

00:00.000 --> 00:05.000

[Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

00:13.217 --> 00:19.742

[SPEAKER_01]: Velkommen til Oppsummert kunnskap, en podkast fra Kunnskapscenter for utdanning ved Universitetet i Stavanger.

00:20.483 --> 00:26.047

[SPEAKER_01]: Dette er podkasten for deg som syns det er vanskelig å navigere i all forskningen som finnes for utdanningssektoren.

00:26.647 --> 00:30.670

[SPEAKER_01]: For deg som vil holde deg faglig oppdatert, men som ikke alltid har så mye tid til rådighet.

00:31.371 --> 00:35.354

[SPEAKER_01]: Vi finner forskningen for deg, slik at du kan holde deg oppdatert enklest mulig.

00:37.176 --> 00:41.377

[SPEAKER_01]: Mitt navn er Astrid Gulbrandsen, og jeg er førsteamanuensis her på Kunnskapscenter for utdanning.

00:42.617 --> 00:48.038

[SPEAKER_01]: Med meg her i dag så har jeg Lone Valby, som er doktorgradsstipendiat ved Kunnskapscenteret.

00:48.718 --> 00:55.100

[SPEAKER_01]: I dag skal vi snakke om en artikkel som vi har skrevet sammen med professor Hildegunn Fandrem på Læringsmiljøcenteret.

00:55.460 --> 01:01.561

[SPEAKER_01]: Nærmere bestemt en kunnskapsoppsummering av typen Scoping Review, som handler om livsmestring.

01:02.261 --> 01:06.462

[SPEAKER_01]: Eller Life skills, som er den mest brukte engelske oversettelsen.

01:07.159 --> 01:10.200

[SPEAKER_01]: ... så først, Lone, kan du fortelle litt om ditt doktorgradsprosjekt?

01:10.921 --> 01:11.961

[SPEAKER_00]: Ja.

01:12.041 --> 01:16.283

[SPEAKER_00]: Jeg tar da en doktorgrad på tre år, som jeg snart er halvveis med.

01:16.843 --> 01:18.864

[SPEAKER_00]: Og jeg forsker som sagt på livsmestring.

01:19.164 --> 01:26.127

[SPEAKER_00]: Og så har jeg nylig blitt en del av det større forskningsprosjektet LIFE ved UiS, som forsker på livsmestringsfenomenet i ...

01:26.527 --> 01:33.230

[SPEAKER_00]: Min doktorgrad består av tre artikler pluss selve avhandlingen.

01:33.790 --> 01:49.738

[SPEAKER_00]: Mitt hovedfokus er å utforske hva som ligger i selve begrepet, og hvordan det blir definert og forstått, ettersom det har vært mye uklarhet rundt hva som egentlig ligger i livsmestringsbegrepet i forbindelse med fagfornyelsen.

01:50.964 --> 02:01.654

[SPEAKER_00]: Så jeg skal ha tre studier i min doktorgrad, hvor den første er en systematic scoping review, som tidligere ble nevnt, som vi skal snakke mer om her i dag senere.

02:02.375 --> 02:08.320

[SPEAKER_00]: Og denne studien undersøker hva som kjennetegner forskning på livsmestring, og hvordan begrepet defineres.

02:09.241 --> 02:16.223

[SPEAKER_00]: Min andre studie er en dokumentanalyse av norske og internasjonale policydokumenter.

02:16.724 --> 02:18.904

[SPEAKER_00]: Altså styringsdokumenter som f.eks.

02:18.964 --> 02:19.585

[SPEAKER_00]: læreplanen.

02:20.025 --> 02:24.026

[SPEAKER_00]: Og jeg ser på hvordan livsmestringsbegrepet brukes i disse dokumentene.

02:24.286 --> 02:28.768

[SPEAKER_00]: Og litt i forbindelse med hvordan begrepet er konstruert i den norske konteksten.

02:29.445 --> 02:40.492

[SPEAKER_00]: Så vil min tredje studie bli et fokusgruppeintervju med grunnskolelærere i Norge og i Irland som undersøker læreres forståelse av livsmestring.

02:41.333 --> 02:42.273

[SPEAKER_01]: Ja, spennende.

02:43.251 --> 02:45.153

[SPEAKER_01]: Høres ut som du allerede er veldig godt i gang.

02:46.794 --> 02:49.937

[SPEAKER_01]: Men nå har vi nylig sendt inn din første artikkel.

02:50.558 --> 02:55.562

[SPEAKER_01]: Og den har tittelen 'Life skills in compulsory education - systematic scoping review'.

02:56.303 --> 02:59.646

[SPEAKER_01]: Kan du fortelle litt om hva som ble undersøkt i denne artikkelen?

03:00.213 --> 03:00.593

[SPEAKER_00]: Ja.

03:01.394 --> 03:09.082

[SPEAKER_00]: Etersom livsmestring er et relativt nytt begrep i den nye læreplanen, så ønsket vi å kartlegge hva som fins av forskning på feltet.

03:09.702 --> 03:16.269

[SPEAKER_00]: Vi så derfor på det norske og internasjonale forskningsfeltet på livsmestring innenfor grunnskolen.

03:16.329 --> 03:22.474

[SPEAKER_00]: Vi undersøkte hva slags empirisk forskning som er blitt gjort på livsmestring i en undervisningskontekst.

03:22.995 --> 03:38.607

[SPEAKER_00]: Vi så på hva som karakteriserer denne forskningen, ved å se på hvilke land studiene kommer fra, hvilke forskningsmetoder som er brukt, informasjon om hvem som er med i studiene, og hvilke definisjoner av life skills eller livsmestring som er brukt.

03:40.128 --> 03:42.389

[SPEAKER_01]: Så her er det alt som er forskning fra hele verden.

03:43.530 --> 03:49.635

[SPEAKER_01]: Hva tenker du om relevansen for den forskningen i forhold til den norske konteksten?

03:49.795 --> 03:52.097

[SPEAKER_01]: Har du noen tanker om det?

03:53.575 --> 03:59.478

[SPEAKER_00]: Det er veldig relevant å se på internasjonal forskning på livsmestring.

03:59.518 --> 04:03.059

[SPEAKER_00]: For det kan fortelle oss noe om hvordan dette forskes på i andre land.

04:03.460 --> 04:08.022

[SPEAKER_00]: Etersom livsmestring er et relativt nytt, etablert tema i Norge.

04:08.942 --> 04:11.684

[SPEAKER_00]: Så fins det jo lite norsk empirisk forskning på dette.

04:12.184 --> 04:18.607

[SPEAKER_00]: Så derfor må man jo se utover egne landegrenser og utvide perspektivene på fenomenet.

04:19.087 --> 04:25.390

[SPEAKER_00]: Vi ser også at mye av forskningen kommer fra land med ulike samfunnsutfordringer.

04:25.690 --> 04:32.453

[SPEAKER_00]: Og her i Norge ble livsmestring implementert på bakgrunn av samfunnsutfordringer for barn og unge.

04:32.893 --> 04:34.113

[SPEAKER_00]: Knyttet til bl.a.

04:34.153 --> 04:39.196

[SPEAKER_00]: psykisk uhelse som en konsekvens av en manglende evne til å mestre livet.

04:39.856 --> 04:42.217

[SPEAKER_00]: Mens internasjonal forskning i f.eks.

04:42.297 --> 04:46.759

[SPEAKER_00]: land som India knyttes til å bekjempe fattigdom.

04:47.039 --> 04:51.280

[SPEAKER_00]: Så det er et veldig variert og kontekstavhengig begrep rundt om i verden.

04:53.661 --> 04:54.361

[SPEAKER_01]: Hva kan du si?

04:54.461 --> 04:58.303

[SPEAKER_01]: Forskes det mye på livsmestring eller såkalt life skills rundt om i verden?

04:59.163 --> 05:05.065

[SPEAKER_00]: Vi inkluderte jo 50 studier i vår scoping, hvor kun fire av disse var norske.

05:05.405 --> 05:08.606

[SPEAKER_00]: Og det var flest studier fra India og Iran.

05:08.826 --> 05:13.588

[SPEAKER_00]: Ellers var det andre land i Europa, Asia og Afrika.

05:14.028 --> 05:15.489

[SPEAKER_01]: Så ikke så mange fra Norge da?

05:15.869 --> 05:16.029

[SPEAKER_01]: Nei.

05:16.749 --> 05:19.910

[SPEAKER_01]: Men hva med dette med begrepsbruk?

05:19.930 --> 05:22.411

[SPEAKER_01]: For det er litt forskjellige begreper ute og går.

05:23.091 --> 05:27.473

[SPEAKER_01]: Er det mange ulike definisjoner som brukes om dette fenomenet?

05:27.653 --> 05:29.773

[SPEAKER_00]: Kan du si litt om det?

05:29.834 --> 05:37.716

[SPEAKER_00]: Gjennom vår analyse så kom det jo frem at faktisk ikke alle studier som vi inkluderte, hadde med en definisjon av life skills i det hele tatt.

05:38.356 --> 05:45.479

[SPEAKER_00]: Men av de studiene som faktisk hadde med en definisjon, så var det flest som brukte definisjonen fra Verdens helseorganisasjon.

05:45.759 --> 06:00.405

[SPEAKER_00]: Den er som følger ... Noen brukte varianter av denne definisjonen, men de inkluderte andre eller flere aspekter.

06:01.065 --> 06:08.609

[SPEAKER_00]: Eller så var det definisjoner fra UNICEF, andre referanser eller folk som hadde laget sin egen definisjon.

06:09.309 --> 06:14.072

[SPEAKER_00]: Hvis man ser på UNICEFs definisjon, så definerer de life skills som ...

06:29.701 --> 06:40.525

[SPEAKER_00]: Den er en litt annen type definisjon enn den fra Verdens helseorganisasjon, som beskriver life skills som en type ferdighet med et resultat eller utfall.

06:40.945 --> 06:49.309

[SPEAKER_00]: Mens UNICEFs definisjon beskriver life skills som ferdigheter, holdninger og sosio-emosjonelle kompetanser med flere konkrete utfall.

06:50.009 --> 06:53.410

[SPEAKER_00]: Det brukes flere synonymer til life skills.

06:53.450 --> 07:00.753

[SPEAKER_00]: Som transferable skills, 21st century skills, soft skills, social emotional skills og well-being.

07:01.353 --> 07:07.215

[SPEAKER_00]: Man kan se på life skills eller livsmestring som et slags paraplybegrep.

07:07.255 --> 07:12.376

[SPEAKER_00]: Som alle disse som jeg nevnte nå, er en del av life skills.

07:13.357 --> 07:17.158

[SPEAKER_00]: Og i norsk forskning defineres livsmestring ut ifra ...

07:17.398 --> 07:26.364

[SPEAKER_00]: Det er definisjonen som kommer fra læreplanen, som beskriver fenomenet som å kunne forstå og kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv.

07:26.745 --> 07:30.247

[SPEAKER_00]: Og det er jo et nokså vagt begrep som kan romme veldig mye.

07:31.108 --> 07:33.810

[SPEAKER_00]: Ja.

07:34.030 --> 07:43.677

[SPEAKER_01]: Har du sett noen forskjeller i hvordan livsmestring forstås, eller hvordan det undervises om rundt om i verden, basert på de studiene som er funnet?

07:45.043 --> 07:49.347

[SPEAKER_00]: I Norge inngår livsmestring som et tverrfaglig tema i læreplanen.

07:49.627 --> 07:53.210

[SPEAKER_00]: Intensjonen er å undervise i temaene på tvers av fag.

07:54.251 --> 08:05.081

[SPEAKER_00]: Flere internasjonale studier peker på at Life Skills Education refererer mer til intervensjonsprogrammer som implementeres i skolen for en kortere periode.

08:05.641 --> 08:10.605

[SPEAKER_00]: Med hensikt om å endre atferd som ofte er rettet mot spesifikke samfunnsproblemer.

08:11.186 --> 08:12.547

[SPEAKER_00]: F.eks.

08:13.387 --> 08:16.409

[SPEAKER_00]: tobakk, alkohol og narkotikaproblematikk hos ungdom.

08:17.410 --> 08:33.099

[SPEAKER_00]: Og denne type intervensjonsprogrammer kan sies til å stå i kontrast til livsmestringsarbeidet i norsk skole, hvor hensikten med implementeringen av temaet er jo helsefremmende forebyggingsarbeid knyttet til livslang læring og danning.

08:33.899 --> 08:36.901

[SPEAKER_00]: Men vi har også programmer i Norge med fokus på livsmestring.

08:36.981 --> 08:38.161

[SPEAKER_00]: F.eks.

08:38.201 --> 08:42.584

[SPEAKER_00]: programmet Link, som har som formål å forebygge fysisk og psykisk uhelse.

08:43.104 --> 08:50.308

[SPEAKER_00]: Men det er veldig ulikt hvordan skolene løser implementeringen av livsmestring, enten de bruker et spesifikt program eller ikke.

08:51.128 --> 08:59.212

[SPEAKER_00]: Men det kan jo virke som at intensjonen bak hvorfor man implementerer livsmestring i undervisning i grunnskolen, er noe annerledes rundt omkring i verden.

09:03.063 --> 09:08.264

[SPEAKER_01]: Vi skal gå litt mer inn i selve resultatene fra denne Scoping review-en.

09:09.384 --> 09:14.865

[SPEAKER_01]: Men først vil jeg kunne si litt om Scoping review som type kunnskapsoppsummering.

09:16.106 --> 09:24.047

[SPEAKER_01]: En Scoping review brukes gjerne når man ønsker å få en oversikt over forskningen eller forskningslandskapet på et område, f.eks.

09:24.067 --> 09:25.968

[SPEAKER_01]: hvis dette er lite beskrevet tidligere.

09:26.988 --> 09:41.059

[SPEAKER_01]: En Skopin-revy skiller seg fra andre typer review-er med at en har mer som mål å identifisere og kartlegge og beskrive forskningen, heller enn å finne ut hva samla forskning sier om f.eks.

09:41.119 --> 09:48.845

[SPEAKER_01]: effekter av tiltak eller program, eller om hvilke faktorer som er viktige for at et tiltak skal fungere eller ikke.

09:50.606 --> 09:57.612

[SPEAKER_01]: De søker altså ikke å gi svar på konkrete spørsmål, men heller å beskrive forskningen på et område.

10:00.128 --> 10:04.011

[SPEAKER_01]: Så tilbake til resultatene fra denne Scoping Review-en, som handler om livsmestring.

10:04.431 --> 10:09.456

[SPEAKER_01]: Da lurer jeg på, Lone, om du kan si litt om hva som kjennetegner forskningen på livsmestring.

10:10.136 --> 10:12.418

[SPEAKER_01]: Vi kan jo begynne med type studier.

10:12.818 --> 10:22.326

[SPEAKER_01]: Kan du si litt om hva slags studiedesign og metoder som er dominerende i disse 50 forskningsartiklene som har blitt identifisert i denne studien?

10:23.746 --> 10:32.088

[SPEAKER_00]: De fleste av de inkluderte studiene brukte kvantitativ metode, hvor spørreskjema var den mest dominerende datainnsamlingsmetoden.

10:32.628 --> 10:38.710

[SPEAKER_00]: Altså å måle effekt av et program eller en intervensjon var hovedfokuset.

10:39.950 --> 10:43.911

[SPEAKER_00]: Når det kommer til studiedesign, så var det holdningsstudiet som var mest brukt.

10:44.311 --> 10:49.233

[SPEAKER_00]: Som er en type design som undersøker holdninger, oppfatninger eller meninger til en gruppe.

10:50.333 --> 11:15.086

[SPEAKER_00]: Og fokuset på livsmestringsprogrammer i forskning kan jo indikere at evidensbasert praksis er prioritert for å se på innvirkningene på studentutvikling, og for at politikere og lærere skal ta gode og gjennomtenkte valg om hvilke intervensjoner som skal implementeres basert på disse empiriske bevisene for effektiviteten deres.

11:16.067 --> 11:29.132

[SPEAKER_00]: For å vurdere effektiviteten av programmer eller intervensjoner brukte alle de norske studiene kvalitativ forskningsmetode med et formål om å beskrive fenomener.

11:29.772 --> 11:40.956

[SPEAKER_00]: Det kan forklares med at den ganske nylige implementeringen av livsmestring i læreplanen fra 2020 ... Og derfor mangler det en del eksperimentell forskning på evidensbasert praksis.

11:41.596 --> 11:47.723

[SPEAKER_00]: Men det vil vi mest sannsynlig se mer av i fremtiden, når det er på tide å evaluere effekten av fagfornyelsen.

11:48.184 --> 11:50.046

[SPEAKER_00]: Hva som fungerer og hva som ikke fungerer.

11:50.667 --> 11:53.410

[SPEAKER_00]: Og det er flere forskningsprosjekter som er i gang med dette.

11:53.911 --> 11:58.136

[SPEAKER_00]: Noe som vi også skal se på i LIFE-forskningsprosjektet ved UiS.

11:58.456 --> 12:01.878

[SPEAKER_01]: Det blir spennende å følge med på hva som kommer av forskning.

12:03.379 --> 12:05.740

[SPEAKER_01]: Hva med alder eller klassetrinn?

12:05.800 --> 12:08.762

[SPEAKER_01]: Kan du si om vi ser noen trender der i datamaterialet?

12:09.603 --> 12:14.465

[SPEAKER_00]: De som var nominert i studiene, det var elever og- eller lærere.

12:14.706 --> 12:19.629

[SPEAKER_00]: Og studiene fokuserte mest på elever mellom 12 og 16 år.

12:19.889 --> 12:22.290

[SPEAKER_00]: Så det er minst forskning på de yngste elevene.

12:22.750 --> 12:26.833

[SPEAKER_00]: Og det kan jo kanskje tenkes at forskning på livsmestring ofte er knyttet til

12:27.193 --> 12:32.897

[SPEAKER_00]: Disse forebyggende intervensjonsprogrammene for ungdom rettet mot høyrisikoatferd.

12:33.758 --> 12:46.587

[SPEAKER_00]: Og disse programmene er jo utviklet spesielt for ungdom ettersom det er denne aldersgruppen som går gjennom store biologiske, psykologiske og sosiale endringer som gjør at de er utsatt for å utvikle høyrisikoatferd.

12:47.568 --> 13:02.717

[SPEAKER_00]: Men å styrke livsmestringsrelaterte ferdigheter tidlig er jo nettopp avgjørende for å fremme fremtidige og aktive og ansvarlige samfunnsborgere i tråd med livslang læring og danning, sånn som livsmestring knyttes til i den norske konteksten.

13:03.097 --> 13:09.201

[SPEAKER_00]: Og forskningslitteraturen understreker også et behov for livsmestringsundervisning i grunnskolen.

13:09.362 --> 13:13.545

[SPEAKER_00]: Og at det foreslås å involvere barneskoleelever i disse programmene.

13:13.805 --> 13:14.745

[SPEAKER_00]: Så vel som ungdom.

13:15.106 --> 13:18.288

[SPEAKER_00]: For å sikre sterkere og mer forebyggingseffekter.

13:18.328 --> 13:19.929

[SPEAKER_00]: Sånn som vi holder på med her i Norge.

13:22.432 --> 13:29.659

[SPEAKER_01]: I denne studien så har det òg blitt kartlagt hvilke tema eller spesifikke fokusområder som studiene har.

13:31.461 --> 13:34.584

[SPEAKER_01]: Kan du si litt om hva de inkluderte studiene fokuserer på?

13:36.049 --> 13:39.971

[SPEAKER_00]: Det var fokus på programmer eller intervensjoner.

13:40.632 --> 13:49.937

[SPEAKER_00]: Og alle disse typer studier hadde et stort fokus på å måle effekten av spesifikke fremgangsmåter for å undervise i livsmestring, som f.eks.

13:49.997 --> 13:51.517

[SPEAKER_00]: program.

13:51.617 --> 13:59.042

[SPEAKER_00]: Og andre fokusområder var mental helse, livsmestring i fag, særlig knyttet til naturfag og språkfag.

14:00.082 --> 14:03.444

[SPEAKER_00]: Og sosial og emosjonell læring var også et fokus i studiene.

14:05.367 --> 14:07.148

[SPEAKER_01]: Ja.

14:07.168 --> 14:14.691

[SPEAKER_01]: Så er det òg i denne Scoping Review-en en kvalitativ analyse av de ulike definisjonene som er brukt.

14:14.771 --> 14:16.232

[SPEAKER_01]: Det har vi vært inne på litt allerede.

14:18.233 --> 14:22.715

[SPEAKER_01]: Men vi ser at mange benytter WHO eller UNICEFs definisjon.

14:23.255 --> 14:25.456

[SPEAKER_01]: Men òg at noen har egne definisjoner.

14:25.776 --> 14:29.738

[SPEAKER_01]: Av begrepet 'life skills'.

14:29.778 --> 14:40.083

[SPEAKER_01]: Det som er et interessant poeng i den sammenheng, er i hvilken grad de ulike definisjonene vektlegger det kollektive eller det individualistiske ved livsmestring som fenomen.

14:40.343 --> 14:43.885

[SPEAKER_01]: Kan du si litt om hva som har blitt funnet ut om det i denne studien?

14:45.384 --> 14:53.809

[SPEAKER_00]: Funnene viser at definisjonene er svært individrettet, med svært få indikasjoner på kollektivistiske aspekter.

14:54.910 --> 14:58.052

[SPEAKER_00]: Et eksempel på en individretta definisjon er ...

15:06.817 --> 15:12.938

[SPEAKER_00]: Livsmestring kan hjelpe hver enkelt med å løse et problem selv.

15:13.399 --> 15:18.720

[SPEAKER_00]: I stedet for gjennom et kollektivt perspektiv, som bare ble nevnt av to definisjoner.

15:19.240 --> 15:21.981

[SPEAKER_00]: Det var én studie som inkluderte begge perspektiver.

15:32.483 --> 15:37.746

[SPEAKER_00]: I Norge har man stilt spørsmål ved å implementere livsmestring i læreplanen.

15:38.126 --> 15:40.408

[SPEAKER_00]: Flere som har vært kritiske til det.

15:40.588 --> 15:41.789

[SPEAKER_00]: Og temaet har bl.a.

15:41.849 --> 15:46.011

[SPEAKER_00]: fått kritikk for å være for individorientert pga.

15:46.051 --> 15:51.755

[SPEAKER_00]: temaets fokus på å styrke individers ressurser for å kunne mestre hverdagen på en bedre måte.

15:52.415 --> 16:11.303

[SPEAKER_00]: Det kalles jo for 'therapeutic education', som gjør at elevene blir ansvarlig for egen læring, og ansvaret legges på individet for å håndtere utfordringer i livet på egen hånd, som igjen fører til en psykologisering av samfunnet, også kjent som terapeutisk kultur, som bl.a.

16:11.363 --> 16:14.305

[SPEAKER_00]: Ole Jacob Madsen har snakket en del om tidligere.

16:15.145 --> 16:25.468

[SPEAKER_00]: Men opplæring i livsmestring kan jo hjelpe elevene med å administrere livene sine bedre, samtidig at de støtter andre i å håndtere utfordringer.

16:26.269 --> 16:36.532

[SPEAKER_00]: Og det kan jo også hjelpe individer med å maksimere potensialet sitt på en måte som favoriserer både seg selv og samfunnet, i tråd med disse kollektivistiske perspektivene.

16:37.052 --> 16:42.994

[SPEAKER_00]: Så det er en fordel å forstå livsmestring fra begge disse perspektivene, siden livsmestring kan jo sies å

16:43.234 --> 16:45.777

[SPEAKER_00]: Handler om både en selv og samfunnet.

16:46.578 --> 16:53.686

[SPEAKER_00]: Men samtidig så må man jo ikke glemme at livsmestring er en del av det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring.

16:54.347 --> 17:01.335

[SPEAKER_00]: Og det har jo vært mye debatt rundt disse to begrepene og hvorvidt de overlapper eller står i kontrast til hverandre.

17:02.056 --> 17:04.279

[SPEAKER_00]: Og folkehelse handler jo om hele ...

17:04.599 --> 17:07.101

[SPEAKER_00]: Folkets helse sett på et samfunnsnivå.

17:07.601 --> 17:14.187

[SPEAKER_00]: Mens livsmestring handler mer om hvordan hvert enkelt individ kan påvirke sitt eget liv og seg selv.

17:14.807 --> 17:21.353

[SPEAKER_00]: Men så tenker jeg at det er viktig å ha med seg begge disse perspektivene inn i forståelsen av livsmestringsbegrepet.

17:21.833 --> 17:26.597

[SPEAKER_00]: Nettopp fordi at livsmestring er viktig for å få til folkehelse i det hele tatt.

17:26.817 --> 17:42.564

[SPEAKER_00]: Så derfor handler ikke bare livsmestring om individet og denne såkalte individualiseringen, men at man også skal se livsmestring gjennom kollektivistiske perspektiver og også for the greater good, hva som er bra for samfunnet.

17:45.325 --> 17:51.787

[SPEAKER_01]: Hvis du skal si litt om funnene fra denne studien, kan du si litt om hva du har vært mest overraska over?

17:53.746 --> 17:59.150

[SPEAKER_00]: Da jeg begynte å forske på livsmestring, så jeg alt fra den norske konteksten.

17:59.750 --> 18:04.513

[SPEAKER_00]: Jeg ble derfor overrasket over at det er mest forskning på life skills i land som India.

18:04.993 --> 18:08.136

[SPEAKER_00]: I og med at dette landet er ganske så forskjellig fra Norge.

18:08.836 --> 18:16.801

[SPEAKER_00]: Og så ble jeg også overrasket over at flest forsker på livsmestring knyttet til programmer eller intervensjoner med kortsiktig hensikt.

18:16.961 --> 18:23.486

[SPEAKER_00]: For det er jo ganske forskjellig til hvordan vi forstår og jobber med livsmestring som tverrfallent tema i norsk skole.

18:23.746 --> 18:31.451

[SPEAKER_00]: Jeg ble nysgjerrig på variasjonene av forståelsen av livsmestringsfenomenet.

18:32.592 --> 18:36.494

[SPEAKER_00]: I Norge virker det som at det er en mye mer broad approach.

18:36.534 --> 18:38.336

[SPEAKER_00]: Med en såpass svak definisjon.

18:39.136 --> 18:42.418

[SPEAKER_00]: Og at det knyttes til det større samfunnsmandatet om danning.

18:44.940 --> 18:56.552

[SPEAKER_00]: Er jo definisjonene av begreper ulike, men stort sett så ligner elementer fra definisjonene som de bruker fra Verdens helseorganisasjon, på andre definisjoner.

18:57.052 --> 19:00.476

[SPEAKER_00]: Så på den ene siden så er jo begrepet ganske kontekstavhengig.

19:01.277 --> 19:06.502

[SPEAKER_00]: Men konseptet kan se likt ut i mange land tross at de har ulike utfordringer og kulturer osv.

19:07.363 --> 19:15.252

[SPEAKER_00]: Og det gjorde meg jo ekstra ivrig på å prøve å nøste opp i det norske vage begrepet livsmestring, som så mange lurer på hva betyr.

19:16.073 --> 19:23.421

[SPEAKER_00]: Så funnene i min studie viser jo at det er flere likheter ved de internasjonale definisjonene og definisjonen fra norsk læreplan.

19:23.882 --> 19:30.108

[SPEAKER_00]: I og med at norsk læreplan fremhever livsmestring som en kompetanse som trengs for å mestre livet.

19:30.888 --> 19:38.275

[SPEAKER_00]: Og definisjonene fra læreplanen nevner jo at livsmestring er knyttet til disse faktorene som er av betydning for mestring av eget liv.

19:38.636 --> 19:48.925

[SPEAKER_00]: Så på en eller annen måte kan disse uidentifiserte faktorene ses i lys av de internasjonale definisjonene som ble identifisert i vår analyse.

19:49.906 --> 20:01.488

[SPEAKER_00]: Life skills innebærer sosiale, mentale, atferdsmessige og emosjonelle ferdigheter, som i høy grad kan være faktorer som er viktige for å mestre livet relatert til den norske definisjonen.

20:02.689 --> 20:14.851

[SPEAKER_00]: Men samtidig så er det jo kanskje nødvendig å være litt forsiktig når man definerer livsmestring i en norsk sammenheng, fordi at begrepet har en bredere tilnærming i motsatt til internasjonale definisjoner som

20:15.111 --> 20:21.416

[SPEAKER_00]: Nevnte enkelte typer ferdigheter i studier som retter seg mot spesifikke problemer.

20:21.456 --> 20:21.896

[SPEAKER_00]: F.eks.

20:22.016 --> 20:24.758

[SPEAKER_00]: risikofylt atferd.

20:24.818 --> 20:31.463

[SPEAKER_00]: Samtidig innebærer livsmestring som tema i norsk skole å håndtere utfordringer og mestre stress og følelser.

20:31.523 --> 20:39.970

[SPEAKER_00]: Og utvikle personlig kompetanse og ressurser lik de identifiserte internasjonale definisjonene som de også innebærer.

20:40.350 --> 20:53.103

[SPEAKER_00]: Så essensen av det norske begrepet kan jo sies å være likt de internasjonale definisjonene, og knytter livsmestring til evnen til å navigere gjennom livets ulike situasjoner og opplevelser på en konstruktiv måte.

20:54.019 --> 20:59.283

[SPEAKER_01]: Jeg vil spørre deg om dine tanker om videre forskning på temaet.

20:59.643 --> 21:05.568

[SPEAKER_01]: Du har satt deg godt inn i internasjonal forskning på temaet.

21:06.849 --> 21:10.332

[SPEAKER_01]: Hva tenker du blir viktig å fokusere på videre innenfor forskningen?

21:11.633 --> 21:21.935

[SPEAKER_00]: Det blir viktig med ytterligere ulike typer kunnskapsoversikter for å undersøke funnene fra livsmestringslitteraturen mer i dybden.

21:23.075 --> 21:27.836

[SPEAKER_00]: Og som nevnt så trengs det også mer forskning på livsmestring i en norsk kontekst.

21:28.256 --> 21:35.098

[SPEAKER_00]: Spesielt relatert til den norske skolen, hvor livsmestring er et tverrfaglig tema fra grunnskolen til videregående.

21:35.418 --> 21:43.247

[SPEAKER_00]: Det hadde vært nyttig å forske på livsmestring blant yngre barn.

21:43.808 --> 21:53.079

[SPEAKER_00]: Det kunne også vært interessant å undersøke utviklingen og den langsiktige effekten av livsmestringsundervisning på tvers av ulike aldersgrupper.

21:55.128 --> 22:05.837

[SPEAKER_00]: Og så er det åpenbart at en tydelig definisjon av livsmestring både innenfor og på tvers av ulike nasjonale kontekster er nødvendig for å skille ut lignende begreper.

22:06.737 --> 22:10.280

[SPEAKER_00]: Og for å konkretisere mer hva begrepet betyr.

22:11.101 --> 22:19.790

[SPEAKER_00]: Så nødvendigheten av å etablere en felles definisjon er jo betydelig av hensyn til både forskning og vekst av vitenskapelig kunnskap.

22:19.950 --> 22:27.798

[SPEAKER_00]: Men også med tanke på politikere og ansatte i skolen som trenger et klart konsept å følge med tanke på implementeringen.

22:27.978 --> 22:50.171

[SPEAKER_00]: Og ikke bare er det nødvendig med en klar definisjon av begrepet, men det er også behov for en mer oppdatert definisjon, vil jeg si, fordi definisjonen fra Verdens helseorganisasjon er jo snart 30 år gammel, så man kan jo spørre seg om alle aspekter ved definisjonen fortsatt er relevante i dagens samfunn, og om det er nye utfordringer som definisjonen ikke dekker, som bør tas opp.

22:52.944 --> 23:00.634

[SPEAKER_01]: Da sier vi takk for oss her i studio, og så håper vi at dere som hørte på, har blitt litt klokere på dette fenomenet livsmestring.

23:01.355 --> 23:02.237

[SPEAKER_01]: Takk for at du hørte på.