, og flere støtte- og veiledningsressurser, er utviklet til bruk i den enkelte sektor, noe som i liten grad stimulerer til samarbeid mellom tjenester”* (NOU, 2022:13, s.15).

## 3. Metodisk tilnærming

Oppgaven har tatt i bruk en kvalitativ tilnærming for å besvare problemstillingen. For å finne ut av dette ønsket vi å intervju lærere som har noe erfaring med å være lærere etter at den nye læreplanen LK20 ble innført. Informantene var lærere som arbeidet hovedsakelig på 5-10 trinn og som underviser i hvilket som helst fag. Informantene skulle også ha undervist i minimum to år. Videre i dette kapitlet vil vi se nærmere på den metodiske tilnærmingen som er tatt i bruk.

### 3.1 Vitenskapsteoretisk framstilling

Et viktig kriterium for å lage en god metodedel er hvilken vitenskapsteoretisk grunnlag man har. Forskingen skal være et faglig, metodisk kvalitetsarbeid. Selve formålet med forskningen er fordelt over to punkter. Den første er å utvikle ny innsikt i relevante begreper og perspektiver. Den andre er å benytte faglige innovasjon for å forbedre praksis (Befring, 2015, s. 7). En vitenskapsteoretisk tilnærming handler om å ha en reflektiv tilnærming til vitenskap som fenomen og begrep. Dette handler om å eksponere og diskutere grunnleggende antagelser som teori og vitenskap bygger på (Ringdal, 2016, s.37-40). Det er flere måter å konkretisere fellesskap og paradigme på, for eksempel kan man beskrive det som oppfatninger om spørsmål om ontologi og epistemologi. Ontologi er forskerens forestillinger om hva som er virkelig og hva som er sant. Epistemologi handler om kunnskapssyn. Denne oppgaven vil ta i bruk en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming ettersom vi skal se på lærerens erfaringer og opplevelser i forhold til fenomenet, folkehelse og livsmestring. Målet er altså å trekke ut en mening fra fenomenet som blir undersøkt. Fenomenologi vil si å referere til de kvalitative eller fenomenale aspektene ved vår erfaring generelt (Ringdal, 2016, s. 37-42). I denne oppgaven vil lærerens meninger og opplevelser være fenomenet som undersøkes.

## 3.2 Det kvalitative forskningsintervju

Valg av innsamling av data er viktig for å besvare godt på forskningsspørsmålet. Studiens formål er å svare på forskningsspørsmål basert på informantenes subjektive mening om temaet. Det har aldri før vært et så stort helsefokusert perspektiv i en læreplan (Nordvik et al, 2017). Dermed blir oppgavens hensikt å undersøke en endring vi har fått ved at regjeringen har implementert de nye, abstrakte begrepene, folkehelse og livsmestring. Disse må lærere forholde seg til uten at de får innføring i hvordan dette skal utføres i praksis eller hvilken effekt dette kan ha på elevens psykiske helse. Slik forskning kan fokusere på hva som fungerer og hva som ikke fungerer. Dette kan være verdifullt for skolen og lærere i fremtiden. Forskningsspørsmålene ønsker svar på hvilke erfaringer, utfordringer og hindringer lærere har ved innføringen av FoL. Derfor er det nødvendig at informantene har kjennskap til FoL, og har undervist etter innføringen av LK20. Vi har i denne studien valgt å gjennomføre individuelle intervjuer, da dette gir godt innblikk i informantenes egne erfaringer, tanker og meninger rundt temaet. Å bruke intervju som metode vil i tillegg åpne muligheten for å skape en felles forståelse, og mening gjennom samtalene med informantene. Dette vil gi oss en god inngang til valid data (Thagaard, 2018, s.90).

Vi følte, for å best mulig kunne svare på disse forskningsspørsmålene, å gå for et semistrukturert forskningsintervju. Høgheim påpeker at intervju som metode er innenfor eksplorerende forskning. Det vil si at en prøver å skape kunnskap om et felt, mennesker eller fenomener uten klare antakelser om hva man kommer til å observere (Høgheim, 2020, s.130). Et strukturert intervju blir best introdusert som at intervjuene er bestemt på forhånd, ofte ved hjelp av en intervjuguide. I slike intervjuer er rekkefølgen av spørsmålene fastsatt, men det blir ofte stilt oppfølgingsspørsmål hvis det trengs mer forklaring, noe vi gjorde i våre intervju. Grunnen til at vi valgte et strukturert intervju var at informantene da står fritt til å si hva de mener. I tillegg til dette får vi sammenlignbare svar ettersom alle informantene svarer på de samme spørsmålene (Thagaard, 2018, s.90). Ved å velge intervju som metode, gjør det at vi kan fokusere på disse fem informantene og ha litt lenger intervju, og derimot komme dypt inn i det temaet vi ønsker. Vi får frem gode samtaler, og mulighet for en lengre diskusjon. Det åpner opp for



oppfølgingsspørsmål hvis det informantene sier er interessant eller noe vi føler vi kan grave dypere i.

### 3.3. Utforming av intervjuguide

For å kunne besvare problemstillingen var vi avhengig av å ha gode, åpne spørsmål som informantene enkelt kunne svare på, basert på deres perspektiver og erfaringer. Vi delte våre spørsmål i to hoveddeler. Del A besto av tre spørsmål som inneholdt hvilke erfaring du som lærer har med folkehelse og livsmestring. Denne delen gikk ut på hvordan lærere erfarte temaet, hvilken personlig betydning FoL hadde hatt på deres undervisningspraksis. Del B gikk ut på lærerens tanker rundt folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema. Her er spørsmålene rettet mot hva lærere tenker om selve innføringen, og hvilken effekt de tror det vil gi på sikt. Spørsmålene er formulert slik at informantene har mulighet til å svare utfyllende og ærlig. Vi utarbeidet åpne spørsmål for å gi informantene mulighet til å svare mest mulig subjektivt. Vi vektla sterkt at spørsmålene ikke skulle bli ledende, ettersom det kan føre til uærlige svar og dårlig forskning. Høgheim (2020, s. 130) skriver at intervjuguiden blir forskerens verktøy i intervjusituasjonen, og bør ta hensyn til to sider ved forskningssituasjonen. Den ene er at man får snakket om det som skal være i fokus for forskningen, og det andre er at intervjuet er en samtale mellom forsker og subjektet. En intervjuguide kan være til stor hjelp i intervjuet, som er hele grunnstøtten i et semistrukturert, kvalitativt forskningsdesign. Vårt fokus i utarbeidningen av intervjuguiden var derfor å lage spørsmål som kunne gi best mulig svar på problemstillingen.

### 3.4 Utvalg av informanter

I utvalget av informanter var det viktig for forskningen sin del å ha lærere som arbeider i skolen på tidspunktet for intervjuet. Dette gir oppgaven validitet, og gjør den mer troverdig. Forskningen og spørsmålene er spesielt ment for noen med kompetanse innenfor feltet, så utvalget av informanter må være strategisk valgt. En strategisk utvalgsstrategi betyr at kandidatene har en viss kompetanse eller kvalifikasjoner (Thagaard, 2018, s. 54). Inklusjonskriteriene for studien var å være

lærer på mellomtrinnet eller ungdomsskolen. De kunne undervise i hvilket som helst fag, men måtte ha minimum to års erfaring som lærer.

Utvalget av informanter setter grunnlaget for validiteten på forskningen og hvordan resultatet på studien blir. Hele oppgaven baserer seg på intervjuene, og informantenes bakgrunn og kunnskap om temaet har derfor stor betydning. Vi var opptatt av å få utfyllende svar, og få inn nok informasjon og til å svare på problemstillingen. Vi konkluderte med at et passende antall informanter ville være fra fire til seks. Vi endte opp med fem informanter, noe som ga oss tilstrekkelig informasjon til å belyse problemstillingen på en tilfredsstillende måte. Vi valgte et fåtall informanter ettersom dette ga oss bedre innsikt av hver informants meninger og erfaringer. På grunn av størrelsen på prosjektet, hadde vi ikke muligheten til å ha flere intervjuer.

### 3.4.1 Kriterier for inklusjon og eksklusjon

Da vi skulle gå frem for å finne informanter, tok vi først kontakt med lærere vi kjente. Vi sendte mail og forhørte oss med lærere som oppfylte våre krav til studiene. Vi tok også kontakt med lærere vi tidligere hadde jobbet med, både fra praksis og fra arbeidslivet som vikar i skolen. Dette gjorde prosessen med å finne informanter ganske kort og enkel, siden tema er noe som opptar lærere i skolen. Vi har informanter som kommer fra forskjellige steder i landet, og som underviser i forskjellige skoler og kommuner, noe vi følte kunne være bra for mengden stoff og variasjonen på svarene vi fikk. Informantene har forskjellige alder, og har et alderssprik på over 30 år. Noen er nærmest nyutdannede lærere med to års erfaring, mens andre har mange år i skolen bak seg og er godt erfarne. Ettersom det var arbeid som baserte seg på elevenes psykiske helse, var det også en fordel at informantene var godt kjent med elevene sine. Det var derfor avgjørende at samtlige informanter var kontaktlærere, eller har vært kontaktlærer i nær fortid. Vi ville helst ikke ha lærere som kun hadde erfaring som faglærer på flere ulike trinn, og ved flere ulike parallellklasser. Etter at vi hadde kontakt med aktuelle informanter for forskningen, sendte vi en intervjuguide (Se vedlegg 3), informasjonsskriv (Se vedlegg 2) og samtykkeerklæring (Se vedlegg 2). Informasjonsskrivet beskrev hva

forskningen skulle gå ut på, hva det innebar for informantene, og hvordan dataene skulle bli behandlet. Samtykkeerklæringen ble signert i god tid før intervjuene. På denne måten fikk informantene god tid til å forstå og vurdere valgene. Vi valgte å ikke gi informantene intervjuguiden før intervjuet fordi vi tenkte at det kunne gitt forberedte, uærlige svar. Vi var redd vi da hadde fått inn svar som informantene regnet med at vi ville ha, heller enn svar som faktisk baserte seg på deres opplevelser og erfaringer. Alle informantene ga oss samtykke på at de ville være med på dette forskningsprosjektet.

### 3.4.2 Tabell om rekrutterte informanter

<b>Fiktivt navn</b>	<b>Kjønn</b>	<b>Aldersgruppe</b>	<b>Stilling</b>	<b>Arbeidserfaring i læreryrket</b>
<b>Ola</b>	<b>Mann</b>	<b>50-60 år</b>	<b>Kontaktlærer 8 trinn og rådgiver. Matematikk, kroppsøving og samfunnsfag.</b>	<b>30-40 år</b>
<b>Jens</b>	<b>Mann</b>	<b>40-50 år</b>	<b>Kontaktlærer 8 trinn. Matematikk, kroppsøving og samfunnsfag.</b>	<b>20-30 år</b>
<b>Kari</b>	<b>Kvinne</b>	<b>40-50 år</b>	<b>Faglærer spesped, spansk og engelsk.</b>	<b>20-30 år</b>
<b>Marthe</b>	<b>Kvinne</b>	<b>30-40 år</b>	<b>Faglærer i norsk og samfunnsfag. Spesialpedag og.</b>	<b>2-10 år</b>
<b>Ali</b>	<b>Mann</b>	<b>20-30 år</b>	<b>Kontaktlærer 9 trinn. Matematikk, kroppsøving og samfunnsfag.</b>	<b>2-10 år</b>

### 3.5 Gjennomføring av intervjuene

Gjennomføring av intervjuene ble fullført digitalt eller fysisk til stede med informantene. Intervjuene ble utført i november og desember 2022. Siden vi er to

som skriver denne oppgaven følte vi det var best å fordele arbeidet med å gjennomføre intervjuene noenlunde likt mellom oss. En gjennomførte derfor tre intervjuer, mens den andre gjennomførte to intervjuer. Vi tok kontakt med hver og en informant, og avtalte hvor det skulle intervjues, dato og klokkeslett. Det måtte planlegges ettersom flere av informantene befant seg ved andre deler av landet. Vi hadde selv ansvar for å følge intervjuguiden og stille oppfølgingsspørsmål hvis det trengtes. Før vi gjennomførte selve intervjuene hadde vi ingen uformell samtale med informantene, men vi nevnte at de skulle lese gjennom informasjonsskrivet (Se Vedlegg 2) godt før intervjuene. Her sto det om taushetsplikt, databehandling og at de har mulighet til å avlyse intervjuene, og trekke seg når som helst gjennom hele forsikringsperioden. Dermed fikk informantene et fritt informert samtykke (Høgheim, 2020, s.89). Vi var bevisst på dette før intervjuene fant sted, og satt lenge med en tanke om at dette var en mulighet. I tillegg til dette sto det hvordan databehandlingen foregikk i informasjonsskrivet. All data skulle slettes så fort vi var ferdig med forskningsprosjektet. Informantene fikk også beskjed om at all data vi fikk ville bli riktig behandlet, på en ekstern diktafon eller lagret på et godkjent sted og lukket for å slippe ut i offentligheten.

Under intervjuene brukte vi diktafon eller zoom-opptak for å få inn dataen. For at informantenes svar skulle bli så autentisk og ekte som mulig, tenkte vi at lydopptak av svarene ville gi best resultat på spørsmålene (Ryen, 2002). Det ga mulighet til å høre gjennom intervjuøkten etterpå, for å sikre at vi fikk med informantenes svar så nøyaktig som mulig. Lydopptakene ble oppbevart på en sikker plass inne på pc eller på en diktafon. Lydopptakene ble slettet etter at vi hadde forstått og transkribert det som ble nevnt i intervjuet. Intervjuene begynte med at forskeren gikk gjennom oppbyggingen av intervjuguiden, slik at informanten forstår hvilket tema som gjaldt hvilket spørsmål. Første delen av intervjuet gikk ut på informanten sin erfaring med FoL, og hvilken påvirkning det har hatt til deres egen undervisningspraksis. Denne delen var delt opp i tre spørsmål, med noen oppfølgingsspørsmål om det trengtes. Den andre og siste delen inneholdt tre spørsmål som handlet om informantenes tanker om FoL som et tverrfaglig tema i skolen. Denne delen var også delt opp i tre deler. Helt til slutt i intervjuet så kunne informanten komme med egne meninger rundt dette temaet uavhengig av spørsmål. Informantene fikk her mulighet til å snakke helt fritt om de følte det var noe manglet, eller noe de følte burde bli tatt opp.

Intervjuene tok om lag en halvtime, og vi opplevde stort engasjement fra samtlige informanter.

### 3.6 Forskerens rolle

I en intervjusituasjon er forskerens rolle viktig. Den setter grunnlaget for hvordan intervjuet blir, og kan mer eller mindre forme intervjuet slik en ønsker det. Mye basert på hvilke spørsmål intervjueren ønsker svar på, men også hvordan det skal stilles og når man tar i bruk eventuelle oppfølgingsspørsmål. Vi hadde en noe uformell samtale med informantene før intervjuet fant sted, noe som gjorde at vi kunne skape et trygt og godt forhold med informantene. Under selve intervjuet var det avgjørende at forskeren er bevisst på å være en god lytter, å være entusiastisk (Kvale & Brinkmann, 2015, s.160). Å sette seg selv i forskerens sko kan være med på å se hvor vanskelig det kan være å holde et intervju. Kvale og Brinkmann (2015, s.194-195) nevner at intervjuerens kompetanse er basert på en kombinasjon av håndverksmessige dyktighet, faglig ekspertise og trening i å mestre sosiale relasjoner.

*“Vi kan lære å formulere gode spørsmål, men hvordan vi etablerer en god kontakt, gir rom for pauser, lytter til intervjupersonen og reflekterer over hvilke spørsmål vi kan stille, er avhengig av av den tause kunnskapen vi erverver gjennom praksis”.*

Thagaard, 2018, s. 94

Dette er også et viktig punkt du som forsker må tenke over i en intervjusituasjon. Lære å sette pauser, lytte ekstra godt til og reflektere over hvilke spørsmål du stiller. Dette er noe vi fokuserte på når vi intervjuet. Vi lærte også mye av å høre på opptakene i etterkant. Hvordan vi ordlegger oss, når vi stiller oppfølgingsspørsmål, og hvilke oppfølgingsspørsmål vi burde stille for å få den informasjonen som er mest relevant for å svare på oppgaven. Vi kan i ettertid vurdere hvordan vi har oppnådd god kontakt med informanten, noe vi kan tenke over når vi skal ha neste intervju. Vi hadde et par prøveintervjuer som vi tok på hverandre og andre, for å kjenne på hvordan en ekte intervjusituasjon kom til å føles ut. Thagaard (2015, s. 94) skriver også at noe av det viktigste vi som forskere gjør er å ha selvtillit i intervjusituasjonen.

Hvis vi er bekymret for at vi ikke mestrer intervjusituasjonen godt nok, kan det ha en negativ effekt på intervjuet og dermed resultatet på forskningen. Et viktig aspekt for forskeren under intervjuprosessen er å ikke fokusere så mye på neste spørsmål, men heller fokusere på hva informantene sier. Ut ifra det kan det være at forskeren kommer på et godt oppfølgingsspørsmål eller at intervjuet går uten problemer (Thagaard, 2015, s. 96).

Thagaard (2015, s. 104) sier at det er viktig å legge trykk på hva som representerer forskeren for informantene, da dette kan være med og legge føringer for hvordan informantene svarer. Videre nevner han at forskeren ofte kan bli sett på som en som har tilstrekkelig kunnskap innenfor temaet. Dette kan ha konsekvenser for intervjusituasjonen. For eksempel kan informanten ha en forventning til at forskeren kan mer enn informanten selv, uten at dette trenger å være tilfellet. Vi valgte i denne oppgaven å fokusere på å ha mest mulig autentiske intervjuprosesser. Med det så tenkte vi at det var best å ikke la informantene få mulighet til å forbedre seg til intervjuet. Derfor er det viktig å stille spørsmålet, *“Forteller informantene det de tror forskeren vil høre?”*. Thagaard (2015, s. 108) sier at *“Målet er at informantene ikke påvirkes til å svare på spørsmålene ut fra den oppfatning hun eller han kan ha av våre verdier og synspunkter”*. Ut ifra dette så kan vi si at selve intervjuet preges av den kontakten vi oppnår mellom informanter og forskere. Dette er en av feilkildene vi må huske på under en kvalitativ intervjuprosess, noe vi tar opp senere i oppgaven.

### 3.7 Reliabilitet og validitet

Denne delen vil se nærmere på dataens reliabilitet og validitet. Dette har vært i fokus, og har blitt vurdert gjennom hele oppgaven, helt fra utvalgsbestemmelsen til planlegging av hvilke datakategorier vi ville fokusere på. Det var viktig at lærerne var lærerutdannet, i fast jobb og kompetente på feltet, slik at dataen vi fikk samlet inn var mest mulig relevant for vår problemstilling (Larsen, 2017, s.93). Noen av informantene våre var eldre, og hadde erfaring både som kontaktlærer og faglærer. To av informantene hadde spesialpedagogikk som fag, og hadde god kompetanse rundt folkehelse og livsmestringstemaet. Vi hadde også yngre informanter som ikke hadde like mye erfaring, men som hadde en nyere type lærerutdanning enn de andre. Informantene kom altså fra ulike plasser i arbeidslivet, og hadde ulike

bakgrunner. Dette var en styrke ved dataene vi innhentet, at det var en god variasjon mellom de forskjellige informantene. Likevel har alle informantene grunnlag til å uttale seg om temaet, noe som styrker oppgavens troverdighet og overførbarhet (Larsen, 2017, s.94).

Ved å styrke oppgavens reliabilitet var det en nødvendighet at spørsmålene i intervjuguiden var tydelige og forståelige. Samtidig kunne de ikke være ledende, da dette kunne spilt en stor betydning på informantenes svar. Vi gjennomførte testintervjuer på hverandre i forkant for å forberede oss på hvordan man skulle stille spørsmålene, samt eventuelle oppfølgingsspørsmål. Informantene kan fort påvirkes av situasjonen, intervjueren og spørsmålene, og for å styrke oppgavens troverdighet var det viktig at vi gjennomførte intervjuene på en så lik måte som mulig (Larsen, 2017, s.95). Transkriberingen av intervjuene var også viktig for å opprettholde reliabiliteten. Vi var nøye under hele prosessen, og hadde god orden på de ulike intervjuene slik at det aldri skulle bli uklart hvem som sa hva. Her var det viktig at vi tok oss god tid til å notere, markere og skrive i margin, slik at vi skulle få best mulig oversikt over datamaterialet (Eggebo, 2020). Opptakene har også blitt slettet da transkriberingen var ferdig. Dette ble nevnt i informasjonsskrivet vi delte ut til informantene (Vedlegg 2).

Noe som kan ha svekket oppgavens validitet og reliabilitet kan være at vi er ukjente i forskerrollen, og at dette var vårt første ordentlige intervju. Mer erfaring i intervjurollen kunne gjort at vi hadde stilt oppfølgingsspørsmål der det var relevant, og at vi hadde fokusert ytterligere på de viktigste temaene som ble tatt opp under intervjuet. Dette kunne gi oss mer utdypende og sammensatte svar. Samtidig kunne det vært en fordel at vi begge deltok på samtlige intervju. Jo flere som gjør det samme, jo høyere blir reliabiliteten (Larsen, 2017, s.95). Informantenes dagsform og humør kan også påvirke intervjuet og svarene i stor grad. En sliten, trøtt, sulten informant som har hatt en travel dag på jobben vil kunne svare noe annerledes enn en opplagt, motivert informant som har hatt en strålende dag (Larsen, 2017, s.94).



## 3.8 Tematisk analyse

Tematisk analyse er en sekstrinns-metode man tar i bruk for å skildre og/eller identifisere datamaterialet. Braun og Clarke (2006) referert i Eggebø trekker frem den tematiske analysemetoden som den første metoden kvalitative forskere burde lære seg, og bruke som utgangspunkt for presentasjon av metodedelen (Eggebø, 2020). Dette har vi gjort, og det vil bli presentert videre i metodekapittelet.

### 3.8.1 Å bli kjent med datamaterialet

Fremstillingen av analysen og resultatet er viktig for å vise frem funnene på en oversiktlig måte. En tematisk analyse av intervjuene var mer rett for denne type oppgave. Det vil si at vi bruker en spesiell type tilnærming når vi utforsker temaer som å sammenligne data, om det samme temaet, fra alle informantene i prosjektet (Thagaard, 2015, s. 152). Fremgangsmåten vi tar i bruk er koding og kategorisering av intervjuene. I tillegg til dette må vi være klar over at vi må lese teksten flere ganger for å kunne forstå datainnholdet. Vi må lese analytisk når vi jobber med funnene. Det gjør vi ved å ved å vurdere hva dataene kan gi en forståelse av, at vi noterer hvordan vi begrunner den forståelsen vi mener at teksten gir uttrykk for.

Å bli kjent med datamaterialet er det første av seks punkt fra tematisk analyseoppsettet til Braun og Clarke (2006) henvist i Eggebø (2020). For å bli kjent med innholdet vi fikk fra intervjuene, måtte vi gjøre om fra lyd til tekst. Vi tok opp lyd via en taleopptaker og transkriberte deretter. I denne prosessen er det viktig å få med seg så mye som mulig som kan være med på å bestemme hvilket budskap informantene prøver å få frem.

### 3.8.2 Å lage koder

Etter å ha gjort seg kjent med datamaterialet var det på tide å lage en liste med ideer vi hadde sett i datamaterialet. Det var viktig at vi trakk ut de temaene vi syntes var mest interessante og relevante for oppgaven (Eggebø, 2020). For å analysere

intervjuet blir det laget et kodesystem for å kunne sammenligne og drøfte funnene. Dette gjorde vi ved å ta i bruk koding og kategorisering av materialet vi har fått. Koding av data er en vanlig prosedyre i en kvalitativ intervjuopprosess (Thagaard, 2015, s. 153). Dette innebærer at vi koder deler av teksten for å få utsnitt av teksten med et kodeord. En kode kan bestå av et eller flere ord og vi velger den betegnelsen som best passer til meningsinnholdet i teksten (Thagaard, 2015, s. 153). Det er viktig å sette seg grundig inn i hva informantene nevner i intervjuene for at vi så kan kode informantenes erfaring riktig. Vi har delt opp vår intervjuguide og spørsmål i to deler: Del A, som ser på læreres tanker rundt det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring. Del B, som handler om refleksjoner rundt egen praksis i forhold til temaet. Kodene ble utarbeidet gjennom å finne hovedpunkter under hver av disse to delene.

### 3.8.3 Å tematisere kodene

Thagaard (2015, s. 154) skriver at når vi inndeler teksten i kategorier, så kan vi enten bruke induktiv eller deduktiv tilnærming. En deduktiv tilnærming vil si at vi betegner kategoriene med begreper fra annen teori eller fra prosjektets problemstilling. For at vi samtidig skal kunne forankre kategoriene empirisk, så er det viktig at de betegnelsene vi anvender, også sammenfaller med de kategoriene deltakerne benytter seg av. Vi kategoriserer kodene i overordnede kategorier. Mange av informantene har likhet i svarene, eller at temaene i svarene er nokså like, som kan danne grunnlag for å kategorisere data. Ved å ta i bruk denne type tematisering av koder så kan vi dele opp data i en serie av fragmenter, som vi videre grupperer i tematiske definerte kategorier (Thagaard, 2015, s. 154). Nedenfor kommer et forslag til hvordan vi valgte å kategorisere kodene våre for å best mulig presentere funnene.

Funnene er inndelt i kategorier som representerer sentrale temaer i problemstillingen. Disse sentrale temaene er *folkehelse og livsmestring i skolehverdagen*, og *folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema*. Temaene er videre delt opp i to, noe som danner fire hovedtemaer; *Formålet med FoL i skolen*, *Folkehelse og livsmestring sin effekt i skolen*, *Muligheter med FoL som tverrfaglig tema og utfordringer og begrensninger med FoL som tverrfaglig tema*. Å kunne analysere og se hvordan temaene og spørsmålene passer sammen er avgjørende for å få et godt resultat i forskningen. Gjennom å se på funnene, ser vi at flere koder

og temaer går igjen, slik som *kompetanse, ressurser, bevissthet på temaet og temadager*. Dette er temaer som ble dannet med bakgrunn av data som kom frem ved intervjuene. Ved å ta i bruk disse ulike temaene i analysedelen får vi en mer helhetlig oppgave. Validitet og kvalitet på forskning øker ved at vi har mulighet til å implementere dette. I denne prosessen, som da var Braun og Clarkes (2006) tredje punkt, fikk vi delt inn datamaterialet vi syntes var mest interessant inn i temaer, overskrifter og underoverskrifter. Vi fikk et svar på hvordan vi skulle vinkle oppgaven, og det gjorde det enklere å fortsette skriveprosessen (Eggebø, 2020).

#### 3.8.4 Konklusjon og publikasjon av datamaterialet

Braun og Clarkes (2006) siste trinn av den tematiske analysemodellen handler om å dobbeltsjekke materialet man har bestemt seg for, å sørge for at det innsamlede datamaterialet dekker temaet godt nok til å svare på oppgaven. En må finne treffende overskrifter på alle temaene man har valgt, og det er viktig med overskrifter som fanger leseren, i tillegg til å skrive publikasjon på en klar og tydelig måte (Eggebø, 2020). For vår del var det en grei sak å velge ut tema og navn på tema. Vi var samstemte, og enige i hvilke temaer som måtte med for å svare på problemstillingen. Samtidig hadde vi satt av god tid til denne delen av oppgaven, slik at vi ikke skulle overse viktig materiale. Analysedelen er grunnlaget for en god oppgave, og det var helt avgjørende å prioritere å bruke tid her.

### 3.9 Etiske refleksjoner

I denne oppgaven har vi intervjuet lærere som pr dato er aktive innen sitt yrke. Når man forsker, er man pålagt å følge etiske retningslinjer for at det skal være godkjent. Disse retningslinjene er noen av de viktigste hensynene vi må foreta for å faktisk forske på noe. Dette gir retningslinjer som skal ivareta informanters rettigheter og betegnes forskningsetikk (Høgheim, 2020, s.85). Ifølge forskningsetikk så er det flere viktige etiske prinsipper å følge og som har vært styrende for dette masterprosjektet. Et av disse perspektivene som er rettet mot informantene våre, altså forskningsdeltakerne, er selvbestemmelse og samtykke. Dette vil si at deltakerne i denne studien har frivillighet til å være med å delta i forskningen, eller trekke seg når de måtte ønske (Høgheim, 2020, s.89). De har gitt samtykke til å delta og at vi kan

bruke denne dataen vi har samlet inn. Et annet begrep i forskningsetikken som er viktig, er fritt informert samtykke. Ifølge Høgheim så er dette definert slik *“Forskningsdeltakerne får nødvendig informasjon til å ta overveid valg om å delta i forskningen, fri for ytre press.”* (Høgheim, 2020, s.89). I denne oppgaven har deltakerne våre fått informasjon nok til å vite at de har mulighet til å trekke seg når som helst. Samtlige av informantene har gitt oss samtykke for å dele erfaringer og oppfatninger, som utgjør data i denne studien. Videre er personvern og taushetsplikt viktig for studiens etiske retningslinjer. Ved studier som involverer persondata, er forskere pålagt å anonymisere alle personlige og sensitive opplysninger om deltakerne i forskning (Høgheim, 2020, s.90). Som forsker har du taushetsplikt uavhengig av hvilken metode du bruker. Dette betyr med andre ord at informasjon man får ut fra deltakerne ikke skal deles med noen andre enn det som er avtalt på forhånd (Høgheim, 2020, s.90). I denne oppgaven har vi som forskere gitt deltakerne fiktive navn som ikke har noen tilknytning til dem, som del av anonymiseringen av deltakerne. I tillegg er all informasjon som har en viss mulighet for å avsløre dem omformulert eller tatt vekk. Dette kan være informasjon som lokasjon, skole eller andre kollegaer eller instanser som kan avsløre personlig data. Et annet etisk aspekt som er viktig å nevne er at forskningen skal være transparent og repliserbar. Dette betyr at studien skal være gjennomført og presentert slik at andre forskere skal kunne følge samme fremgangsmåte, for å etterprøve de resultatene vi har kommet frem til (Høgheim, s. 92, 2020). I denne oppgaven er dette gjort ved å være åpen om hvor og hvordan vi har anskaffet informanter. I tillegg til dette har vi også skrevet hvordan vi har behandlet data underveis i forskningen. Det at vi har slettet opptak etter at intervjuprosessen og transkriberingen er ferdig er også en viktig behandling av persondata. Det er også nevnt i informasjonsskrivet som deltakerne har forelagt og skrevet under på. Vi som forskere har også fått hjelp fra andre instanser slik som NSD (Nasjonalt senter for forskningsdata). Dette er en juridisk instans som er til bistand for høyskole- og universitetsstudenter som er i en forskningsstilling. Denne studien er søkt til og godkjent av NSD (Prosjektnummer 781547, Vedlegg 1)

## 4.1 Analyse og presentasjon av funn

Etter å ha gjennomført alle fem intervjuene ble stoffet kategorisert slik at det blir mest mulig oversiktlig for oppgaven og for leseren. Samtidig har vi fokusert på stoffet vi anser som mest relevant og hjelpelig for å svare på forskningsspørsmålet, og prioritert deretter. Resultatet er ment å belyse hvilke erfaringer og oppfatninger lærere på ungdomsskolen har i henhold til begrepene, folkehelse og livsmestring. Hvilke muligheter og begrensninger har informantene erfart knytt til sin daglige praksis i temaet? I denne delen av oppgaven blir informantenes svar på spørsmålene fra intervjuguiden presentert. Samtidig vil svarene analyseres for å få fram betydningen av svarene. For å opprettholde anonymiseringen av informantene har vi tatt i bruk fiktive navn under refereringsseansen. Vi har valgt å bruke navnene Ola, Ali, Kari, Jens og Marthe.

Vi oppfattet at alle informantene var engasjerte og svarlystne. Noen snakket sammenhengende i 10 minutter, mens andre trengte noen oppfølgingsspørsmål for å komme i gang.

## 4.2 Folkehelse og livsmestring i skolehverdagen

Ettersom vi ønsket svar på hvilke oppfatninger og erfaringer informantene har relatert til arbeidet med å implementere folkehelse og livsmestring i skolen, var dette også vårt første spørsmål til informantene *“På hvilken måte har innføringen av FoL preget din skolehverdag?”*

Kari og Jens påpeker at man nå får støtte av læreplanen til å bruke tid på elevenes psykiske helse ettersom disse forventningene ligger i skolens “ryggmarg”. Videre mener de at bevisstheten rundt elevenes helse er økt ettersom temaet tar såpass stor plass i skolens reformer.

Kari nevnte at innføringen av FoL har preget skolehverdagen ved at hun har fått et mer bevisst fokus. Det har blitt en bedre oppdekning, og det er enklere å jobbe med fysisk og psykisk helse. Hun nevner videre at *“det står i læreplanen, så det skal være*

*en del av skolen uansett.*” (Kari). Senere i samtalen sier hun at dette er noe hun alltid har jobbet med, men siden det nå står i læreplanen har vi en større grunn til å jobbe videre med det.

Jens deler en del av de samme synspunktene som Kari. Han svarte at det nå er en forventning om at FoL skal ligge i ryggmargen på alt du gjør. Han har en oppfatning av at lærerne nå har fått en mye større bevissthet rundt temaet. Om hva som skal jobbes med, og eventuelle mål dette temaet har i skolen. Videre nevner han at FoL tidligere har blitt tatt opp og håndtert litt tilfeldig. Han sier at *“nå er det implementert i alle gruppearbeid vi gjør, helt ned til når vi bytter plasser i klasserommet så er vi opptatt av livsmestring.”* Jens sier også at FoL har fått en plass i alle gruppearbeid og individuelle oppgaver. Temaet er tenkt på eller har fått en plass på flere områder. Det er ikke lenger noe som blir diskutert i forbiarten, eller i korridorene. Det er noe som er i fokus og som prioriteres.

Ola og Marthe har også blitt mer bevisst på elevenes psykiske og fysiske helse, men det har ikke endret opplegget eller undervisningen deres. Tverrfagligheten har heller ikke satt sitt preg enda. Ali hevder at fokuset i enkelte matematikktimer kan være basert på den nye læreplanen, og at man bruker mer tid på personlig økonomi. Likevel er han også tydelig på at det ikke har blitt det tverrfaglige fokuset slik det er ment å være.

Ola svarer på spørsmålet ved å si at folkehelse og livsmestringsbegrepene har preget skolehverdagen hans i mindre grad. Han svarer videre at som del av et kollegium så har de tenkt tanken på å ha noen tverrfaglige emner knyttet til FoL, men at det ikke har kommet noen vei videre. Ola svarer at all erfaring tilsier at nye reformer bruker flere år på å bli ordentlig implementert.

Ali forteller at folkehelse og livsmestring blir tatt opp i perioder, men at det ofte er enkelthendelser som gjør at skolen kan understreke at det har blitt tatt opp. Det er enda et tema man krysser av at man har vært igjennom. Videre nevner Ali at det er *“litt ekstra vekt på økonomi i mattetimen for eksempel, fordi det er livsmestring for å kunne styre sin egen økonomi, men dette er kun enkelttimer.”* Ali sier så at det ikke er et stort tverrfaglig fokus på skolen han jobber på slik som det står i læreplanen. Ali

er opptatt av elevenes psykiske og fysiske helse, og har jobbet med dette i alle år som lærer. Han sier at det som har blitt gjort, rent praktisk, etter innføringen av FoL i skolehverdagen, er at det har blitt satt av temadager hvor fokuset har vært folkehelse og livsmestring. Han sliter med å se at det har vært en stor endring etter at FoL ble en del av skolesystemet, men at læreres bevissthet på at det er noe som skal inn i alle fag, er til stede.

### **Analyse**

Informantene har ulike oppfatninger om hvordan folkehelse og livsmestring har preget skolehverdagen deres. For noen har endringen hatt liten betydning, mens andre mener den har stor betydning overfor egen og andre læreres holdning til arbeid med psykisk helse. Dette kan komme av at lærere nå får ryggdekning fra læreplanen om å jobbe med det. Det antydes at folkehelse og livsmestring vil få en større plass i skolen de neste årene ettersom det fortsatt er relativt nye begreper. På tross av at lærere har blitt mer bevisst rundt temaet, venter enkelte av informantene på en detaljert plan om hvordan man underviser i FoL.

Svarene varierte i noe grad, og det ble tydelig at FoL's plass i skolehverdagen var ulik fra lærer til lærer. Det var til dels enighet om at det konkrete arbeidet på skolen ikke har endret seg i særlig grad. Noen av informantene fastslår at spesifikke emner i enkelte fag blir prioritert i høyere grad enn tidligere, ettersom det har en betydning for elevenes folkehelse eller livsmestring. Derimot er det ingen som påstår at FoL har blitt et overordnet mål i undervisningen, heller noe man kanskje fokuserer noe mer på i tilfeller hvor det er naturlig. Likevel fastslår flere av informantene at skolens og lærernes fokus har endret seg betraktelig. Det er engasjement rundt temaet, og informantene er motiverte for å realisere FoL i den norske skolen.

#### **4.2.1 Formålet med FoL i skolen**

At vi først valgte å spørre informantene om innføringen av FoL, og hvordan det har preget dem som lærere var som nevnt et bevisst valg. Spørsmålet er såpass åpent, og man har mulighet til å snakke fritt. Når vi senere spurte informantene om *deres tanker rundt formålet med FoL*, satt vi noe høyere krav til lærernes kunnskapsnivå om temaet. For å svare godt på dette er man avhengig av å, ihvertfall til en viss grad,

ha satt seg noe inn i den nye læreplanen. Det var det åpenbart at våre informanter hadde gjort, og også her som ved resten av intervjuet, var det stort engasjement.

Informantene var på flere punkter enige, og samtlige fortalte at dette var noe de hadde pratet om innad i kollegiet. Enkelte nevnte også at det var arrangert egne temakvelder for lærerne hvor nettopp formålet, betydningen og innføringen av de tverrfaglige temaene var satt i fokus. Alle er enige om at dybdelæring er et av hovedformålene med å få inn tverrfaglige temaer i skolen. Ola og Jens forklarer også om fordelene med dybdelæring i skolen, og fastslår at det burde være enklere både for lærere og elever å gjøre seg ferdig med et tema i alle fagene tema kan kobles opp imot, heller enn å hoppe fra “tue til tue”.

Ola forteller at det største formålet med folkehelse og livsmestring, samt de andre tverrfaglige temaene, er at man i større grad fokuserer på dybdelæring. Han forteller videre at elevene jobber dypere med enkeltemner istedenfor å *“hoppe fra tue til tue som man ofte gjør, spesielt fra den forrige læreplanen, hvor det var fryktelig mange kompetansemål”* (Ola). Ola fortsetter å nevne at dybdelæring er viktig for at det skal komme en helhetlig forståelse, og at han tror det kan være smart ressursmessig å gjøre det slikt. Det er best for lærere og mest fordelaktig for elevenes læring om man gjør seg helt ferdig med emnene som man holder på med. Han sier videre at *“Det må være mer gunstig for elevene å arbeide om jødene i KRLE`en samtidig som at det blir arbeidet med andre verdenskrig i samfunnsfagen. Mye kan fort være glemt om dette blir arbeidet med på helt forskjellige tider i semesteret.”* (Ola).

På samme spørsmål svarte Jens at formålet er at elevene skal ha muligheten til å fokusere på at man mestrer seg selv, heller enn fagene. Dette mener Jens er det viktigste budskapet med folkehelse og livsmestringsbegrepet. Videre nevner han at *“folkehelse og livmestring har endret oppgaveformuleringene til lærerne. Det er ikke lengre maskinelt, men langt mer menneskelig og flytende.”* (Jens). Jens uttaler også at et annet formål med FoL, er at elevene lærer det de har nytte av å lære. Han mener dette har vært et problem tidligere, da flere av kompetansemålene var nyttige i forhold til å takle utfordringer videre i livet.



Kari hadde en annen tilnærming til spørsmålet enn hva de andre hadde. Kari drøftet psykisk helse, og fortalte at psykisk helse nå skal implementeres i alle fag. Dermed må alle voksne ta sin del av ansvaret. Videre sier Kari at *“et formål med de tverrfaglige temaene er at elevene skal få et helhetsinntrykk av livet. Hva slags valg de skal ta, hva de vil jobbe med, og hvordan man skal komme seg dit?”* (Kari). Kari uttrykker seg mer rundt hva elevene ønsker å få ut av skolen, og hva de trenger for å komme ut i arbeidslivet.

Både Ola og Jens kritiserer den forrige læreplanen og dens mange kompetansemål, og mener det er en stor fordel med færre kompetansemål som heller kan jobbes med over lengre perioder. Jens påpeker også at kompetansemålene fra LK20 er lagt opp til at elevene skal lære det det faktisk trenger. Ali støtter denne påstanden, og fremsnakker de tverrfaglige temaene ved at man nå i større grad kan fokusere på personlig økonomi, jobbsøknader og andre temaer som er mer praktisk relevant. En fagfokusert endring er også et av formålene Jens nevner. Hovedmålet er ikke lengre å mestre fag, men å mestre seg selv. Han mener FoL har kommet for å bygge selvtillit, mestringsfølelse og trygghet. Dette utdyper også Kari og Marthe som grunngir hensikten ved at elevenes psykiske helse blir et større og større problem i skolen for hvert år. Kari stiller seg veldig sterkt til det å fokusere på elevenes helhetlige fokus på hva de trenger for å komme seg videre i livet. Det er akkurat dette de tverrfaglige temaene og FoL har som oppgave, og som er fokuset i den nye læreplanen LK20.

Kari er innom tverrfaglige egenskaper, og at det skal jobbes med det som trengs å jobbes med. Hun er klar på at lærere nå har et større felles ansvar enn tidligere. Det er ikke opp til hver enkelt lærer at elevene presterer i deres fag, men det er opp til kollegiet at eleven presterer på skolen. I tillegg til dette så er det viktig at kunnskap som er nødvendig for elevenes fremtid, blir implementert, slik at de er kapable til å ta de valgene som skal tas. Fokuset på elevene blir ekstremt viktig.

## **Analyse**

Funn konkluderte med at en reell reform i skolen kun ville implementeres om lærere selv opparbeidet en indre motivasjon for å få det gjennom. Viktigheten av at de så betydningen av en endring, er avgjørende for endringen i seg selv, mener

informantene. Videre ser vi en tydelig tendens til at alle informantene mener det trengs en endring i hva som er viktig i skolen og for elevene. Elever skal ha størst mulig kompetanse og bevissthet rundt hvordan å mestre seg selv. Dette er flere av informantene enig i, og det kan virke som at det er et av de viktigste formålene med implementeringen av FoL. Selv om informantenes svar om FoLs hensikt var noe ulike, er det tydelig at alle mener det har kommet for elevenes beste. Etter videre vurdering av svarene ser vi et viktig spørsmål som kan stilles "*Hvordan kan informantenes svar reflekteres til forholdet mellom mennesket og alt mulig annet i verden?*". På dette ser vi at fokuset på det å kunne gå vekk fra et fagprestert perspektiv til et mer selvfokusert perspektiv er viktig. Fokuset på karakter har blitt mindre, mens det å kunne mestre seg selv og utfordringer i hverdagen har blitt elementært. Bedrifter og andre roller i samfunnet har et sterkt fokus på hvordan hvert enkelt individ er. Det at god personlighet og gode karaktertrekk har blitt mer ettertraktet i samfunnet er noe flere informanter tar opp. At verden i større grad har bruk for omsorgspersoner med gode, etiske verdier, heller enn konkurransedrevne personer med en egoistisk livsstil. I så fall er det enda viktigere at FoL har fått plass i skolen.

Dybdelæring, færre kompetansemål og åpne, vide kompetansemål er også elementer informantene trekker frem. Formålet med disse elementene er, ifølge informantene, at man oppnår en mer helhetlig skole hvor målet er å utdanne elever til å lære i en større sammenheng, ikke i hvert enkelt fag. Det legges opp til at elevene skal ha en vid forståelse om hvordan livet fungerer, og det fokuseres på temaer elevene har nytte av. Detaljerte faktaopplysninger og innsnevret teori er blitt nedprioritert i noe grad. Samtidig fokuseres det på en tverrfaglig sammensetning i flere temaer, selv om informantene selv hevder at skoler har noe å gå på. Det tverrfaglige fokuset virker uansett til å være et av formålene med FoL og de andre tverrfaglige temaene.

#### 4.2.2 Folkehelse og livsmestring sin effekt i skolen?

Folkehelse og livsmestring er fortsatt nye begreper i skolen, og det vil være tilnærmet umulig å finne forskning på hvilken effekt det har gitt i forhold til elevenes psykiske helse ved norske skoler. Likevel er det mulig å komme med antagelser, noe

vi ønsket at informantene skulle gjøre. Vi tenker det er viktig for implementeringen at lærerne selv har tro på at FoL er en fin tilvekst til skolen, og vil gi positive resultater. Vi antar det være vanskelig for en lærer å finne motivasjon og dedikasjon om man ikke forstår hvorfor det arbeides med. Derfor stilte vi spørsmålet ;”*Hvilken effekt tror du FoL kommer til å ha på elevenes psykiske helse?*”

Ettersom dette var et reflekterende spørsmål lot vi informantene tenke seg grundig om. Av alle spørsmål vi stilte, virket dette til å være det mest krevende å svare på. Ikke på bakgrunn av vanskelighetsgraden og kunnskapshull, men at man gjerne vil velge sine ord med omhu da det dreier seg om en antakelse for en stor del av egen jobb. Omsider fikk vi et resultat hvor fire av fem lærere hadde tro på at FoL ville gi en positiv effekt på elevenes psykiske helse. Enkelte tar opp viktigheten av at lærerne opparbeider seg kunnskap om FoL, allerede ved lærerutdanningen, for at man skal få et best mulig utbytte. En informant, Ola, tror effekten av FoL vil være marginal, og antar at det er andre faktorer som har en større betydning for elevenes helse. Han ønsker at elevene skal ha det så bra som mulig, men presiserer at skolen i utgangspunktet er en arena for å lære både individuelt og i samhold med andre. “*Jeg tror elevene i langt større grad påvirkes av hva som skjer i fritida, på sosiale medier og i hjemmet*” (Ola).

Derimot har Jens svært positiv oppfatning til FoL i skolen. Han tror det kan forbedre elevenes psykiske helse, og konkretiserer det ned til elevenes selvfølelse, selvtillitt, prestasjonspress og motivasjon. Jens mener å se effekten allerede. Han hevder at elevene hans virker til å være langt mer fornøyd med seg selv, både som individ og i et fellesskap. Gruppesamtaler om søvn, kosthold, puberteten og trening mener han har gjort noe med dynamikken i klasserommet, og tryggheten til hver enkelt elev. Ved at elevene føler seg tryggere i klasserommet tror han også læringsutbytte vil forbedres. Jens sier videre “*FoL kommer utvilsomt til å ha en positiv effekt på elevenes psykiske og fysiske helse. Fokuset om at elevene hele tiden skal oppleve mestring og at de får til noe, er ekstremt viktig.*” (Jens). Jens fokuserer på at FoL fremmer motivasjon blant elevene til den grad at det gir de mye mer enn de eldre læreplanene. Tidligere læreplaner hadde et nokså sterilt fokus på fagarbeid i motsetning til den nye læreplanen som fokuserer på læring og inspirasjon. Jens

påstår også at elevene har blitt mye flinkere til å bli mer bevisst på å ta vare på de gode og fine øyeblikkene som de får tak i.

I tillegg til å rose FoL er Jens noe oppgitt over fagfokuset som har satt sitt preg i skolen ved tidligere læreplaner. Han mener det finnes viktigere ting å lære enn flere av kompetansemålene, og hevder at elevene vil være bedre rustet til å håndtere livet av å lære om seg selv. Ali er enig i at FoL kan gi en positiv effekt på elevenes psykiske helse, men frykter for elevenes læring. Han tror det for enkelte elever kan virke negativt og mot sin hensikt, og sikter til elever som drar på skolen for å lære, og som finner lærestoffet interessant. *“Jeg tror på sikt at det ikke vil finnes fag, men kun livsmestring. Da tror jeg enkelte elever virkelig kommer til å slite”* (Ali). I motsetning til Jens er nok Ali mer bekymret for hva dette vil si for elevene på lang sikt. Ali og Jens ønsker elevene sitt beste, men ønsker heller ikke at disse læreplanene vil skape mer ødeleggelse enn det vil skape motivasjon og glede.

Kari og Marthe tror og håper at FoL vil kunne bidra positivt, men ytrer viktigheten av at elevene trenger snakk om fysisk og psykisk helse allerede fra første trinn. Marthe mener kompetansemålene gjerne kunne vært noe mer konkretisert, og tror elevene da ville fått et bedre utbytte av lære om hvordan man mestrer livet. Kari er til dels enig med Ola og mener at unger i stor grad blir påvirket fra andre instanser, og hun håper skolen vil ha større betydning for elevene de neste årene. Hun er bekymret for mobilbruken til elevene og tror den kan ha mye av skylda for elevenes psykiske plager. Videre sier Kari at *“selvtillit, selvfølelse og prestasjonspress i stor grad kommer fra andre instanser og arenaer. Jeg føler vi kjemper en kamp mot sosiale medier, bloggere og influensere som vi må prøve å vinne.”* (Kari). Kari fastslår at ved å vinne denne kampen, er mye gjort.

## **Analyse**

Blant alle informantene er det et stor entusiasme rundt FoLs antatte effekt i skolen. Både bekymringsfulle og optimistiske antakelser ble drøftet. Fire av fem informanter tror FoL vil gi en positiv effekt på elevenes psykiske helse. De antar at det, med riktig fokus, er mulig å bedre elevenes selvfølelse, selvtillit og motivasjon. Informantene uttrykker at det er deres jobb som lærere å få dette til, samt dempe prestasjonspresset flere elever føler på. Det er likevel ulike synspunkt om hvordan

FoL vil påvirke skolen og samfunnet i fremtiden. Et klart funn var informantenes positive holdning til FoL. Det var den oppfatningen vi hadde fra de fleste intervjuene. Informantene påstår at de i større grad tenker på hvordan de underviser og fremstår som lærere og rollemodeller for elevene, noe som på sikt kan gi positive resultater for elevene. Et annet funn fortalte at FoL, og de andre tverrfaglige temaene kan tolkes på ulike måter, og at informantene er noe usikre på hvordan de skal undervise og legge opp timer i henhold til læreplanen. Hva skal lærerne gjøre for å få dette implementert? Hvordan skal man legge til rette eller utføre noe som er så udefinerbart og ukonkretisert? Dette var spørsmål vi satt igjen med etter intervjuene. Det var også interessant å høre en av informantene fortelle om sine fremtidige tanker rundt FoLs effekt i skolen. Informanten viste en skepsis til at fagfokuset og det teoretiske på skolen forsvinner, ettersom livsmestring og det å mestre seg selv stadig får større fokus. Det er vanskelig å se hvordan dette vil utspille seg videre i fremtiden, men det var interessant å høre hva informantene så for seg av konsekvenser for fremtidens skole og elever.

Enkelte informanter påstår at lærere trenger mer kunnskap til FoL for at det skal gi ytterligere effekt i skolen. De skulle gjerne sett for seg at lærere fikk et kurs, samtidig som FoL, og de andre tverrfaglige temaene fikk plass i lærerutdanningen. Dette er en interessant vinkling, og det er nyttig at informantene allerede har begynt å se etter løsninger på et så uvisst problem. Et funn er informantenes bekymring ovenfor mobilen og sosiale medier. Uten å stille spørsmål rundt disse punktene, er det flere som uttrykker at kampen mot sosiale medier er den viktigste kampen for å bedre elevenes psykiske helse. På tross av at flere skoler er mobilfrie, virker det til at elevenes mobilbruk skaper bekymring. En informant hevder også at FoL vil gi svært liten effekt ettersom sosiale medier og alt som skjer på fritiden har en større påvirkning på elevene. Dette forteller noe om informantenes engstelighet overfor elevenes mobilbruk, noe som var et overraskende funn.

### 4.3 Folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema

Folkehelse og livsmestring er blitt et av tre tverrfaglige temaer, og er ment å arbeide med på tvers av fagene i skolen. Det er også et tema som kan legge til rette for temadager, bruk av andre instanser, og samarbeid på tvers av klasser og alderstrinn.

Tverrfagligheten av temaet FoL, og muligheten det kan gi til skolen var derfor noe vi ville undersøke. Samtidig tenkte vi at en såpass “flytende” endring i et allerede fungerende system kan forårsake misnøye, vanskeligheter og utfordringer for lærere. Derfor var det viktig for oss å undersøke om informantene opplevde muligheter eller utfordringer knyttet til den tverrfaglige tilnærming i skolen.

#### 4.3.1 Muligheter med FoL som tverrfaglig tema

*“Hvilke nye muligheter gir det tverrfaglige temaet, folkehelse og livsmestring til skolen?”* var spørsmålet informantene ble stilt. Engasjert svarer de at LK20 og de tverrfaglige temaene åpner muligheten for tverrfaglige prosjekter og lignende, men at det ikke alltid er like enkelt å få tid til. Kompetansemålene blir også nevnt av flere, da disse ikke er like konkrete som tidligere. Flere informanter føler på en større frihet for å sette i gang tverrfaglige temadager og samarbeid med kollegaer på tvers av fag og trinn. Ola, Jens, Marthe og Kari er positive til slike prosjekter, og mener de har større frihet til å gjennomføre slike med mer åpne kompetansemål. Likevel påstår de at tid, utfordrende samarbeid med kollegaer og fagfokus kan være ødeleggende for gjennomføringen.

Kari forteller at det finnes flere muligheter med FoL som et tverrfaglig tema. Hun mener at tverrfaglige prosjekter og temadager er blant de mulighetene lærere har til å jobbe med FoL. Videre føler hun at lærere har større frihet og større metodefrihet når det kommer til kompetansemålene. Hun sier at *“det er også alle mulighetene for å samarbeide innad i kollegiet, og på tvers av fag.”* (Kari).

En annen informant, Ola, påstår at FoL burde fungere som et tverrfaglig tema. Han sier det er viktig å sette sammen gode og kjekke, tverrfaglige opplegg, og presiserer at enkelte fag og temaer er enklere å sette sammen enn andre. *“Gym og mat og helse er blant de fagene som enkelt kan settes sammen, noe vi også har gjort.”* (Ola).

Jens uttrykker bekymring rundt FoLs muligheter som tverrfaglige tema. Han mener at lærere er veldig splittet når det kommer til hvor mye tid og ressurser de er villige til å gi fra seg av egne planer og timer. Han mener enkelte lærere er lettere å samarbeide med, at det da blir enklere å finne ulike prosjekter som involverer tverrfaglige temaer. Jens er positiv til dette med tverrfaglige muligheter, og bruk av andre instanser som skolehelsetjenesten, helsesøster og sykepleier. Det har blitt langt mer naturlig å ta i bruk disse instansene ettersom man setter av mer tid til kropp og psykisk og fysisk helse. *“Noen ganger kommer de bare for å prate med elevene, og andre ganger kommer de for å ta over emner som sex og pubertet. Dette lærer elevene mye av!”* (Jens). Generelt sett er Jens fornøyd og gleder seg over at FoL har blitt en del av den nye læreplanen.

Marthe forteller at skolen hun er på har noen tverrfaglige prosjekter de jobber med, men at antall prosjekter og engasjement rundt FoL som et tverrfaglig tema ikke er noe større enn tidligere. Marthe deler Jens sin bekymring over at det finnes flere lærere som kvier seg for å gi fra seg timer i eget fag til fordel for temadager. *“Når det er sagt har vi fått inn et program som heter seksuell trakassering. Dette er åtte skoletimer hvor skolehelsetjenesten leder an og det kun er fokus på seksuell trakassering, og det er jo absolutt innenfor folkehelse og livsmestring.”* (Marthe).

Ali kom med svar som var nytenkende og interessante. Han nevner mulighetene for prosjekter og temadager, men fokuserer på arbeidslivsfag, som er et fag forbundet med jobb og arbeidslivet. Arbeidslivsfag er noe som kommer inn på ungdomsskolen, og det er best tilpasset elever som er lei av skolebenken, eller trenger noe annet enn teoritunge fag. Videre forteller Ali at arbeidslivsfag er et praktisk anlagt fag hvor snekring, muring og mekking kan være aktiviteter som blir gjennomført. Dette er både spennende og lærerikt for elevene. *“Her får flere av elevene som sliter i andre fag muligheten til å prestere. Etter LK20, endret vi noe på vurderingsgrunnlaget, og jeg vil i alle høyest grad anse dette som et folkehelse og livsmestrings-fag.”* (Ali). Ali legger sterkt fokus på at alle elevene ikke hører til i teoretiske fag, men at en stor del av disse elevene kommer til å gå rett i jobb eller på yrkesfag. Ali ser ikke på arbeidslivsfag som en mulighet som har kommet med FoL, men noe man nå får større ryggdekning for å gjennomføre.

Tverrfaglige prosjekter og temadager avhenger av, ifølge informantene, et godt samarbeid med kollegiet, og et kollegium som er villig til å gi fra seg timer i eget fag. Ali gjør oss derimot oppmerksom på at det allerede finnes et tverrfaglig fag som han mener støtter opp under folkehelse og livsmestring. Faget har ikke endret seg rent praktisk etter innføringen av LK20, men han påpeker at lærerne nå vektlegger elevenes samspill med andre elever, individuell forbedring og innstilling i høyere grad enn tidligere. Han forteller også at dette er et fag hvor alle kan prestere, og at skoleflinke elever ikke har muligheten til å pugge seg til toppkarakter. Ali presiserer også at elever som sliter med det sosiale samspillet i klassen, ofte blomstrer i arbeidslivsfag. *“Svært beskjedne elever viser og forklarer, og det er åpenbart av at disse elevene setter enorm pris på arbeidslivsfag”* (Ali). Kari indikerer at grensene for samarbeid på tvers av fag kun er satt av kollegiet selv. Ola påpeker at enkelte fag er enklere å slå sammen enn andre, men er enig i at læreplanen ikke er noen hindring for tverrfaglige muligheter. Jens og Marthe er klare på at hvordan man som lærere tar seg nytte av mulighetene for tverrfaglig samarbeid og temadager er opp til læreren selv, men at noen lærere er enklere å samarbeide med enn andre.

Rundt dette spørsmålet var det stort engasjement og nysgjerrighet blant alle informantene. Det er tydelig at informantene er interessert i skolens fremtid, og ønsker å være en del av den, tross ulike forventninger og meninger til FoLs fremtid i skolen. Noen av informantene uttrykte sin bekymring til FoL på bakgrunn av at lærere ikke ønsker å gi fra seg egne undervisningstimer. Dette menes å være blant de største utfordringene for å gjennomføre de tverrfaglige temaene, på en slik måte som forventes fra Utdanningsdirektoratet. Informantene er også klare på at tid og ressurser i form av arbeidskraft, grupperom og materiell gir begrensninger til implementeringen. Disse bekymringene var ikke svar som var forventet til dette spørsmålet. Her skulle informantene ramse opp muligheter med det tverrfaglige temaet, men ettersom flere av mulighetene skapte utfordringer, ble svarene noe annerledes enn antatt. Likevel virker det til å være høy motivasjon blant informantene for å forsøke og gi FoL plass i skolehverdagen. Flere av informantene påpeker at man ikke vil oppnå en endring om man ikke åpner opp for det. Det antydes altså at de skal vente med å kritisere FoL før de har forsøkt og sett hvordan det praktiseres. Kanskje må det små endringer til før man eventuelt kan si seg fornøyd, men da må man først vite hva som fungerer og hva som ikke fungerer.



## Analyse

Det at informantenes svar varierer i så stor grad kan være på bakgrunn av informantenes alder og antall år i yrket. De eldre lærerne kan ha et såpass strukturert og satt system i hvordan skolen skal fungere, og tilpasninger og endringer kan derfor være problematiske. Dette er et problem som flere av informantene tar opp. At det å investere tid til å tilpasse seg et nytt system i en jobb man snart pensjoneres fra, kan føles bortkastet. Likevel svarer informantene at de aller fleste er samarbeidsvillige og åpne for å prøve ut nye undervisningsopplegg og prosjekter.

Informantene presiserer at temadager og tverrfaglige prosjekter blir tatt i bruk hyppigere enn tidligere, noe som ligger i tråd med "den nye skolen". Slike dager kan være viktig for elevene, både for læringens del, men også for samholdet og den sosiale delen i et klassemiljø. Man har ofte mulighet til å jobbe sammen mot et mål, og flere informanter mener at det å lære å samarbeide på en slik måte er langt viktigere enn det teoretiske man eventuelt nedprioriterer ved å få plass til slike dager. Under tverrfaglige prosjekter og temadager står elevene langt friere til å bestemme over eget arbeid, selv om det ofte er i lag med medelever. Læreren passer ikke på eleven i samme grad som i en vanlig undervisningstime, noe flere informanter tror kan være lærerikt for elevene.

Flere informanter påstår at samarbeid med andre instanser er en mulighet som har kommet etter innføringen av LK20 og de tverrfaglige temaene. De presiserer at det alltid har vært et visst samarbeid med helsetjenesten og sykepleier, men at det økende fokuset på elevenes folkehelse og livsmestring gjør det langt mer naturlig å dra slike instanser inn i skolen. Temaer som puberteten, søvn, kosthold og identitet får langt større plass enn tidligere, og informantene opplyser om at det ofte er andre instanser som får ansvaret for å undervise/planlegge opplegg for disse. Dette virker til å være positivt for både lærere og elever. Informantene mener at de fleste lærere er positive til et tettere samarbeid med helsetjenesten og sykepleier.

Det er vanskelig å lage et oppsett som skal fungere for alle, derfor kan en noe mer åpen tilnærming til skolen gjøre at flere elever passer inn. En informant nevner blant annet arbeidslivsfag som et fag for flere slike elever. Informantene påstår at mange

av de svakeste teoretikerne i klassen blomstrer i dette faget, og mener dette er et fag som bygger på folkehelse og livsmestring, og at det godt kan settes av flere timer i uka til slike typer fag.

#### 4.3.2 Utfordringer/begrensninger med FoL som tverrfaglig tema

Siden oppgavens hensikt er å få innblikk i lærernes erfaringer ved bruk av FoL i skolen, er det viktig at det også rettes fokus mot utfordringene og begrensningene som kan komme med en slik implementering. Som flere informanter også gjorde oss oppmerksomme på, er det sjeldent at endringer på en arbeidsplass skjer, uten at det oppstår vanskeligheter eller uenigheter. Alle vil aldri si seg ett hundre prosent fornøyd med hvordan skolen opererer, men man må kunne gjøre sitt beste for å legge til rette for flest mulig.

*“Flere lærere ser ikke betydningen av å ha dette i skolehverdagen, og tenker kun på timene de mister”* (Jens). Jens beskriver dette som det største problemet med å få til endringer i skolesystemet. Samme hva endringen er, vil de involverte sin motivasjon alltid være avgjørende for gjennomføringen. Jens mener at denne motivasjonen ikke finnes hos alle lærere.

Marthe påpeker en viss bekymring rundt FoL, LK20 og de tverrfaglige temaene. Hun påstår at læreres holdninger kan bli et økende problem for å få folkehelse og livsmestring implementert i skolen. Hun hevder at læreplanen har liten betydning for hvordan skolen opererer, så lenge lærere ikke følger den opp. Hun har også en tanke rundt vurderingsaspektet, og mener FoL kan gjøre det utfordrende å vurdere i andre fag. *“Lærere vil at egne elever skal prestere best mulig opp mot kompetansemålene i sitt eget fag, men ettersom trivsel og hvordan man håndterer eget liv ikke er målbart, vil det bli vanskelig å vurdere.”* (Marthe). Hun antyder at flere lærere prioriterer det som skal karaktersettes, og at folkehelse og livsmestring derfor blir lagt til side sammen med de andre tverrfaglige temaene. Hun er også overbevist om at lærere trenger mer kompetanse om temaet for å klare å implementere FoL i skolen. *“Vi er bevisst på at det må skje en endring, vi er innom temaet, men det er ikke noe utvikling, fordi dette er noe vi ikke har noe kompetanse på”* (Marthe). Hun utdyper sin bekymring ved at hun opplever at det er stor motvilje for å ofre timer til

tverrfaglige prosjekter. Ettersom store, tverrfaglige prosjekter krever godt samarbeid innad i kollegiet, tror Marthe at denne motviljen kan være et problem som setter en stopper for aktivisering av prosjekter.

Ola deler de andre informantenes tanker om at lærere generelt sett har feil holdning for å få til endringer i skolen. Han mener det er en utfordring at flere lærere tenker veldig faglig, og at mange i utgangspunktet er skeptisk til endringer og forandringer. Han tror flere lærere er redd for å miste kontrollen over eget fag om det tverrfaglige temaet, FoL, får for stor plass. *“Generelt sett er samarbeid en styrke, men det tar tid å samarbeide med andre kontra det å bare tenke på egne, individuelle planer, for dette må man gjerne jobbe med i tillegg.”* (Ola). Noe av Ola sin bekymring ligger i at lærere ikke er gode på samarbeid innad i kollegiet. Han påpeker at det krever mer enn tre-fire samarbeidsvillige kollegaer til, før en har et godt samarbeid i kollegiet.

I tillegg til lærernes innstilling til endring er det flere av informantene som gjør oss oppmerksom på at tid er en utfordring. Planlegging av samarbeid, temadager og tverrfaglige prosjekter tar tid, og enkelte informanter forklarer at man ikke har mye tid til overs i en allerede stressende skolehverdag. Ola påpeker at lærere allerede er nødt til å planlegge egne, individuelle planer. Det å ta seg tid til å planlegge timer med kollegiet kan derfor bli hektisk. Planleggingen er langt mer omfattende når den må gjøres i lag med andre. Jens støtter denne påstanden, og utdyper at medelevsamtaler, som også har kommet med LK20 tar mye tid. Likevel mener han viktigheten av temaet gjør at tidsbruken er verdt det. Han forstår at enkelte lærere ikke har samme syn som han, og påpeker at alt dette som kommer i tillegg til en vanlig lærerjobb, kan spise opp fritiden til flere lærere. Jens forklarer videre at flere lærere ikke ser betydningen av å ha dette i skolen, og at de mener mye av ansvaret som nå er gitt videre til skolen burde blitt gitt til foreldrene eller til andre instanser. I tillegg utdyper han at det ikke bare er prosjekter og temadager som tar ekstra tid, men også vanlige undervisningstimer. Dersom de tverrfaglige temaene skal være innom alle fag på en eller annen måte, og på tvers av fag, så må det planlegges godt. Det nytter ikke bare med å flette det inn i en fem-minutter av hver time. Opplegg skal planlegges og settes sammen hvor fletting av tverrfaglighet skal være en stor del av det. Derfor mener Jens at det blir mye diskusjoner rundt tidsbruken, og prioriteringen rundt de tverrfaglige temaene. Likevel mener Jens at FoL har

bevisstgjort lærere om hvor viktig det er for elevenes læring at de har god folkehelse. Han mener dette er avgjørende for fremtiden, både for elevene og for det norske samfunnet.

Ali understreker at dette er en prioriteringssak. *“Samarbeid og tid kan være hindringer, men det er alltid snakk om prioriteringer.”* Ali er redd for at skolen tar på seg for mye ansvar, og at den på sikt ikke vil være en arena for å lære, men en arena for å trives og ha det bra. Ali nevner at det er veldig vanskelig å lage konkrete oppgaver i livsmestring. I tillegg er det også vanskelig å vurdere slik oppgaver. Dette mener Ali er med på å gjøre arbeidet til lærerne langt mer omfattende i vurderingsprosessen enn det kanskje burde være. Ali uttrykker en del bekymring rundt spørsmålet. Ali mener skolen stadig får mer ansvar og mener at veldig mye man egentlig burde ha lært hjemme eller på fritiden, lærere man nå på skolen. Så fort det oppstår en hverdagslig utfordring hos en gruppe, så skal kunnskapsdepartementet få det inn i læreplanen slik at det blir noe alle skal kunne. Han fortsetter med å si at:

*“...mange lærere jeg jobber med ser en tendens til at man stadig skal passe og verne om elevene. Elevene skal ikke slite eller føle ubehag. De må lære å ha det vondt, og de må lære seg å tåle motgang. Det er også livsmestring.”*

(Ali)

Ali mener at et stort fokus på at elevene skal trives og ikke føle ubehag gjør at elevene mister evnen til å tåle motgang og ha det vondt. I tillegg påpeker han at livsmestring er vanskelig å vurdere, og han frykter skolen skal prioritere bort den hensikten med å lære elevene kunnskap. Kari og Jens ser på problemet fra en annen innfallsvinkel. De er oppgitt over hvor fagfokusert skolen er, og skulle gjerne brukt langt mer tid på elevenes psykiske og fysiske helse. Jens presiserer at det er mye som skjer med elevene på ungdomsskolen, og er klar på at lærernes viktigste jobb er å sørge for elevenes trivsel med seg selv og andre i et fellesskap. Kari sier at *“selv om det står i læreplanen og selv om det blir gitt tid til det, så er det dette forbaskede fagfokuset som tar så mye tid. Det er den største hindringen. For mange er det “krise” om man mister mattetime for eksempel.”* (Kari). Det er klart at Kari fokuserer mer på hvordan man bruker timene og at det er viktig å føre inn litt

folkehelse og livsmestring for å få maksimalt utbytte. Jens deler Kari sin bekymring, og er klar på hva han mener er viktigst.

*“Vi arbeider med 8-10 klassinger hvor puberteten river deg i alle retninger. Jeg ser ikke en enorm suksess ved at en av elevene mine kan pythagoras læresetning uten at han mener han er flink i noe. Klarer han derimot å finne seg selv i en samtale med meg, se meg i øynene, å si tre ting han er god i, istedenfor å si at han ikke kan noe, og er håpløs. - Da er jeg fornøyd.”*

(Jens)

Alle informantene er klar over viktigheten av at elevenes psykiske helse blir tatt hånd om, men Ola er skeptisk til FoL som et tverrfaglig tema, og kunne heller tenkt seg å fokusere på at elevene skal trives i hvert enkelt fag. Han ser på det som enklere og mer effektivt enn å slå sammen fag for så å finne emner hvor folkehelse og livsmestring kan støttes opp under.

*“Jeg er litt skeptisk til alt pjattet og dilldallet om psykisk helse og for såvidt livsmestring også. Det kunne kanskje ha vært mindre berettiget eller nødvendig om læringsmiljøet i skolehverdagen hadde vært OK for elevene. Det er helseforebyggende å ha et trygt og godt læringsmiljø.”*

(Ola)

Ettersom informantene hadde tenkt på flere utfordringer og begrensninger knytt til innføringen av FoL, ble det naturlig å spørre om hva de ville gjort annerledes om de skulle utforme læreplanen selv. Vi var ute etter spesifikke forslag til tiltak som kunne blitt gjort for å utbedre det tverrfaglige temaet. Vi fryktet å få servert de samme svarene som ovenfor, men her kom det flere nye, gode resonnement og ideer. Samtlige hadde noe å fortelle, og noen mer enn andre. Det var opplagt at de hadde reflektert rundt dette spørsmålet tidligere.

Jens ønsker en endring i hele skoleverket på bakgrunn av ekstra ansvar og tid som kom med de tverrfaglige temaene. Han er usikker på om det er sunt å fore opp lærere med mer jobb, selv om det er til det beste for elevene, og antyder at budsjettet på skolene må økes, og det må skaffes mer ressurser. Samtidig vil Jens at

skolen skal ha et bedre samarbeid med andre instanser, uten at dette nødvendigvis må komme på initiativ fra skolen selv. Dette mener han vil være desto mer lærerikt for elevene, og det vil gi lærere noe mer pusterom i arbeidsdagen. Jens presiserer også at det, til en viss grad, legges til rette for samarbeid med flere instanser i LK20, men at skoler generelt sett er for dårlig til å benytte seg av det. *“Skolen trenger mer ressurser, og flere andre instanser bør settes inn for at lærere ikke overbelaster seg. FoL er ekstremt viktig, men lærere kan ikke få ansvar for elevenes folkehelse ene og alene”* (Jens).

Marthe og Ali peker på muligheten for å ha et eget fag som heter folkehelse og livsmestring, heller at det blir inkludert i alle fag. Begge to savner en konkretisering av det tverrfaglige temaet, og Marthe tar igjen opp viktigheten av at lærerne har kompetanse rundt elevenes psykiske helse, og hvilke konkrete oppgaver eller metoder man kan ta seg nytte av som lærer. Hun er redd flere elever ikke får den undervisningen de burde fått ettersom lærernes kunnskapsnivå til emnet er såpass spredt.

*“Veldig mange som har peiling på dette emnet mener at folkehelse og livsmestring burde vært satt opp som et eget fag, og ikke dratt inn i alle andre fag. Jeg ville nok sørget for at lærere hadde den nødvendige kompetansen, og konkretisert FoL, slik at de visste hva og hvordan man skulle undervise”*

(Marthe)

Hun uttrykker sin bekymring til at nå er det opp til hver enkelt lærer å ta tak i FoL, og at det er flere lærere som har for lite kunnskap til temaet. Det kan også være uheldig for elevene om undervisningen endres så mye fra lærer til lærer.

Ali og Marthe deler flere av de samme tankene, og antyder at de ønsker en justering av hvordan FoL og de tverrfaglige temaene skal fungere i praksis. *“Jeg skulle ønske det var et eget fag som het folkehelse og livsmestring. Det hadde ikke trengt å være faste timer i uka, men at det ble satt av noen dager i eller timer til det, hvor det ble litt mer konkret ble fortalt hva som skulle ligge i det.”* (Ali). Ali kunne også tenkt seg at kompetansemålene ble snevret inn noe, og påpeker at det knapt nok finnes krav til hva elevene skal kunne lengre. Han synes at elevene mister mye viktig læring, og

tror det kan skape et samfunnsproblem på sikt. Han sikter blant annet til samfunnsfag hvor lærebøkene ikke lengre utdyper seg i verdenskrigene og ulike revolusjoner. *“Dette har så enorm betydning på hvordan vi lever i dag, og jeg synes det er synd at elevene ikke får kunnskap om dette* (Ali). I tillegg til at Ali savner en konkretisering av kompetansemålene og de tverrfaglige temaene, mener han det blir prioritert feil i henhold til stoffet man lærer elevene. Han vil ha et skille mellom det faglige og det helsefremmende. Ola og Kari er på sin side også kritisk til skolens fagfokus, men mener, i motsetning til Ali at fagene tar for mye plass. Ola fastslår at en viktig endring ville vært å fjerne karakterer i skolen, og hevder at karakterpresset stadig blir verre blant elevene. *“Jeg vet om elever som dropper fritidsaktiviteter, måltider og søvn fordi de gruer seg sånn til prøver”* (Ola).

Ettersom informantene ble spurt om hvilke bekymringer de hadde knyttet til folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema, var vi noe usikre bak responsen. Det er naturlig å tro at det kan være vanskelig å være kritisk til egen arbeidsgiver i et slikt intervju, men vi fikk likevel følelsen av at informantene svarte ærlig og åpent, og at de fikk frem det de satt inne med. Rundt spørsmålet om hva de selv ville endret ved FoL, fikk vi gode svar, og opplevde at informantene hadde tenkt eller diskutert dette ved en tidligere anledning. For studien sin del var disse spørsmålene viktige for at oppgaven skulle bli best mulig, ettersom resultatet konkluderte med at det finnes en del utfordringer med folkehelse og livsmestring. Selv om utvalget av informanter er helt avgjørende for hvilke svar man får i et slikt intervju, kan man anta at flere av utfordringene som går igjen blant disse informantene, også går igjen hos andre lærere. Fem lærere er ikke representativt for læreryrket, men det vil likevel være naivt å tro at vi har plukket ut de fem eneste lærerne som ser utfordringer og forbedringspotensial i FoL.

### **Analyse**

Fire av fem informanter er klare på at det finnes åpenbare utfordringer og begrensninger knytt til FoL som et tverrfaglig tema. Disse informantene har også forslag til hva som kunne/burde bli gjort annerledes. Flere av informantene var enige om at læreres holdninger er et stort problem, og at lærere ikke klarer å gå vekk fra sitt strukturelle system som er opparbeidet gjennom mange år i yrket. Informantene virker til å dele et inntrykk om at FoL, samt de andre tverrfaglige temaene, legger

opp til flere temadager og prosjekter på tvers av klasser og trinn. Dette virker til å være en utfordring for flere lærere som nødvendig vil gå vekk fra eget opplegg.

Informantene antyder at det på sikt vil bli bedre ettersom at det er de eldste lærerne som er vanskeligst å endre. Samtidig blir det fastslått at en slik endring, historisk sett, vil ta flere år å få igjennom fullt og helt.

To av informantene synes FoL er for abstrakt, og savner klare planer for målsetting og gjennomføring. De tror dette kan være en årsak til at alle de tverrfaglige temaene blir nedprioritert hos flere lærere. Lærere ønsker at elevene skal gjøre det bra i deres fag, men ettersom folkehelse og livsmestring ikke er målbart, blir det vanskelig for en lærer å vise til at en elev har forbedret seg. Disse informantene kunne begge sett for seg et eget fag som skulle utvikle elevenes selvbilde, fysiske og psykiske form, og gi elevene en forutsetning for å ta gode helsevalg senere i livet. Et slikt fag ville gitt et skille mellom det teoretiske fagfokuset og læren om egen livsmestring. Da kunne man lagd en konkret ramme og konkrete mål i faget FoL, og man ville hatt mulighet til å fortsette som normalt med andre fag. De tre andre informantene er derimot enige om at skolen er for fagfokuseret, og at lærernes viktigste jobb er å sørge for at elevene trives med seg selv. De antyder at mye av lærerpensumet er utdatert, og at elevene, i mye større grad, hadde hatt nytte av å lære seg grunnleggende verdier som god etikk og samarbeid. For mange elever er skolen den eneste møteplassen de har med andre elever, og informantene hevder derfor at skolen må ta et ansvar om å sosialisere elevene, og gjøre sitt ytterste for å skape et godt klassemiljø.

Karakterer er også et punkt noen av informantene kommer innom. To informanter er imot karakterer, og påstår at de har elever som verken sover eller spiser før prøver ettersom karakteren betyr enormt mye for de. De mener karakterer er med på å bygge et konkurranseaspekt som påvirker elevene negativt. Elevene sammenligner seg med alle andre i klassen, og flere sliter med å forstå at alle har ulike forutsetninger for å gjøre det bra. En annen informant mener det er sunt for elevene å oppleve nederlag og motgang, ettersom dette også vil oppleves senere i livet. Han prater ikke direkte om karakterer, men han tror det er sunt med konkurranse, og at elevene lærer seg å tape. Man bør kunne anta at det å beherske nederlag også er en del av livsmestringsopplæringen, men at dette likevel kan læres uten karakterer.



## 4.4 Oppsummering av funn

I denne delen av oppgaven har vi presentert hovedfunnene fra datamaterialet. Vi har presentert funnene i kategoriene *folkehelse og livsmestring i skolehverdagen*, og *folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema*. I neste del av oppgaven vil disse hovedfunnene bli drøftet opp mot teorikapittelet. Først vil det bli gitt en kort oppsummering fra funnene ovenfor.

Det første funnene viste var at hverdagen til lærerne ikke hadde endret seg i særlig grad etter innføringen av LK20 og folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema. Informantene var tydelige på at læreres forventning og forståelse av tema var det som hadde endret seg mest. Samtidig hevder enkelte informanter at de nå får ryggdekning fra læreplanen for å jobbe med psykisk helse i skolen, og at dette er noe de har savnet fra tidligere. På tross av at skolehverdagen er forholdsvis lik for informantene, tar de opp at enkelte faglige emner som baserer seg på elevenes psykiske og/eller fysiske helse er prioritert i en høyere grad enn tidligere. Dette er temaer som personlig økonomi, jobbsøking, ernæring, søvn og trening. Informantene påpeker også at det er færre kompetansemål samtidig som at de er langt videre. Dette gir, ifølge informantene, en mye større frihet i forhold til planlegging og undervisning. Man får bestemme mer individuelt.

Et annet funn beskriver hvilke tanker lærere har i forhold til hensikten og formålet med å innføre det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i skolen. Her er samtlige enige om at de tverrfaglige temaenes formål på generell basis er å åpne opp for dybdelæring som vil gi elevene en mer helhetlig forståelse i ulike emner og temaer. Informantene fremhever også at kompetansemålene er lagt opp i forhold til at elevene skal lære det de trenger for å bli best mulig rustet for livet etter skolen. Dette tas frem som en av de viktigste formålene. At lærere nå, i mye større grad, har mulighet til å selv prioritere hvordan de vil undervise i forhold til eleven sitt beste. Samtidig mener flere informanter at folkehelse og livsmestring spesifikt har som formål om å ruste opp elevene, bygge selvtillit og mestringsfølelse. Enkelte informanter viser til at prestasjonspress, angst og depresjon stadig rammer flere elever, og at hensikten med å få økt kunnskap og fokus på dette i skolen er for å hindre en videre økning av problemene. Fire av fem informanter tror folkehelse og

livsmestring på sikt vil gi en positiv effekt på elevenes psykiske helse. Samtidig antar enkelte av informantene at det som skjer på fritiden og i hjemmet er desto viktigere. I tillegg blir skolens fokus på å bedre elevenes helse beskrevet som en kamp mot mobilen og sosiale medier. Likevel tror informantene at folkehelse og livsmestring kan bidra til å øke elevenes selvfølelse, selvtillit, motivasjon og minske prestasjonspresset. Dette avhenger av om det blir lagt til rette for økt kunnskap blant lærere, og også lærerstudenter. En informant mener det er muligheter for at et økt fokus på elevenes helse kan bidra negativt for enkelte elever. Han sikter til veldig lærevillige elever som drar på skolen for å øke sin faglige kompetanse, og kan få en knekk av at skolen prioriterer annerledes.

Et tredje funn var at de tverrfaglige temaene åpner opp for ytterligere bruk av tverrfaglige temadager på tvers av klasser og trinn, samtidig som at det åpner opp muligheten for å samarbeide nærmere med andre instanser som helsetjenesten, PPT, BUP og sykepleiere. Informantene påstår at elevene får bedre utbytte av at helsetjenesten kommer og underviser om sex og pubertet enn at lærere selv skal gjøre det. Samtidig antas det at elevene som i utgangspunktet ikke liker skolen, vil sette pris på et nytt og annerledes fokus og opplegg. Arbeidslivsfag dras opp som et tverrfaglig fag hvor også de mindre akademiske elevene får muligheten til å skinne. På tross av mulighetene som åpner seg ved en tverrfaglig tilnærming, peker informantene på ulike hindringer og begrensninger som også kan medfølge. Blant informantene er det til dels enighet om at den største hindringen er lærernes generelle holdning og innstilling til endring, og til å gi fra seg kontroll på egne opplegg. Samtidig peker flere informanter på at tid og ressurser er begrenset, og at lærere allerede har travle nok dager ved å forberede egne timer. Et hyppigere samarbeid med andre lærere på tvers av fag, ville ført til flere utbrente lærere. Enkelte indikerer også at åpne kompetansemål kan føre til vanskeligheter da det blir langt mindre konkret. Både vurdering av elevene og konkretisering av læreplanen trekkes frem som utfordringer, da det blir opp til hver individuelle lærer hvordan man tolker og opptre.

Et siste funn viser til hva informantene ville ønsket skulle blitt gjort annerledes under innføringen av folkehelse og livsmestring. Her blir det forklart at hver enkelt skole må sørge for nok ressurser og et bedre samarbeid med andre instanser. Dette burde

kommet i takt med de tverrfaglige temaene da det er tidkrevende å gjennomføre, samtidig som det krever kompetanse som flere lærere ikke sitter inne med. Enkelte informanter etterlyser et eget fag i folkehelse og livsmestring som dreier seg om å forberede seg til livet. Da kunne alle andre fag fungert som normalt. Samtidig gjentar de at konkretiseringen er for laber, og ville endret dette slik at lærere fikk noe form for konkrete føringer til undervisningsmetoder og undervisningsopplegg.

## 5. Drøfting

I dette kapitlet vil vi diskutere studiens empiriske funn i lys av studiens teoretiske rammeverk, relevant faglitteratur og tidligere forskning. Hensikten med drøftingsdelen er å besvare studiens forskningsspørsmål som er: *Hva er læreres erfaring rundt folkehelse og livsmestring?*

### 5.1 Overgang fra teori og funn til drøfting

Oppgaven har som hensikt å utforske hvilke erfaringer lærere har om det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring. Informantene er lærere på ulike trinn og med ulike fag fra mellomtrinnet og ungdomsskolen. Inklusjonskriteriene vi hadde til informantene var at de skulle være lærere med erfaring, både fra forrige og gjeldende læreplan. Oppgaven har bakgrunn i en kvalitativ metode med intervjustudie av fem forskjellige informanter. Informantene består av to kvinner og tre menn, og er dermed godt representativt for lærergruppen. Intervjuet gikk over en 30-45 minutters periode, og var delt opp i to deler. Et semistrukturert forskningsintervju var det beste for oppgaven, og det som ville gi mest utfyllende og klare svar. Dette vil si at en prøver å skape kunnskap om et felt, mennesker eller fenomener uten klare antakelser om hva man kommer til å observere (Høgheim, 2020, s.130). For at forskningen skulle besvare selve problemstillingen, var vi avhengig av åpne og gode spørsmål. Dette var for at informantene kunne svare ærlig, basert på deres perspektiver og erfaringer. I tillegg til dette ble det stilt noen oppfølgingsspørsmål ved gjennomføring av intervjuene. Det er flere andre masteroppgaver som har forsket på samme tema som denne oppgaven. Denne oppgavens hensikt er å forsøke å få frem hvilke tanker og erfaringer lærere sitter igjen med av folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema. Teoribakgrunn for tema har blitt presentert tidligere i oppgaven. Det har også blitt presentert resultat og analyse av svarene vi har fått fra intervjuene og informantene. Oppgaven nevner to temaer: folkehelse og livsmestring. Disse begrepene er vanskelige å forstå, men betydningen er nokså lik. Slik som tidligere nevnt er en tverrfaglig tilnærming i skolen ment for å ivareta elevenes dybdelæring gjennom å få en tydelig forståelse av sammenhenger (NOU, 2015, s. 49). Elevene skal få innsikt i utfordringene og

dilemmaer innenfor temaene, og de skal forstå hvordan samarbeid og kunnskap kan finne løsninger (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.13). Kunnskapsdepartementet presiserer at livsmestring handler om at hver enkelt elev skal oppleve trivsel, livsglede, økt livskvalitet og positiv følelse av egen adferd (Kunnskapsdepartementet, 2016, s.39). Basert på disse teoriene har vi opparbeidet vårt forskningsspørsmål. *Hva er læreres erfaringer rundt folkehelse og livsmestring?* Det er viktig å se på de sentrale hovedfunnene vi hadde før drøftingen kan ta plass.

## 5.2 Sammenligning med tidligere forskning eller antakelser

Nå blir det presentert hva disse hovedfunnene har å si i lys av tidligere forskning og teori. Forskningsspørsmålet skal besvares ved hjelp av teori og analysedel. Her sammenligner vi funn med annen forskning, og bruker teorier til å løfte frem mulige forklaringer på det man observerer i dataene våre. Denne delen vil bruke teori og forskning man allerede har presentert for å belyse resultatene (Høgheim, 2020, s.235). Vi har valgt å dele denne delen opp i tre deler, *Hvordan har FoL blitt implementert i skolen?*, *Hva er bakgrunnen for det økende fokuset rundt elevenes folkehelse og livsmestring?*, *Hvordan ser FoLs fremtid ut i skolen?* Ved en slik oppdeling får oppgaven en ryddig og oversiktlig drøftingsdel.

### 5.2.1 Hvordan har FoL blitt implementert i skolen?

Det er tydelig at informantene har en positiv holdning til folkehelse og livsmestring i skolen. Et funn i studien viser at fire av fem informanter er motiverte og ser frem til å jobbe videre med det tverrfaglige temaet. Ifølge NOU skal folkehelse og livsmestring legge til rette for at elevene får kunnskap om egen kropp og helse, både fysisk og psykisk, egen livsstil og personlig økonomi. Disse temaene skal legges vekt på i fag hvor det er relevant (NOU, 2015:8, s.50). På tross av dette er informantene tydelige på at innføringen ikke har stått for særlige endringer i hvordan de underviser og praktiserer læreryrket. Hvordan kan det ha seg at en slik innføring, som er ment å endre fokuset og forståelsen av skolen, har en så liten påvirkning på informantenes skolehverdag? Hva gjør at lærere som er motivert for å iverksette arbeidet med FoL, fortsetter i samme spor som tidligere?

Ettersom overordnet del av læreplanen er grunnlaget for skolens virksomhet, er det hver enkelt skole sin plikt å overholde denne. FoL er en del av den overordnede delen, og fra 2020 skulle arbeidet med alle de tverrfaglige temaene bli iverksatt på alle skoler rundt omkring i Norge (Utdanningsdirektoratet, 2017). Likevel hevder informantene at det kun er skolens tankesett som er endret, ikke hvordan læreryrket blir praktisert. Dette kan tyde på at skolen har misforstått FoLs agenda og at det er satt for lite fokus på baggrunnen for FoLs eksistens. NOU beskriver at hensikten med FoL, og de to andre tverrfaglige temaene, er å ivareta dybdelæringsbegrepet, og evnen til å skaffe forståelse av sammenhenger (NOU, 2015:8, s.49). Samtidig skal elevene opparbeide seg kompetanse til å ta gode og ansvarlige livsvalg vedrørende egen fysiske og psykiske helse (Kunnskapsdepartementet, 2016, s.39). Dette gjentar også informantene, og det er tydelig at de har riktig forståelse av FoLs formål.

Flere informanter synes det kan være vanskelig å samarbeide mot de tverrfaglige temaene med kollegiet. De oppgir at enkelte lærere er langt mer fagfokuserte enn hva læreplanen tilsier, og at det kan være krevende å skape et tverrfaglig samarbeid. Kanskje er dette hovedgrunnen til den manglende utførelsen av FoL. Ifølge Brandslistuen, er det essensielt at skolen må jobbe for en samarbeidskultur for læring og utvikling. Det må jobbes for å skape en felles forståelse i hele organisasjonen (Brandslistuen, 2019). Kunnskapsdepartementet hevder at enhver ansatt må ha en systemforståelse og en innsikt i skolens formål. Da er det viktig at skolen fremstår samlet og klare på hvilket mål og resultat de ønsker å oppnå ((Meld. St. 11 (2008-2009), s. 14)). Ledelsen har altså en viktig oppgave om å sørge for at kollegiet deler samme oppfatning av LK20. Det er opplagt at de tverrfaglige temaene skal jobbes på tvers av fag, og da er det også en nødvendighet at lærere kan arbeide sammen, mot et felles mål. Det er altså ikke nok at informantenes holdning og motivasjon for å få til en endring er høy, om enkelte i ledelsen og kollegiet handler motstridende. Dette er et interessant synspunkt, og det forteller viktigheten av god kommunikasjon og forståelse innad i et kollegium. På den andre siden kan det ta tid å sette seg inn i et tverrfaglig samarbeid. Man er fremdeles nødt til å lage de individuelle planene man vanligvis ville gjort, slik en informant påpeker, og lærerjobben vil derfor bli desto mer tidkrevende. Kanskje er denne redselen lærere

har, om å bruke desto mer av egen fritid på jobb, en av hovedgrunnene for at FoL, og de andre tverrfaglige teamene, ikke får det tverrfaglige fokuset det er ment å få.

Et funn i denne oppgaven forteller at informantene opplever å ha for lite kunnskap om hvordan FoL skal praktiseres. Det kan tenkes at mangel på opplæring gjør det vanskelig for lærere å gå vekk fra egen, vante struktur i undervisningssammenheng. Det er tydelig at enkelte informanter savner en konkretisering og en plan til gjennomføring, ettersom kompetansemålene fremstår som vide og abstrakte. Selv om flere informanter er positive til de åpne kompetansemålene, virker det til å skape usikkerhet og rom for misforståelser. Man kan anta at slike misforståelser også kan fremprovosere diskusjoner og uenigheter i et kollegium, noe som ikke er ideelt for et tverrfaglige samarbeid. Jan Spurkeland er tydelig på at lærere sitter inne med for lite relasjonskompetanse til å utføre det som kreves av dem i henhold til LK20. Nyere forskning viser at læreres relasjonskompetanse er helt avgjørende for elevers læringsresultater og i arbeidet med å forebygge problematferd og prestasjonspress og ruste opp egen psykisk helse (Sælebakke, s.34, 2018). Eventuelt trenger lærere kurs i hvordan man skal sette fokus på elevenes folkehelse og livsmestring i undervisningssammenheng. Muligens kan det være nødvendig at FoL, og de to andre tverrfaglige temaene får plass i lærerutdanningen, slik som blir foreslått av to informanter. Dette fastslår også Sælebakke, og legger til at et kurs relatert til FoL og relasjonsbygging, kunne forhindre praksissjokket som mange nyutdannede lærere opplever (Sælebakke, s.56-59, 2018). Det kan virke noe motstridende at lærere og lærerstudenter mangler kunnskap om relasjonsbygging, ettersom dette er lærerens viktigste jobb, både ifølge informantene og utdanningsdirektoratet. Man skulle tro at dette var en prioritet, spesielt etter LK20, FoL, og et endret fokus på å utdanne elever til å mestre eget liv. På en annen side vil det ta tid å gi lærere den nødvendige kompetansen om relasjonsbygging. Dette er et bredt og omfattende kunnskapsfelt som krever noe av den individuelle lærer, og skolen som helhet. Uansett kan det tenkes at relasjonskompetanse kommer med erfaring, og at kunnskapsproblematikken forsvinner gradvis med årene som kommer. Derimot kan det være nødvendig at kompetansemålene blir snevret inn noe, slik at elever rundt omkring i Norge skal få tilnærmet lik undervisning. Informantene tror det kan være et problem at bostedsadresse skal ha betydning for hva man lærer på skolen. Slik kan det fort bli ettersom kompetansemålene er åpne for tolkning. Da er det igjen

nødvendig med en samlet forståelse, også på nasjonalt nivå, om hva som skal til og hvordan man skal implementere FoL i skolen. Med satte rammer vil alle elever få den undervisningen de skal ha, i henhold til overordnet del, og det vil oppstå færre misforståelser i lærerstaben.

### 5.2.2 Hva er bakgrunnen for det økende fokuset rundt elevenes folkehelse og livsmestring?

Gode relasjoner er det viktigste fundamentet for elever i en utviklingsprosess. Gjennom kommunikasjon og samspill skal man danne relasjoner og forventninger til hverandre. Som lærer skal man se eleven for hvem de er, ikke for hva de gjør eller kan. Elevene trenger å bli verdsatt på bakgrunn av egenskaper og personlighetstrekk (Drugli & Lekhal, 2018, s.52-53). Dette er teori informantene er fullt klar over, og en informant hevder også spesifikt at han ser mer suksess i at elevene er fornøyd med seg selv enn at de kan prestere teoretisk. Informantene opplever at gode relasjoner, både til de som lærere, men også innad i elevgruppen, bidrar til å bedre selvfølelse, selvtillit og motivasjon hos elevene. Samtidig minsker det prestasjonspresset flere elever kan kjenne på i et klassemiljø. På bakgrunn av dette har vi et tydelig funn i denne oppgaven som forteller at informantene ser nytten av å fokusere på elevenes folkehelse og livsmestring. En informant påstår at han allerede ser en positiv effekt på elevene sine, og at de oppleves langt mer fornøyd med seg selv, og tryggere med hverandre som et fellesskap. Ikke bare er det lærerikt for elevene, men det blir også fortalt at elevenes selvtillit og selvfølelse vokser av det økte fokuset på livsmestring. Dette kommer også frem i Uthus sin forskning, der det vises til at elevene synes faget er nyttig for hverdagen deres. Økt kompetanse og kjennskap til hvordan det å faktisk mestre livet, har stor påvirkning på den mentale helsen til barn og unge (Uthus, 2020). Skolen og lærere har mulighet til å påvirke elevenes psykiske og fysiske helse, og videreformidling av kunnskap er en essensiell faktor for å forbedre elevenes mentale helse. Et godt klassemiljø og en god lærer-elev relasjon kan skape et harmonisk og hederlig klassemiljø med mindre karakterpress og kroppspress (Bakken, et al., 2017, s.7-8). På tross av dette viser nyere forskning at antall psykiske lidelser i skolen er et tall som stadig vokser, og Ungdata rapporterte i 2021 at 30% av norske ungdomsskoleelever er svært stresset i skolen (Bakken, 2021, s.24). Det er interessant hvordan forskning er tydelig på hva



som vil bedre elevenes psykiske helse, og hvordan skolen skal jobbe, samtidig som at den faktisk rapporterte helsestatistikken går i feil retning. Skolene og lærerne vet nytten av god relasjonskompetanse, hvordan man skal forholde seg til elevene, og hva som skal til for å skape et godt klassemiljø, men klarer likevel ikke endre statistikken i riktig retning. Man burde forvente at tallene på antall psykiske lidelser vil falle i takt med forskning og tilrettelegginger fra samfunnet, men slik er det altså ikke. En mulighet kan være at det tidligere fantes mørketall, og at elevene nå er mer åpne om å utdype problemer rundt egen helse. Dette står i motsetning til at det rapporteres om flere uføre under 30 år i dag, enn noen gang tidligere, ettersom psykiske lidelser betraktes å være en vesentlig årsak til uførhet (Holsten, 2018). Det er derfor logisk å anta at det finnes en annen grunn for det økende antall elever med psykiske lidelser.

Enkelte informanter har klare meninger på hva de tror kan være grunnen til det økende tallet på psykiske lidelser i skolen. Karakterpress, kroppspress, sosiale medier og søvn er stikkord som går igjen. En informant tror at arenaer utenfor skolen har såpass stor betydning at skolen alene vil påvirke elevene i svært liten grad. Han utdyper at det er vanskelig å undervise elever som ikke sover om natten. Det er han ikke alene om å mene. Søvn blant ungdommer har blitt et samfunnsproblem og et livsmestringstema. Forskning viser tydelig korrelasjon mellom dårlige søvnrytmer og stressrelaterte lidelser (Sælebakke, s.76-77, 2018). Det er derfor viktig at elevene er klar over betydningen av søvn, og konsekvensene for ikke å sove nok. En informant har jevnlig, og spesielt etter innføring av FoL, hatt åpne gruppesamtaler med elevene om slike type temaer. Han opplever at elevene har godt av å reflektere og diskutere mulige konsekvenser av lite søvn, lite trening og dårlig kosthold.

Elevenes søvnrytme er et fysisk problem som har et klart svar til utbedring. Nemlig å sove når man skal. Derimot kan kroppspress og karakterpress være en større utfordring, ettersom det er langt mer komplekst og abstrakt. Trygge rammer i klasserommet kan forhindre store deler av slikt type press og stress. Dette er altså noe enhver lærer kan påvirke. Likevel finnes det ikke et klart fasitsvar på hvordan man skal opptre eller hvilke metoder man skal ta i bruk. Informantene utdyper at karakterpresset går ut over både søvnen og kostholdet til flere elever. De mener at skolen burde gå vekk fra karakterer, og heller gi en avslutningsvurdering i enden av

hvert semester. Om en slik løsning hadde bedret elevenes helse, går den kanskje i takt med “den nye skolen” og folkehelse og livsmestring. Forskning viser at elever påvirkes av karakterer i stor grad. Likevel er åpenheten og tryggheten og klassemiljøet avgjørende for påvirkningen (Pedersen, 2019, s.113). Karakteren trenger ikke å være psykisk ødeleggende i seg selv, men måten elevgrupper sammenligner resultater innad, kan være en stressfaktor for flere elever (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s.87). Utdanningsdirektoratet hevder at et karaktersystem gir grunnlaget for å bedre elevenes opplæring, ettersom man får en åpenhet rundt læringsmiljøet og læringsresultatet. Samtidig er det nødvendig at elevene får en vurdering ut ifra deres kompetanse i ulike fag (Utdanningsdirektoratet, 2021). Det er forståelig at det trengs et visst system som sørger for at elevene blir kategorisert ut ifra kvalifikasjoner når de skal på videregående og videre studier. Likevel må man vurdere om det er verdt det, dersom konsekvensene er så fatale som psykiske lidelser hos en stor andel elever. Eventuelt må man endre fokuset rundt karakteren, og bevisstgjøre elevene på at det er en selv man må sammenligne seg med, ikke klassekamerater. Det kan være at en åpenhet om at alle er forskjellig, og at alle har sterke og svake sider, ville gjort at elevene anerkjente “svakere” karakterer. Med en forståelse om at karaktersystemet er til for å bedre læringsresultater i skolen generelt, ikke for å rangere elevene etter kunnskapsnivå, er det mulig noe av forventningspresset forsvinner.

Funn i denne studien viser en bekymring over at skolen stadig gjør sitt ytterste for å verne om elevene og minske deres ubehag. Funnen mener skolen burde være en arena hvor elevene også skal lære å takle motgang, nederlag og konkurranse, og supplerer at slike egenskaper er ytterst nødvendig for å takle livet etter skolen. Dette støttes av Sælebakke (2018, s. 84-85), som presiserer at det å være trygg på seg selv, tåle motgang og nederlag, og å kjenne sin rolle i et fellesskap er motvekten til kroppspress, prestasjonspress og forventningspress. Muligens gjør vi derfor elevene en bjørnetjeneste ved å fjerne karakterer og andre vurderingsformer. Dersom elevene ikke lærer å takle motgang på skolen, kan det støte på utfordringer senere i livet. På en annen side strider det i mot FoL, og fortsette med et karaktersystem som påvirker enkelte elever så negativt som det gjør. En kan se for seg at det ikke er verdt at elever lærer seg å takle motgang om konsekvensene kan føre til psykiske helseplager. FoL skal bidra til god psykisk og fysisk helse, og man står derfor overfor

et vanskelig dilemma. Det kan være en fordel å fjerne karakterbegrepet, og samtidig sørge for en viss konkurransepreget skolehverdag hvor elevene får kjenne på følelsen av, både å lykkes og mislykkes. Slik ville man opprettholdt en viktig grunnpilar til FoL, nemlig å hjelpe elevene til å håndtere medgang og motgang (Utdanningsdirektoratet, 2017).

Digitaliseringen har åpnet opp for flere muligheter i skolen, og den bidrar til at en i større grad kan sørge for varierte undervisningsopplegg. Likevel er det flere informanter som viser sin bekymring til hvordan mobilbruk og sosiale medier ødelegger for elevene, både på skolen og på fritiden. En informant hevder at kampen mot sosiale medier er den viktigste kampen for et bedre skolemiljø, og for den enkelte elevs folkehelse. Informanten er stor tilhenger av mobilfri skole ettersom at det oppleves at elevene bruker mer tid på mobil for hvert år. Ungdata sin rapport fra 2021 støtter opp under denne opplevelsen, og viser til at 76% av norsk ungdom bruker mer enn tre timer på sosiale medier hver dag (Bakken, 2021, s.9). Likevel blir sosiale medier beskrevet som et verdifullt verktøy som gjør vår sosiale omgang enklere og mer tilgjengelig, om det blir brukt riktig. Feil bruk av sosiale medier kan derimot fremprovosere symptomer som angst, depresjon, dårlig selvbilde og atferdsvansker (Holsten, 2018). Ettersom informantene rapporterer om at dette er et stadig større problem i skolen, kan man anta at flere elever benytter seg av "feil bruk" av sosiale medier. Konsekvensene av dette virker til å være en klar motsetning til FoLs formål om å opparbeide seg et positivt selvbilde og en trygg identitet. Derfor kan det være på sin plass at dette er en utfordring som fokuseres på, også i skolen. Som nevnt er mobilfri skole et tiltak informantene er positive til. Det kan tenkes at et slikt tiltak øker elevenes fokus og lærelyst i skoletiden. Likevel har elevene mer enn nok tid på fritiden til å ta i bruk mobilen, og det finnes derfor ingen garanti for at symptomene ovenfor vil avta. Muligens bør en derfor heller fokusere på å veilede elevene til hvordan man bruker mobilen og sosiale medier på "riktig vis". Ved å vise, sette grenser, og ha åpne samtaler om hva som er greit, og hva som ikke er greit, blir elevene mer bevisst på hvordan de skal forholde seg til eget bruk. Man kan ikke som lærere sette konkrete regler for hvordan elevene skal leve etter skoletid, men man kan forsøke å bevisstgjøre elevene til hva som påvirker dem i negativ og positiv forstand. En slik bevisstgjøring kan være med på å forbedre elevenes bruk på

sosiale medier, noe som på sikt kan minske forekomsten av angst, depresjon og dårlig selvbilde i skolen.

### 5.2.3 Hvordan ser FoLs fremtid ut i skolen?

Foreløpig har ikke FoL påvirket informantenes skolehverdag i særlig grad. Fokuset har endret seg noe, og to informanter påpeker at enkelte FoL-relevante enkeltemner får mer plass enn tidligere. Likevel presiserer informantene at tverrfagligheten ikke har satt sitt preg på deres skoler. Som drøftet i 5.3.1 kan en mulig grunn for dette være manko på ressurser i skolen, og begrenset tid blant lærerne. Som et forslag for å avlaste lærere, er det funn som peker på at andre instanser som helsetjenesten og PPT burde få større plass i skolen. Ikke bare som en ressurs for enkeltelever, men også i forhold til å undervise i emner vedrørende deres fagkompetanse.

Utdanningsforbundet støtter opp under forslaget om hjelp av andre instanser, og fastslår at 70% av norske lærere opplever å få mindre tid til den enkelte elev ettersom lærerjobben stadig blir mer omfattende. Dette kommer av at lærere bruker mye tid på elever med lærevansker, atferdsvansker og psykiske vansker. Slike vansker burde skolehelsetjenesten, miljøterapeuter og PPT tatt hånd om, ikke lærere (Utdanningsforbundet, 2021). Læreres hovedoppgave er å sørge for elevenes læring, samtidig som at man skal sørge for at elevene sitter med nok kunnskap til å ta ansvarlige helsevalg (Utdanningsdirektoratet, 2015). Det kan derfor virke noe rart at lærere må bruke tid på så mye annet. Regjeringen fastslår at tverrfaglige samarbeid på tvers av statlige sektorer er utfordrende, ettersom veiledningsressurser blir delt opp til hver enkelt sektor. Likevel har de en intensjon om å skape et trygt og godt lag rundt eleven, både for elevens beste, men også for å avlaste læreren (NOU, 2022:13, s.14-15). Ettersom både regjeringen og funn i denne studien presiserer at samarbeidet på tvers av instanser har vært utfordrende, kan det virke som at det har vært problematisk for de ulike sektorene å tilvenne seg nye ansvarsområder og arbeidsoppgaver. Eventuelt er dette noe som kan utbedres over tid, og under videre dialog med skolen. Så lenge midlene er der, og det fremstår som en statlig prioritet, burde man se for seg at et ytterligere tverrfaglig samarbeid i skolesystemet kan være en realitet. Informantene tror dette kan gi en positiv effekt på elevenes læring, ettersom instansene som kommer inn, sitter med langt bedre kompetanse i enkeltemner enn hva lærere selv gjør. Samtidig opplever de at

tverrfaglige temadager, arrangert av andre instanser, både motiverer og engasjerer elevene, ettersom opplegget ofte er lagt opp på en måte elevene ikke er vandt til. På en annen side er slike temadager nødt til å planlegges for å kunne gjennomføres. Det vil kreve at lærere er villige til å gi fra seg egne undervisningstimer, noe informantene påstår er en stor utfordring. Uansett, så lenge alle skolens ansatte har en hensikt om å gjøre det som er best for elevene, har man kommet langt. En felles forståelse, og en enighet innad i et kollegium er en av grunnpilarene for et godt samarbeid i en organisasjon (Brandlistuen, 2019). Da burde motivasjonen være til stede for å overlate enkelttimer til eksterne instanser, ettersom dette kan gi en positiv effekt både på lærer og elev.

Livsmestring handler om mer enn å mestre livet og prestere godt. Livsmestring handler i all hovedsak om å leve livet, og være fornøyd med den man er og livet man har. (Drugli & Lekhal, 2018, s.29). Dette er noe informantene har forstått, og som de prioriterer i aller høyeste grad. Selv om funn viser at finnes en redsel for at livsmestringsfokuset skal fjerne teorifokuset, er det en klar, felles interesse for at elever skal ha det best mulig med seg selv. Et forslag for å ivareta det teoretiske, samtidig som at FoL får en stor plass i skolen, er å opprette et eget fag, folkehelse og livsmestring. Klomsten & Uthus (2020, s.134) støtter også en ordning hvor FoL blir et eget fag, og tror dette kan gjøre at det får desto større plass i skolen. Ved å få igjennom en slik endring ville det vært vanskeligere for lærere å nedprioritere FoL, ettersom det spesifikt blir satt av tid til temaet. Samtidig kunne lærere ha fortsatt med sitt vante opplegg i andre fag, noe funn viser at flere lærere trives med. Likevel vil et nytt fag kreve nye ressurser og ny kunnskap. Både funn og teori beskriver at lærere generelt har for lite relasjonskompetanse og kunnskap om relasjonsledelse (Sælebakke, 2018, s.42). Det kan derfor bli utfordrende, tidkrevende og ressurskrevende å gi en lærer ansvar for et slikt fag, ettersom det i flere tilfeller ville krevd at læreren tok etterutdanning og kurs, og dermed måtte nedprioritert andre fag. Ved å derimot ta i bruk skolehelsetjenesten eller sykepleiere til å undervise i et eventuelt livsmestringsfag, kunne man antatt at elevenes utbytte ble bedre, samtidig som at lærere fikk mer tid til egne fag, slik det blir drøftet ovenfor. Ettersom den faglige kompetansen er på plass hos slike instanser, ville ikke en slik ordning bydd på de samme utfordringene. Det kunne også vært enklere å ha konkrete planer og mål for undervisningen i et livsmestringsfag, noe flere informanter påpeker at de

savner med de tverrfaglige temaene. På en annen side viser også funn at det kan være vanskelig å vurdere elever i livsmestring. Muligens burde man sett bort ifra karakter i et slikt fag, og heller fokusere på at elevene fikk innblikk, og var i stand til å håndtere sentrale temaer som angikk deres psykiske helse.

Funn i denne studien hevder at arbeidslivsfag fremmer mestringsglede og tilhørighet blant elevene. Faget åpner opp for at elever som ikke trives i teoritunge fag, får positive opplevelser fra skolehverdagen. Samtidig lærer man om flere praktiske arbeidsoppgaver som snekring, muring og mekking, noe som hevdes å være viktigere enn mye annet som blir lært på skolen. Slik det blir presisert av informantene, er ikke dette et fag som kom sammen med implementeringen av LK20. Likevel viser funn at informantene nå har større ryggdekning for gjennomføringen ettersom faget bygger på flere av verdiene i fagfornyelsen, og spesielt innenfor et folkehelse- og livsmestringsperspektiv. Kunnskapsdepartementet (2016, s.39) hevder at livsmestring i skolen skal omhandle at hver elev skal oppleve trivsel, livsglede, og positiv følelse av egen adferd. Samtidig skal FoL fokusere på livskvalitet og tilhørighet gjennom deltakelse i et sosialt og faglig fellesskap (Drugli & Lekhal, 2018, s.30). Det er altså forståelig at arbeidslivsfag får støtte av LK20, ettersom funn viser at det bedrer elevenes trivsel og tilhørighet, samtidig som at det skjer gjennom deltakelse i et sosialt fellesskap. Slikt sett kan man kanskje se for seg at faget også burde fått mer plass i skolesammenheng etter innføringen av ny læreplan. Som det blir foreslått i resultatdelen kunne arbeidslivsfag vært en del av et livsmestringsfag hvor formålet var å fremme elevenes psykiske og fysiske helse. Dette ville vært et variert fag som inneholdt både læren om psykisk helse, men også praktisk arbeid hvor man hadde løst dagligdagse utfordringer i et fellesskap, og i samhold med andre. Dette kunne skapt et harmonisk og trygt klassemiljø, som igjen kan bidra til mindre karakterpress og kroppspress blant elevene (Bakken, et al., 2017, s.7-8)

### 5.3 Teoretiske og/eller praktiske implikasjoner

Denne delen ser på de teoretiske og praktiske implikasjonene ved oppgaven. Videre vil oppgaven se på hvilke konsekvenser betydningen av funnene gir. Dette avsnittet skal vise en praksis eller teoretisk forståelse av hvordan funnene kan påvirke samfunnet.

Forskningen i denne oppgaven er basert på kvalitativ studie, som vil si at forskningen tar utgangspunkt i et fåtall mennesker eller informanter. Samtidig innebærer det at denne forskningen dykker dypere inn i informantenes erfaringer og opplevelser rundt disse begrepene. Temaet for oppgaven er relativt nytt i skolesammenheng, og man ser ikke de helt store endringene enda. Samtidig er livsmestring og folkehelse noe vi alle har en eller annen form for forståelse for, gjerne basert på sosiale medier og en samfunnsmessig økt bekymring for dårligere psykisk helse i befolkningen. Teoretiske implikasjoner ved å velge dette temaet kan være at det finnes lite forskning på dette fra før av. Det kan være med på å avgjøre hvor reliabel denne forskningen er. Samfunnet, godt støttet av media, er i økende grad opptatt av psykisk helse og psykiske vansker blant mennesker. Det gjør det enda viktigere å ha fokus på, og å få frem objektiv informasjon om dette tema, noe som er hovedformålet med oppgaven. På den måten kan denne forskningen være et bidrag for videre utvikling om temaet. Implikasjoner denne studien kan ha i praksis er det å se hvordan man kan implementere det informantene har nevnt som bekymring eller forslag til. Et eksempel på dette kan være det å få folkehelse og livsmestring inn som et eget fag i skolen, heller enn et tverrfaglig tema som skal integreres i andre fag. Her er det flere punkter man må vise hensyn til og det er tydelig at informantene i denne studien mener at det er behov for ressurser for at FoL skal ha maksimal effekt i skolen. Et annet aspekt er statlige kostnader til å faktisk gjennomføre dette temaet som eget fag. Ekstra ressurser, etterutdanning, og kompetanse i form av kurs vil være kostbart for kommunene.

### 5.4 Metodiske begrensninger og feilkilder

Denne delen vil se nærmere på de metodiske begrensningene for studien, og de forskjellige svakhetene ved å velge en kvalitativ metode i forhold til forskningen. Vi

følte at kvalitativ metode var den metoden som best ville svare på problemstillingen, men som ved andre metoder så finnes det både positive og negative sider.

Ved kvalitative undersøkelser vil det lave antall informanter alltid være en feilkilde. Vi har ikke mulighet til å konkludere med noe på generelt grunnlag ettersom det kun er fem informanter som har vært med i undersøkelsen. Utvelgelsen av informanter kan også være avgjørende for hvilke svar vi får. Hvilke lærere har vi tatt med, og hva gjør at de svarer det de svarer? Alder, kjønn, antall år i yrke, etnisitet, ressursbruk i skolen, og skolens prioriteringer i forhold til LK20, kan være mulige begrunnelser for hvorfor informantene har en positiv eller negativ holdning til FoL. Samtidig vil det i et kvalitativt intervju være mulighet for at informantene har misforstått enkelte spørsmål. Ingen intervjuer vil være helt like, og måten spørsmålene blir stilt kan ha en avgjørende faktor på hvordan informantene svarer. I tillegg kan det tenkes at informantene glemmer å påpeke flere tanker de har rundt temaet, og at de ikke får utbredt alt de ønsker.



## 6. Avslutning

Denne oppgaven har gått inn i fem læreres erfaring rundt temaet folkehelse og livsmestring. Rent praktisk er ikke folkehelse og livsmestring nye temaer i skolen, men etter innføringen av LK20 blir temaene vektlagt og fokusert på mer enn før. Folkehelse og livsmestring er et av tre tverrfaglige temaer, og er ment å implementeres i alle skolefagene. De tverrfaglige teamene har kommet med en hensikt om å ivareta dybdelæringsprinsippet, og gi elever en forståelse av sammenhenger (NOU, 2015:8, s.49). Folkehelse og livsmestring skal legge til rette for at elever får kunnskap om egen kropp, personlig økonomi, livsstil og egen psykisk helse (NOU, 2015:8, s.50). Hensikten med FoL er derfor at elevene skal få en helhetlig forståelse om egen helse, og at de ser en sammenheng mellom valgene de tar, og konsekvensene det kan gi. På bakgrunn av at folkehelse og livsmestring har fått en stor plass i den nye læreplanen, ville vi se på hvordan temaet blir oppfattet og praktisert i skolen. Vi ønsket å se nærmere på FoL som et tverrfaglig tema, erfaringer og meninger lærere har opparbeidet seg, tre år etter innføringen av LK20. På bakgrunn av dette ble forskningsspørsmålet vårt *“Hva er læreres erfaring rundt folkehelse og livsmestring?”*. Etter å ha funnet ut av hva vi skal forske på, var vi nødt til å finne ut hva slags vitenskapsteoretisk tilnærming vi skulle ta i bruk. Ettersom vi ønsket å undersøke læreres erfaringer, ble det naturlig å ta i bruk en kvalitativ tilnærming, med intervju som metode for datainnsamling. Intervju åpner muligheten for å skape en felles forståelse og mening gjennom samtale (Thagaard, 2018, s.90). Det var en slik forståelse av lærernes opplevelser vi var ute etter. Dermed var det på tide å finne informantene som skulle hjelpe oss å svare på problemstillingen.

Studien bestod av et semistrukturert intervju. Intervjuet i studien har hatt fokus på to forskjellige områder, den ene er folkehelse og livsmestring i skolehverdagen, mens den andre delen fokuserte på folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema. På denne måten fikk oppgaven en helhetlig forståelse av hvordan temaet fungerer, og hvordan det skal fungere i skolen. Studien gikk inn på hvordan folkehelse og livsmestring blir praktisert i skolehverdagen, i undervisningssammenheng og i skolemiljøet generelt. Den fikk også svar på hvilke utfordringer og begrensninger

lærere opplever ved innføringen, og forslag til hva som kan gjøres for å utbedre praktiseringen av FoL. Informantene i denne studien er alle lærere på grunnskolen, og har minimum to års erfaring i læreryrket. Grunnen til dette er at de skal være godt kjent med LK20 og FoL. På denne måten fikk oppgaven en sterk reliabilitet og troverdighet (Larsen, 2017, s.93). Spørsmålene og forskningen er spesielt ment for noen med kompetanse innenfor temaet. Derfor ble inklusjonskriteriet for informantene håndhevet for å kunne sikre gode og troverdige data til studien. Det var også viktig for oss at lærerne hadde god kjennskap til elevene sine, gjennom enten å være kontaktlærer, eller å ha vært kontaktlærer etter innføringen av FoL. Dette var essensielt ettersom oppgaven omhandlet psykisk helse, og lærerens relasjon til elevene var en viktig faktor. Gjennomføring av intervjuene i denne studien ble gjort fysisk til stede eller digitalt gjennom zoom. Grunnen til dette var at noen av informantene oppholdt seg i andre deler av landet, og det var dermed vanskelig å få til et fysisk intervjumøte. Etter gjennomføringen av intervjuene var det spennende og interessante funn som kom frem, og det var tydelig at informantene var engasjerte i folkehelse og livsmestring som tema.

Oppgaven har gjort flere interessante hovedfunn. Et av hovedfunnene var at lærerens hverdag, rent praktisk, ikke hadde endret seg noe særlig etter innføringen av FoL. Temaer som personlig økonomi og jobbsøknader fikk noe større plass enn tidligere, men et tverrfaglig fokus i undervisningssammenheng virket til å være nærmest fraværende. I takt med at det har blitt satt av tid til enkelte kurs og møter, omhandlet integreringen av FoL i skolen, er det kun lærernes generelle fokus som har endret seg. Funnene viser at informantene er godt kjent med læreplanen, og hensikten med innføringen. Samtidig er det enighet om at temaet er et viktig tilskudd i skolesystemet. Likevel finnes det utfordringer og begrensninger som gjør implementeringen problematisk. Det finnes tydelige uenigheter om hvordan man bør praktisere FoL i skolen, og flere mangler, både i skolen, men også i læreplanen gjør at det finnes noe skepsis rundt de tverrfaglige temaene. På tross av dette finnes det en tydelig positiv holdning til at temaet, folkehelse og livsmestring får større plass i skolehverdagen. Det er enighet om at noe må gjøres for å dempe antall psykiske lidelser i skolen.

På tross av at motivasjonen og engasjementet rundt elevenes livsmestring er til stede, viser funn at et tverrfaglig samarbeid er blant de største utfordringene for implementeringen. Flere lærere fokuserer kun på eget fag, og gjør sitt ytterste for å holde på egne undervisningstimer. Funn viser at spesielt eldre lærere har vanskeligheter med å gå vekk fra egen struktur og holdning, noe som gjør det vanskelig med gjennomføringen av et tverrfaglig samarbeid.

Kunnskapsdepartementet hevder at enhver ansatt i skolen må ha en innsikt og en systemforståelse for at man skal oppnå de målene og resultatene man har (Meld. St. 11 (2008-2009), s.14). For å få integrert folkehelse og livsmestring i skolen, er det derfor avgjørende med et godt samarbeid i kollegiet. Skolen trenger lærere som er åpne for endring, utvikling og samarbeid. Samtidig er det viktig at det finnes nok ressurser i skolen slik at lærere kan ta seg tid til å planlegge i fellesskap, tilegne seg kunnskap om nye temaer, og legge til rette for at elevene får den undervisningen de skal ha. Ettersom at mangel på tid, arbeidskraft og kunnskap er hovedgrunnene for at det finnes en redsel for endring blant informantene, er det statlige prioriteringer som avgjør hvordan, og i hvilket tempo implementeringen av LK20 vil ha.

Lite kunnskap og vide, abstrakte kompetansemål gjør det vanskelig å lage undervisningsopplegg. God relasjonskompetanse er med på å ruste opp elevenes psykiske helse, og forebygge problematferd og prestasjonspress, men foreløpig er denne kompetansen for lav blant lærere (Sælebakke, 2018, s.34). Funn viser at lærere trenger etterutdanning i form av kurs, for at elevene skal ha maksimalt utbytte av FoL i undervisningen. Samtidig bør folkehelse og livsmestring, samt de to andre tverrfaglige temaene, få plass i lærerutdanningen slik at nyutdannede lærere ikke opplever et praksissjokk. Lærernes kunnskapsnivå bør heller ikke være avgjørende for hva slags undervisning elevene får, og derfor kan det være en fordel at kompetansemålene konkretiseres ytterligere, og at det blir gitt rammer til gjennomføringen.

På tross av økt fokus på elevenes livsmestring, fortsetter antall psykiske lidelser i skolen å øke. Dette er et stort samfunnsproblem ettersom antall uføre på bakgrunn av psykiske lidelser stadig vokser (Holsen, 2018). Funn i denne studien viser at årsakene kan være kroppspress, karakterpress, sosiale medier, søvn- og matmangel. Flere av disse har en sammenheng, og alt spiller en stor rolle på

elevenes psyke, og hvordan han/hun trives med seg selv. Mobilfri skole, gruppesamtaler, økt søkelys på trygge omgivelser i klassemiljøet, og et nytt fokus på karakterer er tiltak som kan tas i bruk for å bedre elevenes psykiske helse. Elevene trenger å være klar over hva som påvirker egen helse, og FoL skal sørge for en slik bevisstgjøring. I stedet for å verne elevene mot alt som kan forårsake motgang og ubehag, bør man ruste opp elevene til å takle slike påkjennelser.

Oppgaven ser nærmere på hvilke utbytte man ville fått ved å ta i bruk andre instanser i arbeidet med FoL i skolen. Etersom 70% av alle lærere opplever at lærerjobben stadig blir mer omfattende, er det tydelige funn som etterlyser tettere samarbeid med skolehelsetjenesten, PPT og miljøterapeuter (Utdanningsforbundet, 2021). Dersom lærere har begrenset tid og kompetanse til å undervise i livsmestring, vil det være naturlig å overlate dette ansvaret til instanser som er utdannet i temaet. Ikke bare vil det gi elevene den kunnskapen de har rett på, men det vil også avlaste læreren, slik at de kunne opprettholdt noe av det faglige fokuset. Selv om elevenes fysiske og psykiske helse skal prioriteres, viser denne oppgaven at skolen må fortsette å være en læringsarena, ikke bare en livsmestringsarena. Et tiltak som ville fjernet forvirringen rundt FoLs tverrfaglige fokus ville vært å opprette et nytt skolefag, folkehelse og livsmestring. Dette er et fag andre instanser kunne hatt ansvaret for, og et fag hvor karakterer og vurderinger ble lagt til side. Formålet med faget kunne vært det samme, men med et økt fokus på praktiske arbeidsoppgaver slik at elevene også fikk gleden av å mestre noe i samhold med andre. Dette kunne bidratt til å skape et harmonisk og trygt klassemiljø med mindre kroppspress og karakterpress (Bakken et al., 2017, s.7-8). Samtidig ville alle elever kjent gleden ved å komme på skolen, også de som opplever motgang i teorifagene.

At folkehelse og livsmestring er relevant for LK20 og for samfunnet er helt sikkert. Selv om oppgaven har fokusert på hva som kan være bra med folkehelse og livsmestring, viser den også til flere begrensninger og utfordringer. Likevel kan man ikke forvente at man ikke skal støte på utfordringer når man legger opp til en såpass stor endring. Muligens finnes det andre og bedre måter å tolke folkehelse og livsmestring på, og det må eventuelt en ny nasjonal føring til, før man får optimalisert temaet i skolen. Samfunnet er stadig i endring, og det er krevende å forholde seg til dette, og lage føringer som er tilpasset alle.

## 6.2 Videre forskning

Denne oppgaven er skrevet av to lærerstudenter som skal inn i læreryrket snart. Oppgavens hensikt er å oppnå en nysgjerrighet rundt det tverrfaglige temaet, folkehelse og livsmestring i skolen. At lærerstudenter, nyutdannede og erfarne lærere leser oppgaven, og får et nytt perspektiv på FoL i skolesammenheng. Forhåpentligvis er funnene i oppgaven med på å fremprovosere ideer og tanker for videre arbeid i skolen.

Etter å ha gjennomført denne studien sitter vi igjen med noen spørsmål som kan være interessante å forske videre på. Ettersom at LK20 er en relativt ny læreplan, blir det spennende å se hvordan FoL praktiseres i skolen de neste årene. Denne studien viser til at det ikke har vært noe særlig endring, dermed kan det være av interessant å se hvordan, og i hvor stor grad FoL får sin plass i skolen. Det kan forekomme endringer i hvordan undervisningen blir i fremtiden. I tillegg kan det bli et økende fokus på livsmestring i skolen, og en tilsvarende redusering i fokus på karakterer og prestasjon. Hvilke konsekvenser vil man eventuelt få ved å fjerne skolens teorifokus? Vil man se utviklingen av et nytt fag, folkehelse og livsmestring, slik som funnene i denne studien har sett på som en mulig måte for å implementere temaet? Dette er spørsmål som vil angå oss som fremtidige lærere, og som det ville vært spennende å finne ut av.

## 7. Referanser:

Bakken, A. (2021). Ungdata 2021. *Nasjonale resultater* (NOVA rapport 8/21). NOVA: OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/2767874>

Bakken, A., Eriksen, I. M., Sletten, M. A. & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA Rapport 6/2017). NOVA: OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/51115/Nettutg-Stress-og-press-blant-ungdom-NOVA-Rapport-6-17-bokmerk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Brattøy, S, C, S & Rosvoll, Å. (2020). *Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer*. Høgskulen i Molde. Hentet fra: <https://sykepleien.no/forskning/2019/11/hyppig-bruk-av-sosiale-medier-kan-gi-ungdom-psykiske-utfordringer>

Bang, L (2022). Folkehelseinstituttet, 2022. Folkehelse rapporten. *Psykiske plager og lidelser hos barn og unge*. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Befring, E. (2015). *Forskningsmetoder i utdanningsvitenskap*. (1.utg), 1.opplag. Oslo. Cappelen Damm.

Bjørvik, N. & Bratbak, L. (2020) *Å forberede elever på å mestre livet: En kvalitativ studie av læreres erfaringer med skoleprogrammet LINK og følelseskolen i et livsmestringsperspektiv*. [Masteroppgave]. UIT Hentet fra: <https://munin.uit.no/handle/10037/18868>

Brandlistuen, E. M., (2019). *Livsmestring i Skolen*. [Masteroppgaveavhandling, fakultet for lærerutdanning og pedagogikk], hentet fra <https://brage.inn.no/inn-xmlui/bitstream/handle/11250/2632036/Brandlistuen.p>

[df?sequence=1&isAllowed=y](#)

Braun, V. & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology*. 3(2). s. 77-101.

<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Dagsland, T. P. (2021). "Det blir ofte vanskelig å få til de tverrfaglige greiene": Et lærerperspektiv på tverrfaglighet. *Techne Serien - Forskning I sløjdpedagogik Och sløjdvetenskap*, 28(3), 32–47. <https://doi.org/10.7577/TechneA.3861>

Drugli, M. B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse* (1. utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Eggebø, H. (2020). *Kollektiv kvalitativ analyse*. Norsk sosiologisk tidsskrift, 4(2), 106-122. Hentet fra

<https://www.idunn.no/doi/epdf/10.18261/issn.2535-2512-2020-02-03>

Folkehelseinstituttet (2018). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt*. Hentet fra [https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn\\_og\\_unge\\_s\\_psykiske\\_helse\\_forebyggende.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn_og_unge_s_psykiske_helse_forebyggende.pdf)

Helsedirektoratet. (2023. 08. 05). *De største utfordringene nå og i tiden fremover*.

Helsedirektoratet. Hentet fra

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-i-et-livsloppsperspektiv-helsedirektoratets-innspill-til-ny-folkehelsemelding/folkehelse-gjennom-livslopet-barn-og-unge/de-storste-utfordringene-na-og-i-tiden-fremover>

HelseNorge. (2022. 11. 05). *Psykisk helse*. HelseNorge. Hentet fra

<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/hva-er-psykisk-helse/>

Holsten, H. H. (2018). *Riktig bruk av sosiale medier kan gjøre deg lykkelig*. Hentet fra <https://forskning.no/internett-media-partner/riktig-bruk-av-sosiale-medier-kan-gjore-deg-lykkelig/284600>

Høgheim, S. (2020). *Masteroppgaven i GLU*. Bergen: Fagbokforlaget.

Klomsten, A., T., Uthus, M., (2020), Nordisk tidsskrift for utdanning og praksis, *En sakte forvandling. En kvalitativ studie av elevers erfaringer med å lære om psykisk helse i skolen*. Hentet fra <https://utdanningogpraksis.no/index.php/up/article/view/2210/4435>

Kostenius, C., Gabrielsson, S. & Lindgren, E. (2019). Promoting Mental Health in School – Young People from Scotland and Sweden Sharing Their Perspectives. *International Journal of Mental Health and Addiction* (18), 1521–1535. Hentet fra <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00202-1>

Kunnskapsdepartementet. (2016). *Fag – Fordypning – Forståelse: En fornyelse av Kunnskapsløftet*. (Meld. St. 28 (2015-2016)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/e8e1f41732ca4a64b003fca213ae663b/no/pdfs/stm201520160028000dddpdfs.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2008-2009). *Læreren, Rollen og Utdanningen*. (Meld St. 11 (2008-2009)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-11-2008-2009-/id544920/?ch=1>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Forlag



Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode* (2.utg). Bergen: Fagbokforlaget.

Nordvik, N., Kvamme, O, Jørgensen, C. S., Hagesæther, G., Midttun, A., Øierud, A., & Skeie, G. (2017). *Ny overordnet del av læreplanen for skolen*. Prismet, 4, 327–337. <https://doi.org/10.5617/pri.5842>

NOU 2015:8. (2015). *Fremtidens skole: Fornyelse av fag og kompetanser*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/da148fec8c4a4ab88daa8b677a700292/no/pdfs/nou201520150008000dddpdfs.pdf>

NOU 2022:13 (2022). *Med videre betydning - Et helhetlig system for kompetanse- og karriereutvikling i barnehage og skole*. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2022-13/id2929000/?q=evaluering&ch=3#match\\_0](https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2022-13/id2929000/?q=evaluering&ch=3#match_0)

Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa*. (LOV-1998- 07-17-61). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

Pedersen, W., (2019), *Hva de snakker om når de snakker om stress*, Norsk sosiologisk tidsskrift, Vol.3(2), s.101-118. Hentet fra <https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/issn.2535-2512-2019-02-01>

Reneflot, A. Aarø, LE. Aase, H. Reichborn-Kjennerud, T. Øverland, S. (15.01.2018). *Psykisk helse i Norge*. Folkehelseinstituttet. Hentet fra <https://www.fhi.no/publ/2018/psykisk-helse-i-norge/>

Ringdal. (2018). *Enhet og mangfold : samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4.utg). Fagbokforlaget.

- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet : fra vitenskapsteori til feltarbeid* Fagbokforlaget.
- Røros, R. (2019). *Hva er fire ungdomsskolelæreres refleksjoner om egen rolle og praksis knyttet til fagfornyelsen og folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolefagene*. [Masteroppgaveavhandling, Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet], hentet fra <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2614432/Randi%20R%c3%b8ros.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Skaalvik, E. M., Skaalvik, S., (2021), *Skolen som læringsarena - Selvoppfatning, motivasjon, læring og livsmestring*, Universitetsforlaget.
- Sælebakke, A., (2018), *Livsmestring i skolen - Et relasjonelt perspektiv*, Gyldendal
- Sønstebø, E. og Verpe, L-L. (2022). *Det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring på ungdomsstrinnet*, [Masteroppgaveavhandling, universitetet i sørøst-Norge], hentet fra <https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/3016389/no.usn%3awiseflow%3a6608167%3a50637877.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5.utg). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke
- Utdanningsdirektoratet. (2015). *Generelle del av læreplanen*. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/utgatt/generell-del-av-lareplanen-utgatt/>
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-delsamlet/>

Utdanningsdirektoratet. (2019). *Overordnet del; Folkehelse og livsmestring*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/?lang=nob>

Utdanningsdirektoratet. (2021). *Indikatorveiledning - Ståstedsanalysen og tilstandsrapporten fra grunnskolen - Karakterer og grunnskolepoeng*. Hentet fra <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/om-statistikken--tilstandsrapporten-for-grunnskolen/karakterer-og-grunnskolepoeng/>

Utdanningsforbundet. (2021). *Flere yrkesgrupper inn i skolen*. Hentet fra: <https://www.utdanningsforbundet.no/var-politikk/utdanningsforbundet-mener/artikler/flere-yrkesgrupper-inn-i-skolen/>

Uthus, M, (2020). *Folkehelse og livsmestring i skolen. Hva sier elever om erfaringer med å bestemme selv i læringsaktiviteter?* En kvalitativ intervjustudie. *Nordisk tidsskrift for pedagogikk og kritikk*(6), 191-206. Hentet fra <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/3035494/Uthus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# Vedlegg 1

## Vurdering av behandling av personopplysninger

Skriv ut 28.10.2022

Referansenummer

781547

Vurderingstype

Standard

Dato

28.10.2022

Prosjekttittel

Master i spesialpedagogikk

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Prosjektansvarlig

Solrun Samnøy

Student

Jonas Bergane og Ola Risa

Prosjektperiode

01.09.2022 - 15.05.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.05.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar

## OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

## VIKTIG INFORMASJON TIL DEG

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

## TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til den datoen som er oppgitt i meldeskjemaet.

## LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

## PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), og dataportabilitet (art. 20).

Personverntjenester vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

## FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

## MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Personverntjenester vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

## Vedlegg 2

### Infoskriv om Masterprosjekt 22/23

Dette er en forespørsel om å delta på et forskningsintervju i forbindelse med masteroppgave i spesialpedagogikk.

Vi er to masterstudenter som skal skrive masteroppgave i spesialpedagogikk innenfor 5.årig lærerutdanning ved Høgskulen på Vestlandet.

Tema for oppgaven er psykisk helse, og mer spesifikt, hvordan lærere ser på det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring. Hvilke begrensninger og muligheter har de med dette temaet i sin daglige praksis?

Gjennom en utforskende, kvalitativ tilnærming ønsker vi å undersøke lærernes perspektiv. For å finne ut av dette ønsker vi å intervjuere lærere som har erfaring med å være lærere både før og etter at den nye læreplanen (LK20) ble innført.

Vi ønsker lærere som arbeider fra 5-10. trinn, og som underviser i hvilket som helst fag i skolen

Intervjuet vil gjennomføres i løpet av oktober-november 2022 og det vil ta 30 til 45 minutter. Vi kan sammen avtale hvor og når intervjuet finner sted. Vi er veldig fleksible. Vi tenker at det abselutt er å foretrekke å gjennomføre intervjuet i et fysisk møte, men om det blir vanskelig å møtes, vil det bli muligheter for å ta det digitalt. Intervjuet vil bli tatt opp med båndopptaker eller lignende og vi kommer til å ta notater mens vi snakker. Spørsmålene vil handle om hvilke erfaringer du som lærere har i forhold til psykisk helse, folkehelse og livsmestring og den nye læreplanen.

Vi er underlagt taushetsplikt og alle data vil bli behandlet konfidensielt og anonymisert.

Prosjektet skal avsluttes mai 2023 og alt materialet vil da slettes. Informanter som ønsker kan få en kopi av oppgaven etter at den er levert våren 2023.

Prosjektet er meldt inn til Norsk Senter for forskningsdata (NSD) som et studentprosjekt som skal gjennomføres som en masteroppgave skoleåret 2022/2023.

Deltakelse er frivillig. Så lenge studien pågår, kan du når som helst trekke tilbake samtykke uten å oppgi grunn. Alt materiale fra deg vil da bli slettet.

Som informant til dette prosjektet har du rett til få kopi, rette, slette, å få innsyn og å sende klage til Datatilsynet.

Har du spørsmål om prosjektet kan du ta kontakt med meg på telefonnummer 41363382 eller 96232882

eller sende meg en e-post til [jonaber@online.no](mailto:jonaber@online.no) eller [Ola.risa@hotmail.com](mailto:Ola.risa@hotmail.com) .

Du kan også snakke med min veileder Solrun Samnøy, email adresse:

[solrun.samnoy@hvl.no](mailto:solrun.samnoy@hvl.no) , tlf: +47 90 14 03 66

Dersom du ønsker å samtykke til å delta på forskningsintervju vil vi be deg om signere vedlagte samtykkeerklæring i den ferdig frankerte konvolutten.

Personvernombudet ved HVL: Trine Anikken Larsen

Tlf: 55 58 76 82

Epost: Trine.Anikken.Larsen@hvl.no

Med vennlig hilsen

Jonas Bergane og Ola Risa

6586 Sogndal

---

#### Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt informasjon om Ola Risa og Jonas Bergane sitt masterprosjekt. En utforskende kvalitativ studie av læreres tanker og erfaringer rundt temaet folkehelse og livsmestring i lys av elevenes psykiske helse.

Navn: .....

Telefonnummer: .....

E-postadresse: .....

Signatur: .....



# Vedlegg 3

## Intervjuguide Masteroppgave

### Problemstilling:

Vi ønsker å finne ut av hvordan lærere oppfatter folkehelse og livsmestring (FoL) som et tverrfaglig tema, og hvilke muligheter og begrensninger de har erfaring med i sin daglig praksis knytt til dette temaet.

### Innledning:

- Takk! – Takke respondenten for at de stiller opp
- Hvorfor? – Fortelle hva formålet med intervjuet er
- Anonymitet? – Fortelle hvordan dataene blir behandlet. Avklare tillatelse til å ta opp intervjuet.
- Innhold – Kort gjennomgang av hva intervjuet skal handle om.
- Tid – Hvor lang tid kan respondenten regne med at intervjuet tar?

### Avslutning:

- Hvis du skulle trekke ut tre ting som du mener er det viktigste vi har snakket om, hva ville det vært?
- Er det noe mer du vil si eller legge til?
- Kan vi kontakte deg igjen hvis det blir aktuelt? (teste ideer)
- Tusen takk for at du stilte opp!

### Hoveddel:

**A: Om din erfaring med hvordan FoL viser igjen i praksis**

**1. På hvilke måte har innføringen av FoL preget skolehverdagen, ut fra din erfaring?**

- 
- Endring i fokus / hva som får oppmerksomhet?
- Endring i samarbeidsform mellom lærerne?
- Endring i din egen arbeidsmåte?
- Kdløf
- 

**2. Hvilke nye muligheter opplever du at FoL har gitt deg i skolehverdagen?**

- I undervisningen i dine klasser
- I arbeidet med skolemiljøet generelt
- I kollegasamarbeid

**3. Hvilke hindringer eller vanskeligheter opplever du, i forsøket på å la FoL få plass i skolehverdagen?**

- I undervisningen i dine klasser
- I arbeidet med skolemiljøet generelt
- I kollegasamarbeid

**B: Dine tanker om FoL som tverrfaglig tema**

- 4. Hva tenker du er formålet med FoL som tverrfaglig tema?**
  - Hva skal det bety for den enkelte elev på sikt?
  - Hva skal det bety for skolehverdagen?
  - Hva skal det bety for lærere og skoleledere?
  
- 5. Er det noe du skulle ønske var annerledes med det tverrfaglig tema FoL?**
  - I så fall, hva?
  - Endring i innhold / hva som får oppmerksomhet?
  - Endring i form? Mer om HVORDAN FoL skal se ut i praksis?
  - Endring i rammer for gjennomføring, f.eks. tid og ressurser?
  
- 6. Tror du at FoL på sikt vil ha en positiv innvirkning på elevens liv? formålet med FoL som tverrfaglig tema?**
  - Hvorfor? / hvorfor ikke?
  - Ev. hvordan?