

Følelser og livskvalitet i grunnskolen



Solrun Samnøy

Rethinking wellbeing: A qualitative exploration of education's potential to cultivate student wellbeing in the Norwegian school context

Disputas 10.12.2025

Det psykologiske fakultet,
Universitetet i Bergen

Foto: Silje Katrine Robinson/UiB

Doktorgradskandidat og lærer Solrun Samnøy undersøkte grunnskolelæreres opplevelse av sin rolle i å fremme elevenes livskvalitet. I fokusgruppeintervjuer uttrykte lærerne at en del av jobben er å skape et psykologisk trygt miljø, der elevene får mulighet til å uttrykke tanker og følelser og utvikle seg som personer. Samtidig ga lærerne uttrykk for et press om å sørge for at elevene presterer godt på skolen, noe de mente kan gå på bekostning av elevenes livskvalitet og mestring.

For å styrke lærernes evne til å fremme livskvalitet hos elevene utviklet forskningsgruppen programmet KLAPP (Kompetanse i Lærernes Arbeid med Positiv Psykisk helse). I programmet fikk lærerne informasjon om psykologiske behov og ulike perspektiver på følelser, inklusivt prinsipper i emosjonsfokusert terapi. Lærerne uttrykte at programmet ga dem en større forståelse for sammenhengen mellom psykologiske behov og negative følelser, både hos dem selv og hos elevene, og at forståelsen gjorde det enklere å sørge for at elevene opplever mestring og mening i vanskelige situasjoner i skolehverdagen.

Samnøy analyserte også forståelsen av livskvalitet i *Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020*. I analysen kom det frem at livskvalitet forstås som et resultat av individuelle ferdigheter og evner, en forståelse som i liten grad tar hensyn til elevenes sosiale, kulturelle og økologiske kontekst. Ved å vektlegge de kollektive sidene ved livskvalitet mener Samnøy at skolen kan bidra til å fremme en mer helhetlig forståelse av livskvalitet og mestring.