

Høgskolen i Innlandet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Ella Marie Thoresen

Masteroppgave

Folkehelse og livsmestring i videregående skole

Public health and health literacy in high school

Master i folkehelsevitenskap

1MFV202

2022

ii. Forord

Etter min tid som masterstudent innen folkehelsevitenskap på høgskolen i Innlandet vil jeg med dette avsnitte takke for en spennende og lærerik tid. Jeg har gjennom de siste to årene lære mye folkehelse, dets påvirkningsfaktorer, forebyggende arbeid og fått dyrket min interesse for arbeid med helse i skolen. Jeg setter pris på at INN har arbeidet for at vi har skullet få en så god studietid som mulig med alle restriksjoner og utfordringer som covid-19 har brakt med seg. Jeg skal innrømme at det har vært vanskelig til tiden, og trist at pandemien har stått i veien for et tettere samhold i klassen. Likevel har det ført til mye læring på et personlig plan som jeg vil ta med meg videre i livet.

Jeg vil videre vie en takk til min flinke veileder Hege Eikeland Tjomsland som har vært en god støttespiller i arbeidet med masteroppgaven. Det har vært øyeblikk med inspirasjon, frustrasjon og mestring som har vært til stor hjelp i et utfordrende arbeid.

Jeg vil også rette en takk til deltakerne i prosjektet mitt. Uten de hadde ikke prosjektet vært mulig å gjennomføre. Jeg har også lært mye, som jeg vil ta med meg i mitt arbeid videre.

Ella Marie Thoresen

Drammen, Mai 2022

iii. Innholdsfortegnelse

ii.	Forord.....	2
iii.	Innholdsfortegnelse	3
iiii.	Sammendrag.....	5
1	Introduksjon.....	7
1.1	Hensikt.....	7
1.2	Bakgrunn for valg av tema	7
1.3	Folkehelse og livsmestring.....	8
1.4	Ordforklaringer.....	9
1.5	Forskningsspørsmål.....	9
2	Litteraturgjennomgang	10
2.1	Utfordringer i forhold implementering av FOL i skolen.....	15
3	Teoretisk rammeverk.....	17
3.1	Tverrfaglig arbeid i LK20	17
3.2	Folkehelse.....	17
3.3	Livsmestring.....	19
3.4	Helsekompetanse.....	20
4	Metodologi	23
4.1	Forskningstilnærming.....	23
4.2	Vitenskapelig tilnærming:	24
4.3	Studiets design.....	25
4.4	Utvalget	25
4.5	Datainnsamling.....	27
4.6	Dataanalyse	29
4.7	Etikk	30
5	Resultat.....	32
5.1	Tanker om FOL i skolen.....	33
5.1.1	Generelle innvendinger	33
5.1.2	Innføringen av FOL.....	34
5.2	FOL som en del av lærernes praksis.....	35
5.2.1	FOL i forhold til fagene.....	36
5.3	Visjoner for fremtidig FOL praksis.....	38
5.3.1	Innhold i FOL.....	39
5.3.2	Kompetanseheving	40

5.4	Utfordringer rundt FOL i skolen	40
5.4.1	Økt negativt fokus	40
5.4.2	Ulik praksis: både internt på skolen og mellom skoler.....	42
5.4.3	Evaluering	43
5.5	Konkretet FOL	43
5.5.1	FOL i undervisningspraksis.....	44
5.5.2	Elevmedvirkning i FOL.....	45
5.6	Elevenes kunnskap om FOL.....	46
6	Diskusjon.....	49
6.1	Introduksjon.....	49
6.2	Studiens begrensninger.....	49
6.3	Diskusjon av funn.....	51
6.3.1	Tanker rundt FOL i skolen	52
6.3.2	Arbeidet med FOL i skolen og undervisningsopplegg	55
6.3.3	Ønsker i arbeidet med FOL	57
6.3.4	Utfordringer i forhold til FOL i skolen og elevenes kunnskap.....	60
6.4	Funnene i lys av et folkehelseperspektiv	61
6.5	Konklusjon	62
7	Avslutning	64
8	Referanser.....	65
iiv.	Vedlegg	69

iii. Sammendrag

Gjennom de siste tiårene er det observert og dokumentert en økning av psykiske helseplager og overvekt blant ungdom i Norge. På bakgrunn av dette ble folkehelse og livsmestring inkludert som ett av flere tverrfaglige temaer, som skal ruste elevene i ulike samfunnsutfordringer, i de nye læreplanene som en del av kunnskapsløftet 2020. På bakgrunn av dette har jeg som masterstudent i folkehelsevitenskap basert mitt mastergradsprosjekt rundt innføring av og arbeidet med folkehelse og livsmestring i videregående skole i dag. Prosjektet er bygget på en kvalitativ metode hvor semistrukturerte fokusintervjuer ble brukt i datainnsamlingen. Intervjuene er gjennomført med åtte lærere fra to ulike videregående skoler. Funnene fra datainnsamlingen ble kategorisert og videre tatt utgangspunkt igjennom analyseprosessen. Funnene er diskutert opp mot tidligere litteratur på området.

Hovedfunnene i studien viser til lærernes oppfattelse av nødvendigheten i henhold til fokus på folkehelse og livsmestring i videregående skole. Det kommer frem at arbeid med tematikk som underligger i folkehelse og livsmestring har vært jobbet med i skolen, også før tematikken inngikk i læreplanen. Likevel påpekes det at et økt fokus vil være hensiktsmessig. Ulike utfordringer har imidlertid kommet frem i dette arbeidet. Det blir da lagt fokus på covid-19 pandemien som har stagget innføringen av de nye læreplanene noe. Mangel på klare retningslinjer i forhold til arbeidet med folkehelse og livsmestring pekes på som en utfordring, i tillegg til usikkerhet i om økt fokus vil være med på å sykeliggjøre elevene, og dermed ha en motstridende og negativ effekt.

Abstract

Over the past few decades, an increase in mental health problems and obesity has been observed among adolescents in Norway. Against this backdrop, public health and health literacy were included as one of several interdisciplinary topics, which will equip the pupils in various societal challenges, in the new curricula as part of the competence lift 2020. On this basis, as a master's student in public health sciences, I have based my master's project on the introduction and work on public health and health literacy in upper secondary school today. The project is based on a qualitative method where semi-structured focus interviews were used in data collection. The interviews have been conducted with eight teachers from two different upper secondary schools. The findings from the data collection were categorized and further based on the analysis process. The findings have been discussed in the field of previous literature.

The main findings of the study refer to teachers' perception of necessity according to the focus on public health and health literacy in high school. It emerges that work on topics that are subject to public health and health literacy has been worked with in school, even before the topic was included in the curriculum. Nevertheless, it is pointed out that an increased focus will be appropriate. However, various challenges have emerged in this work. The focus will then be on the COVID-19 pandemic, which has somewhat limited the introduction of the new curricula. A lack of clear guidelines in relation to the work on public health and health literacy is pointed out as a challenge, in addition to uncertainty about whether increased focus will contribute to sickening the pupils, thereby having a contradictory and negative effect.

1 Introduksjon

Denne masteroppgaven i folkehelsevitenskap undersøker læreres erfaringer i forhold til arbeid med det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i den videregående skolen.

1.1 Hensikt

Formålet med dette forskningsprosjektet er å få en forståelse for hvordan og hvorfor folkehelse og livsmestring i 2020 ble en del av et overordna tverrfaglig tema i den nye læreplanen, og hvordan innføringen av og arbeidet med temaene fungerer i videregående skole. Det er gjennomført åtte semistrukturerte fokus intervjuer med lærere som jobber på to videregående skoler på Østlandet. Lærerne representerer flere ulike linjer og fag i henhold til deres kompetanse. Funnene diskuteres opp mot tidligere litteratur og teori.

1.2 Bakgrunn for valg av tema

Bakgrunnen for valg av tema handler i stor grad om forskerens interesse for forebyggende helsearbeid og den norske skolen. På bakgrunn av økt oppmerksomhet rundt tematikken om arbeid med helse og livsmestring i skolen i det offentlige rom og arbeid i forhold til tidligere eksamensoppgaver gjennom masterstudiet, har interessen for tematikken vært sentral for meg som student innen folkehelse.

Arbeidet med å fremme ungdoms psykiske helse er å anse som en prioritering globalt, og skolen spiller en stor rolle i denne jobben (Aldridge & McChesney, 2018). Uthus og Øksnes (2020) viser i sin artikkel om folkehelse og livsmestring i utdanning at ideen om å bruke utdanningssituasjonen til å ruste barn og unge til aktiv deltakelse og interaksjon med sine medmennesker i et fremtidig arbeids- og samfunnsliv har lang tradisjon i pedagogikken. Det påpekes imidlertid videre i artikkelen en sviktende motivasjon for læring, økte psykiske helseplager blant unge, frafall fra videregående opplæring og flere unge uføre. Disse faktorene kan ha en sammenheng med redusert lek i skolen, økt prestasjonspress og et høyere

stressnivå blant elevene (Uthus & Øksnes, 2020). Aldridge og McChesney (2018) viser i sin artikkel om sammenhengen mellom skoleklima og den psykiske helsen at rundt 20% av ungdommen globalt sliter med psykiske utfordringer som påvirker de i hverdagen.

Undersøkelser gjort i samarbeid med ungdata samsvarer med disse funnene. Det påpekes da at de fleste unge i dag har det bra, samtidig som det de siste ti årene har vært en økning av selvrapporterte psykiske helseutfordringer (Eriksen, Sletten, Bakken, & von Soest, 2020).

Ludvigsen-utvalgets rapport om «fremtidens skole» viser også til psykisk helse og overvekt som økende utfordringer i dagens samfunn. Den la derfor frem et forslag om å inkludere folkehelse og livsmestring i læreplanen for å øke elevenes kunnskap innen denne tematikken (NOU 2015: 8). Mælan et al. (2018) peker på hvordan lærerrollen har et stort ansvar i arbeidet med psykiske helse i skolen, ved å være støttespillere og tilretteleggere for elevenes akademiske oppnåelser. I artikkelen til Dix et al. (2011) vises det til at skolen kan anses vellykket da det integrerte arbeidet handler om å fremme sosial og emosjonell utviklingen, i lik grad som den akademiske. Undersøkelser og rapporter som dette legges til grunn for at tre tverrfaglige temaer, deriblant folkehelse og livsmestring, ble introdusert i læreplanen for kunnskapsløftet 2020 og implementert i grunnskole og videregående skole, nettopp i håp om å endre den negative tendensen

1.3 Folkehelse og livsmestring

Høsten 2020 ble reviderte læreplaner som del av det nye kunnskapsløftet implementert i den norske skolen (Utdanningsdirektoratet, 2021). Som et ledd av den overordnede delen av læreplanverket hvor fokuset ligger på verdier og prinsipper i opplæringen er det utviklet tre tverrfaglige tema som skal bidra til å forberede elevene på fremtiden. Temaene som inngår i dette tverrfaglige arbeidet er demokrati og medborgerskap, bærekraftig utvikling og folkehelse og livsmestring (Utdanningsdirektoratet, u.å). Ifølge utdanningsdirektoratet (2021) er målet med de tverrfaglige temaene å styrke elevene til å bli aktive, engasjerte og trygge

samfunnsborgere både nasjonalt og globalt. De tverrfaglige temaene skal kobles til undervisning i fag der det er relevant da temaene kan gi et kunnskapsgrunnlag for lettere å se sammenhenger også mellom fagene de allerede er kjent med (NOU 2015: 8). Det er derfor hver enkelt lærers oppgave å legge til rette for hvordan disse temaene formidles til elevene (Posthold, Haug, Krumsvik, & Munthe (red.), 2021). Denne oppgaven vil belyse det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring. Intensjonen med folkehelse og livsmestring er å veilede og styrke barn og ungdoms fysiske og psykiske helse. Det er nemlig i barne- og ungdomsårene at utvikling av et positivt selvbilde og trygg identitet er særlig viktig (Utdanningsdirektoratet, 2021). Temaet handler om å lære hvordan barn- og ungdom skal kunne ta trygge og helsefremmende avgjørelser for seg selv, både på det fysiske og psykiske plan. Undertemaene som vil være i fokus er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, forbruk og personlig økonomi. Bakteppet er verdivalg, grensesetting, respekt og håndtering av egne følelser (Utdanningsdirektoratet, u.å.)

1.4 Ordforklaringer

Videre i teksten vil folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema vises til ved forkortelsen FOL.

Den nye læreplanen for kunnskapsløftet 2020 vil videre vises til ved forkortelsen LK20.

1.5 Forskningsspørsmål

Hvordan opplever lærere innføringen av folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema etter endringene av læreplanen i 2020? Og hvordan arbeides temaene med i videregående skole i dag?

2 Litteraturgjennomgang

Ut fra litteraturgjennomgangen kan en se betydningen av skolen som en fundamental instans for økt velstand og helse. FN viser blant annet til viktigheten av skole ved å ha utdanning som sitt fjerde bærekraftsmål for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stanse klimaendringene (FN-Sambandet, 2022). St. Leger (2001) peker på at utdanning har vist seg å ha en stor effekt når det kommer til å utjevne sosiale forskjeller. På bakgrunn av dette har skolen en betydningsfull oppgave i å bidra i arbeidet for at alle elever skal meste sine liv og kunne delta i arbeid og samfunnets fellesskap (NOU 2015: 8). I lys av dette sees nødvendigheten av å utvikle helsekompetansen til elevene gjennom skolen, som er en så elementær del av barne- og ungdomsårene. Nettopp derfor er skolen en god arena for en bærekraftig utvikling innen disse temaene (Paakkari, Inchley, Schulz, Weber, & Okan, 2019).

I 2015 avga Ludvigsen-utvalget (2015) en rapport til kunnskapsdepartementet med en vurdering av hvilke kompetanser som er viktig for fremtiden. Det påpekte kunnskap det er nødvendig for elevene å inneha for fremtidens samfunns- og arbeidsliv og for å kunne leve gode liv (NOU 2015: 8). I opplæringsloven står det «Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet. Dei skal få utfalde skaparglede, engasjement og utforskartrong» (Opplæringsloven, 1998, ss. § 1-1). Som en forutsetning for å følge denne loven kan en tenke seg at arbeid med helse og mestring er av stor verdi. LK20 består av 3 ulike deler. Den første delen er den overordnede delen etablerer verdier og prinsipper i grunnopplæringen, andre del er oversikt over fag- og time fordeling og tredje del viser til læreplaner for alle fag som undervises i skolen (Tjomsland, Viig, & Resaland, 2021). Ludvigsen utvalget (2015) har etter sine vurderinger konkludert med nødvendigheten av tre fokusområder som bør arbeides med i flerfaglighet, altså på tvers av flere fag. Temaområdene utvalget anbefaler at det legges større vekt på i skolen fremover er: bærekraftig utvikling, det flerkulturelle samfunnet og folkehelse

og livsmestring. Disse tre tverrfaglige områdene ligger under overordnet del i LK20 (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Bakgrunnen for folkehelse og livsmestring som et av temaområdene bunner i en økt individualisering av samfunnet og den store tilgangen til informasjon, som knyttes opp mot det å kunne ta ansvarlige valg i eget liv (NOU 2015: 8). Det påpekes i Ludvigsen utvalgets rapport (2015) en trend med økende helseproblemer som blant annet overvekt og psykiske lidelser, som viser til nødvendigheten av at barn og unge opparbeider seg kunnskap på området. Individualiseringen sett i samfunnsutviklingen settes i relevans for elevenes motivasjon og mestringsopplevelse opp mot det å kunne ta ansvar for eget liv. Høsten 2020 ble den nye læreplanen for kunnskapsløftet 2020 igangsatt. Den er utviklet i stor grad med grunnlag fra Ludvigsen utvalgets rapport. Den tar for seg et overordnet arbeid som handler om verdier og prinsipper for grunnopplæringen. Inngående i den overordnede delen vises det til tre tverrfaglige temaer som tar utgangspunkt i aktuelle samfunnsutfordringer som krever engasjement og innsats (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Med utgangspunkt i temaområdene som ble nevnt tidligere er de tre tverrfaglige temaene i LK20: Demokrati og medborgerskap, bærekraftig utvikling og folkehelse og livsmestring. I det tverrfaglige temaet FOL skal elevene opparbeide kompetanse som fremmer god fysisk og psykiske helse og gir mulighet til å ta ansvarlige livsvalg (Utdanningsdirektoratet, u.å.)

Historisk sett kan man se hvordan arbeidet med helse i skolen har forandret seg i takt med samfunnets folkehelseutfordringer (Vamos & McDermott, 2021). Skolen i dag anses som den største instansen i våre liv i henhold til forberedelsene til å bli et voksent deltagende individ i samfunnet. Selv om det har vist seg å være en sammenheng mellom helse og pedagogiske oppnåelser, har skolen generelt gjennom tiden hatt lite fokus på og erfaring i arbeid med helse (St. Leger, 2001). Ved at skolen jobber ut ifra koblingen mellom helse og utdanning vil det i større grad legges til rette for en mer helsefremmende skole. Ludvigsen utvalget viser til hvordan motivasjon, følelser, holdninger og samspill med andre har egenverdi både for skolen

og for den enkeltes personlige utvikling. Den sosiale og emosjonelle kompetansen vil ha betydning for faglig læring og for eget liv i senere tid (NOU 2015: 8). For å oppnå dette viser St. Leger (2001) allerede på tidlig 2000- tallet til at hovedmålet må være å adressere helseutfordringer innenfor et pedagogisk rammeverk. At FOL er blitt en overordna del i det nye læreplanverket kan anses nettopp som et pedagogisk rammeverk nøyaktig i tråd med denne påstanden. Med utgangspunkt i målsettingene ved å implementere FOL som tverrfaglig tema i skolen handler ikke bare om at elevene skal lære om tilhørende temaer gjennom undervisningen. Mye av dette arbeidet må foregå utenom fagene lærerne underviser i, men også om hvordan lærerne underviser og gjennom elevenes opplevelser av læringsmiljø (Posthold, Haug, Krumsvik, & Munthe (red.), 2021). Elstad (2008) skriver i sin rapport om ulikheter i utdanning og helse. Han viser til at de helsemessige konsekvensene av skolen for barn og unge ofte settes i sammenheng med hva de lærer gjennom ulike fag. Videre skriver han at skolens betydning innenfor disse temaene går langt utenfor det som læres gjennom fagene. Elstad (2008) peker på at et godt skoleklima som skapes ved trygghet og rettferdighet kan ha større læringseffekt, men at det trengs mer forskning knyttet til dette. St Leger (2001) hevder at det i stor grad har vært formidling av informasjon som har vært hovedfokuset innenfor undervisning av helse i skolen. Dette blir beskrevet som en helt nødvendig grunnmur for å oppnå helsekompetanse, men alene vil denne informasjonsformidlingen ha liten effekt for å utvikle aktive, trygge og autonome samfunnsborgere. For å kunne utvikle og oppnå det som menes med helsekompetanse innebærer det flere faktorer enn kunnskap om helse. Begrepet innebærer å ha personlige, kognitive og sosiale ferdigheter som legges til grunn for at en person kan ta kunnskapsbaserte valg for å fremme og vedlikeholde egen helse (Nutbeam, 2000). I litteraturen vises det til en sammenheng mellom lav helsekompetanse og dårligere helse (Cross, Davis, & O'Neil, 2017). I en undersøkelse gjort for helsedirektoratet hvor de ønsket å kartlegge den norske befolkningens helsekompetanse er det kun 20 % som

mener de i høy grad opplever mestring innen generell helsekompetanse (Le, Finbråten, Pettersen, & Guttersrud, 2021). Ut fra disse tallene kan vi klart se at et økt fokus på å utvikle helsekompetanse hos elevene i skolen, vil være hensiktsmessig. Dette sett i sammenheng med den negative utviklingen som er sett i skolen i henhold til stress, press og drop-outs i videregående opplæring er folkehelse og livsmestring som en del av timeplanen blitt et svar på slike utfordringer (Eriksen, Sletten, Bakken, & von Soest, 2020). I artikkelen “Addressing health literacy in schools in the WHO European Region” vises det til at helsefremmende arbeid og fokus på elevenes helsekompetanse i skolen har hatt som hensikt å øke deres autonomi og engasjement for temaet, men at undervisningen da må tilpasses de ulike alderstrinnene. Videre påpekes det at helsekompetansen elevene opparbeider seg i skolen er et viktig grunnlag for læring og utvikling rundt egen helse videre i livet (Paakkari, Inchley, Schulz, Weber, & Okan, 2019).

For at barn- og ungdom skal oppleve at de har en deltakende posisjon i samfunnet bør de aktuelle temaene altså være en del av undervisning og opplæring i skolen. Hvis elevene føler seg sett og hørt, kan dette påvirke deres autonomi også senere i livet (Uthus, 2020). I artikkelen til St. Leger (2001) viser han til at det er gjort mye forskning på hvordan skolen kan bli mer effektiv rundt egne undervisningsmål, og hvordan det kan bidra til bedre helse blant elevene. Videre i artikkelen skriver han om hvilken rolle skolen kan ha i å tilrettelegge for helsekompetanse blant elevene som et folkehelsemål. Ut ifra disse perspektivene anses det nødvendig å trekke elevene inni arbeidet med å forme undervisningen for å treffe dem i størst mulig grad. Uthus (2020) viser til at å oppleve reel innflytelse, valgmuligheter og tillit fra lærere gir positive erfaringer og en følelse av verdi i skolehverdagen. Det må legges til at for at elevene skal oppleve disse utfallene, må elevenes initiativ støttes via lærerne ved hjelp av struktur og klare forventninger. Det beskrives videre at en slik tillit til elevene kan ha betydning for trivsel i skolen, indre motivasjon og læring i tillegg til en tro på å mestre egne

liv (Uthus, 2020). Disse funnene viser at skolen og lærerne kan være tjent med å i større grad legge til rette for å samarbeide med elevene, da en ser at dette har en helsefremmende effekt. Folkehelse og livsmestring er ikke bare temaer som skal formidles, men skal også læres ved hjelp av opplevelser mennesker imellom. Ved å bruke selvbestemmelse i skolen vil elevene nettopp lære om ansvar for egen læring og oppleve tillitt og mestring som igjen kan føre til økt autonomi blant elevene (Uthus, 2020). Ved å se tilbake på St. Legers (2001) artikkel om å skape en mer helsefremmende skole vises det til at den tradisjonelle ovenfra og ned undervisningen som ofte er kjent i dagens skole ikke gir varige resultater innen helsekompetanse. Denne metoden tar i hovedsak kun for seg formidling av informasjon. For at helsekompetansen faktisk skal styrkes blant elevene, er det nødvendig å legge til rette for at elevene selv kan utvikle ferdigheter for å utvikle seg og få en opplevelse av autonomi. Selvbestemmelse kan være en positiv faktor for å øke helsekompetansen og gi en følelse av livsmestring.

Innføringen av FOL, som tverrfaglig tema i skolen, i LK20 er som vist ovenfor blant annet et resultat av en økende trend med unge som opplever nedstemthet og meningsløshet (Uthus, 2020). Med dette som bakgrunn har vi sett et økt fokus i skolen, blant politikere, byråkrater og samfunnet generelt både Norge og andre land rundt unges psykiske helse og dere evne til å håndtere eget liv (Tjomsland, Viig, & Resaland, 2021). Bakgrunnen for innføringen av FOL som overordna tema i skolen er derfor ganske klar. Forskningslitteraturen, støtter i all hovedsak denne utviklingen og dette fokuset. Kritikken som kommer frem i litteraturen viser derimot i stor grad til hvordan det kan oppfattes som en ny last på elevenes skuldre, da kritikerne hevder at det heller er selve skolesystemet som burde belastes og endres for å imøtekomme disse utfordringene (Helskog, 2019).

2.1 Utfordringer i forhold implementering av FOL i skolen

For en mer kompleks forståelse av dette tema vises det i denne delen av oppgaven nettopp til kritikken innenfor temaet om FOL som en del av timeplanen. Kritikken som fremkommer handler i hovedsak om livsmestringsdelen av FOL (Madsen, 2020). Kritikerne bekymrer seg for om ideen om at livet kan mestres, kanskje kan gi elevene en umulig oppgave (Skarpenes, 2021). Madsen (2020) viser til hvordan det tverrfaglige temaer FOL kan se godt ut på papiret og at det er en respons på tydelige økende problemer som må tas på alvor. Det settes allikevel spørsmålstegn ved om det individualiserte elevfokus som ifølge Madsen kommer til uttrykk i LK20 er rett måte å gjøre det på. I boken hans: «livsmestring på timeplanen: rett medisin for elevene?» (2020) trekkes det frem ulike metoder og programmer som har blitt testet i skolen, nettopp for å styrke elevenes psykiske helse og følelsen av livsmestring, hvor det igjen vises til eksempler der dette ikke har hatt den effekten som har vært ønsket. I noen tilfeller har metodene og programmene til og med hatt noe motstridene effekt (Madsen, 2020). Flere kilder peker på mangelen på forskning i sammenheng med implementeringen av slike skolebaserte programmer og det eventuelle helsefremmende utfallet (Dix, Slee, Lawson, & Keeves, 2011). Samnøy og Tjomsland (2021) argumenterer i sin artikkel «Folkehelse og livsmestring - behovet for en realistisk tilnærming til temaet» for en realistisk tilnærming til innføringen av FOL i skolen. Artikkelen fremhever individualisering og ansvarsfordeling rundt undervisning i temaene. Forfatterne peker på at innføringen av FOL kan bidra til at elevene selv pålegges ansvar for problemer som tilhører på systemnivået. Dette kan være en del av et økende folkehelseproblem hvor ensomhet og utenforskap øker ved at enkeltmennesket står mer alene i møte med vanskeligheter i livet (Samnøy & Tjomsland, 2021).

I Skarpenes sin (2021) artikkel, «De unges problem – individualisering og kvantifiseringskultur i skolen», drøfter forfatteren hvordan den økende trenden av

individualisering generelt i samfunnet, også setter sitt preg på skolen. Samtidig viser Skarpenes (2021) til at evaluering og måling i skolen har fått en økende plass. Denne kombinasjonen av individualisme og felles måling, setter forfatteren spørsmålstegn ved. For er det mulig å samkjøre en individ-basert opplæring hvor elevene tar utgangspunkt i seg selv og egne erfaringer, for senere å måle dem opp mot hverandre i en mer standardisert skala? Helskog (2019) skriver om dette i sin artikkel «Fragmentering og disharmoni eller helse og livsmestring». Hun påpeker hvordan dagens skole med sine undervisningsopplegg og måleverktøy ikke legger til rette for et fokus på å fremme helse og livsmestring i skolehverdagen. Videre uttrykker hun sin bekymring rundt at dersom målene med FOL skal kunne arbeides mot, må skolen bort fra dagens vurderingsorienterte pedagogiske kultur, og i større grad ta innover seg «hele» mennesket for å fremme helse og livsmestring (Helskog, 2019).

Denne litteraturgjennomgangen indikerer at det finnes en sammenheng mellom skolen og elevenes helse. Skolen kan dermed anses som et godt sted å jobbe med temaer innen FOL både i undervisning og generelt i skolehverdagen. Det er imidlertid nødvendig å se systemet i en helhet og være observant på hvordan utførelsen av dette arbeidet påvirker elevene som individer. Man bør reflektere rundt hvordan arbeidet kan gjøres for å oppleves positivt for elevene. Med denne forskningen som bakteppe vil dette prosjektet handle om å få en innsikt i hvordan innføringen av FOL har fungert i skolen siden det ble en del av LK20 og hvordan det arbeides med på videregående skole i dag.

3 Teoretisk rammeverk

I dette kapitlet presenteres noen av de elementære begrepene innenfor folkehelse og livsmestring i skolen. Disse vil stå for det teoretiske rammeverket i masteroppgaven.

3.1 Tverrfaglig arbeid i LK20

Tverrfaglig arbeid handler om å bruke kompetanse fra ulike fag for å se sammenhenger i ulike problemstillinger eller tematikk (Tjomsland, Viig, & Resaland, 2021). Formålet med tverrfaglig arbeid er ofte for elevene å øke forståelsen av tematikken og samtidig se involveringen av ulike fag (Meld. St. 28 (2015–2016), 2016). I LK20 er det fremhevet tre ulike temaområder som er prioritert på bakgrunn av at de berører sentrale samfunnsutfordringer i dag og i fremtiden. Temaområdene er som tidligere nevnt demokrati og medborgerskap, bærekraftig utvikling og folkehelse og livsmestring (Utdanningsdirektoratet, 2020). Arbeidet med disse temaene er ment å bidra til å forstå og kunne se sammenhenger til tematikken, også på tvers av fag. Et slikt arbeid krever bevissthet fra den enkelte lærer i henhold til å selv se sammenhenger til for eksempel FOL i deres undervisningsfag. Det pekes på nødvendigheten av samarbeid lærere imellom for at tematikken skal kunne settes inn i en større kontekst for elevene. En kan tenke på det som å bygge tematiske broer mellom fagene, uten at fagenes særpreg forsvinner (Posthold, Haug, Krumsvik, & Munthe (red.), 2021). En slik tverrfaglighet som vises til her kan bidra til en bedre sammenheng i læreplanverket (Kunnskapsdepartementet, Meld. St. 28 (2015–2016), 2016)

3.2 Folkehelse

I begynnelsen av boken «Practising public health» (Ashton, 2020) skrives det om historien folkehelse har hatt gjennom tidene. Ashton (2020) viser til at fokus på folkehelse har vært en del av historien så langt som 2000 år tilbake via historier fra bibelen, gresk mytologi og

romertiden, da med hovedfokus på sykdom og behandling av sykdom. Det var først på midten av 1800-tallet at folkehelse fikk et mer forebyggende perspektiv ut fra historien om John Snow, som oppdaget årsaken til en kolera epidemi, og dermed fikk stanset utbruddet (Ashton, 2020). I boken «key themes in public health» av Thurston (2014) vises det til at begrepet folkehelse gjennom tiden har måtte omfavne flere og flere utfordringer i samfunnet. Samtidig har det vært diskutert hvilke utfordringer som faktisk hører til under folkehelsebegrepet (Thurston, 2014). Handler det om folkets helsestatus og den kollektive helsen, eller handler begrepet om hvordan helsen arbeides med ved hjelp av en samlet innsats fra samfunnet? Historisk sett har folkehelse som begrep omfavnet begge disse beskrivelsene, altså handler begrepet både om å signalisere kollektive handlinger i arbeid med helse, men også om å beskrive helsestatus i en befolkning (Thurston, 2014). På regjeringens hjemmesider refereres det til folkehelsearbeid slik:

Folkehelsearbeid er samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, og arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen. (Regjeringen, Hentet 2021)

Beskrivelsen viser til kompleksiteten av begrepet folkehelse, ved å inneholde mangfoldige begreper som igjen har større betydning, som psykisk og somatisk sykdom blant annet. Denne beskrivelsen fra regjeringen virker å være utviklet ut fra folkehelseloven som igjen lyder slik:

Formålet med denne loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse. (Folkehelseloven, 2011)

I en rapport fra helsedirektoratet for folkehelse og bærekraftig utvikling vises det igjen til at folkehelsearbeid handler om samfunnets innsats for å fremme folkets helse. Det spesifiseres da at arbeidet skal rettes mot samfunnet, befolkningen og grupper heller enn enkeltindivid (Helsedirektoratet, Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling - Helsedirektoratets innspill til videreutvikling av folkehelsepolitikken, 2018). Ut fra utdanningsdirektoratets forklaring av hva folkehelse vil si i henhold til å være en del av utdanningen er å formidle nettopp viktigheten av et samfunn som legger til rette for at den enkelte kan ta gode helsevalg (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Fokusområdene det er lagt vekt på som i størst mulig grad kan anses å ligge under begrepet folkehelse, er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn. Målet med disse fokusområdene er at ungdommen skal få muligheten til å ta ansvarlige livsvalg (Utdanningsdirektoratet, u.å.).

3.3 Livsmestring

I boken «Folkehelse og livsmestring i skolen» trekkes det engelske ordet «empowerment» frem i forbindelse med å presentere begrepet livsmestring. «Empowerment» er en prosess som kan gi mennesker bedre kontroll over påvirkningsfaktorer for egen helse. Videre i avsnittet pekes det også på det engelske begrepet «life skills» som handler om at tilpasningsdyktige ferdigheter og positive holdninger kan medvirke i å håndtere utfordringer (Tjomsland, Viig, & Resaland, 2021). Madsen (2020) viser til flere offisielle definisjoner i sin begrepsforklaring av livsmestring, blant annet Utdanningsdirektoratet sin, som blant annet sier at «livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv» (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Ut ifra definisjoner som denne poengterer Madsen (2020) at temaet høres forlokkende ut, men likevel gir liten informasjon om hva livsmestring faktisk er. Han viser også til ord som mestring og mestringstro, for å gi en bredere forståelse av hvordan begrepet livsmestring kan forstås. Madsen (2020) beskriver mestring som et samlebegrep for det å kunne håndtere oppgaver og utfordringer en kan møte på gjennom livet.

Han stiller seg likevel skeptisk til om denne praktiske tilnærmingen er mulig å lære via undervisning (Madsen, 2020). For å se nærmere på begrepet mestringsstro eller «self-efficacy» viser jeg til Banduras (1995) mening om begrepet. Han skriver i sin bok «Self-Efficacy in Changing Societies» at «self-efficacy» handler om troen et individ har på egne evner til å planlegge og gjennomføre en nødvendig handling i en potensiell situasjon. Det dreier seg om hvordan mennesker tenker, føler og motiverer seg for derved å handle (Bandura, 1995). Hvis man ser på disse begrepene sammen, handler de om både den følelsesmessige delen av å tro på seg selv og det å faktisk håndtere utfordringer. Samlet kan disse begrepene dermed betraktes som en mulig forklaring på hva begrepet livsmestring omhandler.

3.4 Helsekompetanse

Helsekompetanse er et grunnleggende begrep i oppgaven da det handler om målet med å ha folkehelse og livsmestring som en del av det tverrfaglige arbeidet i skolen. Helsekompetanse er et norsk begrep som er utformet for å speile det engelske begrepet «health literacy» (Hem, 2020). I 2019 utarbeidet helse- og omsorgsdepartementet en strategi nettopp for å øke helsekompetansen i befolkningen, hvor begrepet «helsekompetanse» ble foreslått som en norsk forklaring på «health literacy» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Betydningen av begrepet har fra dets opprinnelse på 70-tallet vært hyppig diskutert. Bakgrunnen for dette har blant annet vært hva begrepet skal inneholde. Det startet i hovedsak som betegnelse for det å kunne ta til seg helseinformasjon, gjennom de siste tiårene har begrepet imidlertid stadig endret seg (Thurston, 2014). I dag viser ulike kilder til at «health literacy» eller helsekompetanse er mer komplisert enn som så og omhandler ikke bare det å kunne ta til seg informasjon, men også hvordan denne informasjonen kan brukes. Nutbeam (2000) viser til health literacy som det å ha personlige, kognitive og sosiale ferdigheter, som legges til grunn for hvordan du som individ tar til deg, forstår og bruker informasjon for å forebygge og

oppretholde egen helse. Ludvigsen utvalget (2015) viser i sin rapport til hvordan deres bruk av begrepet kompetanse er nødvendig å se i en bredere sammenheng.

Det vil si at når elevene utvikler kompetanse, utvikler de sin egen tenkning og praktiske ferdigheter, og de utvikler seg sosialt og emosjonelt. Kompetanse innebærer også å kunne reflektere over og vurdere hva en situasjon eller oppgave krever, hva som er etisk forsvarlig, og hva som er konsekvensene av en handling. Det brede kompetansebegrepet begrunnes med kompleksiteten i de utfordringene og oppgavene elevene vil møte i skolen og senere i livet, forskning om læring og utvikling og skolens samfunnsoppdrag. (NOU 2015: 8)

I boken «health psychology» (Marks, Murray, & Estacio, 2021) påpekes det i tillegg at mennesker trenger helsekompetanse for å takle den komplekse virkeligheten som det faktisk er å fremme og opprettholde egen helse. WHO`s beskrivelse av begrepet «health literacy» omhandler det å ha kunnskap, evner og selvtillit til å kunne handle for å forbedre både personlig og samfunnets helse. De viser også til at ved å forbedre menneskers tilgang til informasjon og deres kapasitet til å bruke den har «health literacy» stor effekt for at mennesker kan styrke seg selv (Pudlowski, Hentet 2021). Ut ifra disse forklaringene av hva helsekompetanse som begrep inneholder, ser man et klart fokus på individet selv som ansvarshavende rolle. Denne utviklingen av begrepet kan sees i sammenheng med den generelle individualiseringen av samfunnet og hvordan ansvaret for egen helse legges i større grad over på individene i samfunnet (Cross et al., 2017). Dette fokuset på individene kan også ses i sammenheng med «Ottawa charter» fra 1987 som la vekt på hvordan samfunnene skulle legge til rette for å støtte individene i å ta et autoritært ansvar for seg selv og egen helse (WHO, 2012). Helsekompetanse har fått økende oppmerksomhet, med bakgrunn i denne individualiseringen. I strategien til helse- og omsorgsdepartementet fra 2019 vises det i tillegg til hvordan behovet for helsekompetanse har økt. Grunnen til dette er den økende eksponeringen for

påstander og informasjon av varierende kvalitet som kommer frem gjennom blant annet sosiale medier som gjør det vanskeligere å navigere i henhold til troverdig informasjon (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). En kan med denne grunnforståelsen kjenne igjen aktualiteten for arbeid med å styrke befolkningens helsekompetanse, blant annet da gjennom FOL i skolen.

4 Metodologi

I den neste delen av oppgaven vil det redegjøres for forskningsprosjektets metodiske vurderinger og valg. I arbeid med vitenskapelig kunnskap skal resultatene vises på bakgrunn av systematisk og kritisk refleksjon. Dette er nødvendige prinsipper og arbeide ifra da vitenskapelig kunnskap er ment å deles i det faglige fellesskapet (Malterud, 2021). Kvale og Brinkmann (2019) skriver at den opprinnelige betydningen av ordet metode er «veien til målet». Med det viser de til at en som forsker på forhånd må vite hva målet med prosjektet er og ut fra det planlegge og legge til rette for å gjøre gjennomtenkte valg i utforskningen rundt det satte målet. Metodologi handler imidlertid om valgene forskeren tar i en forskningsprosess (Krumsvik, 2015).

4.1 Forskningstilnærming

Den epistemologiske ambisjonen med dette forskningsprosjektet er å opparbeide en dypere forståelse av innføringen av FOL i LK20 og rundt hvordan FOL arbeides med i videregående skole i dag. Malterud (2021) skriver at epistemologi handler nettopp om utviklingen av kunnskap om verden og virkeligheten rundt oss. For at jeg som forsker skal kunne opparbeide meg slik kunnskap opparbeidet jeg meg innsikt i intervjudeltakernes ontologiske perspektiv på temaet, altså dere syn oppfattelse av arbeidet med FOL i skolen (Malterud, 2021). Med dette som mål falt valget på å bruke et kvalitativt forskningsdesign. Kvalitativ forskning handler i korthet om å få begrep om hvorfor noe skjer. Kvalitativ forskning har nettopp et annet design i forhold til feltarbeid, dypere perspektiv og en ikke-kontrollerbar naturalistisk setting (Krumsvik, 2015). Gjennomføring av dybdeintervjuer av lærere som jobber med elever på videregående skole vil være kjernen i oppgaven. I kvalitativ forskning forholder en seg gjerne til det fortolkende paradigme. Det vil si fokuset på informantenes opplevelser, meninger og hvilke konsekvenser disse meningene har (Tjora, 2020). Denne epistemologiske arbeidsmåten vil gi prosjektet et innsyn i hvordan deltakerne, som i denne settingen vil være

lærere på videregående skole, erfarer og opplever at FOL arbeides med i skolehverdagen (Bryman, 2012). Som forsker tok jeg utgangspunkt i en figur i boken «Social research methods» av Bryman (2012) som viser til hovedtrinnene i et kvalitativt forskningsprosjekt. Disse trinnene vises som først å utvikle et generelt forskningsspørsmål, hvor dette prosjektet tar utgangspunkt i «Hvordan opplever lærere innføringen av folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema etter endringene av læreplanen i 2020? Og hvordan arbeides temaene med i videregående skole i dag?» Neste trinn er å velge ut relevant datainnhentingsmetode og eventuelle informanter. Her var jeg som forsker gjennom en prosess da jeg i utgangspunktet ønsket å innhente data fra elevene selv. Gjennom et pilotintervju med fem elever i andre klasse på byggfag ble det derimot konkludert med at elevene selv ikke har den nødvendige kunnskapen om forskningsprosjektets problemstilling. Videre ble det holdt et nytt pilotintervju med læreren til denne elevgruppen, med en intensjon om å undersøke lærere innenfor guttedominerte yrkeslinjer sitt perspektiv på innføringen og bruken av FOL i skolehverdagen. Selv i dette intervjuet opplevde jeg som forsker at informanten ikke hadde tilstrekkelig med kunnskap rundt temaene som igjen førte til at prosjektet ble utvidet til lærere generelt på videregående skole for å få en større målgruppe og mer relevant data. Videre i Brymans (2012) figur er innhenting av datamateriale neste trinn. Dette ble gjennomført ved bruk av semistrukturerte fokusintervjuer. Fulgt av tolkning av gjennomførte intervjuer og arbeid med det konseptuelle og teoretiske arbeidet. Avsluttes med å vise til funn, diskusjon og konklusjon.

4.2 Vitenskapelig tilnærming

En fenomenologisk tilnærming har vært utbredt i kvalitativ forskning. I denne sammenhengen har fenomenologi hatt som hensikt å forstå sosiale fenomener ut ifra aktørenes egne perspektiver og ut ifra dette beskrive verden slik den oppleves av informantene (Kvale & Brinkmann, 2019). Fenomenologi handler da nettopp om å få informanten til å sette ord på

hvordan aktørene forstår sin verden (Tjora, 2020). I dette forskningsprosjektet vil fenomenologien være en grunnleggende tilnærming i dybdeintervjuene nettopp for å få en forståelse rundt hvordan lærerne ser på arbeidet med FOL i deres skolehverdag. I et fenomenologisk arbeid er det viktig å kunne sette tidligere kunnskap til side for derved å kunne rette kritisk oppmerksomhet mot den aktuelle subjektive erfaringen som kommer frem gjennom individs eget syn på tematikken (Malterud, 2021). På denne måten kan intervjudeltakerens opplevelser gi nytt lys innen det spesifikke temaet.

4.3 Studiets design

Denne studien er basert på en tverrgående analyseringsmetode. Det vil si at datainnsamlingen har forgått ved å innfatte informasjon fra flere deltakere innen en begrenset tidsperiode hvor innsamlet data kan ses opp mot hverandre (Bryman, 2012). Motsetningen ville vært å samle data fra færre deltakere, men da over en lengre tidsperiode. Malterud (2021) viser til hvordan et tverrgående studiedesign i større grad kan peke på likheter, forskjeller og variasjoner i erfaringer, følelser eller holdninger mellom intervjudeltakerne. I dette forskningsprosjektet var flere deltakere intervjuet innenfor en begrenset tidsperiode. Det er viktig å tenke på at selv om et tverrgående studiedesign kan peke på likheter og ulikheter mellom informantene, sier det ikke noe om bakgrunnen for disse eventuelle variablene (Bryman, 2012).

4.4 Utvalget

I prosjektoppgaven og første del av dette forskningsprosjektet var tanken å fordype seg i elevenes tanker rundt FOL som tema i skolen og deres ønsker om bruk av temaene i deres skolehverdag. Ettersom pilotintervjuene som nevnt tidligere ikke ga responsen forsker håpet på ble det valgt å endre problemstillingen til lærere i videregående skole generelt i stedet for elever.

I prosjektet blir det tatt utgangspunkt i strategisk utvalg som handler om å rekruttere deltakere strategisk med bakgrunn i hva en ønsker å avdekke ut ifra forskningsspørsmålet. Det vil si at en velger deltakere som har informasjon og kunnskap om temaet som forskes på for å få tilstrekkelig med relevant dybde og bredde rundt det aktuelle fenomenet (Malterud, 2021). På denne måten opparbeider en seg innsikt i hvordan temaet i forskningsspørsmålet oppleves og forstås av deltakeren selv. Ut ifra denne typen datainnsamling kan ikke informasjonen som fremkommer brukes i en generaliserbar sammenheng da den kun tar utgangspunkt i enkeltpersoners syn og opplevelser (Bryman, 2012).

Med utgangspunkt i hvordan lærere opplever at FOL brukes og arbeides med i videregående skole i dag baserer prosjektets utvalg seg på lærere som jobbet på videregående skole gjennom skoleåret 2021/2022. Det er ikke tatt utgangspunkt i noen videreutdanning eller spesielt fokus på FOL blant lærerne, kun at de arbeider med videregående elever under intervjuperioden. Åtte informanter fra to ulike videregående skoler ble inkludert i prosjektet. Skolene har yrkesfaglinjer og den ene skolen tilbyr også studiespesialiserende linje. Skolene ligger i ulike fylkeskommuner på Østlandet. Det var lik fordeling med informanter fra hver skole, altså fire på hver. Det var fire mannlige og fire kvinnelige lærere representert. Den yngste hadde arbeidet som lærer i rundt 7 år, mens andre av informantene hadde arbeidet innenfor læreryrket i opp mot 30 år. Yrkeslinjene det er rekruttert lærere fra er helse og omsorg, bygg og anlegg, studiespesialiserende, restaurant og matfag og fra en klasse med elever med kort botid i Norge. Størstedelen av informantene jobber som kontaktlærere, men flere av de er faglærere i ulike fag også i andre klasser. Med bakgrunn i variasjonen av informanter vil datainnsamlingen kunne gi ulike nyanser i henhold til informasjon om samme tematikk (Malterud, 2021). For å komme i kontakt med informantene ble familiære kontakter brukt som inngangsport, noe som gjorde tilgangen til feltet enklere. Videre ble det rekruttert

informanter gjennom kontaktpersoner på de respektive skolene. En informant ble rekruttert gjennom en tidligere informant.

4.5 Datainnsamling

Datainnsamlingen foregikk ved gjennomføring av semistrukturerte dybdeintervjuer. I boken «kvalitative forskningsmetoder i praksis» av Tjora (2020) vises det til hvordan vellykkede dybdeintervjuer handler om å skape en situasjon, hvor intervjuer og deltakere samtaler relativt fritt rundt et forhåndsbestemt tema. Slik kan deltakerne reflektere over erfaringer og meninger rundt forskningstemaet (Tjora, 2020). Survey undersøkelser som ofte brukes i kvantitativ forskning gir ikke den samme muligheten for dette, i gjengjeld vil svarene i dette forskningsprosjektet være begrenset til den aktuelle deltakergruppen heller enn å få et større oversiktsbilde rundt temaet og eventuelle løsninger som kunne vært funnet ved en kvantitativ metodeløsning. Likevel da hensikten med forskningsprosjektet var å undersøke hvordan lærerne opplever at folkehelse og livsmestring arbeides med på videregående skole i dag, og fordi det finnes lite annen forskning på dette, ble kvalitativ metode ansett å i større grad være hensiktsmessig. I et semistrukturert intervju fokuseres samtalen rundt et spesifikt tema eller spørsmål som forskeren har valgt ut på forhånd (Dalen, 2011). Kvale og Brinkmann (2019) skriver om semistrukturert intervju at det hverken er en åpen samtale eller et lukket spørreskjema. Dette utføres i overensstemmelse med en intervjuguide som viser til spesifikke temaer og kan ha forslag til spørsmål. I forkant av intervjuene ble intervjudeltakerne informert om tema for intervjuet og sendt dette utdraget fra Utdanningsdirektoratets sammendrag av bakgrunnen for FOL i skolen.

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

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

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

Ideen var for intervjudeltakerne å sette i gang noen tankeprosesser rundt temaet i forkant av intervjuet. Det ble utarbeidet en intervjuguide som nettopp hadde til hensikt å veilede forskeren gjennom intervjuet med en liste av åpne spørsmål som omhandler den relevante tematikken (Bryman, 2012). Intervjuguiden ble utviklet og revidert i sammenheng med endringen som ble gjort i problemstillingen etter pilotintervjuene var gjennomført. Det er også lagt til noen spørsmål underveis som har kommet frem ved tidligere intervjuer. Ut ifra disse spørsmålene var målet med intervjuene å få deltakerne til å samtale fritt med utgangspunkt i spørsmålene i intervjuguiden. Som forsker oppfordret jeg til samtale, kom med oppmuntrende nikk og tilbakemeldinger for at intervjudeltakeren skulle få en god opplevelse og dermed forhåpentligvis komme med rikelig med informasjon.

Pilotintervjuene ble gjennomført på skolen ansikt til ansikt med elevene. Det samme gjelder pilotintervjuet med deres respektive lærer. Videre har de fleste intervjuene som er brukt i prosjektet blitt gjennomført digitalt over teams, med unntak av ett som ble gjennomført ansikt til ansikt. Grunnen til dette har vært egen koronasykdom under noen av intervjuene og av

tidsbesparende grunner. Deltakerne har selv i enkelte tilfeller ønsket dette, som forsker har jeg ikke fått innvendinger mot denne løsningen. De fleste opplevde at dette var en enkel løsning i en travel hverdag som informantene var komfortable med etter så lang tid med digital undervisning og lignende under koronapandemien. Med unntak av noen internettproblemer, med hakkete bilde og lyd under ett av intervjuene fungerte den digitale løsningen optimalt.

4.6 Dataanalyse

Intervjuene ble tatt opp ved hjelp av en app utformet av Oslo metropoliske universitet som kobler en egen diktafonapp til et nettskjema som må logges inn på via egen feide bruker. Dette er for å ivareta informantens identitet og for å passe på at intervjuene ikke blir liggende på forskerens personlige mobilenhet uten passordbeskyttelse. Nettsiden og appen er utarbeidet nettopp for bruk i slike prosjekter da den lagrer intervjuet på et trygt sted. Opptaket blir direkte kryptert og er ikke mulig å lytte til via telefonen (Universitetet i Oslo, 2022). Opptak av intervjuene var nødvendig for at jeg som forsker skulle kunne fokusere på intervjuet da de pågikk og ikke måtte sitte og skrive notater eller lignende underveis. Opptakene ble brukt til å lytte til under transkribering for å få et så korrekt utgangspunkt som mulig før analyseringen. Å transkribere intervjuer fra muntlig til skriftlig form gir en bedre struktur for videre analyse (Kvale & Brinkmann, 2019). Transkriberingen ble gjort kort tid etter hvert intervju så, stemningen og annen eventuell informasjon ikke var glemt. For å være sikker på at informasjon ikke går tapt under transkriberingen anbefaler Tjora (2020) at arbeidet bør være detaljert, det vil si eventuelle pauser eller leting etter ord som kan gi svar i analysen senere blir inkludert. Med utgangspunkt i dette ble likevel dialekter eller andre kjennetegn til intervjuinformantene utelatt fra transkriberingen så sant det ikke hadde en funksjon i forhold til tematikken. Pauser og tenkende lyder som «eh», «hm» eller lignende ble utelatt fra transkriberingen så langt det ikke hadde betydning for forståelsen av informantens svar.

Prosjektets analyseringsdel tok utgangspunkt i tematisk innholdsanalyse, hvor målet var å få frem tematikken som kom frem i intervjuene. I bruk av koding av teksten var «the framework approach to thematic analysis» et godt hjelpemiddel for å systematisere arbeidet med teksten (Bryman, 2012). Ved grundig gjennomgang av transkripsjon og notater fra intervjuene var tanken å få frem kjernetemaene som igjen viste til ulike undertemaer som ved hjelp av dette rammeverket ga en bredere oversikt over temaenes relevans (Bryman, 2012). På denne måten kan svarene som fremkom i intervjuene vises i en systematisk orden som det var ryddig å ta utgangspunkt i under presenteringen av funn og videre diskusjon. Det ble først konstruert en tabell som tar utgangspunkt i å kategorisere de ulike temaområdene som kommer frem gjennom datainnsamlingen. Ut ifra temaområdene settes de ulike deltakernes synspunkter inn i tabellen i en systematisk orden, for å lettere kunne navigere mellom svarene fra intervjuene og de ulike temaene. Med denne tabellen som utgangspunkt ble det konstruert en mindre tabell som tar for seg hovedtemaene og undertemaene som kommer frem i datainnsamlingen. Denne er aktivt brukt i presentasjonen av funn og i diskusjonen senere i oppgaven.

4.7 Etikk

I Norge er det nedskrevet lover i henhold til å opprettholde etiske retningslinjer under forskningsprosjekter, personopplysningsloven, helseforskningsloven og forskningsetikk loven er eksempler på dette (Malterud, 2021). I forskningsetikkloven står det blant annet: «Forskere skal opptre med aktsomhet for å sikre at all forskning skjer i henhold til anerkjente forskningsetiske normer. Dette gjelder også under forberedelser til forskning, rapportering av forskning og andre forskningsrelaterte aktiviteter» (Forskningsetikkloven, 2017). Det er derfor viktig som forsker å sette seg inn i hvordan eget forskningsprosjekt skal opprettholde etiske retningslinjer.

I forskningsprosjekter hvor det kan fremkomme personlige opplysninger er det nødvendig å ta hensyn til ulike etiske prinsipper for at prosjektet skal kunne gjennomføres. Som forsker har

man ansvar for å få sitt forskningsprosjekt vurdert av Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) i forkant av egen datainnsamling. Dette er for å sikre personvernet til eventuelle deltakere i forskningsprosjektet (Dalen, 2011). Dette prosjektet viser kun til deltakernes yrke, de ulike yrkesfaglinjene på videregående skole deltakerne arbeider med og delvis lokasjon. Videre henvisning til personopplysninger er derfor utelatt i hensikt å skåne deltakerne. Et klart etisk prinsipp i samfunnsforskning er at forskningen bør tjene både vitenskapelige og menneskelige interesser. Med dette menes det at studien bør være et bidrag for samfunnet for å kunne anses som moralsk og etisk rett (Kvale & Brinkmann, 2019). Jeg vurderer målet med dette prosjektet å være til fordel både for vitenskapelig og menneskelige interesser fordi ønsket utfall er å utforske hvordan FOL arbeides med i skolen i dag, som på sikt kan anses som nødvendig kunnskap i skolen og for samfunnet. Å få et innblikk i hvordan FOL faktisk arbeides med i skolen i dag ut ifra endringene i fagplanen vil kunne være fordelaktig både for lærerne, elevene og samfunnet generelt. Kvale og Brinkmann (2019) peker på velgjørenhet som et prinsipp det er nødvendig å ta hensyn til spesielt i en kvalitativ undersøkelse. Det vil si at risiko for skade i sammenheng med noen som helst del av undersøkelsen skal være lavere enn summen av mulige positive fordeler (Kvale & Brinkmann, 2019). Med dette som bakteppe og med tanke på at prosjektet fokuserer på det faktiske arbeidet med FOL i skolen, var jeg som forsker noe bekymret for hvordan informantene ville reagere på intervjuet. Under datainnsamling kan det potensielt åpnes for ulike prosesser hos intervjudeltakeren eller aktivere psykisk uro (Malterud, 2021). Jeg var bekymret for om informantene skulle oppleve at jeg som forsker var på leting etter deres mangler heller enn positive sider og forbedringspotensial. Under datainnsamlingen opplevde jeg imidlertid en genuin glede fra informantene fordi de fikk anledning til å fortelle om et tema de tydeligvis syntes var viktig på hver sin måte. Noen av informantene fortalte om egne

opplevelser ved å ikke strekke til i den grad de gjerne ønsket, men som forsker opplevdes ikke dette som en negativ reaksjon på intervjuet heller enn selvrealisering for informanten selv.

5 Resultat

I dette kapitelet vil funnene fra dataanalysen presenteres med utgangspunkt i forskningsspørsmålet «Hvordan opplever lærere innføringen av folkehelse og livsmestring etter endringene av læreplanen i 2020? Og hvordan arbeides temaene med i videregående skole i dag?». Under analyseprosessen ble det etablert seks hovedtemaer og ti undertemaer som strukturen av kapitelet har som utgangspunkt. Disse er presentert i tabellen under.

Tabell: Presentasjon av temaer fra dataanalysen

HOVEDTEMA	UNDERTEMA
TANKER RUNDT FOL I SKOLEN	Generelle innvendinger
	Innføringen av FOL
FOL SOM EN DEL AV LÆRERNES PRAKSIS	FOL i forhold til fagene
VISJONER FOR FREMTIDIG FOL PRAKSIS	Innhold i FOL
	Kompetanseheving
UTFORDRINGER RUNDT FOL I SKOLEN	Økt negativt fokus
	Ulik praksis: både internt på skolen og mellom skoler
	Evaluering
KONKRETET FOL	FOL i undervisningspraksis
	Elevmedvirkning i FOL
ELEVNES KUNNSKAP OM FOL	

I de neste underkapitlene vil det fremkomme utfyllende beskrivelser av de ulike temaene i tabellen og anonymiserte utsagn fra intervjudeltakerne.

5.1 Tanker om FOL i skolen

Lærerne hadde ulike synspunkter på implementeringen av FOL i LK20, de var imidlertid i hovedsak positivt innstilt. Det var en gjennomgående mening blant intervjudeltakerne at temaer som inngår i FOL er nødvendige å ha fokus på i dagens skole.

5.1.1 Generelle innvendinger

Flere av lærerne forteller om økende utfordringer spesielt innen psykiske helse blant elevene, og beskriver en synlig negativ endring de siste årene.

«..jeg har jo merka en endring i elevgruppene og ungdomsgruppene da. Jeg tror at den informasjonsstrømmen og informasjonspresset som ungdom er utsatt for nå i forhold til det for 20 år siden det er så stort at jeg tenker at vi også i skolen trenger å hjelpe de litt med utfordringene som kommer» (3)

Med bakgrunn i disse erfaringene viser lærerne en overveiende positiv innstilling til FOL som en del av det tverrfaglige arbeidet i LK20. En av lærerne (5) forteller med klar tale at «it was about time». Likevel fremkom det spørsmål og usikkerhet rundt den faktiske betydningen av denne endringen. Eksempelvis settes det spørsmål ved hva som legges i begrepene og da spesielt «livsmestring». Lærerne fortalte også om få ressurser i skolen, som de opplevde som en begrensning av skolens tilbud til elevene. En av lærerne pekte på at helsesøster ikke er på skolen hver dag, og at hverken lærere eller elever hadde tilgang på skolepsykolog. Videre var de opptatt av å presisere at de som lærere ikke skal drive med terapeutisk arbeid da det ikke er innenfor deres kompetanse. Det trekkes imidlertid frem at skolen er rett instans å fokusere på disse temaene, da de i størst grad treffer de fremtidige samfunnsborgerne. Likevel gav lærerne

uttrykk for at det var ønskelig med et større fokus på FOL tidligere i skoleløpet, fordi de anså at det var noe sent å først sette fokuset på ungdommen som er på vei ut i arbeid og voksenlivet. En annen lærer påpekte at deres arbeid med FOL i skolen ikke kun handler om elevenes ve og vel i øyeblikket, men også må sees i perspektiv med samfunnsoppdragelse.

«Også tenker jeg jo at vi har jo ikke bare et oppdrag som lærere i de ulike fagene, men at vi har et samfunnsoppdrag også. Så det må vi tenke på, at vi er med å gjøre en viktig jobb for utviklinga av samfunnet fremover. Og det slår tilbake på oss alle sammen, uansett hvilket samfunnslag du tilhører» (7)

Når dagens elever utvikler seg til trygge voksne og gode eksempler for andre, kan dette bidra til at de blir nyttige samfunnsborgere i morgen. Nettopp derfor uttrykte lærerne at det er viktig å belyse temaene som faller under FOL i skolen, da samfunnet som en helhet vil ha god nytte av kompetansen.

5.1.2 Innføringen av FOL

Samtlige lærere understreket at arbeid med FOL egentlig ikke representerte noe «nytt» i skolen. De viste til at helse og mestring på mange måter var et bakteppe for deres oppdrag som lærere, og at det hadde vært dette i lang tid. Lærerne opplevde at det handlet om å skape relasjoner, og om å skape trygge rom for elevene i hverdagen, og legge til rette for arbeidsoppgaver som igjen legger til rette for mestringsfølelse blant annet. Likevel påpekes det at innføringen av LK20 ikke hadde gått helt knirkefritt. Flere nevnte at de hadde fått god tid til å sette seg inn i den nye læreplanen, men at den likevel ikke var tatt i bruk i stor nok grad per dags dato. Koronapandemien ble ansett som en vesentlig grunn for nettopp dette. De påpekte at de siste årene i stor grad hadde handlet om å «reagere heller enn å forebygge». Flere fortalte at jobbhverdagen med alle dens restriksjoner og utfordringer hadde handlet om å holde hodet over vann og få elevene gjennom på best mulig måte. Dermed hadde ikke LK20

og de nye temaene som FOL fått det fokuset de skulle ønske. De gav i imidlertid uttrykk for at de var motiverte og engasjerte for å endre dette fokuset, nå som koronapandemien så ut til å være over i stor grad.

5.2 FOL som en del av lærernes praksis

I beskrivelsen av hvordan FOL arbeides med i skolen i dag forteller de fleste lærerne at temaene ligger til grunn for mye av deres hverdagslige arbeid med elevene, på samme måte som før FOL ble introdusert i LK20. Lærerne fortalte at det handlet om å skape gode relasjoner mellom elev og lærer og dermed trygge rom hvor ungdommen kan utfolde seg og oppleve at de blir sett og ivaretatt. En av lærerne forteller at arbeidet med elevenes psykiske helse handler om nettopp dette.

«Jeg pleier å si det sånn at hvis ikke elevene er skrudd på i undervisningen så hjelper det ikke hvor mye jeg står der og messer. Og hvis de er avskrudde på grunn av et eller annet så må vi på en måte bruke fokus på å snakke om det og kanskje løse det eller hvert fall få til en midlertidig ventilering.» (5)

En annen av intervjudeltakerne forteller om denne tematikken slik:

«Jeg har også fokus på at når de kommer på skolen og kommer inn til meg så skal de skulle kunne det uten å ha en sånn klump i magen da. For har du det så blir det veldig vanskelig å lære noe. Derfor må vi ha et trykt læringsrom hvor de kan komme inn og ha det bra.» (8)

Med utgangspunkt i denne tematikken viser flere av intervjudeltakerne som kommer fra samme skole til et slagord som aktivt brukes i deres hverdag som lærere «folk først, fag etterpå», dette vises til som en aktiv retningslinje på den aktuelle skolen. Lærerne la vekt på at dette relasjonsarbeidet er nødvendig for at elevene skal ha et grunnlag for å lære. Lærerne gav også uttrykk for at de jobbet aktivt med å tilrettelegge for mestringsfølelse for elevene sine.

Flere av intervjudeltakerne fortalte om ulike metoder de brukte for nettopp å legge til rette for mestring i elevenes skolehverdag. Lærer (2) fortalte for eksempel at hen gav elevene litt lettere oppgaver og prøver på starten av skoleåret i håp om at de skulle få en sterkere karakter enn hva de pleide å få for å bygge opp selvtilliten deres og forhåpentligvis motivere dem for videre innsats i faget. Det legges da også vekt på formidlingen av spørsmål og oppgaver.

«...så underviser jeg jo i matematikk, og 90% av de som kommer fra ungdomskolen har dårlige holdninger til faget. Og hvordan jeg da skal prøve å få de motivert er jo ikke lett, men jeg pleier å begynne litt med litt enkle ting og den første prøven de får er liksom litt enklere enn de andre så de blir litt sånn «Åh, jeg fikk en treer i matte, jeg har alltid fått 2» Så får de liksom litt sånn følelsen av mestring da. Så kan det hende de kan se at det er mulig å fortsette med det selv om det ikke er sikkert at de gjør det.

Men da kan de kanskje føle litt mestring da rett og slett.» (2)

Her vises det til hvordan læreren forsøker å skape en mestringsfølelse hos elevene sine, i håp om å motivere til en holdningsendring til matematikkfaget. Et eksempel på arbeid med FOL for elevenes vinning. Lærer (8) fortalte om hvordan det legges til rette for mestring innen hens fagfelt nettopp ved å legge til rette for at elevene skal klare å gjennomføre praktiske øvelser uten å knele under, men at de skal kunne gå hjem og kjenne på en mestringsfølelse.

5.2.1 FOL i forhold til fagene

Lærerne pekte også på at temaene i FOL var integrert i undervisningen deres. Det ble poengtert både av lærerne på helse og oppvekst og lærerne fra de andre linjene at det nok er større fokus på temaene innen FOL nettopp på de helsefokuserende linjene da det i større grad ligger i læreplanen til disse studieretningene. Selv om mye av tematikken om helse og mestring kommer frem i pensumet på helse og oppvekst påpekes det likevel at det er nødvendige temaer og ha fokus på også generelt i en læringsprosess.

«Men ja, kort fortalt jeg tror at i løpet av faga heldigvis på helse og oppvekst er vi automatisk inne på dette med folkehelse, vi har jo et fag som heter helse hvor vi snakker mye om dette om fysisk helse, psykisk helse også kombinasjonen av disse her. Hva er det vi kan gjøre for å på en måte få en god helse. Så vi har det kanskje litt enklere på akkurat den biten der» (1)

Likevel viste flere av lærerne også til hvordan FOL som tema var integrert i læreplanene til byggfag og kokk og servitørfag også. Lærerne trakk blant annet frem tema som næringsinnhold i matvarer i kokk og servitørfaget, ergonomi og arbeidsstillinger i byggfag. En av intervjudeltakerne formidler dette slik:

«Du orker ikke å jobbe 8 timer som murer hvis ikke du har spist mat, du klarer ikke å jobbe hvis du ikke tar vare på ryggen din. Du klarer ikke å produsere «akkordlønn» for eksempel da. Du klarer ikke å prestere om du ikke har med deg hode, hvis du går rundt med depressive tanker eller dårlige følelser så klarer du ikke å prestere på det nivået som kreves av deg. Så det er ting vi har hatt med i undervisningen på en måte og det er helt naturlig» (6)

I fellesfagene for eksempel trekkes anatomi og biologi frem i naturfag og kjennskap til samfunnet og ulike instanser som NAV i samfunnsfag blant annet. På bakgrunn av at de ulike fagene har ulike tilnærminger til FOL, viste flere av lærerne til at tverrfaglig samarbeid er nødvendig for at elevene skal kunne oppfatte en større sammenheng mellom temaene. En lærer forteller at alene har hen ikke nok kunnskap om alle teamene som fremkommer i FOL, men at i et samarbeid med lærere i andre fag får elevene en mer kompleks forståelse som er grunnleggende for deres kompetanse.

«Men jeg tenker at elevene ikke oppfatter det så sterkt såne ting som er i enkeltfag på en måte. Men når det er tverrfaglig, det har vi gjort i hvertfall tre eller fire år nå, hvor

vi har hatt tverrfaglig opplegg av forskjellig slag, så ser jeg at det husker elevene mye bedre. Det blir mye sterkere for dem og de kan mye mer om det når alle fagene jobber med det samme med forskjellig vinkling, men samme tema over en periode.» (7)

Lærerne opplevde at samtaler og samarbeid i kollegiet rundt FOL temaene var av vesentlig betydning for egen kompetansebygging. På denne måten ligger arbeidet med FOL allerede i kunnskapsgrunnlaget i mange fag og kan arbeides med også på tvers av fagene. En lærer viser også til at hen aktivt bruker Finn.no annonser i arbeidet sitt.

«...så bruker jeg mye finn annonser og viser til hva de personlige egenskapene til en håndverker er da. Også knytter jeg liksom det opp, hvis du skal være samarbeidsvillig, hvilke egenskaper må du ha da i forhold til empati og sånne ting da. Og å klare å se at de andre også har et liv utenfor jobblivet, og det med selvstendighet og det å klare å være målretta. Og det med motivasjon og disiplin og hvilke tiltak kan du gjøre for å klare å opprettholde det..» (6)

På denne måten brukes den virkelige verden opp mot arbeidet med FOL og settes i en sammenheng som er konkret og forståelig for elevene. Et annet eksempel på arbeid med FOL som utenom selve undervisningen som kommer frem i datainnsamlingen er felles frokost for klassen, for å skape trygghet og relasjoner. Mellom lærere og elever og elevene imellom.

«Vi serverer også frokost til elevene våre hver dag. Det handler om miljøskaping og vi vet at ikke alle har nok mat hjemme. Og det å komme inn i et klasserom og være mett og da klare å følge med, alle disse tingene henger sammen med livsmestring og folkehelse.» (8)

5.3 Visjoner for fremtidig FOL praksis

Lærerne fortalte om flere visjoner i forhold til arbeidet med FOL i tiden fremover. Det ble foreslått av flere å ha FOL som er periodisk fag i tillegg til økt fokus på det arbeidet de fleste

opplevde at de gjorde i dag. Det ble også lagt vekt på endringer av miljøet rundt elevene for å legge bedre til rette for helsefremmende valg i deres skolehverdag. Et eksempel på dette var sunnere og mer næringsrik mat i kantina.

«..vi burde kanskje hatt skolemat for eksempel. Det hadde vært en mulighet og gitt de tilgang på sunn mat. For det er enkelt å bare kjøpe den skolebolla istedenfor og vi har kanskje ikke tilgang på så mye sunn mat på skolen heller» (1)

I tillegg var det flere av lærerne som ønsket å bli bedre på elevmedvirkning i forhold til temaer som underligger i FOL, nettopp for å få en bedre innsikt i hva elevene trenger og ønsker. For å bli bedre kjent med deres eventuelle kunnskapshull innen disse temaene og dermed kunne fylle de i arbeid med elevenes helsekompetanse. Lærerne gav også uttrykk for et ønske om mer tid til å utvikle undervisningen og det tverrfaglige arbeidet. En av lærerne viste også til et tverrfaglig planleggingsverktøy som er utarbeidet gjennom utdanningsdirektoratet, som hen ønsket å gjøre seg kjent med når tiden strakk til.

5.3.1 Innhold i FOL

Et av hovedtemaene som kom frem gjennom datainnsamlingen var en opplevelse av mangel på informasjon om hva FOL skal inneholde og hvordan det kan arbeides med. Flere av lærerne forklarer at innføringen av FOL på læreplanen mangler retningslinjer, noe som gjør at den kan oppleves som fine ord på papiret, men krevede å ta i bruk. Lærerne satte spørsmålstegn ved hva innholdet faktisk skal være og hvordan Utdanningsdirektoratet så for seg formidlingen av temaene. Videre trakk de frem hvordan denne mangelen på konkrete tiltak og retningslinjer kan føre til store forskjeller i undervisningen til elevene, ved at det er helt opp til hver enkel lærer hva de ønsker å trekke inn i sin undervisning og hvordan det eventuelt blir gjort.

5.3.2 Kompetanseheving

Lærerne opplevde seg kompetente og trygge som undervisere i FOL temaene, men de uttrykte samtidig at de også ønsket å få større innsikt om tematikken. De fleste viste til at egne erfaringer lå til grunn for mye av kunnskapen de formidler i disse temaene. Likevel ønsket de å bygge på egen kompetanse i forhold til noen temaer som de opplevdes var mer alvorlige. De fortalte om situasjoner hvor elever henvendte seg til dem når de sliter med vonde tanker eller følelser. Lærerne var på et vis positive til dette da de opplevde det som et tegn på god relasjonsbygging og at elevene følte en trygghet til dem, samtidig gav de uttrykk for at læreren selv ikke alltid har nok kunnskap og kompetanse rundt arbeid med slike problemstillinger, noe som kan sette de i uheldige situasjoner. Flere av intervjudeltakerne viste nettopp til ulike foredrag og eksterne forelesere som et godt tiltak til den ønskede kompetanseøkningen, da dette var noe de hadde gode erfaringer med fra tidligere.

5.4 utfordringer rundt FOL i skolen

Flere av ønskene rundt arbeidet med FOL i skolen, som er beskrevet over, tar utgangspunkt i utfordringene som lærerne har pekt på etter innføringen av FOL i LK20. Selv om lærerne opplevde det økte fokuset på FOL i skolen som overveiende positivt og nødvendig, pekte de også på noen bekymringer og utfordringer som også tar plass.

5.4.1 Økt negativt fokus

En av utfordringene som flere av lærerne var opptatt av var om økt fokus på helse og mestring av livet kan føre til større press for ungdommen enn det allerede er i dagens samfunn.

Lærerne fortalte at de hadde observert hvordan bruken av sosiale medier blant annet har økt fokus på kropp og helse og at stress i skolehverdagen er en økende utfordring. Ved å legge et større fokus på denne tematikken også i skolen, menes det at arbeidet må være gjennomtenkt og ta hensyn til dette, for at skolen ikke skal bli enda en arena hvor ungdommene blir påvirket av dette negative mønsteret. Lærer (6) fortalte også at hen kan være urolig for hvordan de som

lærere kan «røre i grøten» i forhold til elevenes psykiske helse, ved å fortelle og forklare om da spesielt ulike psykiske lidelser. Hen er bekymret for at elevene kan tillegge seg symptomer eller diagnoser ved at de på et vis blir overeksponert for temaene. Det vises til hvordan noen diagnoser nesten er blitt populære og dermed mister noe av kredibiliteten. læreren legger trykk på at hen heller vil arbeide med å få en bredere forståelse for hva som er normalt.

«Jeg tror på en måte at det å prate veldig mye og å fokusere alt for mye kanskje på hvor fælt det er å være ungdom og hvor fælt vi har det og dette er noe vi ikke kommer over. Jeg tror kanskje det er feil fokus. Det er kjempeviktig med psykisk helse i skolen, men da må det liksom andre aktører inn da som på en måte jobber sammen med oss.» (3)

Disse synspunktene kommer også frem gjennom en annen intervjudeltaker som krangler litt med egne tanker rundt dette arbeidet med FOL og da spesielt fokuset på psykisk helse.

«Det er der jeg sloss med meg selv igjen da. I det at jeg syntes det er bra at skolen gjør det her, men jeg tror også at å røre i grøten kan gjøre ting verre for noen elever på en måte. At de hadde fungert ok om man ikke hadde tatt opp ulike temaer for eksempel da. Men å gjøre det i den kvantiteten vi gjør da så lager vi også eller skisserer også problemer for enkelte elever som kanskje ikke hadde trengt å være et problem.» (6)

En annen negativ side lærerne viser til er hvordan gode råd og retningslinjer kan føre til kjipe tanker og følelser hos enkeltmennesket. Det vises da til blant annet folkehelseinstituttets råd for fysisk aktivitet eller kostholdsråd, om det blir et økt fokus på dette, kan følgene ved å ikke følge disse rådene daglig gi mangel på mestring og skuffelser som igjen kan gå ut over den psykiske helsen. Lærerne påpeker at de fleste klarer seg fint selv om disse rådene ikke blir fulgt daglig, men at et økt fokus på det kan gi disse negative følgene, poenget er dermed å

ikke legge for stor vekt på noe som muligens ikke har så mye å si i på dagsbasis akkurat nå i ungdomsårene.

5.4.2 Ulik praksis: både internt på skolen og mellom skoler

En tredje utfordring som kommer frem gjennom intervjuene er bekymringen for hvordan FOL blir dratt inn i undervisningen uten klare retningslinjer for hva de tverrfaglige temaene skal inneholde eller hvordan de skal brukes i undervisningen. Det blir derfor helt opp til lærerne å finne sin løsning på dette. Bekymringen viser da til at kunnskapsnivå og tilnærming til temaet vil kunne variere i stor grad fra lærer til lærer og skole til skole. En av intervjudeltakerne viser til sin bekymring rundt dette slik:

«Det er ikke alle lærere som har livsmestring i sine egne liv og som da skal stå der og føle at de skal trene opp andre i de tingene som de ikke er i stand til å gjøre selv avhengig av livssituasjonen som de er i der og da, på grunn av sin livssituasjon også skal de står der å føle at de skal belære 30-15 barn eller ungdom om det her. Og det blir da overlatt litt til den enkelte og hvis ikke de klarer det så blir det ikke gjort da.»

(6)

En annen bekymring rundt hva FOL handler om og hvordan det skal arbeides med kommer frem fra en av annen lærer (1) som viser til hvordan da spesielt ordet livsmestring er et vagt begrep, som fører til usikkerhet rundt hva det skal inneholde. Selv mener hen at psykisk helse kanskje tar litt stor plass innen begrepet.

«Min personlige mening er at livsmestring hvertfall først da var et ganske vagt begrep. At det gikk veldig på den psykiske helsa hos elevene da. Som jeg kanskje tenker er litt feil fokus i forhold til det at de som sliter virkelig med psykisk helse trenger nok tettere oppfølging. Jeg tenker at staten eller regjeringa eller hvem som har satt det inn

da de har veldig sånn satt inn at dette er en oppgave som skolen skal gjøre uten å få til noen flere ressurser inn i skolen» (1)

5.4.3 Evaluering

Det siste undertema i utfordringer rundt FOL i skolen var evaluering av effekten av et økt fokus på denne tematikken. Noen av lærerne satte spørsmålstegn ved hvordan det skulle være mulig å evaluere dette tillegget på læreplanen i fremtiden. Bakgrunnen til ønske om evaluering ligger i et ønske om forbedring og innsikt i hvilken effekt det har hatt på elevene at FOL kom inn i læreplanen. Det argumenteres likevel for at å evaluere elevene opp til hvor god fysisk eller psykisk helse de har ikke vil være etisk riktig, samtidig som det uten en evaluering vil være vanskelig å legge grunnlag for eventuelle endringer.

«Vi blir ikke målt på hvor gode vi er på helse og livsmestring og de tinga der. Og da vi ikke blir målt på det så er det lett at det faller ut. Også er det jo et paradoks å skulle bli målt på det også for det er kanskje ikke det mest helsefremmende så det er en sånn greie der. Men hvis vi ikke på en eller annen måte blir sjekka ut på det så er jeg redd for at vi bommer da» (4)

Det påpekes også at temaene FOL er nødvendige å arbeide med helt fra barnehagealder, og at om fokuset blir sterkere gjennom hele skoleløpet, vil vi muligens se tryggere og mer stabil ungdom om noen år, hvis det blir mulig å måle.

5.5 Konkretet FOL

Som beskrevet ovenfor forteller lærerne at de jobber med FOL i skolehverdagen i dag ved at det ligger til grunn for mye av arbeidet deres til daglig. De viste likevel til ulike arbeidsmetoder som brukes for å involvere elevene i arbeidet i større grad.

5.5.1 FOL i undervisningspraksis

Med tanke på fellesfagene som samfunnsfag, engelsk, matematikk og naturfag blant annet viser flere av lærerne til hvordan FOL allerede ligger i disse fagene også. Om dette er gjennom, samfunnsforståelse og kunnskap om ulike instanser i samfunnet, mestring av å beherske andre språk, personlig økonomi, eller lære om kroppen, seksualitet eller alkohol og narkotika. Dette er alle temaer som kan arbeides med i et folkehelse- og livsmestringsperspektiv. Flere av lærerne forteller at de bruker ulike filmsnutter, episoder fra aktuelle serier eller spillefilmer som en samtalestartere i sine timer. Disse filmene pleier da ofte å ha tematikk som kan ses i et folkehelse- og livsmestringsperspektiv, som følelser, diagnoser eller forskjellige utfordringer en kan møte på i livet.

«..filmsnutter som handler om selvkritikk, hvor slemme vi kan være mot oss selv, følelser, hvor vanskelig det kan være, ensomhet, jeg kjenner jeg blir litt sånn rørt fordi det er så mange ensomme elever, og det å være redd. Det er jo ofte tegnefilm, så det ufarliggjør liksom et veldig vanskelig tema egentlig og forteller det at det er helt ok å ha disse følelsene og at det vil liksom gå over da.» (5)

Dette er virkemidler, flere av intervjudeltakerne viser til at de bruker i sin hverdag som lærere. Serien Rådebank vises også til som et brukt virkemiddel, til samtale rundt psykisk helse. Episoden hvor en av karakterene velger å ta sitt eget liv er blant annet brukt i denne sammenheng.

«Og da er det sånn at noen av de kommer opp og skriver opp nummer de kan ringe til liksom hvis du sliter. Og jeg syntes de er flinke til å tørre å snakke om det da. Og så ser vi litt på statistikken ikke sant og at det er skremmende at det er så mange unge ikke sant og av de unge så er det skremmende mange gutter igjen.» (5)

Det påpekes da, at om en tar opp så alvorlig tematikk i klassen er det viktig å ha god tid til samtalen i etterkant.

Videre fortelles det også om bruk av eksterne instanser for å fortelle om sitt arbeid og funksjon i samfunnet. Eksempler på dette har vært politiet, en representant fra Nav eller fra Amatea som arbeider med blant annet uønskede graviditeter. Det fortelles også om arbeid med spesifikke temaer som for eksempel en søvnskole, for å opparbeide seg en bedre søvnrutine. Et siste engasjement som jobbes med på en av skolene er en type temauke med bakgrunn i FOL. Tanken er å ha ulike foredrag om angst, depresjon, seksuell legning og seksuell helse blant annet og en dialogcafe hvor disse temaene kan tas opp og snakkes om. Det skal likevel være fokus på hyggelig stemning med musikk og litt god mat og drikke.

5.5.2 Elevmedvirkning i FOL

På spørsmål om hvordan lærerne tenker at elevene lærer best, med fokus på temaene innen FOL, viser de fleste til fokus på relevans og engasjement. Det påpekes at det er nødvendig for elevene å se en sammenheng til temaene og deres egne liv. For å få til dette viser flere av lærerne til elevmedvirkning som et viktig verktøy.

«Det er å bli engasjert og bli involvert, medvirkning, være med å styre litt. Det er ikke alltid at vi lærere vet hva elevene trenger mest når det gjelder disse tinga her. De kjenner det litt bedre selv, så jeg tror nok det er viktig at de er litt mer med. At de liksom eier problemstillinga og eier hva de skal gjøre» (2)

Dette gjøres på ulike måter, noen samarbeider med elevene om planleggingen av aktuelle timer, noen plukker opp utfordringer i klassen eller annen aktuell informasjon og starter samtaler rundt dette. En lærer (5) forteller også om en felles postkasse i klassen, hvor elevene jevnlig skal levere en lapp, den kan være blank, men den kan også inneholde temaer som ønskes å tas opp i plenum, eller på tomannshånd. En annen arbeidsmåte som oppleves å være positiv og læringsrik for elevene er tverrfaglige prosjekter hvor de selv kan utfolde seg innenfor satte rammer. Et eksempel på dette har vært å utarbeide en avis med fokus på helse

og mestring hvor elevene skal bruke kunnskap fra ulike fag til å utforme artikler om aktuelle temaer.

«det handlet om alt fra plast i havet til god helse og organer og systemer og roller i samfunnet og identitet, rus og korona og om press, kjøpe press og sosiale medier blant annet.» (7)

Opplevelsene rundt prosjekter som dette virker å være positive både for elever og lærere kommer det frem. Et annet prosjekt som fortelles om handlet om å vise frem egen kultur. Hvor elevene skulle lage en fremvisning av kulturen de er oppvokst i, hvor de trakk frem mat, klær, dans og lignende. Selve prosjektet handlet da ikke spesifikt om helse og mestring, men opplevelsen av å mestre et prosjekt og vise frem noe elevene hadde kjært handlet om å oppleve mestringsfølelse.

I henhold til at flere av lærerne også jobber med elever som har som mulighet å bli lærlinger innen egne fag forteller flere av de aktuelle lærerne om aktivt arbeid med tilvenning til arbeidslivet.

«For der ser vi at det er mange som ja, de er vant til å gå på skole i mange år og det behersker de til fingerspissene, men så har de litt frykt for det med arbeidslivet, en del av dem, ikke alle. Da handler det om å finne bedrifter som har mer fokus på trivsel og det å komme godt i gang så får det faglige komme etterpå.» (8)

«Og at de på en måte på yrkesfag er mye ute i praksis og møter på en måte arbeidslivet mye tidligere enn man kanskje gjør om man går en annen linje gjør de kanskje litt tryggere ut i arbeidslivet» (1)

5.6 Elevenes kunnskap om FOL

Gjennomgående opplever lærerne at elevene er opptatt av temaene som fremkommer i FOL og at de har grunnleggende kunnskap.

«Altså ungdom i dag er veldig flinke til å uttrykke følelser for eksempel på mange nivåer. Og det er jo også en form for livsmestring da tenker jeg» (3)

Likevel, forteller samtlige lærere at det er mye som mangler. Det vises til at begrepene kan virke å oppleves litt store og uoversiktlige for noen elever. Bryter man de ned i helse og mestring derimot er de lettere å arbeide med. Noen av lærerne opplever ungdommen i dag som mer reflektert rundt disse temaene enn for noen år tilbake. En annen fremtredende observasjon er store ulikheter mellom elevene. Det påpekes at mye av kunnskapen innen FOL kan komme hjemmefra gjennom oppdragelsen. Med dette som bakgrunn ser intervjudeltakerne i sitt arbeid som lærere store ulikheter. Det vises også til ulikheter mellom kulturer innad i Norge og på tvers av landegrenser. Disse ulikhetene er det nødvendig å ta hensyn til og å arbeide aktivt for å redusere for at elevene skal kunne ha et samlet godt utgangspunkt ut i samfunnet. Imidlertid forteller flere av lærerne om hvordan sosiale ulikheter ofte kan gjenspeiles i elevenes kompetanse også i denne tematikken. Det påpekes at flere av konseptene som ligger under FOL er ting mange lærer hjemme, men det gjør absolutt ikke alle.

«Men noen får dette rundt middagsbordet hjemme. De resurssterke vil hente ut dette her som mange ikke får, det vil de hente ut rundt middagsbordet. Sånn vil det være med norskkunnskaper og andre kunnskaper også det vil de ha mye henta hjemmefra.»

(4)

«Har du en mor og far som er glad i å gå på fjellet, gå ski og å være ute så vil du automatisk gjøre det selv også. Er man vant til å spise middag sammen hver dag så vil man også gjøre det videre ikke sant. Og man ser jo allerede klare forskjeller, klasseforskjeller. Man ser jo på en måte kjempstore forskjeller hos ungdommen. Hvordan skolen skal bryte det er vanskelig, det gjelder både økonomi, helse og mer.

Man kan få lært det, men om man ikke gjør det på daglig basis så er det vanskelig.»

(1)

«Elevene er veldig forskjellig og har forskjellig bakgrunn. Og sånn er det i Norge også, det er kjempestor forskjell på kultur i Norge. Familier hvor skole ikke er spesielt høyt verdsatt, og språkbruken er ganske rå og annerledes. Ordforrådet er lavere og forståelsen for samfunnet og for å betale skatt og for å gjøre det som gjør at samfunnet går rundt. Ja for at du kan meste livet da, ikke er helt forstått for alle. Mens andre er veldig oppegående på det. Så det er store forskjeller uansett. Det er forskjellige utgangspunkter.» (7)

Dette er uttalelser fra tre ulike intervjudeltakere, det vises her til hvordan det er en utfordring å jobbe med blant annet FOL i forhold til at det er så ulikt utgangspunkt fra elev til elev.

6 Diskusjon

6.1 Introduksjon

I denne delen av oppgaven vises det til formålet med forskningsprosjektet, som er å få en grundigere forståelse for innføringen av FOL i skolen og hvordan det arbeides med i dag. Både gjennom fagene og generelt i elevenes skolehverdag. Bakgrunnen for denne studien er innførelsen av LK20, hvor folkehelse og livsmestring ble en av de tre tverrfaglige overordna temaene som ble integrert i LK20. Det har vært ulike oppfatninger i litteraturen rundt hvordan dette arbeidet burde gjøres og nødvendigheten av det. Ønsket var derfor å bli bedre kjent med tematikken gjennom lærernes opplevelser av arbeidet i dagens skole. Forskningsspørsmålet lyder slik: Hvordan opplever lærere innføringen av folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema etter endringene av læreplanen i 2020? Og hvordan arbeides temaene med i videregående skole i dag? I dette kapitlet vil det vises til funnene fra datainnsamlingen opp mot tidligere litteratur og det teoretiske bakteppe. Det vil bli tatt utgangspunkt i hovedfunnene som er vist i tabellen i kapittel 5.

I den nesten delen av oppgaven vil det legges vekt på studiens begrensninger. Videre vil funnene diskuteres opp mot tidligere litteratur og teori. Funnene vil også diskuteres i lys av et folkehelseperspektiv.

6.2 Studiens begrensninger

Fremstilling av studiens begrensninger er nødvendig å ta hensyn til henhold til pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet i forskningen (Tjora, 2020).

Siden denne forskningen er gjort med en kvalitativ forskningsmetode er det nødvendig å se på begrensningene det kan gi. Som vist til i kapittel 4 er den kvalitative metoden tatt i bruk nettopp for å få en større innsikt i deltakernes tanker og opplevelser rundt FOL. Tjora (2020) skriver at et viktig perspektiv å ta med seg i kvalitativ forskning, er hvordan tolkningen av

svarene lett kan ha en sammenheng med teori og perspektiver forskeren tidligere har anvendt. Uansett metode eller type forskningsprosjekt vil forskerens person påvirke forskningsprosessen og resultatene av denne (Malterud, 2021). Nettopp av den grunn er det nødvendig å ta pålitelighet med i betraktningen, og hvordan forskerens engasjement rundt temaet kan påvirke resultatet. Dette kan betraktes som støy i forskningen da det er vanskelig å legge helt fra seg egne perspektiver, selv som forsker (Tjora, 2020). Gyldigheten må sees opp mot om svarene som kommer frem gjennom forskningen faktisk er svar på spørsmålet som stilles. Altså om det er en sammenheng mellom forskningsspørsmålet og resultatene i forskningen (Tjora, 2020). Generaliserbarhet ved bruk av kvalitativ metode handler om å se svarene opp mot annen forskning på temaet, heller enn opp mot en annen gruppe informanter (Bryman, 2012).

Et annet perspektiv det er nødvendig å ta hensyn til i dette forskningsprosjektet er forskerens uerfarenhet. Gjennom første del av forskningsprosessen kom det frem at ønsket informantgruppe ikke var aktuell, ut ifra mangel på kunnskap og interesse for forskerens tematikk. Det måtte derfor gjøres justeringer i henhold til informanter og redigering av intervjuguide. Rekrutteringsprosessen viste seg å ta betydelig lenger tid enn antatt. Noe som har ført til en noe mer stressende situasjon for forskeren. Uerfarenheten kom frem også i analysearbeidet da det viste seg at forskeren holdt seg ganske strengt til intervjuguiden, noe som kan ha virket begrensende på mulighet for oppfølgingsspørsmål. Dette kan sees i sammenheng med usikkerhet og mangel på erfaring i som intervjuer i en slik prosess.

En tredje begrensning det er nødvendig å ta hensyn til i henhold til forskningen er utvalget. Som nevnt i kapittel 4.2 gikk tilgangen til informanter gjennom familiære kontakter som dermed begrenset tilgangen til to ulike skoler. Det var helt frivillig å delta, men det skal tas i betraktning at noen deltakere muligens følte seg forpliktet til deltakelse ved forespørsel. Dette viste seg da en mulig deltaker ikke valgte å stille til intervju likevel selv om en avtale var

gjort, med uviss grunn. En skal samtidig ta hensyn til utvalgsbias ved at deltakerne som valgte å være en del av forskningsprosjektet kan anses å være ekstra opptatt av tematikken, noe som vil kunne påvirke representasjonen i datainnsamlingen (Malterud, 2021). Malterud (2021) skriver i sin bok om kvalitativ forskningsmetode at 10-25 deltakere ofte er brukt i denne type forskning. Det påpekes likevel at om informasjonsstyrken er høy vil et lavere antall deltakere være tilstrekkelig. Som vist til tidligere bygger dette forskningsprosjektet på informasjon fra åtte deltakere som kan ha påvirkning på resultatet. Imidlertid vil jeg som forsker påstå at informasjonsstyrken er relativt høy. Utvalget består riktignok av like mange informanter fra hver skole og skolene ligger i ulike fylker. Likevel vil utvalget begrense oppfattelsen av et større bilde innenfor arbeidet med FOL i den norske skolen da forskningsprosjektet ikke har noen videre holdepunkter for å vise til dette. Med denne betraktningen som bakgrunn vises det til et behov for videre forskning på området for en større og mer kompleks forståelse som kan anvendes i utviklingen av arbeidet med den aktuelle tematikken i skolen fremover.

På grunn av blant annet koronasykdom, smittefare og lengere reisevei ble de fleste intervjuene gjennomført elektronisk på teams. Selv om dette virket å fungere godt for informantene skal en likevel legge til at noe informasjon kan gå tapt på denne måten. Ved å ikke sitte i samme rom og ha direkte kontakt kan kroppsspråk eller andre fysiske påvirkninger gå tapt. Under et av intervjuene ble det noen tekniske problemer med nettilgang som førte til frys i bildet og hakkende tale. Selv om dette stabiliserte seg underveis, kan det ha ført til mangel på konsentrasjon rundt intervjuet både for forsker og for intervjudeltaker.

6.3 Diskusjon av funn

I den neste delen, vil funnene diskuteres opp mot tidligere litteratur og det teoretiske rammeverket.

6.3.1 Tanker rundt FOL i skolen

Oppsummert viser datainnsamlingen at lærerne er gjennomgående positive til at FOL ble en del av det overordna arbeidet som inngår i LK20. «It was about time» var som tidligere nevnt den inngående uttalelsen fra en av intervjudeltakerne på spørsmål om hvilke tanker en hadde rundt dette tillegget i den nye timeplanen. Denne uttalelsen gjenspeiler den generelle opplevelsen av dette spørsmålet. Det blir i denne sammenheng lagt stor vekt på hvordan lærerne ser et økt behov for spesielt arbeid med psykisk helse blant deres elevgruppe. Flere av lærerne forteller om en synlig endring i negativ retning i forhold til elevens psykiske helse gjennom de siste årene. Disse fremstillingene kommer også frem gjennom undersøkelser gjort av ungdata (Eriksen, Sletten, Bakken, & von Soest, 2020). Der vises det til at forekomsten av selvrapporterte psykiske plager blant norske ungdommer har økt i omfang hvert eneste år. Ungdata peker på spekulasjoner rundt om årsakene til denne økningen kan være økt stress i skolen eller økt kroppspress grunnet blant annet økt bruk av sosiale medier, men at det ikke kan fastslås hva grunnen faktisk er (Eriksen, Sletten, Bakken, & von Soest, 2020). Samtidig finnes det forskning som viser stabilitet i den psykiske helsen fra 2000-tallet. Diskusjoner rundt disse ulike resultatene viser til en økt åpenhet og lavere terskel for rapportering av psykiske plager (Sletten & Bakken, 2016). En av lærerne (3) i dette forskningsprosjektet påpeker at ungdommen i Norge i dag generelt har det bra, men at det nettopp derfor er nødvendig å lære dem og takle motgang. Og det er nettopp det behovet hen opplever at har blitt større den siste tiden. I en rapport utarbeidet i samarbeid med folkehelseinstituttet vises det imidlertid til at hos barn og unge i Norge er det mellom 15 og 20% som har nedsatt funksjon grunnet psykiske vansker. For mange er symptomene forbigående, imidlertid vil hver tredje 16-åring en gang i løpet av barneårene oppfylle diagnostiske kriterier for en psykisk lidelse (Mykletun, Knudsen, & Mathiesen, 2009). Med tidligere forskning som viser til disse resultatene og lærernes egne oppfatninger av hvordan elevenes helsetilstand påvirker

skolehverdagen kan en anse FOL som et nødvendig tillegg da LK06 skulle revideres. I Ludvigsen-utvalgets rapport om «fremtidens skole» pekes det nettopp til disse økte helseutfordringene innen blant annet psykiske helse og overvekt som grunnlag for å legge denne tematikken inn i skolen fremover (NOU 2015: 8).

Funnene peker på at lærerne mener at for at det skal være mulig med en endring innen denne tematikken blant ungdom er skolen den rette instansen å gjøre det på. Grunnen til det er at skolen treffer de aller fleste ungdommer i Norge daglig, gjennom deres hverdag og kan ha stor innflytelse på elevenes ve og vel. Utdanning kan anses som en nøkkel til utvikling, den åpner en verden av muligheter så vi kan bidra til samfunnet (FN-Sambandet, 2022). Aldridge og McChesney (2018) peker også på hvordan skolen bør ses på som en nøkkel i arbeidet med helse blant ungdom, nettopp fordi ungdommen tilbringer en så stor del av hverdagen sin på skolen, i tillegg til at skolen er en instans det i stor grad er mulig å legge til rette for ungdommene på ulik plan. De skriver videre i sin artikkel at psykisk uhelse ofte først viser seg hos ungdommen, ved å legge forebyggende og helsefremmende tiltak inn i ungdommens skolehverdag kan det ha en betydelig effekt på disse utfordringene. I sammenheng med denne uttalelsen peker en lærer (7) på hvordan deres arbeid som lærere handler om samfunnsoppdragelse, og det gjøre elevene kapable til å delta i samfunnet etter endt skolegang. Videre vises det til hvordan temaene som inngår i FOL er veldig aktuelle i dette arbeidet. Kunnskapsdepartementet påpeker at utdanningssystemet er samfunnets viktigste bidrag for å utvikle barn og unges kunnskaper, ferdigheter og holdninger som grunnlag for deltakelse i et demokratisk og mangfoldig samfunn (Meld. St. 28 (2015–2016), 2016). Med denne samfunnsoppdragelsen som mål i sitt arbeid som lærer, viser samtlige av lærerne at tematikken innen FOL ligger som et bakteppe i alt arbeid de gjør rundt elevene, og at dette ikke er noe nytt fra LK20 ble innført. I Christensen og Godø (2021) sin artikkel om tverrprofesjonelt samarbeid i skolen vises det til at elevoppfølging inngår i arbeidet som lærer.

Det legges videre til at denne oppfølgingen særlig handler om de sosiale og emosjonelle dimensjonene i skolehverdagen og oppfølging av elevene som har det vanskelig.

Forskningslitteratur peker på betydningen av elevenes relasjoner seg imellom og mellom lærer og elev i henhold til ungdommenes psykiske helse (Mælan, Tjomsland, Baklien, Samdal, & Thurston, 2018). Viktigheten av å bygge relasjoner og få elevene til å føle seg ivaretatt og sett er poenger som legges stor vekt på hos lærerne i dette forskningsprosjektet. Ved å aktivt arbeide med relasjonsbygging som mål, påpekes det at det kan lage et grunnlag for en trygg elev som igjen har lettere for å ta til seg også akademisk kunnskap. Atferd og følelsesmessig problematikk i ungdomsalderen kan undergrave elevenes akademiske prestasjoner (Ogden & Hagen, 2018). Fokus på å jobbe for at elevene skal føle seg trygge kommer derfor klart frem hos lærerne, og hvordan det er nødvendig for eleven å føle trygghet og kunne samtale med de om de ulike utfordringene de møter i hverdagen, for at de i det hele tatt skal kunne være mentalt til stede i undervisningen.

Christensen og Godø (2021) viser til hvordan lærerne i deres prosjekt forteller om hvordan lærerrollen inneholder veldig mange forskjellige oppgaver, ikke bare formidling av fag. Sosial kompetanse blir da spesielt pekt på som en helt sentral kjernekompetanse i læreryrket. Det vises altså her at arbeid med elevenes psykiske helse ikke er et nytt konsept blant intervjudeltakerne, og at tematikken har ligget som et bakteppe i mye av arbeidet med elevene. Likevel er det en gjennomgående oppfatning om mangel på fokus på temaene som ligger under FOL i dagens skole. Imidlertid viser også noen av lærerne til det de opplever som en mangelfull veileder til hva FOL faktisk skal handle om og hvordan det er tenkt at arbeidet skal gjennomføres. Det påpekes da hvordan disse tverrfaglige temaene, deriblant FOL er helt opp til hver enkelt lærer å tillegge i sin undervisning uten noen form for retningslinjer eller tilrettelegging fra høyere hold.

Ferdighetene en lærer skal inneha i et slikt relasjonelt arbeid med FOL krever ferdigheter og kompetanse innen oppmerksomt nærvær. Det er en krevende tilnærming som stiller krav både til lærerens interesse for feltet og ens kompetanse (Norman & Tjomsland, 2021). Ludvigsen-utvalget viser til hvordan lærerprofesjonens kompetanse og praksis er avgjørende for at elevene skal kunne utvikle egen kompetanse (NOU 2015: 8). I en stortingsmelding fra 2008 påpekes det at lærere trenger utviklingsmuligheter og oppdatering av kompetansen for å møte nye krav og utfordringer de vil møte i sitt arbeid (St.meld. nr. 31 (2007-2008) , 2008).

Funnene om lærernes tanker om FOL i skolen viser altså til en positiv innstilling til endringene i LK20, da det oppleves som nødvendige temaer å ha fokus på i dagens skole. Det påpekes likevel noen utfordringer i forhold til uklarheter rundt innføringen av de tverrfaglige temaene, men da spesielt FOL i forhold til begrepsavklaring og utfordringer ved selve gjennomførelsen. Disse utfordringene i forhold til læreres forståelse av det tverrfaglige temaet FOL er i tråd med annen forskning. I Lauritzen, Antonsen og Nesby (2021) sin artikkel om læreres arbeid med folkehelse og livsmestring i norskfaget vises det til en slik usikkerhet blant deltakerne. «At kjernebegrepet livsmestring vanskelig lar seg definere, er en utfordring for bruken av begrepet i undervisningen: det er åpenbart vanskelig å operasjonalisere noe som framstår som utydelig» skrives det (Lauritzen, Antonsen, & Nesby, 2021).

6.3.2 Arbeidet med FOL i skolen og undervisningsopplegg

Funnene viser hvordan de ulike lærerne jobber med FOL i dag og det kommer frem at det er en del ulikheter i forhold til hvilken linje de jobber på og hvilke fag de underviser i. Da lærerne som jobber på helse og oppvekst naturlig har temaer som klart ligger under FOL i deres pensum. Linjer som byggfag og kokk- og servitørfag derimot har ikke disse temaene like naturlig i sitt pensum. I disse yrkesfagene handler det i større grad om å finne naturlige innfallsvinkler for de aktuelle temaene innen FOL. På denne måten lærer elevene hvilken betydning helse og mestring har for deres yrkesutøvelse. (Offergaard, 2022). Dette er et

prinsipp lærerne fra byggfag og kokk- og servitørfag har tatt med seg i undervisningen som en del av deres arbeid med FOL. På denne måten brukes temaer innen FOL som viktigheten av å ta vare på fysisk og psykisk helse, som virkemiddel til å forklare sammenhengen til det yrkesfaglige arbeidet elevene skal inn i. Det er en aktuell inngangsvinkel for elevene for å lære nettopp å forebygge fysisk skade eller plager. Vektlegging av ergonomi og opparbeiding av gode arbeidsvaner er sentralt arbeid med FOL på slike praktiske yrkesfagslinjer (Offergaard, 2022).

Helsedirektoratet påpeker at det skal tilrettelegges for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse i den videregående skolen. Det vises videre til hvordan det sosiale samlingspunktet som et måltid representerer er viktig for fellesskapet og for trivsel (Helsedirektoratet, 2015). Dette med å skape relasjoner og fellesskap er samtlige av lærerne opptatt av som et grunnlag, ikke bare i arbeidet med FOL, men som lærer generelt. Noen av lærerne viser til 24 timers eleven som et begrep ofte blir brukt i arbeidet med FOL på deres skole. Det handler om å se eleven som et helt menneske med alle deres ytre og indre påvirkninger og ikke bare som den skoleeleven de er de 6 timene de er på skolen.

Arbeid som dette kan, sees i sammenheng med utvikling av emosjonelle ferdigheter hos elevene. Det handler om evnen til å kjenne på egne følelser, det handler om å sette ord på dem og formidle de på en forståelig og aksepterende måte ovenfor andre. Og det kan handle om å forstå hvordan følelsene påvirkes av og påvirker våre tanker (Tjomsland, Viig, & Resaland, 2021). Disse ferdighetene kan ses i sammenheng i arbeidet med å kunne forstå og påvirke faktorer som har betydning for mestring av egne liv, som er et av målene med FOL (Utdanningsdirektoratet, u.å.). I naturfag viser imidlertid kompetansemålene til en klar sammenheng med FOL ved drøfting av aktuelle helse og livsstils spørsmål (Offergaard, 2022). Dette viser også en av intervjudeltakerne som underviser i naturfag til.

«..kroppen og rusmidler og kjønn og seksualitet og kjærlighet og kjønnssykdommer og alle ting som har med helse og gjøre har vi jo i naturfag.» (7)

Temaene som nevnes her kan sees i klar sammenheng med den grunnleggende forståelsen for egen kropp og helse som er nødvendig kunnskap å inneha. Spesielt i arbeid med elever med kort botid i Norge viser læreren til viktigheten av arbeidet med grunnleggende kunnskap. Det vises da til arbeid med begrepsforklaringer og konkretisere temaene opp mot elevenes egne liv for en bedre forståelse. Det fortelles likevel at samarbeid med andre fag i et tverrfaglig arbeid oppleves å være den mest læringsrike metoden å arbeide med tematikk som blant annet FOL. Hensikten med FOL i skolen er nettopp å arbeide med tematikken på tvers av de ulike fagene for å se sammenhengen mellom fag og hvordan de kan utfylle hverandre. Det handler om å opparbeide en kompleks forståelse for de tverrfaglige temaene (Utdanningsdirektoratet, 2020). Et eksempel på tverrfaglig arbeid som kommer frem i intervjuene er arbeid med en avis, hvor hver enkelt elev skulle skrive et innlegg til avisen om en tematikk som inngår i FOL.

En kan altså se at FOL brukes aktivt i arbeidet både gjennom fagene og i arbeidet med å skape trygghet og tillit til elevene. Det påpekes at mye av kunnskapen lærerne bruker i arbeidet med FOL i skolen er opparbeidet fra egne erfaringer gjennom livet. Det handler også om å ta temaene «litt ned» forteller en av intervjudeltakerne, bruke sunn fornuft og ikke gjøre tematikken så stor og svevende. En skal likevel ta hensyn til at om arbeidet ikke foregår innen et formelt program vil innholdet i hva elevene formidles i stor grad speile den enkelte lærers erfaringer, innsikter og livsvisdom (Tjomsland, Viig, & Resaland, 2021). Noe som kan føre til store ulikheter i praksisen av undervisningen i FOL.

6.3.3 Ønsker i arbeidet med FOL

Funnene viser at lærerne har flere ulike forslag og ønsker i arbeidet med FOL som en større del av skolehverdagen. Flere så for seg at FOL kunne blitt et eget periodisk fag, i tillegg til det

arbeidet som gjøres i dag. Tanken virket å være et større fokus i perioder, hvor elevmedvirkning og tverrfaglighet kunne ta større plass. Intervjudeltakerne som fremmet forslaget var imidlertid klare på at dette var et tiltak som eventuelt skulle kommet i tillegg til arbeidet med FOL i dag, og at det burde gjennomføres i flere intervaller gjennom skoleåret, da det er tematikk man aldri blir ferdig med. Det fremkommer også et ønske om et mer helsefremmende fysisk miljø rundt elevene. Det vises da spesielt i matvaner blant ungdommen. En av intervjudeltakerne uttrykker et ønske om sunnere og mer næringsrik mat i kantina, som i tillegg er innbydende for elevene. Det fortelles i den sammenheng om stort konsum av boller og sjokolademelk blant elevenes kost i dag. Ifølge helsedirektoratets (2015) anbefalinger om mat og måltider i videregående skole skal mat og drikke som tilbys bygges på nasjonale anbefalinger i forhold til variasjon og næringsinnhold. Det påpekes også at de sunneste alternativene bør være de rimeligste og lettest tilgjengelige (Helsedirektoratet, 2015).

Et annet ønske som fortelles om er et større samarbeid både om arbeid med FOL, men også annen tematikk mellom linjer på skolene og i noen tilfeller også mellom ulike skoler i nærheten. Det vises da til felles prosjekter eller kampanjer som kan arbeides med i et større fellesskap. Videre var det noen ønsker som fremkom av flere av intervjudeltakerne. Ønsket om spesifikke tiltak og retningslinjer i forhold til hvordan det er tenkt at FOL skal arbeides med og hva dette tverrfaglige temaet i grunn skal handle om ble lagt frem av lærerne. Som vist tidligere i oppgaven opplever noen av lærerne at rammene rundt FOL som tematikk er uklare. Kritikken handler da i stor grad om begrepet livsmestring. Om begrepet i hovedsak innebærer psykisk helse, praktisk kunnskap eller er det en kombinasjon av de to. Det pekes også på hvordan arbeid med psykisk helse, uten å få tilgang til aktuelle ressurser som for eksempel skolepsykolog kan ende med lærere i terapeutiske roller som de ikke har kompetanse til å stå i. I artikkelen til Mælan et al. (2018) kommer det frem hvordan lærere i sitt arbeid med relasjonsbygging med elevene kan havne i situasjoner hvor grensen mellom

forståelsesfull lærer og terapeut er noe vag. Denne skepsisen er illustrert flere steder, hvor det påpekes et ønske om noe konkret å forholde seg til i henhold til håndteringen av FOL, slik at lærerne ikke tar på seg en terapeutrolle de ikke har forutsetninger til å gå inn i (Bedre skole, 2021). Forskningslitteraturen peker på at lærerens rolle fort kan gli utenfor deres kompetanse i problemstillinger som denne, et klarere samarbeid med andre aktuelle instanser med kompetanse på området og klarere avgrensning av læreres ansvarsområde vises til som fremtredende ønsker i læreryrket (Mælan, Tjomsland, Baklien, Samdal, & Thurston, 2018). Funnene peker også på en usikkerhet rundt det store fokuset, da spesielt i forhold til psykisk helse. Madsen (2020) stiller spørsmål om disse forebyggende tiltakene faktiske vil være det i praksis. Han påpeker hvordan forskere frykter at målet med å opparbeide elevenes psykiske immunforsvar med økt kunnskap om psykiske helse kan ha motsatt effekt. At fokuset og økt kunnskap om tematikken for elevene vil gjøre at de i større grad fortolker indre og ytre signaler ut fra et psykiatrisk diagnosespråk. Det pekes også på hvordan fokuset på individualiseringen innen psykiske helse legger opp til at elevene skal ta ansvaret for sin egen helse, noe som igjen kan sees på som en fristilling av myndighetene for deres ansvar for befolkningens helse (Uthus & Øksnes, 2020). En kan forstå usikkerheten og kritikken som intervjudeltakerne legger frem i sammenheng med følelsen av lite og vag informasjon i henhold til arbeidet forbeholdt FOL i skolen.

Videre viser funnene at samtlige av lærerne at de selv opplever å ha inngående god kunnskap om FOL som temaer til å kunne undervise i tematikken. Noen viser til kompetanse om psykisk helse fra tidligere jobber, mens de fleste påpeker at bruk av egne erfaringer i stor grad brukes i dette arbeidet. Likevel fortelles det også om et ønske om kompetanseøkning på noen nivåer. Tettere samarbeid med andre aktuelle instanser og foredrag som kan bygge på kunnskapen innen ulik tematikk er viktig for de som lærere. Det påpekes at «om du føler deg ferdigutlært som lærer, burde du ikke være lærer lenger». I sammenheng med elever som

sliter med sin psykiske helse, vises det til et ønske om «mer kjøtt på beina» innen denne type tematikk, for å kunne stå stødigere i samtaler med elevene. Selv om lærerne ikke skal ta på seg en behandlerrolle er det nødvendig med en viss basiskunnskap i henhold til vanlige psykiske plager og lidelser som ofte kan sees blant ungdom. Det er viktig å ha kunnskap om risikofaktorer og tidlige kjennetegn på psykisk uhelse (Offergaard, 2022).

6.3.4 utfordringer i forhold til FOL i skolen og elevenes kunnskap

Det er tidligere i oppgaven vist til ulike utfordringer i forhold til arbeidet med FOL i skolen. Det har handlet i stor grad om usikkerhet rundt innhold, negative utfall av det økte fokuset da spesielt i henhold til psykisk helse og mangel på kunnskap og interesse om tematikken i henhold til undervisningen fra ulike lærere og de ulike studielinjene.

Det fortelles i tillegg om ulike oppfatningen av hvordan innføringen av FOL i skolen har fungert. Noen viser til at arbeidet har vært en del av deres og skolens bakteppe også før den nye læreplanen ble tatt i bruk, og har dermed ikke opplevd store endringer. Noen viser til at tematikken har tatt en større plass i samtaler i kollegiet blant annet og merker et noe økt fokus. Det poengteres at tematikken om folkehelse og spesielt livsmestring har hatt et økende fokus også før LK20, i tillegg til at skolehverdagen naturlig i stor grad har blitt påvirket av korona pandemien. På bakgrunn av dette forteller flere at mye av arbeidet de siste årene har handlet om å «holde hodet over vann», derfor har innføringen av LK20 blitt nedprioritert.

«Det har vært litt sånn at man har reagert istedenfor å forebygge. Så det er nok litt sånn at vi er ikke der vi burde ha vært.»

Madsen (2020) viser i sin bok til at selv om den generelle folkehelsen har bedret seg iblant annet Norge gjennom tiden, vises det også til en økning i sosiale forskjeller. Det vises videre til hvordan sårbare grupper i samfunnet i mindre grad responderer positivt på forebyggende tiltak rettet mot befolkningen. I samfunnet i dag ser man en klar sammenheng mellom

sosioøkonomisk status og helse, god sosioøkonomisk status gjenspeiles i god helse og omvendt (Dix, Slee, Lawson, & Keeves, 2011). En kan se at sosioøkonomisk status også er en av de klart sterkeste faktorene å se i sammenheng med skoleprestasjoner og skoletilpasning elevgrupper imellom (Posthold, Haug, Krumsvik, & Munthe (red.), 2021). Det økende individualistiske folkehelse arbeidet, som i stor grad handler om adferdsendring hos den enkelte er i hovedsak svaret på en trend i økonomisk stødige land hvor en ser en økning i sosiale ulikheter. Imidlertid er det ifølge forskning strukturelle endringer som faktisk anses å ha effekt på en befolknings helse (Thurston, 2014). En ser altså flere utfordringer i forhold til å innføre folkehelse og livsmestring i læreplanen. Er alltid eksponering for alle temaer alltid det riktige? Vil undervisningen i tematikken variere veldig fra lærer til lærer? Er innføringen av FOL i skolen en del av individualiseringen som bidrar til større ulikheter i Norge? Eller vil FOL ha positiv innvirkning på befolkningens helsekompetanse?

6.4 Funnene i lys av et folkehelseperspektiv

I denne delen vil jeg som forsker vise til hvordan arbeidet med FOL i skolen kan påvirke befolkningen i et folkehelseperspektiv. Jeg vil ta utgangspunkt i formålet med å innføre FOL som en del av det overordna tverrfaglige arbeidet i skolen. Som tidligere nevnt er utdanningsdirektoratets rasjonale på nettopp dette som følger: «Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg» (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Kompetansen det vises til i denne forklaringen er elevenes helsekompetanse. Som forklart i teorikapitlet handler helsekompetanse om å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon (Hem, 2020). Helsekompetanse kan sees på som en bro mellom utdanning og helse. Det er noe som må jobbes med gjennom hele livet i ulike kanaler (Vamos & McDermott, 2021). En av disse kanalene blir da skolen, i deres arbeid med FOL. Det påpekes i boken «key themes» at forskninger på «health literacy» eller helsekompetanse har hatt gjennomgående liten

oppmerksomhet. Det vises videre til nødvendigheten av å arbeide for en generell forståelse for helsens påvirkningsfaktorer blant befolkningen, nettopp ved å øke helsekompetansen (Thurston, 2014). Ved å integrere helsekompetanse i læreplanverket og dermed gjøre dette til en del av læreres arbeid kan helse fremmes og fremtidige problemer i det minste redusere i eventuell alvorlighetsgrad (Ogden & Hagen, 2018). Ved å vise til hvordan en av lærerne påpekte at de i sitt yrke har samfunnsoppdragelse som en viktig del av deres arbeid. Som tidligere nevnt viser formålsparagrafen i opplæringsloven til at «Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet» (St.meld. nr. 31 (2007-2008) , 2008). Kunnskap og holdninger i forhold til egen og befolkningens helse kan sees på som nødvendig for å kunne delta i arbeid og generelt i samfunnet.

6.5 Konklusjon

Med utgangspunkt i hvordan lærere på videregående skole opplever innføringen av FOL i skolen og hvordan de arbeidet med tematikken, kan dette forskningsprosjektet anses å ha bidratt til økt kunnskap. Lærerne som var en del av studien viste en gjennomgående positiv innstilling til at denne tematikken er blitt lagt større fokus på i LK20. De ser at det er reelle utfordringer i henhold til flere av temaene som inngår i FOL blant dagens elever, og opplever derfor at fokuset er nødvendig. De viser samtidig til at mye av arbeidet som kan inngå i FOL har vært jobbet med i skolen i lang tid, spesielt da relasjonsbygging og mestring i hverdagen for elevene. Noen lærere viser til hvordan FOL inngår i pensum i enkelte fag, som dermed gjør arbeidet lettere. Lærerne som ikke har tematikken like inngående i sine fag, viser likevel til hvordan de prøver å dra det inn gjennom praktisk arbeid og setter det i sammenheng med elevenes liv. Det påpekes også at tverrfaglig arbeid er en ressurs som blir brukt i dag, men bør fokuseres på i en større grad fremover. Koronapandemien har helt klart hatt en effekt på

skolehverdagen de siste årene, og da også i forhold til innføringen av LK20. Det vises likevel til et engasjement for arbeidet videre, og for å «komme ordentlig i gang».

Det skal også påpekes at det også kommer frem ulike utfordringer i henhold til FOL i skolen gjennom datainnsamlingen. Flere lærer opplever en usikkerhet rundt hva FOL skal inneholde og hvordan det skal håndteres i skolehverdagen. Bekymring rundt konsekvensene av et økende fokus, da spesielt rundt psykisk helse, er også en realitet blant noen av lærerne. Store forskjeller i undervisningen fra lærer til lærer utpekes også som en utfordring. Det vises i den sammenheng til nødvendigheten av kunnskap og engasjement for at elevene skal få en så god og rettferdig helsekompetanse som mulig. Nettopp som et svar på den variable kompetansen innen FOL som kommer frem blant elevene i dag.

Dette forskningsprosjektet har gitt en innsikt i innføringen og arbeidet med FOL i videregående skole i dag. Funnene har vist til nødvendigheten av innføringen, men også nødvendigheten av videre forskning på tematikken. Funnene i dette forskningsprosjektet er å anse som begrensede, både i henhold til forskningsmetode og forskningsdesign, noe som tyder på et behov for flere kvalitative studier samt forskning med kvantitativ forskningsmetode. Forskningslitteraturen er relativt begrenset rundt arbeidet med FOL i skolen, da tematikken er relativt ny, samtidig som koronapandemien kan anses å ha vært en utfordring for forskning generelt de siste årene. Som forsker innen denne tematikken oppfordrer jeg i stor grad til videre studier, for opparbeiding av mer kunnskap på området. Slik kunnskap kan være av stor betydning i arbeidet for en mer helsefremmende skole.

7 Avslutning

Som svar på forskningsspørsmålet viser oppgaven til at lærerne som er inkludert i dette prosjektet i all hovedsak ser på innføringen av FOL i LK20 som en positiv endring. Det påpekes likevel at arbeidet ikke har gått knirkefritt. Det pekes da både på covid-19 pandemien som har hatt stor innvirkning på skolehverdagen, og mangel på klare retningslinjer. Det kommer likevel frem at arbeidet med FOL ikke er et nytt konsept i skolen, og at det har vært arbeidet med på ulike plan også før innføringen av LK20. Avslutningsvis ønsker jeg som forsker og forfatter i dette mastergradsprosjektet å poengtere nødvendigheten av videre oppfølging rundt tematikken om FOL i skolen. Dette prosjektet har satt lys på viktigheten av å arbeide med FOL i skolen i henhold til befolkningens helsekompetanse. Det kommer klart frem i masteroppgaven at tematikken er aktuell, arbeidet med den er imidlertid ikke optimal slik det er i dag. Utarbeiding av klarere retningslinjer vil være et godt sted å starte.

8 Referanser

- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018, Mars). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, s. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>.
- Ashton, J. (2020). *Practising public health - An eyewitness account*. Oxford: Oxford university press.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bedre skole. (2021). Uklart hvordan "livsmestring" skal komme inn i skolefagene.
- Bryman, A. (2012). *Social research methods*. New York: Oxford university press.
- Christensen, H., & Godø, H. T. (2021, Mars 2). Tverrprofesjonelt samarbeid i skolen: Lærerens forståelse av egen kjernekompetanse. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, ss. pp 17 - 28.
- Cross, R., Davis, S., & O'Neil, I. (2017). *Health Communication- Theoretical and Critical Perspectives*. Cambridge: Polity Press.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dix, K. L., Slee, P. T., Lawson, M. J., & Keeves, J. P. (2011, Mai 31). Implementation quality of whole school mental health promotion and students' academic performance. *Child and Adolescent Mental Health*, ss. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1111/j.1475-3588.2011.00608.x>.
- Elstad, J. I. (2008). *Utdanning og helseulikheter- problemstillinger og forskningsfunn*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Eriksen, I., Sletten, M., Bakken, A., & von Soest, T. (2020, Januar 23). *Stress, press og psykiske plager blant unge*. Hentet fra ungdatabasen: <https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/>
- FN-Sambandet. (2022, Februar 23). *God utdanning*. Hentet fra FN: <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/god-utdanning>
- Folkehelseloven. (2011, Juni 24). *Lov om folkehelsearbeid, LOV-2011-06-24-29*. Hentet fra lovdata: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Forskningsetikkloven. (2017). *Lov om organisering av forskningsetisk arbeid (LOV-2017-04-28-23)*. Hentet fra Lovdata: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2017-04-28-23?q=forskningsetikkloven>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). *Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen*. Helse- og omsorgsdepartementet.
- Helsedirektoratet. (2015, September 29). *Mat og måltider i skolen*. Hentet fra helsedirektoratet.no: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>
- Helsedirektoratet. (2018). *Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling - Helsedirektoratets innspill til videreutvikling av folkehelsepolitikken*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helskog, G. H. (2019). Fragmentering og disharmoni eller helse og livsmestring. *Prismet*, ss. 53-61.

- Hem, E. (2020, Juni 29). Hva er egentlig helsekompetanse. *Tidsskriftet: Den Norske Legeforening*, s. 10.4045/tidsskr.20.0463.
- Krumsvik, R. J. (2015). *Forskningsdesign og kvalitativ metode: Ei innføring*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kunnskapsdepartementet. (2008). *St.meld. nr. 31 (2007-2008)*. Oslo: Regjeringen.no.
- Kunnskapsdepartementet. (2016, April 15). *Meld. St. 28 (2015–2016)*. Hentet fra Regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-28-20152016/id2483955/>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Lauritzen, L.-M., Antonsen, Y., & Nesby, L. (2021). «Jeg er så veldig redd for hvordan jeg påvirker elevene.» Utdfordringer og muligheter i undervisningen av folkehelse og livsmestring i norskfaget. *Acta Didactica Norden*, s. DOI: 10.5617/ADNO.7848.
- Le, C., Finbråten, H. S., Pettersen, K. S., & Guttersrud, Ø. (2021). *Befolkningens helsekompetanse, del I*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Madsen, O. J. (2020). *Livsmestring på timeplanen, rett medisin for elevene?* Viborg: Spartacus Forlag AS.
- Malterud, K. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Marks, D. F., Murray, M., & Estacio, E. V. (2021). *Health Psychology - theory, research and practice*. London: SAGE.
- Mykletun, A., Knudsen, A. K., & Mathiesen, K. S. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Mælan, E. N., Tjomsland, H. E., Baklien, B., Samdal, O., & Thurston, M. (2018, Januar 4). Supporting pupils' mental health through everyday practices: a qualitative study of teachers and head teachers. *Pastoral Care in Education*, s. <https://doi.org/10.1080/02643944.2017.1422005>.
- Norman, E., & Tjomsland, H. E. (2021). Syv måter å tenke om følelser på. I H. E. Tjomsland, N. G. Viig, & G. K. Resaland (red.), *Folkehelse og livsmestring i skolen: i fag, på tvers av fag og som helhetlig tilnærming* (ss. 201-217). Bergen: Fagbokforlaget.
- NOU 2015: 8. (2015). *Fremtidens skole: fornyelse av fag og kompetanser*. Oslo: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon.
- Nutbeam, D. (2000, September 1). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, ss. 259–267.
- Offergaard, T.-L. (2022). *Integrering av tverrfaglige temaer i fag- og yrkesopplæringen*. Oslo: Oslo Metropolitan University.
- Ogden, T., & Hagen, K. A. (2018). *Adolescent mental health*. London: Routledge.
- Opplæringsloven. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (LOV-1998-07-17-61)*. Hentet fra Lovdata: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL_1
- Posthold, M. B., Haug, P., Krumsvik, R. J., & Munthe (red.), E. (2021). *Elev i skolen 5-10- mangfold og mestring*. Oslo: Cappelen Damm.

- Pudlowski, J. (Hentet 2021, november 1). *Improving health literacy*. Hentet fra WHO: <https://www.who.int/activities/improving-health-literacy>
- Paakkari, L., Inchley, J., Schulz, A., Weber, M. W., & Okan, O. (2019, Juni - September). Addressing health literacy in schools in the WHO European Region. *Public Health Panorama*, ss. 186-189.
- Regjeringen. (Hentet 2021, November 2). *Folkehelse*. Hentet fra Regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/id10877/>
- Samnøy, S., & Tjomsland, H. E. (2021, Januar). Folkehelse og livsmestring - behovet for en realistisk tilnærming til temaet. *Bedre skole*, ss. 20-23.
- Skarpenes, O. (2021, Juni 10). De unges problem - individualisering og kvantifiseringskultur i skolen. *Idunn*, ss. 139-153.
- Sletten, M. A., & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom* –. Oslo: NOVA.
- St. Leger, L. (2001, Juni 1). Schools, health literacy and public health: possibilities and challenges. *Health Promotion International*, ss. 197–205.
- Thurston, M. (2014). *Key themes in public health*. New York: Routledge.
- Tjomsland, H. E., Viig, N. G., & Resaland, G. K. (2021). *Folkehelse og livsmestring i skolen - i fag, på tvers av fag og som helhetlig tilnærming*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2020). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Universitetet i Oslo. (2022, Mars 17). *Nettskjema diktafon-app*. Hentet fra Uio.no: <https://www.uio.no/tjenester/it/adm-app/nettskjema/hjelp/diktafon.html>
- Utdanningsdirektoratet. (2020, Juni 9). *Hva er tverrfaglige temaer?* Hentet fra udir.no: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/stotte/hva-er-tverrfaglige-temaer/>
- Utdanningsdirektoratet. (2021, November Hentet 8.). Hentet fra Læreplanverket: Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/>
- Utdanningsdirektoratet. (2021, November Hentet 1.). Hentet fra Overordnet del – verdier og prinsipper for: Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/?lang=nob>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å, Hentet: 22. April 2022). *utdanningsdirektoratet*. Hentet fra Overordnet del: tverrfaglige temaer: Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å., Hentet: 3. Mai 2022). *Folkehelse og livsmestring*. Hentet fra Udir.no: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å., Hentet: 22. April 2022). *Utdanningsdirektoratet*. Hentet fra Overordnet del: folkehelse og livsmestring: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>
- Uthus, M. (2020, Desember 28). 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*, ss. s. 191–206.

Uthus, M., & Øksnes, M. (2020, Desember 15). Folkehelse og livsmestring i utdanning. *Nordisk tidsskrifte for pedagogikk og kritikk*, ss. 174–175.

Vamos, S. D., & McDermott, R. J. (2021, Juni 21). Rebranding School Health: The Power of Education for Health Literacy. *Journal of school health*, ss. 670-676.

WHO. (2012, Juni 16). *Ottawa charter for health promotion*. Hentet fra World health organization: <https://www.who.int/publications/i/item/ottawa-charter-for-health-promotion>

iiiv. Vedlegg

Intervjuguide:

Tema	Forslag til spørsmål	Notater
<p>Tanker om folkehelse og livsmestring som en del av timeplanen</p>	<p>Hvilke tanker har du rundt folkehelse og livsmestring som en del av det tverrfaglige arbeidet som er blitt en del av den overordna fagplanen høsten 2020?</p> <p>Opplever du at det er nødvendige temaer å ha fokus på?</p> <p>I hvilken grad opplever du at folkehelse og livsmestring brukes/ vises til i skolehverdagen?</p> <p>Hvordan opplever du at den grunnleggende kunnskapen innenfor disse temaene er blant elevene i dag?</p> <p>Opplever du at du har nok kunnskap om folkehelse og livsmestring som temaer til å undervise videre?</p> <p>Har skolen gjort noen tiltak for å styrke dere som undervisere i disse temaene, evt. hvilke tiltak?</p> <p>Hvilke tiltak ønsker du at blir satt i gang?</p>	

Undervisningen i praksis	<p>Hvordan opplever du at innføringen av folkehelse og livsmestring både som en del av undervisningen og i skolehverdagen generelt har fungert?</p> <p>Hvordan har du /dere valgt å trekke disse temaene inn i undervisningen?</p> <p>Hvordan planlegger dere å bruke disse temaene i undervisningen for at det skal være interessant for elevene?</p> <p>Har elevene fått mulighet til å være en del av planleggingen rundt undervisningen av disse temaene?</p> <p>Hvordan ser du for deg at elevene vil lære best rundt disse temaene?</p>	
Annet	Har du noe du ønsker å tilføye?	

Første analyse tabell:

	Tanker om FOL på timeplanen	Arbeidet med FOL i dag	Ønsker om arbeid med FOL	Utfordringer med FOL i skolen	Undervisnings opplegg	Elevenes kunnskap om FOL
Delta ker 1	<p>Vagt begrep, hva legges i FOL?</p> <p>For lite ressurser i skolen i dag, trenger input</p>	<p>Ligger allerede i noen fag</p> <p>Diskuterer mellom kollegaer</p> <p>Fungerer ikke godt nok</p>	<p>Kunne vært eget periode fag?</p> <p>Et mer helsefremmende miljø rundt elevene</p> <p>Ønsker mer samarbeid med andre instanser</p>	<p>Kan føre til negativt fokus</p>	<p>Viser filmer og diskuterer</p> <p>Prøver å få frem et helhetlig bilde</p> <p>Eksterne forelesere</p> <p>Learning by doing</p>	<p>Ønsker å meste livene sine</p> <p>Store forskjeller mellom ungdom</p> <p>Noe forståelse for begrepene</p>
Delta ker 2	<p>Viktig med fokus på FOL</p> <p>Nødvendige temaer å ha fokus på</p>	<p>Ligger alltid i grunn / gjennomsyrrer arbeidet</p> <p>Få elevene til å føle seg ivaretatt og sett</p> <p>Diskuterer og oppdaterer seg i kollegiet</p> <p>Legger til rette for FOL for elevene</p> <p>Kommet naturlig inn i skolehverdagen</p>	<p>Ønsker spesifikke tiltak</p> <p>Påfyll med foredrag</p> <p>Bli bedre på medvirkning i planlegging</p>		<p>Elevmedvirkning</p> <p>Legge til rette for mestring</p> <p>Bruker relevante filmer</p> <p>Engasjere og involvere elevene</p> <p>Relasjonsbygging</p> <p>Arbeide på tvers av profesjoner</p>	<p>Mange elever er opptatt av temaene</p>

		Ligger allerede i mange fag				
Delta ker 3	Viktig som en del av læreplanverket Mer og mer nødvendig	<p>Bruker egne erfaringer</p> <p>Diskuterer i kollegiet</p> <p>Tørre og spørre og snakke med elevene</p> <p>Innføring fungerer greit, fått tid til å sette seg inn i LK20</p> <p>Trekker det inn i fagene der det er naturlig</p> <p>Smådrypp gjennom hele skoleåret</p>		<p>Ungdom er vant til å ha det bra, trenger hjelp til å møte mostand</p> <p>Store forskjeller mellom linjene</p> <p>Ingen tiltak «ovenfra»</p>	<p>Har fokus på elevmedvirkning</p> <p>Elevene må utforske selv innenfor satte rammer</p> <p>Grunntanke: For å mestre fag må de mestre livet</p>	<p>Grunnleggende god forståelse, men trenger mer</p> <p>Opplevs som en stor del av deres liv</p>
Delta ker 4	<p>Det er ikke nye temaer, men veldig nødvendige</p> <p>Innføring av gått sånn passe grunnet korona</p>	<p>Viktig at FOL sildrer gjennom alle fag</p> <p>Flere lærere snakker om FOL og det er generelt økt fokus</p>	<p>Ønsker retningslinjer rundt hvordan FOL skal brukes i skolen</p> <p>Burde kanskje være eget fag</p>	<p>Fort gjort at det bare blir «vakre ord»</p> <p>Skolen og elevene blir ikke målt i det,</p>	<p>Har noen utviklet undervisningsopplegg, må øke læreres kompetanse</p> <p>Fokus på elevmedvirkning, ta ting da de dukker opp</p>	<p>Ikke alle får kunnskap om FOL hjemmefra</p> <p>Godt grunnlag hos mange, men mye å jobbe med</p>

		<p>Har selv nok kunnskap til å undervise</p> <p>Må kunne ta den vanskelige samtalen</p> <p>Brukes i klassens time og naturlig i fagene</p>		vanskelig å se effekten	<p>Må oppleves relevant for elevene</p> <p>FOLK FØRST, FAG ETTERPÅ</p> <p>Trygghet fører til læring</p>	
Delta ker 5	<p>Var på tide med FOL på læreplanen</p> <p>Henger ette på innføringen av FOL grunnet korona</p>	<p>Jobber på tvers av fagene</p> <p>Tar ting der og da</p> <p>Jobber med å få i gang praten</p> <p>Se eleven som er 24t menneske</p> <p>FOL skal ligge som grunntone i skolen</p>	<p>På tynn is innenfor noen temaer</p> <p>Vet om tverrfaglig planleggings verktøy på udir.</p>		<p>Elevene må være «skrudd på» for å lære</p> <p>Utarbeidet veileder i 2015-16. Hjelpemerket for lærere</p> <p>Søvnskole</p> <p>Bruker mye kortfilmer, for å ikke skravle for mye</p> <p>Prøver å motivere til elevmedvirkning</p>	Variert grunnlag, men reflekterte
Delta ker 6	<p>Hatt fokus på FOL og 24t eleven en stund</p> <p>Riktig at skolen får ansvaret, men bør ikke være opp til hver enkelt</p>	<p>Jobber med hva som skal til for å tåle en arbeidsdag</p> <p>Bruker egen erfaring</p> <p>Har samarbeid</p>	<p>Ønsker avklaring på hva som skal frem i FOL</p> <p>Er «bare» lærer, kan ikke hjelpe med alt</p> <p>Ønsker større bredde av det «normale»</p>	<p>Litt vanskeligere å jobbe med FOL med gutter</p> <p>Kan være for mye fokus?</p>	<p>Bruker finnannonser, viser til personlige egenskaper</p> <p>Elevmedvirkning i å velge temaer</p>	

	<p>Arbeides med for sent i skoleløpet</p> <p>Vanskelig med innføring grunnet korona «reagert heller enn å forebygge»</p>	<p>et med skolepsykolog</p>	<p>Kan ikke være opp til hver enkelt lærer</p> <p>Ønsker felles ressurser/ idebanker</p>	<p>Røre i grøten</p> <p>Får ikke målt effekten av det? Hjelper det?</p> <p>Mer fokus, mindre medtrining?</p>		
Delta ker 7	<p>Helt klart nødvendig å ha fokus på</p> <p>Vi har et samfunnsopdrag, ikke bare lærere der og da</p> <p>FOL er ikke nytt tema, men innføringen har fungert bra</p> <p>Man er aldri ferdig utlært</p>	<p>Mange av temaene ligger i fagene</p> <p>God erfaring av tverrfaglig arbeid</p> <p>FOL brukes i stor grad i skolehverdagen</p> <p>Har ikke nok kunnskap om alt alene, men samarbeid er med kollegiet</p> <p>Har alltid FOL i bakhodet. Samfunnsopdragelse</p>	<p>Kunne samarbeidet mer mellom linjer og andre skoler</p> <p>Ønsker mer eksterne forelesere</p> <p>Bør ha mer fokus på elevmedvirkning</p>		<p>Må ha det bra for å kunne lære på skolen</p> <p>Alle fag er med på tverrfaglige prosjekter gjennom året</p> <p>Må gjøre temaene jordnære og konkrete</p> <p>Vise til temaene i praksis</p> <p>Konkretisere begrepene</p>	<p>Store kulturforskjeller innen kunnskap om FOL</p>

Delta ker 8	<p>Ser økende trend med angst, depresjon og frykt for arbeidslivet</p> <p>Veldig viktig med fokus på FOL</p> <p>FOL må ta større plass i skolehverdagen og opplæringen</p>	<p>Har selv stort fokus på det</p> <p>Jobber med å bygge relasjoner og et trygt læringsrom (frokost på skolen)</p> <p>Hva som skal til for å orke en arbeidsdag</p> <p>Bruker egne erfaringer</p> <p>Ligger en del i fagene</p> <p>Fått tid til å sette oss inn i LK20</p> <p>Har fokus på mestringsfølelse</p>	Ønsker mer «kjøtt på beina» når det gjelder vanskelige temaer		<p>Jobber med god overgang fra skole til arbeidsliv-samarbeider med bedriftene</p> <p>Få elevene til å spille på lag</p> <p>Plukker opp temaer fra elevene</p> <p>«stolt uka»</p> <p>Lytte til elevene</p>	Variabel, men generelt lite kunnskap
----------------	--	---	---	--	--	--------------------------------------

Søknad til NSD:

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA



Norsk Ella Marie Thoresen

Minside / Folkehelse og livsmestring i skolen

Folkehelse og livsmestring i skolen

I mitt masterprosjekt ønsker jeg å undersøke om og hvordan hvordan folkehelse og livsmestring jobbes med i skolehverdagen på vgs. Jeg ønsker å ha hovedfokus på lærere som jobber på de guttedominerte yrkesfaglinjene, som byggfag, elektro eller TIP. Personvernombud ved HINN: Usman Asghar usman.asghar@inn.no / +47 61 28 74 83

Fagfelt: Andre fagfelt, Samfunnsvitenskap

Meldeskjema 358331	Vurdert	08.02.2022	 
--------------------	---------	------------	---

[+ Nytt meldeskjema](#) [+ Ny datahåndteringsplan](#) [+ Arkivere data](#) [+ Bestille data](#)

Prosjektmedlemmer

[+ Legg til](#) [Logg](#)

Navn	Tilgang
Hege Eikeland Tjomsland	Kan administrere
Ella Marie Thoresen (deg)	Kan administrere