



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Kroppsøvingsfagets utfordring med
elevers kroppsbilde

Er det vanskelig å finne en løsning?

Physical education's challenge with
student's body image

Is it difficult to find a solution?

Marthe Dahlby 211

Hannah Preston 302

Idrett og kroppsøving

Fakultet lærerutdanning, kultur og idrett

Jostein Rønning Sanderud

15.12.2021

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-

Forord

Etter 2,5 år på studiet «idrett og kroppsøving» ved Høgskulen på Vestlandet, campus Sogndal, har vi i løpet av høsten 2021 skrevet vår bacheloroppgave.

Prosessen rundt å skrive bacheloroppgaven har både vært spennende og utfordrende. Vi har lært mye om å skrive en større oppgave, da særlig om kvalitativ metode som forskningsmetode. Å samle kvalitative data (gjennom intervju) for så å analysere disse, har vært lærerikt.

Vi vil takke veilederen vår, Jostein Rønning Sanderud, for god veiledning. Du har hjulpet oss med mange gode råd og tilbakemeldinger. Prosessen rundt å skrive bacheloroppgaven vår har blitt enklere med deg som veileder. Vi ønsker også å takke kroppsøvlingslærerne som stilte for intervju. I tillegg ønsker vi å takke mødrene våre, Gro Helen og Gry, for korrekturlesing og for å være støttende mødre gjennom denne prosessen.

Sist, men ikke minst vil vi også takke hverandre for godt samarbeid og motivasjon gjennom prosessen.

Vi håper oppgaven er informasjonsrik og interessant å lese!

Sammendrag

I denne bacheloroppgaven har vi sett nærmere på hvilke utfordringer og mulige løsninger kroppsøvingslærere møter på i kroppsøvingstimene sine. Disse er knyttet til elevens kroppsilde. Vi har sett på rollen som kroppsøvingslærer i forhold til elevens kroppsilde. Vi har også tatt for oss ulike temaer som har sammenheng med dette, der disse er dybdelæring, mestringsorientert miljø, og sosiale medier.

Vi valgte å ta for oss dette temaet (utfordringer og mulige løsninger i kroppsøving knyttet til kroppsilde,) fordi vi selv ønsker å bli kroppsøvingslærere, og vi tenker det er et krevende tema for kroppsøvingslærere generelt. Gjennom studiet har vi vært innom de nevnte deltemaene, og dermed ble problemstillingen knyttet til utfordringer og mulige løsninger, et tema vi ønsket å forske mer på.

Som metode i denne bacheloroppgaven har vi brukt kvalitative forskningsintervju. Vi intervjuet fire kroppsøvingslærere fra videregående skoler. Ut fra svarene og vår analyse av disse, ser vi at det er mange utfordringer og noen mulige løsninger som kroppsøvingslærere må ta tak i knyttet til kroppsilde.

Analysen viser at elever som har mulige utfordringer med kroppsilde, kan med lærerens hjelp likevel gjennomføre kroppsøving. Dette kan være gjennom forståelsen av livslang bevegelsesglede, og ved å se at gode relasjoner mellom lærere og elever og andre elever skaper trygghet og tillit. Det er også viktig at læreren har klasseledelse og at elever forstår at de er verdifulle, unike individer. Videre kan dybdelæring i kroppsøving, utvikle elevens forståelse av eget kroppsilde. Et mestringsorientertmiljø læringsmiljø er dessuten viktig for både lærere og elever. Sist, men ikke minst, ser vi at sosiale medier har en stor innflytelse på elevens kroppsilde, og det er noe kroppsøvingslærere må ta tak i.

Nøkkelord: utfordringer og mulige løsninger i kroppsøving, kroppsilde, kroppsøvingslærerrollen, dybdelæring, mestring orientert miljø og sosiale medier.

Abstract

In this bachelor thesis we have looked upon which challenges and possible solutions physical education teacher (PE) must deal with in physical education. These challenges are connected to student's body image. We have chosen to look upon the PE teacher's role in relation to student's body image. We have also looked at different themes that has context with this, these are in depth learning, master-oriented environment, and social media.

We wanted to do research about this because we ourselves wants to become PE teacher, and we also believe that challenges about body image, is a big concern PE teacher must deal with today. Throughout our studies we have gone through the different themes, that we have described above. Therefore, our issue for this thesis became clear, we wanted to do more research about challenges and possible solutions the PE teachers meet, when it comes to student's body image.

The method we have chosen for this thesis, is the qualitative method. As a result, we completed qualitative interviews. We interviewed four PE teachers from different upper secondary education schools. From the results we found in the interviews, we can see that there are a lot of challenges PE teachers must deal with.

Not only did we find challenges, but there are also different solutions. Students that may have issues with body image, can with the PE teachers help, complete physical education classes. Either through lifelong physical joy, through good relations between teachers and students, they can build trust and safety. The teachers should also have good leadership, and the students need to understand that they are unique and valuable individuals. Another way students can understand physical education, is through the usage of in-depth learning, this can help students understand their own body image and a master-oriented environment is a better environment for both teachers and students. Lastly, social media does also have a big impact on student's body image, and this is something PE teachers must deal with.

Key words: challenges in physical education, body image, PE teacher's role, in depth learning, master-oriented environment and social media.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
Abstract	4
1.0 Innledning	7
1.1 Valg av tema.....	8
1.2 Problemstilling.....	8
1.3 Oppgavens oppbygging.....	8
2.0 Teori	9
2.1 Kroppsbilde.....	9
2.2 Kroppsøvingslærerens rolle.....	10
2.2.1 Relasjonskompetansen.....	10
2.2.2 Klasseledelseskompetanse.....	11
2.3 Dybdelæring.....	11
2.4 Mestringsorientertmiljø.....	12
2.5 Sosiale medier.....	13
2.5.1 Hva er sosiale medier?	13
2.5.2 Sosiale medier og identitet	13
2.5.3 Bruken av sosiale medier i skolen	14
2.5.4 Sosiale medier og elevens kroppsbilde	14
3.0 Metode	15
3.1 Metodevalg.....	15
3.1.2 Kvalitativt forskningsintervju	16
3.2 Fremgangsmåte.....	16
3.2.1 Utarbeiding av intervjuguide.....	16
3.2.2 Kontaktprosess og valg av informanter	17
3.2.3 Presentasjon av informanter	17
3.2.4 Gjennomføring av intervju.....	18
3.2.5 Behandling av data	18
3.2.6 Analyse.....	19
3.3 Kvalitetskontroll.....	19
3.3.1 Reliabilitet.....	19
3.3.2 Validitet.....	20
3.4 Ethiske vurderinger.....	21
4.0 Drøfting	21
4.2 Hvilke utfordringer og mulige løsninger ligger det i kroppsøvingslærerrollen i møte med elevenes kroppsbilde?	22
4.2.1 Hvilken betydning har relasjonskompetansen for elevers kroppsbilde?	22
4.2.2 Kan det å skape et godt samhold og miljø endre elevers kroppsbilde?	25
4.2.3 Alle elever har verdi i seg selv	27
4.3 Dybdelæring og mestringsorientert miljø.....	29

4.3.1 Hvilke utfordringer og mulige løsninger kan lærerne ha innenfor dybdelæring og kroppsbilde?	29
4.3.2 Kan et mestringsorientertmiljø være bedre for elevenes utfordringer med kroppsbilde?	32
4.4 Sosiale medier.....	34
4.4.1 Utfordringer med sosiale medier og lærerens løsning på problematikken.....	34
4.5 Garderobesituasjon som utfordring i kroppsøving	37
5.0 Konklusjon	38
6.0 Litteraturliste	41
7.0 Vedlegg.....	44
7.1 Intervjuguide	44
7.2 Godkjenning fra NSD.....	46
7.3 Infoskriv	49
7.4 Samtykkeskjema.....	53

1.0 Innledning

Kunnskapsrik, flink til å lære fra seg, ha gode ferdigheter, engasjert og motiverende, men også streng, stille krav og være rettferdig. Dette er beskrivelser på hva en kroppsøvingslærers rolle innebærer (Brattenborg & Engebretsen, 2013, s. 46). Med andre ord, det forventes mye av en lærer, og han eller hun må prøve å utøve de ulike arbeidsoppgavene etter beste evne (Brattenborg & Engebretsen, 2013, s. 47). Det blir også viktig at læreren bryr seg og tar vare på elevene sine, dette kan faktisk føre til at elevene blir mer engasjert i kroppsøving (Larson, 2006).

Når man leser eller hører ordet kroppsøving, hva er det første man tenker? Kanskje noen automatisk tenker slit, svette, løping og fotball? Kanskje noen tenker innsats og karakterer? Eller kanskje noen tenker ordet kropp? Hva innebærer egentlig kroppsøving? Kroppsøving skal først og fremst forbedre folkehelsen (Standal & Rugseth, 2015, s. 51). Med dette mener man at elever skal lære seg hvordan de skal ta vare på kroppen og helsen. Standal og Rugseth skriver at «kroppsøvingfaget skal ikke gjøre elevene tynne, men har som formål å skape livslang bevegelsesglede» (Standal & Rugseth, 2015, s. 52). Dette er også målet og visjonen til utdanningsdirektoratet.

Kropp er det vi bruker for å skape bevegelser (Engelsrud, 2006, s. 9) Ordet øving betyr at vi repeterer noe om og om igjen til vi forbedrer eller mestrer en gitt oppgave (Kirkeby, 2014, s. 1871). Innenfor kroppsøving er det øving gjennom bruken av kroppen som er hovedmomentet.

Når vi da trekker sammenhengen mellom kroppsøving som begrep og hva det innebærer, og hva en kroppsøvingslærer rolle er, blir det spennende for oss i denne oppgaven å undersøke hvilke utfordringer og mulige løsninger kroppsøvingslærere møter på, knyttet til elevers kroppsbygge. Dette vil vi forklare mer av under valg av tema.

1.1 Valg av tema

Da vi selv gikk på videregående skole, opplevde vi at lærerne var mer opptatt av idretten i seg selv og hvordan vi presterte i idretten, enn hvordan vi mestret i idretten. Det var lite fokus på dette med eget kroppsbylde og selvbylde, et tema som vi ofte tenkte på selv, men som ingen fortalte oss noe om. Det ble ikke lagt til rette for hvordan ulike kroppsfasonger skulle utføre ulike aktiviteter. Alle ble satt i samme bås og skulle gjøre det læreren sa. Vi oppfattet at poenget med dette, var å få gode prestasjoner i idretten. Siden den tid tror vi kroppsøvlingsfaget har endret seg. Utdanningsdirektoratet innførte ny læreplan og i denne læreplanen er det viktigere at elevene skal lære om livslang bevegelsesglede. Det er viktig at elevene skal ha en fysisk aktiv livsstil ut fra egne forutsetninger (Utdanningsdirektoratet, 2020). Livslang bevegelsesglede trenger ikke å bety prestasjon i en spesifikk idrett. Livslang bevegelsesglede er mange former for fysisk aktivitet og det er læren om hvordan denne fysiske aktiviteten er noe vi kan ta med oss videre i livet. Hvordan får så kroppsøvlingslærere dette til i dagens samfunn? Kropp er noe mennesker er og noe mennesker har. Kropper er også noe som blir vist og sett på nesten alle informasjonsplattformer. Sosiale medier, familien, vennegjengen og idrettslaget viser alle former for kropper, og vi lurer dermed på hvordan disse kroppene påvirker elevens selvbylde. Hvilke utfordringer møter kroppsøvlingslærer på knyttet til kroppsbylde i sine kroppsøvlingsstimer? Har lærerne eventuelle løsninger for disse utfordringene? Dette er temaer vi ønsker å ta for oss i vår bacheloroppgave.

1.2 Problemstilling

Ut fra dette har vi landet på følgende problemstilling for vår oppgave: Hvilke mulige utfordringer og eventuelle løsninger har kroppsøvlingslærere knyttet til elevens kroppsbylde, i sine kroppsøvlingsstimer i videregående skole?

1.3 Oppgavens oppbygging

Bacheloroppgaven vår er delt inn i fem kapitler. Kapittel en består av innledning, bakgrunn for valg av tema og beskrivelse av problemstilling. I kapittel to handler det om teori ut fra deltemaene kroppsbylde, kroppsøvlingslærerrollen, dybdelæring, mestringsorientert miljø og sosiale medier. Videre i kapittel tre tar vi for oss

metodevalg, kvalitetskontroll og etiske vurderingene. I kapittel fire drøfter vi, ut fra de samme deltemaene som nevnt under teori. Konklusjon presenteres i kapittel fem.

2.0 Teori

I den neste delen av oppgaven vil vi ta for oss teori. Denne teorien mener vi er relevant opp imot vår problemstilling. Vi har delt teorien inn i 5 kapitler og disse er kroppsbylde, kroppsøvingslærerens rolle, dybdelæring, mestringsorientert miljø og sosiale medier.

2.1 Kroppsbylde

Kroppsbylde har i mange år hatt mange ulike definisjoner, og har vært i endring. Ulike forskere har definert kroppsbylde etter hvordan kroppen ser ut, mens andre mener det er en sammenheng mellom det fysiske og psykiske. Det er derfor vanskelig å finne en konkret definisjon på hva kroppsbylde er. Schilders beskriver kroppsbylde som "The picture of your own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves" (Schilders, 1950, s. 11).

Kroppsbylde er ikke bare formet etter hvordan du ser på deg selv, men også etter hvordan du har det. I dagens samfunn blir mennesker eksponert for mye, både hvilke forventninger som stilles, standarder til hvordan man skal se ut og hvilke erfaringer man burde ha med seg. Disse faktorene kan være med på å forme kroppsbylde til den enkelte, men også forme et kroppsbylde som mennesker tenker er den «perfekte kropp» (Thompson, 1999, s. 10). I boken til Thompson, er det hele 14 definisjoner og forklaringer på hva kroppsbylde er (Thompson, 1999, s. 10).

Med tanke på vår problemstilling, tenker vi at elevs kroppsbylde handler om både det synlige og det usynlige, altså at kroppsbylde formes av både det ytre og det indre. Idealet må være å ha det like godt med seg selv både på utsiden og på innsiden. Man må akseptere seg selv som man er, og man må akseptere andre som de er.

2.2 Kroppsøvingslærerens rolle

Lærerens rolle er å lede elevenes læring og utvikling på skolen. For å få til god klasseledelse er det viktig at det er en god relasjon mellom lærer og elev. Læreren bør inneha mange ulike kvaliteter for å mestre denne kompliserte rollen. For å kunne ha en proaktiv tilnærming til elevene, bør læreren ha god kompetanse i å analysere og forstå læringsfelleskapet i klasserommet. Det er viktig at læreren bryr seg om alle sine elever og viser interesse for den enkelte. Læreren bør også legge til rette for en god struktur i undervisningen, er støttende og har høye forventninger til den enkelte elev, slik at de kan utvikle seg både sosialt og faglig (Utdanningsdirektoratet, 2020). I kroppsøvingslærerrollen er det viktig å ta utgangspunkt i eleven, og man bør derfor bruke eleven som referansepunkt for videre kompetanseutvikling (Vinje & Skrede, 2019, s.186-187). Det er tre kjernekompetanser en god kroppsøvingslærer bør inneha. Dette er relasjonskompetanse, kompetanse i klasseledelse og fagdidaktisk kompetanse.

Ut fra vår problemstilling, er relasjonskompetanse viktig fordi det kan hjelpe elever med eget syn på kroppsbylde. Man bygger tillit og trygghet gjennom relasjon mellom lærer og elev. Dette kan være en mulig løsning på de utfordringene kroppsøvingslæreren møter. Kompetanse i klasseledelse mener vi også er relevant fordi dette styrer gruppedynamikken og kulturen i klassen, for at elever skal føle seg trygge på miljøet rundt seg. Aksepten i gruppa er like viktig som aspekten for seg selv, for å akseptere eget kroppsbylde.

2.2.1 Relasjonskompetansen

Relasjonskompetanse, hva er det? Relasjonskompetanse kan bli definerte som ulike måter å opparbeide relasjoner med mennesker. «Relasjonskompetansen er ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som etablerer, utvikler, reparerer og vedlikeholder relasjoner mellom mennesker» (Spurkeland & Lysebo, 2021, s. 8). Spurkeland og Lysebo beskriver videre at relasjonskompetansen er et godt verktøy. Det kan avgrensnes og deles inn i ulike tilnærminger med flere ulike underkategorier. Verktøyet kalles radarhjulet og har to ulike formål. Det ene skal være med på å gi oversikt over hoveddimensjonene, mens den andre skal gi en kartleggingsmulighet for en personlig utvikling og trening (Spurkeland & Lysebo,

2021, s. 8-9). Vi mener dette er viktig, da det å skape gode relasjoner kan være en løsning på mulige utfordringer som oppstår i kroppsøvingstimer, knyttet til elevers kroppsbygge.

2.2.2 Klasseledelseskompetanse

Klasseledelseskompetanse handler kort om hvordan man skaper gode muligheter for god faglig og sosial læring. Det kan også bli definert som å skape et positivt læringsmiljø, der elevene kan konsentrere seg og bli motivert for læring. En effektiv form for klasseledelse kan inneholde følgende; lærer-elev-relasjon, regler og prosedyrer og lærerens mentale tilstedeværelse og didaktiske kompetanse (Midthassel, 2014).

2.3 Dybdelæring

Dybdelæring kan videre beskrives som å «handle om å utvikle generell forståelse av begreper og sammenhenger i fag, og ved å gjøre dette med riktig progresjon over tid opparbeider eleven viktig kompetanse for læring i livet» (Universitet i Oslo, 2020). Både definisjonen og beskrivelsen forteller noe om hvor sammensatt kroppsøvingslærerens kompetanse må være. «Fremtidens kroppsøvingslærer må ta stilling til flere problemstillinger når dybdelæring skal forstås og knyttes til en kroppsøvingfaglig kontekst» (Vinje & Skrede, 2019, s.26). I undervisningsrommet og handlingsrommet er det avhengig av hva og hvordan læreren legger til rette for spørsmålet om elevene skal kunne om mange ulike temaer, eller fordype seg i færre temaer. Det kan derfor stilles krav til dybdelæringen i den forstand at eleven skal kunne noe om den kroppslige bevegelse. Men også ha muligheten til å bruke det de har lært og sette det i sammenhengen med nye kunnskaper (Vinje & Skrede, 2019, s.26-27). Opp imot vår problemstilling, fokuserer vi på kroppsbygge blant elever, der vi tenker at sammenhengen mellom dybdelæring og kroppsbygge, handler om å forstå hvordan kroppen fungerer. Det handler også om hva kroppen kan gjøre og hvilken form for fysisk aktivitet som passer den enkelte. Dybdelæring skal også øke elevers forståelse av selvfølelse og kroppsøvingfaget generelt.

2.4 Mestringsorientertmiljø

Opp imot vår problemstilling, mener vi at mye av problematikken i å ha et negativt kroppsbilde, kommer fra et prestasjonsorientert miljø. Fokuset der er å sammenligne seg selv med andre, kontra et mestringsorientert miljø, der fokuset er å utvikle seg selv. I beskrivelsen av motivasjonsteorier er det viktig å definere begrepet motivasjon, og forklare hva motivasjon innebærer. "Motivasjon anses altså som en prosess- det som setter i gang og vedvarer en målrettet handling" (Stornes og et al, 2013, s. 317). Hvorfor motivere? Det finnes mange ulike grunner til å motivere elevene. En av hovedgrunnene til dette er at uten eller manglende motivasjon, vil det påvirke aktiviteten direkte. Motivasjonen er en viktig bidragsyter for at det kan bli oppnådd god aktivitet, og dette kan igjen føre til en god læringsprosess, og læringseffekt (Brattenborg & Engebretsen, 2013, s. 106).

Forskning som har undersøkt motivasjon i prestasjonsorienterte miljøer, er basert på målorienteringsteori. Målorienteringsteori handler om meningen og hensikten med det enn gjør. I et prestasjonsorientert miljø vil det ofte omhandle prestasjoner. Drivkraften til elevene i et prestasjonsorientert miljø, vil være å hevde seg prestasjonsmessig både ovenfor seg selv og andre elever. Det motsatte er det mestringsorienterte miljøet. I et mestringsorientert miljø er fokuset og den primære hensikten med læringsoppgavene å tilegne seg ny kunnskap, samt å utvikle evnene sine og gjøre fremgang (Stornes og et al, 2013, s. 317).

Styres kroppsøving etter en målorienteringsteori, kan vi anse det som at det er viktig at elevene oppnår mål, heller enn å ta utgangspunkt i elevens personlige disposisjoner. Klassens motiverende klima eller målstruktur styres ut ifra hvordan elevens fokus er, men også hvordan læreren legger til rette for kulturen i klassen (Stornes og et al, 2013, s. 317- 318). I elevens individuelle målorientering, kan vi beskrive to teorier til to typer motiverende klima. Det antas at det motiverende klima i klassen også er med på å gi et vesentlig bidrag til elevens målorientering (Stornes og et al, 2013, s.318). "Et motiverende klima som verdsetter innsats og prioriterer elevenes forståelse av lærestoffet, deres mestring og faglig utvikling, og som

betrakter feiltrinn som en legitim og nødvendig del av læringsprosessen, omtales som et motiverende mestringsklima” (Stornes og et al, 2013, s.318).

2.5 Sosiale medier

Opp imot vår problemstilling, mener vi sosiale medier er et viktig tema fordi sosiale medier kan by på utfordringer for elevers kroppsbilde. Likevel kan lærere har ulike løsninger for hvilken påvirkningskraft sosiale medier skal ha på elevers kroppsbilde. Dette vil vi også ta for oss i drøftingen.

2.5.1 Hva er sosiale medier?

Hva er egentlig medier? Medier er tradisjonelt delt inn i massemedier og kommunikasjonsmedier. Massemedier er bøker, aviser, TV og radio, mens kommunikasjonsmedier er brev eller telefon (Aalen, 2013, s. 14). I dagens samfunn er skillet mellom disse to medietypene mer flytende og sosiale medier er ofte den plattformen der masse- og kommunikasjonsmedia blir brukt aller mest (Aalen, 2013, s. 14). Sosiale medier kan brukes til utrolig mye, men var i utgangspunktet et nettverk for å lage en personlig profil, blir «venner» med andre profiler, og at man da kommuniserte med og var oppdatert på venners profiler (Aalen, 2013, s. 16). I dag har vi mange slike nettverk, slik som facebook, twitter, instagram, snapchat og tiktok. Det er forskjellige plattformer med ulike måter å spre informasjon på, enten gjennom bilder, videoer og tekster, men i bunn og grunn har de det samme prinsippet.

2.5.2 Sosiale medier og identitet

Identitet handler ofte om hvordan man presenterer seg selv ut ifra den sosiale verden. Altså hvordan man selv vil fremstå personlig og utseendemessig. Man kan ofte sammenligne identitet med personlighet, og denne identiteten kan også endres etter den sosiale omverden (Chrysochoou, 2003). Den sosiale omverdenen blir representert gjennom sosiale medier og da blir det også viktig for unge å vise frem sin identitet. Man blir opptatt av hvilke klær man har på seg, hvilken bil man kjører, musikken man hører på og boken man leser, og at dette skal vises frem i sosiale medier (Aalen, 2013, s. 85). Selv om man selv oppfatter at man viser frem sin identitet gjennom sosiale medier, er det ikke alltid slik at alle er seg selv og viser seg selv. Idealisert virtuell identitet er når mennesker fremstår som den beste versjonen

av seg selv (Aalen, 2013, s. 99). Unge og eldre blir eksponert av så veldig mange andre gjennom sosiale media, det blir et «press» på å se «perfekt» ut og oppføre seg «perfekt». Hvordan har så sosiale medier en effekt i skolen? Det skal vi ta for oss i det neste kapitlet.

2.5.3 Bruken av sosiale medier i skolen

I kunnskapsløftet finner vi mål der elever skal kunne bruke digitale verktøy til videre utvikling og læring i samfunnet (Gjelsten & Simonnes, 2007, s. 108). Ved at elever skaffer seg kunnskaper, ferdigheter og holdninger til digitale verktøy, vil det være med å danne elevens kunnskap, identitet og personlig utvikling (Gjelsten & Simonnes, 2007, s. 110). Læreren har dermed et ansvar for å prøve å lære elevene sine om den digitale omverdenen. Sosiale medier er en del av den digitale omverdenen. Lærere blir oppfordret til å lære elevene sine om å være bevisste på ansvaret ved alle sider av media. Lærere må lære elevene sine at de kan forstå og forholde seg til innvirkningen media har på dem (Gjelsten & Simonnes, 2007, s. 134). Dette betyr at lærerne må lære elevene om alle sider av sosiale medier, både de positive sidene sosiale medier tilbyr, men også de negative sidene.

2.5.4 Sosiale medier og elevens kroppsbilde

Sosiale medier har en effekt på den psykiske helsen til elever som bruker mer enn tre timer på sosiale medier daglig. Psykisk helse omhandler ofte kroppsbilde (Eriksen et al., u.å.). Og kroppspress har ofte en sammenheng med sosiale medier («Stress, press og psykiske plager blant unge», 2020). Det er ikke en selvfølge at alle elever som bruker mer enn tre timer på sosiale medier blir påvirket, dette kommer veldig an på hvilken personlighet en har, type plattform og konteksten for bruken av sosiale medier («Stress, press og psykiske plager blant unge», 2020). Likevel er det flere studier som tar for seg at sosiale medier har en innvirkning på elevens selvbilde. En studie utført av Fardouly og Vartanian, beskriver hvordan både kvinner og menn sammenligner seg selv med andre gjennom bruken av sosiale medier. Kvinner streber ofte etter å bli tynnere, de begynner ofte med slanking og er misfornøyde med eget utseende, dette har de også funnet tegn til hos menn (*Social Media and Body Image Concerns*, u.å.). Å sammenligne seg selv med andre, spesielt de man tenker er mer attraktive enn seg selv, fører til negativt kroppsbilde (*Social Media and*

Body Image Concerns, u.å.). Det er ikke en selvfølge at man sammenligner seg selv med andre, som sagt - dette kommer veldig an på personen. Den teknologiske utviklingen gir likevel mange studier om sosiale mediers effekt, og flere av disse studiene viser til den negative effekten. I sammenheng med vår problemstilling, kan vi si at utfordringen med elevers kroppsbilde kan forekomme av sosiale medier. Med dette mener vi at sosiale medier har en effekt på unge og deres personlige utvikling. Sosiale medier skal ofte fremtre det «perfekte», men det viser ikke alltid de reelle sidene.

3.0 Metode

En metode er en måte å løse problemer på og komme frem til nye kunnskaper, vi bruker metode som en fremgangsmåte og det finnes flere former for metoder (Dalland, 2017, s. 51). Valget av en metode kommer av at man mener at den ene metoden egner seg best til å gi svar på det spørsmålet eller den problemstillingen man har tatt for seg i oppgaven (Dalland, 2017, s. 51).

3.1 Metodevalg

Ved metodevalg snakker man oftest om kvalitativ metode eller kvantitativ metode. Den kvantitative metoden er en metode der man ser etter variabler, tall og svar. Den kvantitative metoden kan for eksempel gi oss et svar på den gjennomsnittlige andelen mennesker som er avhengig av sosialhjelp (Dalland, 2017, s. 52). I denne oppgaven vil vi ikke bruke den kvantitative metoden for å besvare vår problemstilling.

Kvalitativ metode er en metode man bruker for å få informasjon eller bli kjent med forskningsobjektene på en annen måte (Holme & Solvang, 1996, s. 87). Dette betyr at man ikke kan tallfeste eller måle det man er ute etter å forske. Det er som regel en mening eller en opplevelse som gir svar på problemstillingene (Dalland, 2017, s. 52). Det er en metode som tar for seg hvordan noe «gjøres, sies, oppleves, fremstår eller utvikles». I et kvalitativt forskningsprosjekt er vi ute etter å «beskrive, forstå, fortolke eller dekonstruere den menneskelige erfaringens kvaliteter» (Brinkmann & Tanggaard, 2012, s. 11). Vi benytter denne metoden i vår oppgave fordi vi er ute etter personlige meninger og oppfatninger kroppsøvingslærere har, ovenfor utfordringer og eventuelle løsninger rundt elevers kroppsbilde.

3.1.2 Kvalitativt forskningsintervju

Kvalitativ metode tar for seg flere fremgangsmåter, noen av dem kan være intervju eller feltarbeid. Med bakgrunn i problemstillingen som er valgt, vil det være hensiktsmessig å bruke et kvalitativt forskningsintervju som fremgangsmåte. Grunnen til dette er fordi problemstillingen vår ser på kroppsøvlingslæreres meninger og begrunnelser for hvilke utfordringer de kan møte på, knyttet til kroppsbylde blant elever. Ved å bruke kvalitativt forskningsintervju som metode, vil det også gi oss mer kunnskap om temaet og det gir en mulighet til å få mer informasjon fra kroppsøvlingslærerne. Kroppsøvlingslærerne har erfaringer, kunnskaper og informasjon som vil være relevant oppgaven vår. Det blir naturlig å skape en kontekst der informasjonen og tolkningene går begge veier mellom intervjuobjektet og forskerne (Moen & Karlsdottir, 2011, s. 72). Dette kan resultere i en samtale, der noen stiller spørsmål, en annen svarer, man prater om temaet og fortsetter samtalen (Moen & Karlsdottir, 2011, s. 72). I oppgaven vår ønsker vi å skape en samtale som blir både interessant for oss som forskere, men også for intervjuobjektet. Dette kvalitative forskningsintervjuet vil være et strukturert intervju, altså at vi på forhånd har fastslått tema og spørsmålsformuleringer (Johannessen og et al, 2006, s. 137). Disse fastlagte temaene og spørsmålsformuleringene er lagt inn i en standardisert intervjuguide. Under selve intervjuet fulgte vi denne strategien. Vi stilte intervjuobjektene spørsmål som var forhåndsbestemte ut ifra intervjuguiden. Ved å gjøre det på denne måten kan vi sammenligne svarene vi får fra intervjuobjektene (Mehmetoglu, 2004, s. 68). Det kan dermed bli lettere for oss å finne konkluderende svar i slutten på vår oppgave.

3.2 Fremgangsmåte

Videre i denne oppgaven vil vi redegjøre for hvordan vi har valgt ut informanter, datainnsamlingen og hvordan vi arbeidet med dataene i ettertid, med analyse og inkludering av validitet og reliabilitet.

3.2.1 Utarbeiding av intervjuguide

Før intervjuene kunne gjennomføres, måtte vi utarbeide en intervjuguide. En intervjuguide er en mal for de forskningsspørsmålene man skal stille, det er det som

skal lede oss gjennom intervjuet (Dalland, 2017, s. 78). Intervjuguiden bør bygges opp med en innledning, faktaspørsmål, eventuelle kompliserte og sensitive spørsmål og en avslutning (Johannesen og et al, 2006, 141). Ut fra vårt kvalitative intervju ønsker vi å høre kroppsøvingslæreres personlige meninger og oppfatninger om elevers kroppsbylde og ulike tilnærminger til den. Ved å ha en strukturert intervjuguide og temaer som vi må forholde oss til, håper vi at vi kan få flere gode perspektiver og innsyn i dette.

3.2.2 Kontaktprosess og valg av informanter

Siden studien omhandler utfordringer og mulige løsninger kroppsøvingslæreren møter på knyttet til elevers kroppsbylde, blir det logisk at vi skulle intervju kroppsøvingslærere. Vi valgte å intervju fire kroppsøvingslærere fra videregående skoler. Grunnen til at vi valgte fire lærere fra videregående skoler, er fordi vi tenker at elever på videregående skole er kanskje mer modne og mottakelige enn elever på ungdomsskoletrinnet. Elevene vil dermed kanskje være litt mer åpne for flere løsninger kroppsøvingslærere kommer med, knyttet til kroppsbylde. Vi valgte å ikke ta flere, fordi gjennomføringen av intervjuene og transkriberingsprosessen er tidkrevende. Vi valgte også å ta for oss videregående lærere fordi vi selv ønsker å jobbe på videregående skole.

For å opprettholde NSDs retningslinjer for personvern, valgte vi ikke å fokusere på kjønn eller alderen til intervjuobjektene, dette er for å anonymisere informantene. Vi valgte å ta direkte kontakt med lærerne ut fra bekjentskap. Vi sendte en beskrivelse av prosjektet og hva vi var ute etter å forske på. Når vi fikk interesse fra de ulike lærerne, sendte vi en ny e-post med et informasjonsskriv om prosjektet og et samtykkeskjema som de skulle skrive på før vi gjennomførte selve intervjuet.

3.2.3 Presentasjon av informanter

Kroppsøvingslærerne vi intervjuet til dette prosjektet var veldig engasjerte og svært interesserte i å få være med. Dermed ble det mer spennende for oss å gjennomføre intervjuene med dem. Alle lærerne var enten utdannet faglærer med praktisk pedagogisk årsstudium eller hadde gått på lærerskolen. Lærerne hadde også variert jobberfaring som kroppsøvingslærer, med ansiennitet fra 5 til 20 år. I drøftingsdelen

vil informantene bli omtalt med fiktive kjønnsnøytrale navn, der disse er Andy, Jean, Chris og Alex.

3.2.4 Gjennomføring av intervju

Før vi gjennomførte intervjuene med intervjuobjektene, hadde vi en pilottest med hverandre. Her fikk vi da øve på hvordan et intervju gjennomføres og hvordan det eventuelt kan besvares. Vi endret ikke på spørsmålene og følte de var både forståelige og gjennomførbare. Vi gjennomførte alle intervjuene på zoom og satt uforstyrret for oss selv, vi ble ikke avbrutt av andre, men fikk noe tekniske komplikasjoner i det ene intervjuet, slik at vi måtte ta det over telefonen til slutt. Nummeret er ikke lagret og ble slettet etter samtalen. For de fire intervjuene fordelte vi oppgavene. Den ene forskeren var hovedintervjuer, der hun hadde ansvar for å stille alle spørsmålene som vi forberedte i intervjuguiden. Dermed blir det lettere for intervjuobjektet å forholde seg til en person. Den andre forskeren var observatør. Hun fulgte med på intervjuet, altså spørsmålene som ble stilt og svart på. Hun kunne også stille oppfølgingsspørsmål om det var noe som uklart. Ved å gjøre det på denne måten, fikk begge øvd seg på de to forskjellige rollene og vi fikk ønsket resultat i selve intervjuet.

3.2.5 Behandling av data

Da intervjuene var gjennomført, var neste steg i prosessen å transkribere. Her skal vi skrive ned ord for ord av det som er sagt (Dalland, 2017, s. 88). Når man transkriberer, og teksten går fra en muntlig til en skriftlig form, blir samtalen strukturert og da er det lettere å få en oversikt over materialet og man kan lettere starte på en analyse (Kvale og et al, 2009, s. 188).

I transkriberingsprosessen valgte vi å oversette intervjuobjektets dialekt til bokmål, dette gjorde vi for at det skal være lett å forstå, men også for å anonymisere intervjuobjektene.

I transkriberingsprosessen startet vi å analysere teksten og vi gjorde den mer lettlest. Ved å gjøre den lettere har vi valgt å ta vekk alle pauseord. I tillegg valgte vi å ta vekk noen personlige hendelser, slik at vi ikke bryter konfidensialiteten.

3.2.6 Analyse

Når man har intervjuet ferdig og transkribert, er det på tide å analysere dataene man har samlet inn. Analysearbeidet er når man forklarer og forsker på motivene, prosessene, strukturen og tolker dataene (Silverman, 2011, s. 288). I prosessen burde man systematisere og gjennomgå dataene flere ganger. Ved å gjøre denne prosessen finner man ut hvilke data som blir mer sentrale å ha med i selve oppgaven (Silverman, 2011, s. 288). Ved å få en oversikt over dataene, er det viktig å tenke på at noe av dataen har visse betydninger og perspektiver de kan forstås fra. Skaper man en god analyse, kan det oppstå ulike fortolkninger (Dalland, 2017, s. 88). Disse fortolkingene kan igjen gi bedre svar på problemstillingen.

Under selve analysearbeidet for å svare på problemstillingen vår, valgte vi å dele opp dataen med utgangspunkt fra teorien vår. Disse kategoriene er kroppsbilde, kroppsvingslærerens rolle, dybdelæring, mestringsorientert miljø og sosiale medier. I drøftingsdelen har vi brukt teori som vi skrev før intervjuene, samt at vi har funnet ny teori som er relevant og utdyper argumentasjonen i drøftingen. I drøftingsdelen var vi også mer eksplisitte, altså mer tydelige på forklaringen av hvilke rammer vi har.

3.3 Kvalitetskontroll

To begreper som er viktig å ta for seg i en oppgave, er begrepene reliabilitet og validitet. Dette er begreper som burde bli forklart og drøftet opp imot oppgaven for å bli kvitt mulige feilkilder. I de neste kapitlene vil vi forklare begrepene reliabilitet og validitet og hvilken innflytelse dette kan ha på studien vår.

3.3.1 Reliabilitet

Reliabilitet betyr at du kan stole på testen og at den er pålitelig. Dette betyr i praksis at om noen andre skulle gjennomføre testen ville de kunne gjennomføre testen på lik måte. Dette vil si at det som skal testes eller forskes på må kunne bli gjentatt likt, og at testen er til å stole på. Altså at testen har en pålitelighet (Harboe, 2013, s.198). I vår oppgave betyr dette at de innsamlede dataene vi finner er pålitelige og relevante. Man skal også kunne klare å skille mellom stabilitet og labilitet. Stabilitet betyr at noe er uforanderlig, men labil betyr at det er foranderlig (Harboe, 2013, s. 199). I en

intervjuprosessen kan det forekomme både stabilitet og labilitet. Er spørsmålene like og blir de oppfattet likt? Har vi som intervjuere forstått svarene på riktig måte? Er svarene transkribert riktig?

Vi gjennomførte intervjuene våre på zoom eller over telefonen. I denne prosessen kan vi miste en del av kroppsspråket, men tenker likevel det ikke har stor betydning for vår oppgave. Grunnen til det er fordi vi er ute etter svarene på spørsmålene. Vi brukte også den samme intervjuguiden og stilte alle lærerne de samme spørsmålene. Vi ønsket ikke å påvirke lærerne med våre egne tolkninger, derfor forholdt vi oss relativt nøytrale med våre meninger. For at oppgaven også skulle bli mer reliabel, transkriberte vi slik at det viktigste kom frem, vi gjorde små endringer slik at teksten er forståelig og har mer flyt.

3.3.2 Validitet

«Validitet handler om, at alle faser i undersøkelsen skal være relevante og gyldige i forhold til problemstillingen» (Harboe, 2013, s. 195). Det finnes to former for validitet, det er intern validitet og ekstern validitet. Intern validitet omhandler relevansen i forhold til delene i prosjektet. Altså at det man skriver om i de forskjellige delene i prosjektet, skal være relevant i forhold til problemstillingen (Harboe, 2013, s. 195). I oppgaven vår skaper vi validitet ved å ha en rød tråd gjennom teksten fra problemstilling til konklusjon. Det er skrevet om kroppsbilde, lærerrollen, dybdelæring, mestringsorientert miljø og sosiale medier gjennom hele oppgaven. Validiteten vises også i intervjuet i form av temaene, som er de samme som i teorien og analysen. Den andre formen for validitet er ekstern validitet. Ekstern validitet betyr at oppgaven eller prosjektet skal være gyldig i forhold til virkeligheten (Harboe, 2013, s. 197). Ved å finne ut av dette så kan man se om studien kan overføres til andre studier (Johannessen og et al, 2006, s. 200). Når vi skal analysere dataene og skrive dem inn i et drøftingskapittel, vil vi selvfølgelig trekke inn relevante artikler og kapitler som omhandler vår egen oppgave. Ved å gjøre dette skaper vi ekstern validitet ved å se på funnene våre opp imot funnene til andre som har gjennomført lignende studier.

3.4 Etiske vurderinger

«Etikk dreier seg om prinsipper, regler og retningslinjer for vurdering av om handlinger er riktige eller gale» (Johannesen og et al, 2006, s. 91). Etikk i form av etiske vurderinger er noe vi må ta stilling til når vi gjennomfører intervjuer og skriver en bacheloroppgave. I intervjuet og transkriberingen av intervjuene har vi valgt å ikke bruke navn eller skrive ned andre opplysninger som kan identifisere personene. Dermed anonymiserer vi informantene og deres opplysninger. En annen måte vi også anonymiserer intervjuobjektene på, er ved å bruke fiktive kjønnsnøytrale navn.

Siden vi skulle gjennomføre kvalitative intervju der vi skulle ta opptak av intervjuene, måtte vi søke om lov til dette gjennom Norsk senter for forskningsdata (NSD). «Ifølge lov om behandling av personopplysninger (personopplysningsloven 2001), utløses meldeplikt eller konsesjonsplikt hvis 1) prosjektet omfatter behandling av personopplysninger, og 2) opplysningene helt eller delvis lagres elektronisk» (Johannesen og et al, 2006, s. 96). Etter vi fikk prosjektet godkjent av NSD, kunne vi starte intervjuet. Intervjuobjektene ble informert om godkjennelsen og bruk av lydopptak under intervjuet. Intervjuobjektene samtykket til lydopptaket gjennom et samtykkeskjema. Her fikk de også informasjon om mulighet til å trekke seg fra oppgaven. Etter innlevering, blir alle lydopptakene slettet.

Ved å gjennomføre disse punktene har vi holdt oss til de etiske retningslinjene og til NSDs retningslinjer for personvern.

4.0 Drøfting

I dette kapittelet vil vi ta for oss resultatene vi fant i våre forskningsintervjuer, og diskutere det opp mot teori og forskning. Som tidligere nevnt, vi analyserer via delemnene kroppsbilde, kroppsvingslærerens rolle, dybdelæring, mestringsorientert miljø og sosiale medier. Emnet kroppsbilde får ikke eget avsnitt, men knyttes til de andre avsnittene. Vi vil se nærmere på utfordringer og mulige løsninger rundt disse deltemaene.

4.2 Hvilke utfordringer og mulige løsninger ligger det i kroppsøvlingslærerrollen i møte med elevenes kroppsbylde?

I dette avsnittet vil vi se på utfordringer og mulige løsninger knyttet til den rollen som kroppsøvlingslæreren har når de møter elevene og deres kroppsbylde. Vi har stilt informantene spørsmål rundt forventinger til rollen og spørsmål om relasjonskompetansen opp mot elevene.

4.2.1 Hvilken betydning har relasjonskompetansen for elevens kroppsbylde?

«Relasjonskompetanse er ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som etablerer, utvikler, reparerer og vedlikeholder relasjoner mellom mennesker» (Spurkeland & Lysebo, 2021, s. 8). Lærerne må opprettholde gode relasjoner til elevene sine, men det er ikke alltid like lett når man har 70 minutter til rådighet og mange elever i kroppsøving. Likevel klarer lærerne å finne ulike løsninger for å opprette en relasjon til elevene sine, dette kan gjennomføres på ulike måter. Vi valgte dermed å stille spørsmålet om hvordan de kan oppnå god relasjonskompetanse, fordi vi tenker at dette kan være en mulig utfordring. Ved å stille dette spørsmålet var vi nysgjerrige på hvordan de kan oppnå gode relasjoner som kan hjelpe elevene til å være mer trygge på kroppsbylde sitt og eventuelt nevne sine utfordringer med det. Chris ser på prat som en mulig løsning for å skape relasjoner med elevene sine.

Chris: Det er jo klart at man ikke rekker å ha en til en samtale med hver enkelt i løpet av en time, det er mye armer og bein og mye som skjer, mye forflytninger og bevegelser. Men det jeg pleier å gjøre er for eksempel, innimellom da, okei nå vil jeg prøver å få snakke med hver enkelt, så da roper jeg dem opp, da har jeg en typisk økt hvor de kan være veldig selvstendige og jobbe med noe i team. Og så roper jeg hver enkelt opp, og så er det en til en, på et par tre minutter maks, og så er det videre til neste. Da snakker vi om hvordan de ligger an i faget og hvordan de opplever det også videre.

Vi tolker dette som at når Chris prater med elevene en og en, gir det rom for samtale som kan hjelpe elever med ulike vansker og problematikker med kroppsbylde.

Relasjonsbyggingen, her gjennom samtale, er derfor helt essensiell for å kunne forstå og hjelpe elevene. Dette kan bli sett på som en mulig løsning på utfordringer rundt elevens kroppsbylde. Det finnes ulike tilnærminger og metoder for å oppnå god relasjon. Jean søker å skape gode relasjoner med elevene sine på denne måten:

Skape gode løsninger og holdninger og heier på gruppa. Prøve å løfte hverandre frem, alltid tenke; hva kan jeg være med på, hva kan jeg gjøre i dag med litt småskader og om det er noe. Det er knallhard jobbing hele tiden for å skape gode relasjoner og prøve å ivareta relasjoner. Det kan være bare med et lite nikk og et lite klapp på skulderen eller et vennlig smil, altså prøve å se hver enkelte.

Vi tolker det som om at relasjonen må opparbeides og jobbes med hele tiden. Som Jean sier, det er knallhard jobbing hele tiden. Vi tenker også at for noen er det utfordrende å opprettholde relasjonene, grunnen til dette kan være at elevene har et komplisert forhold til kropp og psykisk uhelse. Jean nevner noe om viktigheten rundt å ha ulike løsninger, holdninger og heie på gruppa for å skape gode relasjoner til hverandre. Dette kan være en ønsket løsning for å skape gode relasjoner, som igjen kan hjelpe elever med kroppsbilde. Like viktig som det er å skape elev-lærer-relasjon, så må man også skape gode elev-elev-relasjoner. Jean vil videre fremheve dette.

Jean: Sørge for at relasjonen eleven og læreren er like sikker som elev-elev relasjonen, og at relasjonen er nokså enkel. Det er viktig at elevene også jobber med relasjonsbygging fordi hos oss er det veldig få klasser i kroppsøving som er en klasse, de er som regel to klasser, som aldri ser hverandre ellers, eller de er kanskje på verksted sammen og så er det plutselig satt sammen i kroppsøving og da kjenner de egentlig ikke de 15-16 andre. Så å jobbe med elev-elev-relasjon er viktig.

Det er viktig at både elev-lærer relasjonen og elev-elev relasjonen er god, for å skape tillit og minske barrieren for å kunne si ifra og spørre om hjelp. Ved å ha en god relasjon kan læreren vite hva elevene trenger, eller eventuelle utfordringer elevene skulle ha. Utfordringer med kroppsbildet til elevene vil derfor være lettere å ta tak i om det er en god kommunikasjon og relasjonen er styrket mellom de gjeldende partene. Da blir det lettere å finne mulige løsninger.

Å skape elev-lærer relasjoner og elev-elev relasjoner handler om et inkluderende læringsmiljø. Inkluderende læringsmiljø består av at elever skal få kunne delta, ha en følelse av fellesskap, at demokratiseringen økes og at læringsutbyttet økes (Standal & Rugseth, 2015, s. 16). I kroppsøving vil man møte elever med ulike kroppsfasonger og dermed blir et inkluderende miljø med ulike relasjoner, viktig for å skape trygghet

og tillit. Som nevnt så skal kroppsøving inspirere til fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede, og det gjelder ikke bare noen få elever, men alle elevene. Dette gjelder også elever med for eksempel overvekt eller elever som er svært tynne (Standal & Rugseth, 2015, s. 46). Lærere og elever må klare å imøtekomme alles ulikheter. Inkludering i skolen blir stadig fremhevet og fellesskap, deltakelse, demokratisering og læringsutbytte er viktige elementer i inkluderingen. Elev-lærer relasjoner og elev-elev relasjoner skal fremme disse elementene, som skal fremme de mellommenneskelige relasjonene så vel som læringserfaringene (Martinsen, 2021)

På bakgrunn av problemstillingen og begrepene inkludering, vil vi trekke inn lærer-elev relasjonen og elev-elev relasjonen. Begrepene satt i sammenheng kan enkeltindividenes kroppsbilde endres ut ifra klasse miljøet relasjonene har en påvirkning på individets tanker rundt kroppsbilde, fordi mange aksepterer hver enkeltes forutsetning, og kroppslige bakgrunner eller eventuelle utfordringer. Det kan det være mindre hemmende om relasjonene i gruppedynamikken er god, dette er en mulig løsning intervjuobjektene ville brukt. Andy fremmer at om man skal lykkes, så må man se på helheten i gruppa, men også for enkeltindivider.

Andy: også forme innholdet ut ifra hver enkelt gruppe. Fordi de er så forskjellige. Da er det hvert fall større utgangspunkt for å lykkes hvis du klarer å se gruppa og enkeltindividene.

Viktigheten med å ha ett inkluderende klasse miljø bør komme tydelig fram, der læreren er med på lede gruppa i riktig retning. Elevene burde bidra med sine tanker og meninger. Relasjonene som skapes mellom lærere og elevene, eller elevene selv, kan komme fra god kommunikasjon. Kommunikasjonen kan også være en løsning som hjelper partene å uttrykke ønsker eller endringer for et bedre klasse miljø. Når klasse miljøet er godt og relasjonene er positive, kan elevs kroppslige utfordringer bli tatt hensyn til eller man kan finne løsninger som kan gjøre gjennomførelsen av kroppsøving mer gjennomførbart.

4.2.2 Kan det å skape et godt samhold og miljø endre elevers kroppsbilde?

I teoridelen ble klasseledelse nevnt som en kompetanse lærere burde ha for å utføre lærerrollen på en bra måte. Det handler om god faglig og sosial læring, å skape et positivt læringsmiljø for elevene. Det er også viktig å nevne lærer-elev-relasjon for å skape effektiv klasseledelse (Midthassel, 2015). Intervjuobjektene våre ønsket å skape et godt læringsmiljø for elevene sine, dette er ikke alltid like lett, men kan utføres på ulike måter. Christensen og Ullberg nevner ulike måter å skape gode læringsmiljøer på. Det er først og fremst viktig at læreren etablerer et omsorgsfullt læringsmiljø, i dette miljøet skal man fremme elevers selvregulering, selvledelse og involvere elevene og fremme læring. Man skal også bruke elev-feedback, som burde ha en positiv innvirkning på elevenes læring (Christensen & Ullberg, 2020, s. 39). Vi spurte intervjuobjektene om det var mulig å utføre roller som kroppsøvingslærer slik at alle elever føler seg sett. Grunnen til å spørre om dette, var å finne ut om elever har lettere for å delta og åpne seg for lærerne med tanke på kroppsbilde. Det kan være en utfordring for mange elever å dele sine tanker og opplevelser om kroppsbilde. Vi tenkte derfor å høre med intervjuobjektene, om de hadde mulige løsninger til utfordringene rundt elevers kroppsbilde. Alex forklarer at det er viktig å kommunisere med elevene som en mulig løsning.

Alex: ... men også snakke med de, jeg tror nok en elev opplever seg mer sett hvis jeg står og snakker med han/hun/hen om hvordan det går med dem, enn at jeg «gauler» ut navnet fra andre siden av hallen og «det var bra skudd», det tror jeg de opplever veldig forskjellig, men jeg prøver å bruke navnet mens jeg snakker med en elev. Enten det er bare et tegn eller om det er litt i plenum og jeg opplever at det å bruke navn og snakker til en elev det er ganske effektivt

I dette eksempelet fremmer Alex bruken av navn for å skape et godt læringsmiljø og forsterke elev-lærer relasjonen. I vår tolkning av det Alex sier, påpeker elever at det er lettere å snakke med læreren hvis de føler seg sett, dette kan vi se på som en mulig løsning på problematikken. Elevene vil da kunne uttrykke eventuelle vansker med kroppsbildet sitt. Jean sier også noe om dette med viktigheten av å skape et godt læringsmiljø og classesamhold, viktigheten av å jobbe med standarden for hvordan en ønsker å ha det i klassen. Vi kan derfor trekke inn det med kollektiv kultur. Kollektiv kultur handler kort om at det er en felles oppfatning ved skolen om

sentrale mål og verdier for opplæring, samt hvordan man fremmer et støttende og positivt miljø. Dette igjen fører til blant annet høyere trivsel, mindre stress og høyere motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2019, s. 291).

Jean:.... Det er rett og slett få alle på, få alle i land. Gjøre noen ting som bygger klassens sammenhold, og så sette en liten standard for hvordan vi vil ha det i klassen.

Vi tolker Jean til å ha en løsning der hovedfokuset om å bygge et godt klassesamhold som er trygt. Ved å gjøre dette, mener vi at elevene kan ha lettere for å skape et klassemiljø som er trygt. Det er dermed lettere for elevene å si hva man tenker og føler, da også om kroppsbilde.

Lærerens rolle for å skape god klasseledelse består av at han/hun/hen oppnår de ulike momentene som vi har nevnt så langt. Likevel er det ikke sikkert at alle elevene ønsker å delta, derfor er det viktig at vi kan skape en kollektiv kultur og et omsorgsfullt miljø. Elever som er en del av en kroppsøvingssklasse, der de bruker og gjennomfører fysisk aktivitet med kroppen, kan man også omtale som sosialt fenomen. Elevers kroppsbilde er et sosialt fenomen, og for å øke en forståelse for elevers kroppsbilde må lærere være oppmerksomme på kulturen og miljøet rundt elevene (Grogan, 2017). Når lærerens klasseledelse fører til klassemiljø som består av god sosial støtte, kan det før til at elevene får et positivt kroppsbilde. Er det ikke sosiale støtte i klassen, vil dette ha motsatt effekt (Cash, 2011).

Lærerens rolle innebærer god klasseledelse, altså en som skaper et betryggende læringsmiljø, gode relasjoner mellom lærere og elever, elever og andre elever. Der det kan være et læringsmiljø som fremmer tillit og respekt for hverandre, at elever føler seg sett og man kan gjennomføre aktivitetene uansett kroppsfasong. Kollektiv kultur og læringsmiljøet, samt god sosial støtte, er med på å styrke grunnlaget for bedre kroppsbilde. Elever med styrket kroppsbilde kan bli motiverte og mottakelige for læring.

4.2.3 Alle elever har verdi i seg selv

Kroppsøving er et fag som skal stimulere til motoriske og kroppslige erfaringer, barn og unge kan da utvikle bevisstheten om seg selv og sin egen kropp (Ommundsen, 2013). Ved at barn og unge får ha kroppsøving der de driver med fysisk-motorisk aktivitet og lærer seg ferdigheter, fører det til en utvikling i barn og unges personlighet (Ommundsen, 2013). Kroppsøving er et fag alle unge skal ha i skoleløpet sitt og det er viktig at de unge utvikler egne personligheter og blir bevisste på seg selv som personer og sin egen kropp. Vi lurte dermed på om kroppsøvingslærere kunne gjøre noe i denne prosessen. Hvordan kunne de hjelpe elevene med å utvikle personligheter? Hvordan kunne de bevisstgjøre de unge om at de er verdifulle, unike individer, uansett kroppsfasong og uansett syn på seg selv? Bakgrunnen for spørsmålet, er at ikke alle elever har positive tanker om seg selv og sitt kroppsbylde, noe som kan være en utfordring. Chris ville gått frem på følgende måte for å bevisstgjøre de unge om at de er verdifulle, unike individer.

Chris: Jeg tenker jo at dette her er hvordan man tilnærmer seg elevene og hvordan man møter dem der dem er. Og at de føler seg like mye verdt, at du ikke forskjellsbehandler de. Litt fra gammelt av, så ble de som var god i idrett eller var veldig aktive, de fikk liksom veldig mye oppmerksomhet. Men i dag er det et annet fokus i faget, og da er det lettere å se hver enkelt.

Chris sin tilnærming handler om at elevene skal føle seg sett og at de ikke skal bli forskjellsbehandlet. I utviklingen av relasjonene man bygger mellom lærer og elev er det viktig å få frem at alle er like mye verdt og at ikke prestasjonene du gjør i idretten skal forme hvordan læreren behandler deg. Vi kan derfor si at vi tolker det som Chris sin løsning, er at elevene ikke skal føle noe press på seg og sin kropp i forhold til prestasjon i idretten. Læreren vil prøve å se eleven og være der for eleven uansett. Jean mente at elevene skulle føle seg verdifulle gjennom aksepten mellom elevene.

Jeg tror det er viktig å starte med å få bygget en kultur med å akseptere hverandre, og akseptere seg selv, og kanskje ikke minst heie på hverandre.... Hvis du føler at du er bra, at det er aksept for hverandre, det er stor takhøyde og at elevene er rausere mot hverandre. Ja, hvis du får til det, så går ting veldig mye av seg selv, men jeg tror veldig mye av nøkkelen ligger på arbeid hele tiden, men særlig i starten.

Eksempelet til Jean tolker vi som om at kulturen er helt essensiell for å skape et aksepterende klassemiljø. Jean trekker frem viktigheten med å være raus med hverandre, noe vi kan tolke som at man må ha aksept for ulike kropper og forutsetninger. Kroppsbilde handler ikke bare om den fysiske kroppen, men også om hvordan man ser på seg selv ut fra selvtillit og selvbilde. Ved å gjøre dette kan elever føle på en egen trygghet opp imot kroppsbilde. Elevenes mentale helse påvirkes både av den relasjonelle konteksten man befinner seg i og at man blir verdsatt av de man omgår seg med (Spurkeland & Lysebo, 2021, s. 14-15). Ut ifra Jeans tilnærming og Chris sin tilnærming kan vi si at mulige løsninger kan være at elevene skaper gode relasjoner til hverandre og lærere.

Relasjon er noe vi har nevnt tidligere i oppgaven, disse har ofte en sammenheng med selvfølelse og egenverdi. Selvfølelse og egenverdi henger sammen med tilhørighet, mestring og toleranse. Selvfølelse kan kort defineres som hvordan individet har tanker og følelser rundt seg selv, enten om det er positiv eller negativ selvfølelse (Rosenberg, 1979). Wolfgang Klafki mener at egenverdi kommer av at man har en kroppslig danning, formet av motoriske ferdigheter (Ommundsen, 2013). I ønsket om å utvikle og gjøre barn og unge bevisste på sin egen kropp og seg selv, er det viktig å ha en variert motorisk stimulering og at de kan lære seg kroppslige erfaringer. Egenverdien til barn og unge er dermed at de har verdi i seg selv. Andy påpeker dette med at elever må se på verdien i seg selv og kunne ha en god selvfølelse. Vi stilte Andy samme spørsmålet som vi stilte Chris og Jean, altså hvordan man kan bevisstgjøre de unge om at de er verdifulle, unike individer.

Andy: Ja, prøver å tenke kroppen er et verktøy som skal fungere, det er det aller viktigste. Hvis du på en måte ser på kroppen som et hus du skal trives i. Så da må du på en måte gjøre det du kan da sånn at du trives i eget hjem, for den skal du leve med veldig lenge..... Hvis du legger opp treningen dårlig, med at en opplever at en stadig mislykkes, og ikke får til ting. Og dermed føler seg liten, og lite verdifull. Men ja så handler det om å se hver enkelt da, se at folk får til ting. Rose, styrke de positive sidene, se når de har utvikling. Når de får til noe de ikke fikk til før eller at holdningene har endret seg. At de er mer positivt innstilt eller se de små tingene.

Andys refleksjon forteller at man må tenke på kroppen sin som om det er ens eget hus. Man må ta vare på et hus, det samme gjelder for kroppen. Dette kan løses ved

å rose og styrke de positive sidene. Du må være flink til å ta vare på kroppen på utsiden, men også på innsiden. Uansett hvilken tilnærming kroppsøvingslærerne har, er de alle enige om at en mulig løsning på elevens egen tolkning av kroppsilde, er at elevene skal ha det bra med seg selv. Alex hadde også en fin kommentar om elevenes unike, verdifulle personligheter.

Da er det ikke så mye mer vi kan si til dem enn at alle kommer med ulike erfaringer, bakgrunner, kropps-komposisjoner, innstillinger, psyker og tanker. Det er viktig at vi legger opp til et mestringsorientert miljø, der alt skal være en prosess, dere er på vei til et sted.

Ved at Alex sier at alle har ulike erfaringer, bakgrunner, kropps-komposisjoner, innstillinger, psyker og tanker, kan vi trekke det opp mot elevens utfordring med kroppsilde. Alle elever har ulike fortolkninger på sitt eget kroppsilde og andres kroppsilder. Tolkningen vi kan gjøre da, er at elever må forstå at selv om man har ulike tolkninger om kroppsilde, trenger det ikke å bety at man er mindre verdifull og mindre unik. Dette er det intervjuobjektene prøver å lære elevene sine ut ifra de tolkningene vi har. Vi vil si at alt står i en sammenheng, relasjonen er en startfase for videre fremgang både gjennom det kroppslige og det psykiske. Lærerens påvirkningskraft er derfor veldig stor og essensiell. Ved at læreren sier til elevene sine at de er unike, verdifulle individer, kan eleven forstå sin egenverdi og forhåpentligvis endre sin selvoppfatning.

4.3 Dybdelæring og mestringsorientert miljø

Videre i denne drøftingsdelen vil vi ta for oss dybdelæring og mestringsorientert miljø. Ut ifra problemstillingen vil vi drøfte mulige utfordringer lærerne kan møte på innen dybdelæring opp imot kroppsilde, og utfordringer knyttet til et prestasjonsorientert miljø kontra et mestringsorientert miljø. Vi vil også se på mulige løsninger lærerne har i forhold til problematikken.

4.3.1 Hvilke utfordringer og mulige løsninger kan lærerne ha innenfor dybdelæring og kroppsilde?

Som nevnt tidligere, dybdelæring er hvilken sammenheng du kan utvikle generelle forståelser av begreper og sette dette i sammenheng i fag. Ved å gjøre dette med

riktig progresjon over tid opparbeider eleven viktig kompetanse for læring i livet (Universitetet i Oslo, 7 desember, 2020). I skolen er dybdelæring en undervisningsform de fleste lærere burde bruke i løpet av skoleåret.

Intervjuobjektene snakker noe om viktigheten om dette med dybdelæring, men i ulik grad og med ulike oppfatninger. Derimot nevner de ulike måter å oppnå reell dybdelæring på. Vi spurte intervjuobjektene om dybdelæring for å forstå kroppsøving, som igjen kan gi en forståelse av kroppsbilde.

Chris: Der er vi jo så heldige, at nå har vi jo endelig fått ny læreplan i kroppsøving. Forholder man seg til den så er det jo veldig greit da. For der er det en veldig tydelig progresjon i skoleløpet, vg1, vg2 og vg3. Du kan si da, at du går jo fra generell kunnskap til mer praktisk, til da endelig mer forståelse. Det ser man ganske tydelig i kompetansemålene. Jeg forholder meg jo til læreplanen og de overordnede verdiene. Elevene skal komme ut med en kompetanse, som i store trekk handler om å kunne ta vare på egen helse etter endt skolegang.

Her ser man at Chris bruker læreplanen i kroppsøving med kompetansemålene som utgangspunkt som en løsning for at elevene skal oppnå kompetanse for livet.

Dybdelæringen kommet til uttrykk ved å påpeke viktigheten ved å ta vare på egen helse etter endt skolegang. Helsen og kroppen, som nevnt tidligere, har en tett sammenheng. Vi tolker det som at når man oppnår dybdelæring i kroppsøving, oppnår man også dybdelæring om kroppen. Altså at man kan ta med en forståelse av kroppen fra videregående skole, til senere i livet. I et annen eksempel kommer det frem fra Andy at dybdelæringen kan bli brukt på ulike vis:

F.eks. på Vg3 har vi alltid pleid å ha en egentreningsperiode. Der de skal vise kompetanse på en måte, sluttkompetanse, evne å trene på egenhånd ut fra egne forutsetninger. Lage opplegg og evaluere hvordan det har gått..... Det vi har prøvd på at denne egentreningen er tross alt hovedmålet når du går ut av kroppsøving, at du skal bli i stand til å ta vare på egen kropp og trene ut ifra egne forutsetninger.

Vår tolkning av det Andy sier, er at for å oppnå dybdelæring må vi ha en progresjon, der man siste året skal oppnå en viss kompetanse. Denne kompetansen inneholder at man, ut ifra kroppsøving, skal klare å ta vare på egen kropp og trene ut ifra egne forutsetninger. Kroppsbilde til elevene kan da, slik som nevnt tidligere, utvikles og

forstås bredere. Selv om Andy har en mulig løsning på å oppnå dybdelæring, er det ikke sikkert at alle klarer å oppnå reell dybdelæring etter ønske. Alex mener at reell dybdelæring er løselig over tid.

Alex: To timer i en uke når vi har så mye mindre tid, etter min oppfatning så har vi veldig lite rom og mulighet til å få til en reell dybdelæring. Det er mitt utgangspunkt, klarer vi å få det til, ja, jobber vi for å få det til, ja..... men det å få på plass noen byggesteiner som gjør at jeg forhåpentligvis i løpet av året og i alle fall gjennom 2. eller 3. år, så vil de kunne gå de skrittene som gjør at vi kan tilegne seg nok kunnskap og erfaringer og ferdigheter til at vi gjør dette her ut ifra sine egne målsetninger. Altså i kontekster som både er kjente og ukjente.

Alex sitt svar på om det går an å bruke dybdelæring til å utvikle elevens forståelse for kroppsøving og kroppsbilde, kan tolkes som at utfordringen er løselig, men det tar lengre tid enn man tror. Det er ikke en prosess som skjer bare i 1. klasse, men i løpet av alle tre årene på videregående skole. Fagfornyelsen påpeker dette med at dybdelæringen utvikler elevene og elevenes kunnskaper, dette kan da senere hjelpe når eleven skal bli arbeidstakere og samfunnsborgere (Meld. St. 28, (2015-2016), 33). Lærerne vi intervjuet ønsket å oppnå dybdelæring for elevene sine, da også med tanke på kroppsbilde. Eksempelvis sier Chris at eleven kan oppnå dybdelæring om kropp, gjennom læring av styrketrening, bevegelsestrening, utholdenhetstrening, lære seg ferdigheter og måter å bevare helsen på. Gjennom ulike tilnærminger og forståelse for disse momentene, vil elevene lære seg hvordan man kan bruke kroppen som et verktøy for helsefremmende trening. Kroppen fungerer ulikt ut ifra ulikt ståsted, og det vil derfor være naturlig at elevene får muligheten til å teste ut ulike treningsformer for å finne ut hva som passer best for dem og deres kropp. Dybdelæringen vises da gjennom bruken av ulike treningsmetoder. I tillegg kan elevens forståelse av eget kroppsbilde også utvikles gjennom dybdelæring, for å forstå at kroppen er et verktøy for helsefremmende trening.

Kroppsøving er et kroppslig fag, der man bruker kroppen og lærer med kroppen for å oppnå ulike kompetanser og mål, enten om det er kompetansemål ut ifra læreplanen eller personlige mål. Hvordan man oppnår et sunt kroppsbilde, er forskjellig fra person til person. Kroppsøving skal bygge på læring i ulike bevegelseskontekster, der faget, i likhet med andre fag, skal legge til rette for kompetent læring (Borgen

og et al, 2018). Når elevene oppnår ulike former for dybdelæring og kompetent læring, kan også tankegangen om å oppnå et sunt kroppsilde endres. Det er opp til eleven selv å bestemme hvordan han eller hun eller hen velger å se på seg selv, da med kunnskapen de har lært seg gjennom skoleløpet. Intervjuobjektene forstår dybdelæring er derfor viktig for videre læring hos elevene, hvordan de kan forstå fysisk aktivitet og dermed kroppens evne til å gjennomføre aktiviteten. Hva kroppen klarer, hva kroppen er god for og hva eleven klarer som person med kroppen sin.

4.3.2 Kan et mestringsorientertmiljø være bedre for elevenes utfordringer med kroppsilde?

Innenfor et prestasjonsorientert miljø, er det ofte mer fokus på resultat enn progresjonen man utvikler. Elevene kan lettere sammenligne og måle prestasjonen sin opp imot andre (Ommundsen, 2009). Mens i et mestringsorientert miljø vil elevene oppleve mer tro på seg selv om de gjennomfører, tørr å prøve nye ting og får til mål de har satt seg (Duda & Nicholls, 1992). I en klasse med mange kroppsformer kan det oppstå både sammenligning opp imot andre og følelse av mestring. Det er opp til læreren hvilket miljø han, hun eller hen ønsker å ha. Alle våre intervjuobjekter hadde en klar oppfatning om at det skulle være et mestringsorientert miljø i klassene sine. Vi spurte intervjuobjektene om hvordan en overvektig elev ville deltatt i et mestringsorientert miljø, kontra da et prestasjonsorientertmiljø. Bakgrunnen for dette spørsmålet var å finne ut hva intervjuobjektene tenker, ikke for å henge ut de overvektige, men for å få lærerne til å tenke på flere kroppsformer. For å finne ut ulike løsninger på de ulike utfordringene i forhold til kroppsilde, svarte Chris som følger på vårt spørsmål.

Chris: Det vil jeg jo valgt uansett da. Det er det vi legger opp til her på skolen. Det er jo et mestringsorientert-, prosessorientert-læringsmiljø. Jeg tror at det er viktig at de elevene som er veldig glad i å prestere, altså de som driver aktivt på fritida, klarer å skille kroppsøvingfaget og den idretten eventuelt de driver med..... Kroppsøving er et lærefag og man skal jo lære noe, men også føle på mestring.

Tolkningen som vi har gjort av det Chris sier, er at uansett hvilken kroppsfasong man har, så skal det være et fokus på et mestringsorientert miljø i kroppsøving. Dette er for at elevene skal oppleve mestring, også med kroppen og ikke føle på prestasjon.

Kroppsbilde kan lettere oppleves positivt, når man føler på mestring, ikke på prestasjon.

Ulike kroppsfasonger har ulike forutsetninger. Kroppen kan bli definert på ulike måter fordi kroppen er både et subjekt og et objekt. Dette vil si den erfarer og blir erfart (Duesund, 1995, s. 33). Når det kommer til hvordan objektivisering av kroppen foregår ser vi på oss selv utenifra med andres blikk (Duesund, 1995, s. 33). Lærerne kan legge merke til hvordan elevene objektiviserer seg selv og andre. Altså sammenligner seg selv med andre. Det mestringsorienterte miljøet vektlegger egen mestring og progresjon, der fokuset er på seg selv og ikke andre. Dermed vil det prestasjonsorienterte miljøet falle vekk. Men hva betyr det å mestre egen kropp? Å mestre egen kropp kan bety at man sanser og oppfatter egen kropp ikke som et objekt, men ut ifra dens funksjoner. At man mestrer egen kropp, kan bety at man danner et grunnlag for hvem man selv er, altså at man forstår seg selv i kontakt med omverdenen. Å bevege seg, skape seg erfaringer og handlinger, fører til en prosess der man utvikler og mestrer sin forståelse for hva kropp er (Merleau-Ponty, 1994). Alex kommer med et godt eksempel på hvordan det mestringsorienterte miljøet fokuserer på hva den enkelte eleven kan bruke kroppen sin til. Løsningen kan gjøre at eleven føle at man mestrer egen kropp.

Alex: Jeg har hatt mange kjekke elever, som har stått kjempebra på, gjort det veldig bra, faglig sterke og fått gode karakterer i kroppsøving til tross for f.eks. overvekt eller det motsatte en spinkel kroppsbygning. Miljøet har jo veldig masse å si, det skal vi ikke undergrave her, så i et mestringsorientert miljø eller læringsmiljø, der er det fokus på det å være med, prøve og utfordre egne grenser og prøve å få til små delmål, der man ikke er så opptatt av resultatet, men at det er en prosess. Så tror jeg det vil føles betryggende og bra.

Ut fra Alex sitt utsagn, kan vi si at en elev – uansett kroppsstørrelse – har større mulighet for å forstå at det handler om individuelle prosesser i et mestringsorientert miljø, kontra et prestasjonsorientert miljø. Når kroppen erfarer og blir erfart gjennom et mestringsorientert miljø, kan forutsetningene for hva en sunn, flott, eller til og med «perfekt» kropp, forandres. Elevene kan kanskje utvikle en forståelse for hva kroppsøving er og innebærer og hvordan kroppen skal trenes ut ifra det. Målet er å

oppnå livslang bevegelsesglede, noe som lettere kan skje i kroppsøvningsfaget hvis det er mestringsorientert.

4.4 Sosiale medier

I siste del av denne drøftingen vil vi ta for oss sosiale medier og dens innflytelse på elevers kroppsbilde. Derfor lurer vi på hva læreren kan gjøre og hvordan han/hun/hen kan påvirke dette. Er det en utfordring, på bakgrunn av sosiale medier, at elever har et anstrengt forhold til egen kropp og finnes det mulige løsninger til dette?

4.4.1 Utfordringer med sosiale medier og lærerens løsning på problematikken

Facebook kom til Norge i 2007, Instagram kom til Norge i 2010, Snapchat i 2013 og TikTok i 2016. Samfunnet blir stadig påvirket av nye sosiale medier, som stadig er under utvikling. Både unge og voksne mennesker i dag bruker sosiale medier daglig. Unge er nok mer sårbare for eksponeringen og lettere påvirkelige enn voksne, på grunn av alder og at de ikke er ferdigutviklet. Sosiale medier blir ofte brukt for å vise frem seg selv, og på grunn av eksponeringen fra andre på sosiale medier, føler mange unge at de må legge ut den ideelle versjonen av seg selv (*Social Media and Body Image Concerns*, u.å.). Disse ideelle versjonene av seg selv, i form av bilder eller videoer, kan ofte være redigerte og forbedret. Bilder som ikke er «gode nok» blir tatt vekk og prosessen startes på nytt (*Social Media and Body Image Concerns*, u.å.). Lærerne vi intervjuet ble spurt om de trodde de unge i dag ble påvirket av sosiale medier, der alle hadde et felles svar; ja. Ut fra problemstillingen tenker vi at elevers påvirkning fra sosiale medier er en utfordring i forhold til elevens kroppsbilde. Enten om det er positivt eller negativt, så tenker vi at elever blir påvirket. Andy sier noe om dette med sosiale medier og elevers påvirkning.

Andy: I aller høyeste grad påvirket av det, vil jeg påstå. De får inn i alle kanaler, de sitter på mobilen i veldig mange pauser. Ekstremt mange timer i løpet av dagen. Og jeg vet ikke om de er så klar over det selv, og derfor er det så viktig at de er klare over det..... Det er jo på en måte ett nytt fenomen å ta innover oss, at det er her for å bli. Og da må vi og vite hva slags konsekvenser det gir, og hva det påfører ungdommen vår.

Vi er enige med Andys sitat om at vi må vite hva slags konsekvenser sosiale medier påfører ungdommene i dag. Kroppsbilde til elevene er sårbart i ungdomstida, og da

har sosiale medier en stor påvirkning på det. De andre intervjuobjektene mente også at de unge satt veldig mange timer på telefonen og at denne eksponeringen har en innflytelse på elevene. Jean sier også at mange unge blir påvirket.

Jean: Jeg tror veldig mange unge blir påvirket og veldig mye..... forbilder kan fremme det ytre og det man ser, men det er ikke det som er viktig. Vi lærere må få frem at det er det indre som er viktig, hva man tenker og hva man føler, ikke det man ser i speilet.

Vi tolker med dette at det er viktig at elevene får en reell virkelighetsoppfatning. Det er ikke hvordan du ser ut som er viktig, det er hva du føler og tenker, altså hvordan man har det med seg selv.

Lærerne har et visst ansvar for å hjelpe elevene til å tolke og bearbeide de inntrykkene en får innen sosiale medier. Kunnskapsløftet har retningslinjer for hvordan digitale verktøy skal være med på å forme den digitale skolehverdagen. Slik som nevnt i teorien, skal elevene bruke digitale verktøy og ha kunnskaper om det for å være «funksjonelle» medlemmer i dagens samfunn (Gjelsten & Simonnes, 2007, s. 108). Dette viser at lærerne skal legge til rette for de digitale hjelpemidlene i alle fag, samt at det stiller krav til å kunne skille mellom digital kompetanse, digital kunnskap og digital dannelse (Nome, 2011). Ved at elevene skaper seg kompetanse, kunnskap og dannelse rundt den digitale omverdenen, vil elevene også kunne skape seg kompetanse, kunnskap og dannelse i sosiale medier. Chris forteller at utfordringen med sosiale medier likevel kan løses gjennom å være kritisk for hva man blir eksponert for og hva det gjør med elevens kroppsbilde.

Chris: Ja jeg tror jo at de sånn generelt blir påvirka av både tiktok, instagram og snapchat. Men jeg tror jo også at på et videregående nivå, så er man også ganske reflektert. Så man kan si at de fleste er klar over at det ikke akkurat gjenspeile virkeligheten, men likevel da så gjør det jo noe med deg, du vil jo strebe etter «perfekte kroppen» eller utseendet. Jeg tenker jo at det er en prosess og at det handler om å få vekk det fokuset på resultat og heller på det med mestring..... Tenke på livsstilen din, altså at man kan henge det på litt andre knagger da. Tenke at det har litt mer enn med utseende å gjøre. For da gjelder det jo egentlig å jobbe med ulike sosiale media, diskutere, drøfte og da kan man øke forståelsen og kunne håndtere det bedre..... lære ungdommer å tenke kritisk rundt det de blir eksponert for.

I denne sammenheng vil læreren hjelpe elevene å forstå hva som er kritisk tenkning opp imot sosiale medier. Det å lære seg hva som egentlig er virkelig og hva som er falskt. Når elevene tenker litt mer kritisk, som Chris sier, vil kanskje elevene også kunne forstå hva de selv kan realisere og oppnå, uten å bli påvirket like kraftig.

Kravene om god klasseledelse er mer nødvendig nå enn før, samtidig som at lærerne skal være troverdige, faglige autoriteter, skal det også være tydelige voksne modeller, som skal treffe elevene på tydelig verdivalg (Nome, 2011). Klarer lærerne, da gjennom god klasseledelse, å følge opp elevene samtidig som de er i takt med den digitale utviklingen? Hvis lærerne er i takt med den digitale utviklingen, vil de da klare å nå inn til elevene? (Nome, 2011). Alex hadde et godt eksempel på hva han som lærer kan si til elevene sine angående mulige utfordringer og løsninger innen sosiale medier.

Hva kan da jeg gjøre? Jeg kan jo si dette til elevene, for jeg tror nok at den aller første av erkjennelsen av visdom kommer av å høre noe så du kanskje har nesten tenkt selv, men at du må høre det fra noen andre. Jeg kan si dette her og at den kontoen som jeg følger her, at det er en person som jobber som PT med atleter i en av de største sports ligaene i USA. Selvsagt så er ikke deres kropp og deres utføring av øvelsene overførbart til hvordan jeg kan trene, men jeg kan lære av det, men hvis det påvirker meg negativt, så har jeg muligheten til å ta makt over dette her. Jeg kan trykke på en enkel knapp og så forsvinner den negative påvirkningen som jeg ser på telefonen min fra mitt liv for alltid.

Når Alex sier til elevene sine at de har makt over påvirkningen de kan få fra sosiale medier, kan vi tolke det til at Alex viser god klasseledelse. I tillegg viser Alex til forståelse og kunnskap om sosiale medier. Alex sin påvirkning på elevene, kan føre til at elevene selv gjør visse valg, som fører til at de blir mindre påvirket av sosiale medier. Kroppsbilde er ikke alltid «perfekt», og sosiale mediers fremstilling av den er ikke alltid virkelig. Vi tolker det slik at elever må klare å skille denne virkelighetsforståelsen og se på hva som er «perfekt» med sin egen kropp.

Siden samfunnet er under stadig utvikling, så er sosiale medier i takt med dette.

Unge og vokse mennesker som bruker sosiale medier daglig er med på utviklingen.

Fra intervjuobjektene syn er det viktig at man blir mer bevisst på utfordringer sosiale medier kan gjøre med en selv og ens eget kroppsbilde. Unge trenger flere retningslinjer for å bli mer kritiske og bevisste på hvilken makt sosiale medier har over dem, og hvordan de kan ta makten tilbake. En løsning på problematikken rundt sosiale mediers effekt, kan da være at lærere må veilede elevene sin i større grad. Dette kan læreren gjøre ut ifra det vi har diskutert og nevnt tidligere.

4.5 Garderobesituasjon som utfordring i kroppsøving

Et viktig punkt som Andy tok opp i sin avsluttende del av intervjuet var dette med garderobesituasjonen i skolen. Dette er en utfordring mange kroppsøvingslærere kan møte på. Garderobesituasjon omhandler diskusjonen om dusjing og bytting av klær. Noen mener det er unødvendig bruk av kroppsøvingstimen fordi de mener at hygiene ikke lenger er en del av kroppsøvingsfaget, mens andre mener at dusjing er en viktig del av elevenes sosiale læring (Moen et al., 2017). Det er en pågående debatt som foregår både i Norge og utenfor Norges grenser. Elever har mange delte meninger og det vekkes mange følelser når det er snakk om garderobesituasjonen, der det kommer frem at dusjing er selve problemet. Dette kan være en av hovedgrunnene til at elever ikke liker kroppsøving (Moen et al., 2017).

Andy: jeg kan kanskje «adde» det med garderobesituasjonen i forhold til kroppspress. Noen av temaene som dere har snakket om, for det er et ganske viktig tema. Og som til stadighet er viktigere og viktigere. Og er grunnen til at mange gruer seg til kroppsøving. Enn når de kommer til kroppsøving og har med seg mobiler. Det er en ekstrem sårbar situasjon, og være i garderobesituasjonen. Og det ser jeg i mine timer, altså det er fryktelig mange som gruer seg for å dusje. Det er faktisk et fåtall som dusjer etter undervisning....

Kroppsøving er med på å utvikle elevens allmenndanning, som består av modenhet og kyndighet i å møte livet når det kommer til det sosiale, praktiske og personlige. Elevene skal utvikle seg både pedagogisk, psykologisk og sosiologisk alene og sammen med andre. Elevene skal også få en forståelse for at mennesker er ulike og har ulike kropper, og da akseptere det. Under skoleløpet er elevene i stadig utvikling og i forskjellige faser i kroppsutviklingen. Formålet med kroppsøving er at elevene skal kunne utvikle respekt for hverandre, altså at mennesker har likheter og ulikheter. På skolen møter barn og unge alle ulike mennesker, med ulike etnisiteter, klasse,

kjønn og kropp. Skolen er derfor en plattform, og i spesielt kroppsøving, som omhandler bytting av klær og dusjing, som gir større mulighet for å skape allmenndanning og kroppskultur (Moen et al., 2017).

Andy: Det er noe som en må ta mer og mer tak i, og hvorfor det er så utfordrende. Og være i garderobe sammen med andre, og jeg har snakket ganske mye, at det er ekstremt viktig at du som elev er i situasjonene i garderoben. Ungdommen i dag ser stadig mere bilder, retusjerte kropper på nett, det er nesten bare det de ser. Også har de sin egen kropp, men hvis jeg tar meg en tur på ett offentlig bad, så får jeg se hvordan gjennomsnitt kroppen ser ut. «Ola nordmann ser ut». Og det har jeg også godt av som voksen person, jeg får jo og inn reklame, og jobber med trening. Men du får en liten «aha» opplevelse, også tenker du liksom over kroppen din, den er kanskje helt normal den og. Altså med kropp, vi er alle ulike fasonger, noen ser sånn ut og noen ser sånn ut. Så hvis de ikke utsetter seg sånn for å gå inn garderoben og skifter sammen med andre, går de glipp av en viktig eksponering, at de ser andre i samme alder, og hvor forskjellige en kan vær.

Temaet som Andy tar opp, er et viktig og dagsaktuelt tema, i sammenheng med kroppsbilde blant elever i videregående skole. Dette er en utfordring kroppsøvlingslærere kan møte på i kroppsøvingstimer. Denne problemstillingen står tett opp imot vår problemstilling, altså utfordringer og mulige løsninger knyttet til kroppsbilde. Likevel er temaet stort og det finnes mye forskning på det, det kunne dermed være en egen problemstilling i seg selv. Vi har dermed ikke valgt å fokusere stort på dette temaet, men følte likevel det var viktig å nevne det.

5.0 Konklusjon

Formålet med denne studien har vært å finne ut *hvilke mulige utfordringer og eventuelle løsninger har kroppsøvlingslærerne knyttet til elevers kroppsbilde, i sine kroppsøvingstimer, i videregående skole.* Får å finne svar på denne tematikken intervjuet vi fire kroppsøvlingslærere, der formålet var å finne ut av hvilke utfordringer de møter, og hvilke eventuelle løsninger på utfordringene de finner.

Resultatet og undersøkelsen vi gjorde viser at det har skjedd noen endringer i kroppsøvlingsfaget de siste årene. Det har blant annet blitt endring i læreplanen, med et større fokus på å oppnå livslang bevegelsesglede. Faget har utviklet seg, og like

mye som det har mer fokus på folkehelse, bevegelsesglede og selvfølelse, kan det også ha oppstått ny problematikk ved at sosiale medier har tatt stadig mer plass. Det knyttes dermed kanskje enda flere ulike problemstillinger til videregående elever og deres kroppsbilde. Ut ifra resultatene vi fant, ser vi at kroppsøvlingslærere prøver å lære elevene sine at de må være mer kritiske til hva de blir eksponert for på sosiale medier. Det er viktig at elevene lærer seg at det er de som har makten til å styre mye av hva de blir eksponert for. De kan i mange tilfeller velge å ikke bli eksponert for visse medium. Likevel er det viktig at man er oppdatert på den sosiale mediafronten og at man kan utvikle seg i takt med den.

Lærerne stå ovenfor en rekke ulike utfordringer, i tillegg til enda høyere forventning til dem som kroppsøvlingslærere. Det er ikke lenger en forventning til at de skal kunne veilede elevene til å lære seg en idrett. De skal også ha en god klasseledelse, opparbeide en god relasjonskompetanse, sørge for at elevene oppnår dybdelæring i faget, men også ikke minst holde seg i takt med utviklingen som skjer i samfunnet. Dette kan resultere i at lærerne kan hjelpe elevene med utfordringer knyttet til kroppsbilde. Hovedformålet er ikke kun lengre å forbedre folkehelsen, de skal kunne skape en interesse for fysisk aktivitet som skal fremme livslang bevegelsesglede etter at elevene er ferdige med videregående skole.

Lærerne hadde ulike opplevelser og meninger knyttet opp mot problemstillingen. Det er mange ulike utfordringer i kroppsøving med tanke på kropp, men alle var likevel enige om at det er utfordringer som står mer sentralt i skolen i dag. Lærere kan ved hjelp av rollen som lærer, dybdelæring, mestringsorientert miljø og sosiale medier gjøre elevene bevisste på hvordan man skal håndtere sin egen selvfølelse, selvtillit og da kroppsbilde. Det er en utfordring som går igjen hos mange, og dermed må man også ta stilling til den og finne mulige løsninger.

Funnene vi gjorde viser at det er ulike måter å løse de samme utfordringen på, der det blant annet kommer frem en større forskjell på hvordan de løser det etter erfaring i yrke. Likevel virket det som at hovedfokuset hos informantene var at elevene skulle ha det bra med seg selv, ta var på den fysiske og psykisk helsen samt at de skulle finne glede med fysisk aktivitet. De var like opptatt at de skulle være i aktivitet, til at elevene skulle finne den formen for aktivitet som passet best for deres kroppsbilde.

Fokuset skal ligge på det å mestre, men ikke minst finne noe de liker. Spørsmål som går igjen er: Hva kan din kropp gjøre? Hva er du god til? Jobben som kroppsøvingslærere handler mye om å hjelpe elevene til å finne en aksept for at de er seg selv, og at de er bra nok akkurat som de er, uansett hvilken kroppsfasong de har.

Til videre forskning kunne det vært interessant å se på hvordan elevers kroppsbilde formes i kroppsøving. Om de opplever kroppspress fra medstudenter, lærere og eventuelt om de føler en sammenheng med kroppspresset og sosiale medier. Hadde vi hatt muligheten til å forske på dette, kunne vi fått en bredere forståelse for hvordan kroppsøvingslærer kan håndtere kroppsbilde, og hvordan elever kan endre sin tolkning av kroppsbilde.

6.0 Litteraturliste

- Aalen, I., (2013) *En kort bok om sosiale medier* (1.utg) Fagbokforlaget.
- Borgen, J. S., Gjørme, E. G., Hallås, B. O., Løndal, K & Moen, K. M. (2018) *Kroppsøving mer en "fysisk aktivitet"*. Hentet fra:
<https://utdanningsforskning.no/artikler/2018/kroppsøving-mer-enn-fysisk-aktivitet/>
- Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk* (3.utg). Cappelen Damm akademisk.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2012). *Kvalitative metoder* (1.utg). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Cash, T. F. (2011) Cognitive-Behavioral Perspectives on body image. I: T. F Cash & L. Smolak. *Body image: a handbook of science, practice and prevention* (2.utg.). New York: The Guildford press.
- Christensen, H., & Ulleberg, I. (2020). *Klasseledelse, fag og danning* (2.utg). Gyldendal Norsk Forlag AS
- Chrysochoou, X. (2003). Studying identity in social psychology: Some thoughts on the definition of identity and its relation to action. *Journal of Language and Politics*, 2(2), 225–241. <https://doi.org/10.1075/jlp.2.2.03chr>
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Duda, J., & Nicholls, J. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlag.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp* (Vol. 15, p. 154). Universitetsforlag.
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., & Bakken, A. (u.å.). *Stress og press blant ungdom*. 113.
- Gjelsten, G. & Somnnes, A. (2007) *Skole og media*. (1.utg). Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke ASF
- Grogan, S. (2017). *Body Image: understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3. utg) New York: Routledge
- Harboe, T. (2013). *Metode og prosjektskriving – en introduksjon* (2.utg). Samfundslitteratur.
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1996). *Metode og metodebruk* (3.utg). TANO AS.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Kristoffersen, L. (2006) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (3.utg). Abstrakt forlag AS.
- Kirkeby, P.-E. (2014). *Den store norske bokmålsordboka* (p. 1878). Kagge.

- Kvale, S., Brinkmann, T. M., & Rygge, J. (2009) *Det kvalitative forskningsintervjuet* (2. utg., p. 344). Gyldendal akademisk.
- Larson, A. (2006). Student perception of caring teaching in physical education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 337–352. <https://doi.org/10.1080/13573320600924858>
- Martinsen, F. (2021) Hvordan forstås begrepet deltakelse i forskning på det inkluderende klasserommet? En litteraturstudie. *Norsk pedagogisk tidsskrift* 105 (02), 185-198. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2021-02-07>
- Midthassel, U. V. (2014). Læringsmiljø og klasseledelse. In *profesjonsrettet pedagogikk 8-13* (pp. 64-76).
- Mehmetoglu, M. (2004). *Kvalitativ metode for merkanthile fag*. Bergen: Bokforlag.
- Meld. St. 28 (2015-2016) *Fag-Fordypning-Forståelse-En fornyelse av kunnskapsløftet*. Kunnskapsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/e8e1f41732ca4a64b003fca213ae663b/no/pdfs/stm201520160028000dddpdfs.pdf>
- Merleau-Ponty, M. (1994) *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag AS
- Moen, K. M., Westlie, K., & Skille, E. Å. (2017). Nakenhet som allmenndanning. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 101(01), 5–18. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2017-01-02>
- Moen, T., & Karlsdottir, R. (2011). *Sentrale aspekter ved kvalitativ forskning* (1.utg.) Tapir Akademisk Forlag.
- Nome, D. (2011). Skolen – mellom ungdom og sosiale medier. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 95(01), 70–78. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2987-2011-01-07>
- Ommundsen, Y., (2009). *Fysisk aktivitet og psykososial helse*. Norsk pedagogisk tidsskrift. 97 (2)
- Ommundsen, Y (2013) Fysisk- motorisk ferdighet gjennom kroppsøving- et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk pedagogisk tidsskrift*.157(2)
- Kirkeby, P. E. (2014). *Den store norske bokmålsordboka* (1.utg). Kagge Forlag AS.
- Rosenberg, Morris (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Silverman, D. (2011) *Qualitative Research* (3.utg) SAGE Publications Ltd
- Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions | Elsevier Enhanced Reader*. (u.å.). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Schilder, P., (1950) *The image and appearance of the human body* (1.utg) Routledge.
- Skaalvik, E, M., & Skaalvik, S. (2019). *Skolen som Læringsarena* (3. utg). Universitetsforlaget

- Spurkeland, J., & Lysebo, M. O. (2021). *Relasjonskompetanse og livsmestring i skolen* (1.utg). Fagbokforlaget.
- Standal, Ø. F., & Rugseth, G. (2015). *Inkluderende kroppsøving*. Cappelen Damm akademisk.
- Stornes, T., Tvedt, M., S & Bru, E. (2013). *Best med test?* Universitetsforlaget, 315-325.
Hentet 9 november 2021 fra: https://www.idunn.no/npt/2013/04-05/best_med_test_-_et_motivasjonsteoretisk_perspektiv_paa_bruk
- Stress, press og psykiske plager blant unge. (2020, januar 23). *Ungdata*.
<https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge>
- Thompson, J. K (1999) *Exciting beauty: theory, assessment, and treatment of body disturbance*. Washington, DC, American Psychological Association.
- Universitet i Oslo (2020, 7.desember). *Hvorfor er dybdeløring viktig?* Hentet den 8.oktober 2021.
<https://www.uv.uio.no/forskning/satsinger/fiks/kunnskapsbase/dybdelering/hvorfor-er-dybdelering-viktig/>
- Utdanningsdirektoratet. (2020). *Fagrelevans og sentrale verdier* (KRO01-05). <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier>
- Utdanningsdirektoratet. (2020). *Klasseledelse*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/klasseledelse/>
- Vinje, E., & Skrede, J. (2019). *Fremtidens Kroppsøvingslærer* (1.utg.). Cappelen Damm Akademisk.

7.0 Vedlegg

7.1 Intervjuguide

Innledning:

Starte intervjuet med å takke intervjuobjektet for å være med. Deretter må vi presentere prosjektet vårt og formålet med intervjuet. Vi vil også kort presentere HVL. Videre vil vi forklare anonymiteten. Ingen personlige opplysninger vil komme frem i selve bacheloren. Vi vil også kort fortelle litt om hvert tema, før vi begynner på selve spørsmålene.

- Hvor lenge har du undervist?
- Hvilken type utdanning har du?

Tema/teori	Intervjuspørsmål	Oppfølgingsspørsmål
Kroppsøvlingslærerens rolle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Det forventes mye av en kroppsøvlingslærer, hvordan kan du gjennomføre denne rollen slik at alle elever føler seg sett, noe som kan føre til høyere deltakelse? 2. Hvorfor tror du det er vanskelig å oppnå god relasjonskompetanse i kroppsøvlingsstimene og hvordan ville du løst dette? 3. Hvordan kan du som kroppsøvlingslærer bevisstgjøre om at unge, verdien om at alle er unike, verdifulle individer uansett kroppsfasong? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. De elevene som ikke deltar, hvorfor tror du de ikke deltar? 2. Kan god relasjonskompetanse føre til mer deltakelse i kroppsøvlingsstimene?
Læringsmetoder	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dybdelæring handler om å utvikle generell forståelse av begreper og sammenhenger i fag, og ved å gjøre dette med riktig progresjon over tid opparbeider eleven viktig 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Om du ikke bruker dybdelæring, hvilken metode tenker du er relevant å bruke?

	<p>kompetanse for læring i livet. Hvordan ville du brukt dybdelæring til å utvikle elevers forståelse av kroppsøving?</p> <p>2. Hvordan tenker du at en overvektig elev vil delta i et mestringsorientert miljø kontra et prestasjonsorientert miljø?</p>	<p>2. Tror du det er mer bruk av prestasjonsorientert miljø enn mestringsorientert miljø og hvorfor?</p>
Utdanningsplan	<p>1. Livslang bevegelsesglede er et mål som kroppsøvingslærere skal oppnå hos alle elever i kroppsøving. Men hvordan kan du som kroppsøvingslærer oppnå dette hos elever som ikke ønsker å delta?</p>	<p>1. Elevers kroppsideal er veltrent og nesten fettfritt, men er sjeldent helt oppnåelig, hvordan kan du få elevene til å forstå at livslang bevegelsesglede er oppnåelig med alle kroppsfasonger?</p>
Sosiale medier	<p>1. Ungen mennesker i dag er eksponert mange forskjellige kropper og ofte manipulerte og redigerte bilder, hvordan tror du de unge i dag blir påvirket av sosiale medier og hvordan kan du som kroppsøvingslærer påvirke dette?</p>	<p>1. Kunne du brukt sosiale medier i dine kroppsøvingstimer, for å nå ungdommene om kroppsbilde?</p> <p>2. I hvor stor grad, skal du også være bevisst på sosiale medier og dens påvirkninger? Tenker du at det er viktig at du eventuelt skal kunne like mye som elevene?</p>

Avslutning

- Er det noe mer du vil si eller legge til?
- Kan vi kontakte deg igjen hvis det blir aktuelt?
- Tusen takk for at du stilte opp!

7.2 Godkjenning fra NSD

Vurdering

Referansenummer

562492

Prosjekttittel

Hvordan håndterer kroppsøvlingslærere utfordringer knyttet til kroppsbilde i sine kroppsøvingstimer i videregående skole.

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Senter for fysisk aktiv læring

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Jostein Rønning Sanderud, Jostein.Ronning.Sanderud@hvl.no, tlf: 57676325

Type prosjekt

Studentprosjekt, bachelorstudium

Kontaktinformasjon, student

Hannah Preston, prestonhannah.98@gmail.com, tlf: 90811446

Prosjektperiode

20.10.2021 - 20.05.2022

Vurdering (1)**29.10.2021 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 29.10.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 20.05.2022.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER NSD

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

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER NSD

vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD

legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD

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

Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold

Lykke til med prosjektet!

7.3 Infoskriv

Vil du delta i prosjektet= Kroppsbilde blant elever i kroppsøving

Hei! Har du lyst å være med i et forskningsprosjekt? Vi ønsker å finne ut av hvordan kroppsøvingslærere håndterer utfordringer knyttet til kroppsbilde i sine kroppsøvingstimer i videregående skole.

Formål

I dette prosjektet ønsker vi å finne ut av hvordan en kroppsøvingslærer håndterer ordet kroppsbilde. Hvordan de bruker ordet i sine timer, er det en baktanke rundt ordet, eller er det rett frem? Vi ønsker å se på deres tolkninger og forståelser, synspunkter og løsninger rundt dette.

Vi ønsker å snakke med 4 kroppsøvingslærere og håper du har lyst å være med!

Vi vil for eksempel stille deg spørsmål som:

- Hvilken rolle har du som kroppsøvingslærer i forhold til elevens kroppsbilde i kroppsøving?

Eller

- Ungen mennesker i dag er eksponert for veldig mye mer forskjellige kropp og ofte manipulerte og redigerte bilder, hvilke tanker gjør du deg når det kommer til unge og sosial medier?

Hvis du ønsker å være med, vil vi også gjerne snakke om faget kroppsøving, kropp, rollen som kroppsøvingslærer, kroppsbilde, kroppspress, utdanningsplan, sosiale medier, osv.

Dette prosjektet er et forskningsprosjekt fra Høgskulen på Vestlandet, campus Sogndal.

Hvem gjennomfører prosjektet?

Vi er to stykk som gjennomfører prosjektet. Den ene forskeren heter Hannah Preston og den andre forskeren heter Marthe Dahlby

Hvorfor får du spørsmål om å være med?

Vi spør deg om å være med i prosjektet fordi du er først og fremst en kroppsøvingslærer. Vi tenker også at dine synspunkter og tanker rundt prosjektet er en spennende vinkling for oss å høre og å forske på.

Hvis du har lyst å være med i dette forskningsprosjektet, må du skrive under på siste arket i dette brevet. Du kan også gi oss skriftlig tilbakemelding på annen måte, for eksempel via e-post. Hvis du ikke har lyst å være med trenger du ikke å skrive under og vi vil heller ikke ta noe mer kontakt med deg. Men det er fint med en tilbakemelding dersom du ikke ønsker å være med.

Hva betyr det for deg og delta?

Hvis du har lyst å delta i forskningsprosjektet, vil vi ha et intervju med deg. Et intervju er en samtale der vi stiller deg forskjellige spørsmål. Spørsmålene vil handle om disse temaene: Faget kroppsøving, kropp, rollen som kroppsøvingslærer, kroppsbygge, sosiale medier, osv.

Både Hannah og Marthe vil være med under intervjuet, og vi vil gjøre lydopptak av intervjuene. Intervjuene vil vare opp imot 30 minutter, men kan vare lengre.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det betyr at du selv kan velge om du har lyst å være med eller ikke. Ingen andre kan velge dette for deg. Det er bare du som kan samtykke. Samtykke betyr at du sier at du synes noe er greit.

Hvis du vil delta, kan du når som helst trekke samtykket uten å oppgi noen grunn. Det betyr at det er lov å ombestemme seg, og det er helt i orden. All informasjon om deg vil da bli slettet.

Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller om du først sier «ja» og så «nei». Ingen vil bli sure eller lei seg, og det vil ikke ha noe å si for jobben din.

Ditt personvern

Vi vil bare bruke informasjon om deg til å finne ut av hvordan kroppsøvingslærere håndterer utfordringer knyttet til kroppsbilde i sine kroppsøvingstimer i videregående skole.

Vi vil ikke dele informasjonen med andre. Det er bare Hannah og Marthe som har tilgang til informasjonen.

Vi passer på at ingen kan få tak i informasjonen som vi samler inn om deg.

Vi lagrer all informasjonen på en sikker datamaskin.

Vi sletter lydopptak fra intervjuet når vi har skrevet ned alt som vi har snakket om.

Vi passer på at ingen kjenne der igjen når vi skiver bacheloren, vi vil for eksempel finne opp et navn når vi skriver om deg.

Vi følger loven om personvern.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter prosjektet?

Vi er ferdig med prosjektet innen 20 mai.

Da vil vi passe på at all informasjon om deg er slettet.

Dine rettigheter

Hvis det kommer frem opplysninger om deg i det vi skriver, eller har i dokumentene våre, har du rett til å få se hvilken informasjon om deg som vi samler inn. Du kan også be om at informasjonen slettes slik at den ikke finnes lengre. Om det er noen opplysninger som er feil kan du si ifra og be forskerne rette dem. Du kan også spørre om å få en kopi av informasjonen av oss. Du kan også klage til datatilsynet dersom du synes at vi har behandlet opplysningene om deg på en uforsiktig måte eller på en måte som ikke er riktig.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler informasjonen om deg bare hvis du sier at det er greit og du skriver under på samtykkeskjemaet.

Hvor kan jeg finne ut av mer?

Hvis du har spørsmål om studien, kan du ta kontakt med Hannah Preston, tlf: 908 11 446, eller med Marthe Dahlby, tlf: 472 38 479.

Eller så kan du ta kontakt med HVLs personvernombud, Trine Anikken Larsen. Hennes e-post er personvernombud@hvl.no, tlf: 555 87 682.

Eller ta kontakt med vår veileder Jostein Rønning Sanderud, e-post: Jostein.Ronning.Sanderud@hvl.no, tlf: 57676325.

Norsk senter for forskningsdata (NSD) har sagt at det er greit at vi gjør dette forskningsprosjektet. Hvis du lurer på hvorfor NSD har bestemt dette, kan du ta kontakt med:

- NSD – norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nds.no) eller på tlf: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen Hannah Preston og Marthe Dahlby.

7.4 Samtykkeskjema

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Kroppsøvings utfordringer med elevers kroppsbygge* → er det løselig?, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i intervju
- At studentene kan bruke opplysningene jeg kommer med
- At opplysningene kan brukes til prosjektslutt
- At opplysninger kan publiseres, slik at jeg ikke kan gjenkjennes

Jeg samtykker til at mine opplysninger kan behandles frem til prosjektet avsluttes og at mine opplysninger slettes ved levering av Bacheloroppgaven den 15 desember 2021.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)