

Sofie Ness Mällberg

Folkehelse og livsmestring i kroppsøvningsfaget

En kvalitativ studie om seks ungdomsskoleelever sine erfaringer og forståelse av det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i kroppsøving

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
Norges idrettshøgskole, 2023

Sammendrag

Bakgrunn og formål: Psykiske helseplager blant unge har de siste tiårene økt betraktelig. Faktorer som kan ha forårsaket økningen er skolerelatert press, kroppsmisnøye, sosiale medier og økende sosial ulikhet. I samsvar med denne økningen har det i læreplanverket for kunnskapsløftet 2020 blitt implementert et tverrfaglig tema, *Folkehelse og livsmestring*. Hensikten med denne studien er å undersøke ungdomsskoleelevers erfaringer og forståelse av det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving. Hvilke tanker elevene har om hvordan trening, fysisk aktivitet og kroppsøving kan påvirke ungdommer sin psykiske helse, selvbilde og identitet skal også undersøkes.

Metode: Dette forskningsprosjektet har basert seg på en kvalitativ metodisk tilnærming. Det har blitt gjennomført syv semistrukturerte intervjuer; ett fokusgruppeintervju med tre kroppsøvingslærere og seks individuelle intervjuer med ungdomsskoleelever. Datamaterialet er analysert med en temaanalytisk tilnærming. Ungdom og ungdomstid, sosiokulturell læringsteori og salutogonese brukes som teoretisk rammeverk for studien, og er benyttet i en helhetlig sammenheng for å belyse problemstillingen.

Studiens funn: Det kommer tydelig frem i resultatene at dette er et tema som både elever og lærere tenker er viktig og relevant. Sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse blir trukket frem som det viktigste, sammen med selvbilde. Selvbilde blir trukket frem i flere situasjoner, der både prestasjoner i kroppsøvingstimen og eget kroppsbylde spiller inn. Elevene har erfart lite eller ingen undervisning i *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøvingsfaget. Elevene ønsker at det blir mer fokus på temaet kontinuerlig gjennom skoleåret, istedenfor sporadisk som de har opplevd nå. De vil ha mer tydelig informasjon og kunnskap om temaet, slik at de faktisk kan se sammenhenger og forstår hvordan de selv kan bruke dette i sitt eget liv.

Nøkkelord: Folkehelse og livsmestring, kroppsøving, ungdomsskole, elever, tverrfaglige temaer, fysisk aktivitet, psykisk helse

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Forord	6
1.0 Innledning	7
1.1 <i>Bakgrunn og problemstillinger</i>	7
1.2 <i>Studiens oppbygging</i>	8
2.0 Kontekst	9
2.1 <i>Ungdom og psykisk helse</i>	9
2.2 <i>Kroppsøving, fysisk aktivitet og psykisk helse</i>	13
2.3 <i>Folkehelse og livsmestring inn i læreplanen</i>	15
3.0 Teoretisk forankring	18
3.1 <i>Ungdom og ungdomstid</i>	19
3.2 <i>Sosiokulturell læringsteori</i>	20
3.3 <i>Salutogonese</i>	21
4.0 Metode	24
4.1 <i>Vitenskapsteoretisk forankring</i>	24
4.2 <i>Kvalitativ forskning</i>	25
4.3 <i>Datainnsamling</i>	27
4.3.1 <i>Fokusgruppeintervju</i>	27
4.3.2 <i>Individuelle intervjuer</i>	28
4.3.3 <i>Utvalg og rekruttering</i>	29
4.3.4 <i>Semistrukturerte intervjuer og intervjuguide</i>	31
4.3.5 <i>Prøveintervju</i>	33
4.3.6 <i>Intervjusituasjonen</i>	34
4.4 <i>Databehandling</i>	37
4.4.1 <i>Transkribering</i>	38
4.4.2 <i>Tematisk analyse</i>	38

4.5	Kvalitetskriterier.....	40
4.6.1	Reliabilitet.....	41
4.6.2	Validitet	42
4.6.3	Overførbarhet.....	43
4.6	Forskningsetiske overveielser.....	44
5.0	Resultat.....	48
5.1	Lærernes opplevelse av Folkehelse og livsmestring i kroppsøving.....	48
5.2	Utvalget	51
5.3	Trivsel på skolen.....	53
5.4	Elevers erfaringer fra undervisning i Folkehelse og livsmestring	55
5.5	Forståelse av hva Folkehelse og livsmestring handler om.....	57
5.6	Psykisk helse, selvbylde og identitet.....	62
5.7	Fordeler av mer fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen	67
6.0	Diskusjon.....	71
6.1	Undervisning	71
6.2	Kroppsøvingsfaget.....	73
6.3	Folkehelse og livsmestring inn på timeplanen	75
7.0	Oppsummering og veien videre	80
	Referanser.....	82
	Vedlegg.....	87

Forord

Etter fem fine år avsluttes nå min studietid på Norges idrettshøgskole med denne masteroppgaven i idrettsvitenskap. Jeg har i løpet av disse årene fått muligheten til å utvikle meg både faglig og personlig, og jeg er evig takknemlig for alle de fine minnene og opplevelsene jeg har fått.

Å komme i mål med denne masteroppgaven har tidvis vært svært krevende, umotiverende og vanskelig, og samtidig utrolig spennende, givende og lærerikt. Jeg er takknemlig for at jeg har fått muligheten til å forske på noe jeg brenner for, fysisk aktivitet og psykisk helse for barn og unge, og jeg ville ikke vært foruten opplevelsen og erfaringen dette forskningsprosjektet har gitt meg.

For at denne masteroppgaven skulle bli en realitet er det mange som fortjener en takk. Først av alt tusen takk til de flinke elevene og lærerne som lot seg intervju. Uten deres refleksjoner, tanker og erfaringer kunne ikke dette prosjektet blitt gjennomført. Jeg setter stor pris på deres ærlige og innsiktsfulle drøftinger.

Min dyktige veileder Åse Strandbu må også takkes. Tusen takk for all hjelp og veiledning du har gitt meg igjennom denne perioden. Når jeg har følt meg på villspor har dine tilbakemeldinger og støtte gitt meg gnisten til å fortsette med arbeidet. Takk for at du har tatt deg tid og at du har hatt troen på meg og mitt prosjekt.

Jeg vil også gjerne takke familie og venner, som har vært viktige støttespillere i denne perioden. Takk til venner som har gitt meg støttende ord og motivasjon når det sårt har trengtes, og gitt meg gode avbrekk fra masterskriving og jobb. Takk til medstudenter for fine samtaler og (lange) pauser fra masterlesesalen. Takk til min mamma og pappa for deres konstante støtte og oppmuntring i alt jeg gjør. Tusen takk for at jeg alltid har fått drive med det jeg vil, og at dere har motivert meg på veien. Dere har vært gode forbilder, som har vist meg at man får til det man vil med stor vilje og god arbeidsmoral.

Oslo, juni 2023

Sofie Ness Mällberg

1.0 Innledning

Dette er en masteroppgave med tilhørighet til institutt for idrett og samfunnsvitenskap, ved Norges idrettshøgskole. Forskningsprosjektet tar for seg hvilke erfaringer elever har fra undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*, og hvordan de forstår temaet. Dette kapittelet vil først ta for seg en redegjørelse av bakgrunn for prosjektet og presentasjon av problemstillinger. Avslutningsvis vil jeg gjøre rede for oppgavens videre struktur.

1.1 Bakgrunn og problemstillinger

Psykiske helseplager blant norsk ungdom har de siste tiårene økt betraktelig. Eriksen et al (2017, s. 7) har sett på hvilke samfunnsmessige årsaker som ligger bak denne økningen, og ser blant annet på at skolerelatert press, økende kroppsmisnøye, sosiale medier og økning i sosial ulikhet er faktorer for elevenes stressrelaterte psykiske helseplager.

I samsvar med denne økningen har det i de nye læreplanene i skolen kommet et tverrfaglig tema, *Folkehelse og livsmestring*, som har som mål å forebygge og hjelpe elevene til å fremme både sin psykiske og fysiske helse, og gi kunnskap og verktøy som skal hjelpe ungdommen å takle de utfordringene og situasjonene man møter i livet. De nye læreplanene ble innført i 2020, og det ble mer fokus på tverrfaglig undervisning. Det ble tilført tre tverrfaglige temaer, *Folkehelse og livsmestring*, demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling. De tverrfaglige temaene er valgt ut for å representere utfordringer samfunnet står ovenfor og skal gi elevene kunnskap og forståelse for eventuelle løsninger og sammenhenger innenfor for det aktuelle temaet (Utdanningsdirektoratet, 2020d).

Innføringen av det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* har også fått kritikk. Noen forskere mener at man ved å legge *Folkehelse og livsmestring* i undervisning individualiserer unges psykiske helseplager, og ser bort i fra andre faktorer som økonomi, sosial ulikhet og strukturelle forhold. Livsmestring inn på timeplanen kan bidra til enda et område ungdommene må prestere på og ansvaret for å håndtere utfordringer og situasjoner man støter på blir lagt på ungdommene selv (Madsen, 2020, s. 7; Madsen. & Soest, 2021, s. 224-225).

En studie fra 2021 viser at flere kroppsøvingslærere ikke syntes det er noe problem å implementere de tverrfaglige temaene i undervisningen i skolen, til tross for ønske om mer kompetanse i temaene. Det var også en enighet blant flere av lærerne i studien at *Folkehelse og livsmestring* skal få frem sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse (Lysfoss, 2021). Nå er det over 2 år siden læreplanene ble fornyet, og man kan derfor stille spørsmål om elevene ser viktighet av undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*. Vil økt fokus på fysisk og psykisk helse og livsmestring hjelpe? Syntes elever på ungdomsskoler at de burde ha undervisning i dette temaet eller er det unødvendig? Kan *Folkehelse og livsmestring* i skolen bidra til at elevene får større nytte og glede av aktivitet?

Med bakgrunn i disse spørsmålene er min problemstilling som følgende:

Hvilke erfaringer og forståelse har elever på ungdomsskoler fra undervisning i det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i kroppsøving?

Underproblemstilling for prosjektet er:

Hvilke tanker har elevene om hvordan trening, fysisk aktivitet og kroppsøving kan påvirke ungdommer sin psykiske helse, selvbilde og identitet?

1.2 Studiens oppbygging

Studien er organisert i syv hovedkapitler. Innledningsvis gjør jeg rede for oppgavens kontekst i kapittel 2 med utgangspunkt i ungdom og psykisk helse, kroppsøving, fysisk aktivitet og psykisk helse, *Folkehelse og livsmestring* og tidligere forskning. Videre vil teoretisk rammeverk for oppgaven forklares i kapittel 3 i lys av teori om ungdom og ungdomstid, den sosiokulturelle læringsteorien og salutogonese, før en redegjørelse for metodisk fremgangsmåte for oppgaven med overveielser i kapittel 4. I kapittel 5 blir resultatene fra forskningsprosjektet presentert, før disse blir diskutert og fortolket i kapittel 6. Avslutningsvis vil konklusjon av hovedfunn fra studien legges frem.

2.0 Kontekst

I dette kapitlet vil jeg gi en oversikt over den konteksten som omgir dette forskningsprosjektet, som skal undersøke hvilke erfaringer seks ungdomsskoleelever har fra undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*, og hvilken forståelse de har av temaet. Prosjektet skal også forske på hvilke tanker elevene har om hvordan trening, fysisk aktivitet og kroppsøving kan påvirke ungdommer sin psykiske helse, positivt selvbilde og trygg identitet. Gjennom å kontekstualisere forskningen på denne måten, vil dette kapitlet legge grunnlaget for en dypere forståelse av de ulike faktorene som påvirker ungdommens oppfatninger og erfaringer innenfor *Folkehelse og livsmestring*.

Folkehelse og livsmestring kom inn som et tverrfaglig tema i skolen i samsvar med ny overordnet del av læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. De tverrfaglige temaene er ifølge utdanningsdirektoratet prioritert «fordi de berører sentrale samfunnsutfordringer som er aktuelle over tid» (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Begrunnelsen for å innføre *Folkehelse og livsmestring* som et tverrfaglig tema kommer av økningen av psykiske helseplager blant barn og unge i Norge (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 15). Dette kapitlet består derfor først av en redegjørelse for ungdom og psykisk helse (delkapittel 2.1) før jeg videre forklarer sammenhengen mellom kroppsøving, fysisk aktivitet og psykisk helse (delkapittel 2.2.). Deretter vil jeg ta for meg *Folkehelse og livsmestring* som tverrfaglig tema for å gi innsikt i hvordan temaet har blitt en integrert del av læreplanen (delkapittel 2.3).

2.1 Ungdom og psykisk helse

De siste tiårene har ungdoms psykiske helse fått mye oppmerksomhet. Dette kan skyldes at man har sett en økning i unges psykiske helseplager i spørreskjemaundersøkelser som Ungdata. Ungdata har de siste ti årene gitt et godt bilde av ungdoms selvrapporing av trivsel og fritid, og har gitt gode data for å kartlegge ungdommer sin psykiske helse (Madsen. & Soest, 2021, s. 210).

Bakken beskriver at ungdomstiden er en periode med forandringer både mentalt og kroppslig. Man kan få andre følelser enn de man har hatt tidligere og man utvikler seg sosialt. Det er en periode der man også kan oppleve utfordringer knyttet til psykisk

helse og press (Bakken, 2022, s. 32). Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer psykisk helse som *“a state of well-being in which and individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make contribution to his or her community”* (World Health Organization, 2022). For å opprettholde et velfungerende samfunn er god psykisk helse i befolkningen nødvendig. Man skiller mellom psykiske lidelser og psykiske helseplager, når man prater om psykisk helse. Psykisk lidelse kalles det når *«symptombelastning er stor, varer over tid og er av en slik karakter at det at kriteriene for en klinisk diagnose er oppfylt»* (Folkehelseinstituttet, 2018). Psykiske plager er når symptombelastningen er mindre, og varierer fra lette til sterkere plager. Eksempler på psykiske lidelser er angst, depresjon og ADHD og eksempler på psykiske plager er engstelse og uro (Folkehelseinstituttet, 2018). 40% av langtidssykefravær skyldes idag psykiske lidelser, og det har kanskje blitt den største helseutfordringen idag. Bru et al adresserer at det i løpet av barne- og ungdomstiden ofte viser seg psykiske helseplager, og at det øker markant i tenårene (2016, s. 16-17).

Fra Ungdata undersøkelsen fra 2022 ser man at økningen i psykiske helseplager fra 2010-tallet har stoppet opp eller stagnert (Bakken, 2022, s. 2). Ungdom flest har det bra; med gode venner, tillitsfulle relasjoner til foreldre og høy trivsel i skolen. Det er et mindretall som rapporterer om mange psykiske helseplager og ensomhet, og det er relativt likt som før koronapandemien (Bakken, 2022, s. 2). Undersøkelsen viser derimot at det er økning i problemer knyttet til fysisk helse. Flere sliter med hodepine og det er økning i bruk av smertestillende tabletter. Det kommer også frem at flere jenter er misfornøyde med egen helse. Andelen ungdommer med psykiske helseplager har hatt en liten nedgang, men er fortsatt høyere enn før koronapandemien (Bakken, 2022, s. 5). Det er stor variasjon i utbredelsen, der typiske stress-symptomer er mest utbredt. Søvnproblemer og følelsen av tristhet trekkes også frem som plager. Det er også stor variasjon i opplevd press; noen opplever ingenting eller lite, mens andre opplever mye. Her blir skolerelatert press presentert som den sterkeste faktoren (Bakken, 2022, s. 5).

Majoriteten av elevene trives på skolen. Til tross dette er det en økning i hvor mange som kjeder seg og som har et negativt forhold til skolen. Det er også flere som gruer seg til skolen (Bakken, 2022, s. 4). Relasjoner trekkes frem som en viktig faktor i

ungdomstiden, og det oppleves som sårt å havne utenfor det sosiale fellesskapet. Ungdataundersøkelsen viser at det er mange som har venner, men at det er noen som rapporterer at de ikke har noen å være med. Dette er bekymringsfullt skriver Bakken (2022, s. 6). Han legger også frem at økningen man har sett av antall ungdommer som erfarer ensomhet, har hatt en nedgang de siste tre årene. Det er mange som kan føle på ensomhet, men det er få som er mye plaget av dette.

Det har blitt brukt begrepet «generasjon prestasjon» om en ungdomsgenerasjon som må være dyktig og prestere på flere plan. Denne fremstillingen om at dagens ungdom opplever mer press og stress enn tidligere er dog ikke empirisk dokumentert. Det stilles derfor spørsmål om denne oppmerksomheten på unges psykiske helse «*bidrar til å sykeliggjøre helt alminnelige ungdomsliv og normale utfordringer*» ifølge Bakken et al (2018, s. 47). Økningen av psykiske helseplager vet man heller ikke om er forårsaket av mer kunnskap og informasjon, som har bidratt til en lavere terskel til å rapporterte om psykiske helseplager (Bakken et al., 2018, s. 48). Skolestress, sosiale medier og økende sosial ulikhet trekkes også frem som faktorer som kan ha forårsaket økningen.

Press oppleves i større eller mindre grad av de fleste tenåringer, på ett eller flere områder som skole, kropp, idrett og/ eller sosiale medier (Bakken et al., 2018, s. 66). Skolerelatert press blir trukket frem som den største faktoren for psykiske helseplager for unge, men man vet ikke om det er psykiske helseplager som resulterer i skolepress eller motsatt. Uavhengig av dette ser man en økning i elever som mistrives på skolen. For å redusere skolepresset har det kommet flere tiltak, som for eksempel *Folkehelse og livsmestring* som et tverrfaglig tema. Mange arbeidsoppgaver og prestasjoner i skolehverdagen, sammen med bekymringer for fremtiden blir trukket frem som årsakene for press på skolen (Eriksen et al., 2017, s. 61-62). Ungdommene i NOVA rapporten «Stress og press blant ungdom» kommer med viktige tilbakemeldinger om at det i skolen burde være klare, konkrete mål, mindre press på karakterer og mindre konkurrerende krav fra forskjellige lærerne. I skolen arbeides skolerelatert press hovedsakelig med at elevene må utvikle og forbedre seg for å kunne takle stresset, istedenfor at det gjøres endringer hos lærere eller i organiseringen av skole. Det kan derfor diskuteres om dette ansvaret burde legges på elever som et individuelt problem, eller om man burde komme med tiltak mer strukturelt og overordnet som deretter kan forebygge skolerelatert press sett i en større sammenheng (Eriksen et al., 2017, s. 66).

Urealistiske kroppsideal, merkeklær, mat og helse er også store årsaker for press og stress hos ungdom. Utseendepress og tydelige skjønnhetsidealer står sterkt, og er noe flere trekker frem som faktorer som kan fremprovosere stress. Mat, hvor mye og hva man spiser er også et stressmoment spesielt hos jenter. Kunnskap i hva man skal spise og hvor mye i forhold til alder og fysisk aktivitet er noe som savnes hos jentene i studien. De adresserer at det er mye informasjon, kunnskap og råd flere steder som gjør det vanskelig å finne ut hva som stemmer. I motsetning til skolerelatert press understreker Eriksen et al (2017, s. 72-73) at kroppspress blir sett i sammenheng med andre positive faktorer også som trening og sosiale medier. Trening kan bidra til stress, men kan også ha flere positive aspekter.

Sosiale medier er en annen faktor som kan ha resultert i økningen av unges psykiske helseplager. Begge kjønn har generelt mye skjermtid, men man ser forskjeller av type skjermaktivitet. Jenter er mer på sosiale medier, og gutter bruker mer tid på spill. Dette kan knyttes sammen med at det er en større økning av psykiske helseplager hos jenter, at regelmessigheten av å være på sosiale medier kan tilkobles påvirkningen for den psykiske helsen. Sosiale medier kan vise en fordreid virkelighet og man kan sammenligne både utseende og livsstil med et uopnåelig ideal (Madsen. & Soest, 2021, s. 215-216). Om sosiale medier har en direkte påvirkning på unges psykiske helse er det likevel en uenighet om og Eriksen et al (2017, s. 76) forklarer at det kan virke som at sosiale medier ikke isolert er en påvirkende faktor, men heller et bindeledd til andre årsaker som for eksempel kroppspress og sosiale relasjoner.

Land med større sosial ulikhet har flere personer som sliter med psykiske helseplager enn land med mindre sosial ulikhet. Man ser en klar sammenheng mellom sosioøkonomisk status og rapportering av mer psykiske plager. Det har de siste ti årene blitt større sosial ulikhet i Norge, og økningen av psykiske helseplager kan derfor relateres til dette (Madsen. & Soest, 2021, s. 218-219).

Skolerelatert press, kroppsmisnøye, sosiale medier og økende sosial ulikhet er faktorer som kan ha forårsaket økningen av psykisk helseplager blant unge, men det er viktig å understreke at det er flere faktorer som kan virke inn på unges psykiske helse. Klepp og Aarø (2017, s. 90-91) konkretiserer at psykisk helse er et komplisert og sammensatt felt,

og at det er sammenheng mellom mange forskjellige faktorer som utvikler psykiske plager -og lidelser. Faktorer som kan påvirke ungdommer sin psykiske helse er blant annet risikofaktorer, som forteller noe om negative utfall som har betydning for helsen. Et eksempel er mobbing. Motsatt er helsefremmende eller salutogene faktorer. Dette er faktorer som påvirker helsen positivt. Sosial støtte og å være integrert i et sosialt felleskap har vist sammenheng med forbedring av psykisk helse og kan derfor regnes som salutogene faktorer. Sosial støtte kan også være en beskyttelsesfaktor, da det kan minske skadelige konsekvenser av forskjellige former for belastninger.

Sårbarhetsfaktorer kan også påvirke unges psykiske helse, og handler om negative livshendelser. Eksempel på slike faktorer er dødsfall av nære relasjoner eller seksuelt misbruk. Psykiske lidelser kan også være genetisk anlagt (Klepp & Aarø, 2017, s. 90-91). I Norge er det faktorer som disse som dominerer hos barn og unge som har det vanskeligst, som for eksempel sosioøkonomisk utenforskap, mobbing og krevende familieforhold (Madsen. & Soest, 2021, s. 218-219).

I dette delkapittelet har jeg hovedsakelig fokusert på faktorene som kan ha noe å si for økningen av psykiske helseplager hos ungdom, i relevans med prosjektets formål. Det er likevel viktig at man er bevisst over de mange ulike faktorene som kan spille inn på ungdommer sin psykiske helse. Jeg har derfor tatt hensyn til de mange ulike og sammensatte årsakene som kan påvirke den psykiske helsen til unge gjennom hele denne forskningsprosessen.

2.2 Kroppsøving, fysisk aktivitet og psykisk helse

Et folkehelseproblem i Norge er økningen av andel overvektige blant barn, unge og voksne. Mer fysisk aktivitet er derfor et viktig tiltak i forebyggende arbeid, og ungdom burde derfor læres gode treningsvaner og bli vant til å være i aktivitet slik at dette opprettholdes i voksen alder (Klepp & Aarø, 2017, s. 208). Høyere livskvalitet henger sammen med deltakelse i fysisk aktivitet i oppveksten. Fysisk aktivitet er positivt både for den fysiske og psykiske helsen. Fysisk aktivitet kan både motvirke dårlig psykisk helse, og ha positive effekter for trivsel og velvære. Det kan blant annet hjelpe mot stress, bedre selvbilde og mestringsfølelse. Fysisk aktivitet kan også bidra til en følelse av tilhørighet og forbedre sosialt samhold (Klepp & Aarø, 2017, s. 211).

Spiseforstyrrelser, skader, og psykososiale problemer kan være mulige negative konsekvenser av fysisk aktivitet. Til tross for dette er fysisk aktivitet viktig for fysisk og psykisk helse, og sosial og personlig utvikling (Klepp & Aarø, 2017, s. 212).

Kroppsøving skal «stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livstil ut ifra egne forutsetninger» (Utdanningsdirektoratet, 2020b). Faget skal bidra til kroppslig læring, og hvordan man skal samarbeide og respektere andre mennesker. Elevene skal få motivasjon til en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil, og få kunnskap om trening, livsstil og helse (Utdanningsdirektoratet, 2020b). Faget kan derfor knyttes til både fysisk og psykisk helse, og kan bidra til å forebygge psykiske helseplager og redusere inaktivitet blant unge.

For å inspirere elever til en fysisk aktiv livsstil kan det være hensiktsmessig å arbeide med relasjonsbygging i kroppsøving. Elever som føler tilhørighet i faget og som har en autonom motivasjon, har et større ønske om å drive med fysisk aktivitet utenom kroppsøvingsundervisningen. Et mestringsorientert læringsmiljø vil derfor være passende for denne målsetningen. I kroppsøving burde man av den årsak legge til rette for indre motivasjon og et inkluderende læringsmiljø, da dette kan fremme en fysisk aktiv livsstil (Haugen et al., 2021, s. 80). Kroppsøving er et fag som majoriteten av elever liker godt. Det er et flertall av gutter som liker faget, og man ser en tydelig sammenheng mellom elever som driver med idrett på fritiden og hvor godt de liker faget (Moen et al., 2018, s. 38).

Klepp og Aarø (2017, s. 208) sier idretten «er en viktig arena for å utvikle fysisk, mental og sosial helse og trivsel blant barn og unge». Voksne som har drevet med organisert idrett da de var yngre, har større sannsynlighet for å trene regelmessig. For folkehelsen spiller derfor idretten en viktig rolle, og kan bidra til at ungdom får bedre skoleprestasjon, mindre atferdsproblemer og bedre kan tilpasse seg psykologiske og sosiale aspekter (Klepp & Aarø, 2017, s. 210, 227-228). Idrett kan også påvirke ungdommene sin psykiske helse negativt, med stress og press knyttet til idrettsprestasjoner. I mange idretter kan det oppstå kroppspress, med tanke på at spesifikke kroppstyper kan bli sett på som ideelle for å kunne prestere i idretten. Dette blir forsterket i mediene.

Eriksen et al (2017, s. 76) forklarer at noen av jentene i deres intervjuundersøkelse trakk frem idrett som en tydelig stressfaktor, og at det er flere med gode ferdigheter innenfor sin idrett som sluttet på grunn av prestasjonspresset.

Man har de siste fire-fem årene sett en liten nedgang i unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter, som blant annet idrett. Det er derimot en økning i antall ungdommer som trener på egenhånd på treningsstudio (Bakken, 2022, s. 2). Ungdommenes bakgrunn for å trene er i endring, fra det sosiale til å fokusere på treningens effekt på utseende og helse. Økningen av trening på treningsstudio og endringen i treningsfokus kan samsvare med flere studier som mener at trening på treningsstudio fokuserer på kropp og utseende (Eriksen & Walseth, 2021, s. 155). Myndighetenes anbefalinger om 60 minutter med fysisk aktivitet hver dag er det kun under halvparten av unge som klarer (Bakken, 2022, s. 9). Fordeler med trening på treningsstudio er at det er lett tilgjengelig og er tidsbesparende i forhold til andre former for fysisk aktivitet, og vil derfor kunne være både nyttig og positivt sett fra et folkehelseperspektiv (Skille et al., 2020, s. 186).

2.3 Folkehelse og livsmestring inn i læreplanen

Folkehelse og livsmestring har kommet inn i skolen fordi det representerer sentrale utfordringer i samfunnet. (Utdanningsdirektoratet, 2020c). Økningen av psykiske helseplager og mye press, så vel som økningen av andel overvekt blant barn og unge kan ses på som relevante årsaker for innførelsen av temaet (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 15). Utdanningsdirektoratet skriver at *Folkehelse og livsmestring* som tverrfaglig tema skal «*gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg*» (Utdanningsdirektoratet, 2020c). Temaet skal også arbeide med utvikling av et positivt selvbilde og trygg identitet, som er særlig avgjørende i barne -og ungdomsårene. Undervisning i temaet skal legge til rette for at elevene kan ta gode valg for deres personlige helse, som igjen er positivt for samfunnet og folkehelsen. Undervisningen skal gi elevene verktøy som gjør at de kan mestre sitt eget liv (Utdanningsdirektoratet, 2020c). I opplæringsloven står det at elevene skal få kunnskap til å kunne mestre livene sine gjennom utvikling av kunnskap og holdninger (Opplæringsloven, 1998).

Det nevnes både i opplæringslovet og i læreplanene at elevene skal tilegne seg kunnskaper som skal bidra til at de kan klare å mestre sitt eget liv. Om innføring av *Folkehelse og livsmestring* i skolen er riktig løsning er det flere som er kritiske til. Madsen (2020, s. 7) spør om livsmestring på timeplanen er rett medisin for elevene, og argumenter for at det heller kan skape enda en arena elevene må prestere på. Han stiller også spørsmål til forståelsen av temaet, og om livet helt konkret er mulig å mestre. Om det så er mulig, blir det da elevens ansvar å mestre livet, og hva går det ut på? Madsen og Soest (2021, s. 224-225) trekker også frem at innføring av temaet kan føre til at unges psykiske utfordringer blir individualisert og at man ser bort i fra faktorer som økonomi, sosiale forskjeller og strukturelle forhold. Innføringen av det tverrfaglige temaet adresserer Madsen og Soest (2021, s. 224-225) kan være «*en lite gjennomtenkt universalløsning*», og at det i motsetning kan føre til sykeliggjøring av unge som ikke trenger det, og nedprioritere de ungdommene som sårt trenger hjelp og støtte.

Det pågår et forskningsprosjekt i tilknytning oslomet, med hensikt om å utforme og utprøve en ny didaktisk tilnærming til undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* til bruk for lærerne. Prosjektet gjennomføres på grunnlag av samfunnsutfordringen knyttet til unge og psykisk helse. Hvordan lærerne skal undervise i det tverrfaglige temaet i grunnskolen er også en utfordring som skal utforskes. Prosjektet er et aksjonsforskningsprosjekt som skal være ferdig i desember 2023, og det er derfor ikke alle resultater som er publisert enda. Det vil bli forsket på nye undervisningsmetoder og former for undervisning og læring (Oslomet, u.å). En publikasjon innenfor dette forskningsprosjektet omhandler utviklingen av et måleinstrument for å evaluere kritisk helsekompetanse. Dette instrumentet kan anvendes for å få innsikt i sentrale faktorer i ungdoms utvikling, i tilknytning helse og livsmestring i grunnskolen (Haugen et al., 2022, s. 1-2; Oslomet, u.å).

Forskning innenfor *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving er hovedsakelig sett på fra et lærerperspektiv i faget, så vidt jeg har funnet ut fra mine undersøkelser, og det har blitt gjort undersøkelser i blant annet hvordan kroppsøvingslærere erfarer og forstår temaet, hvordan de arbeider med folkehelse og livsmestring, refleksjoner rundt helsebegrepet og hvordan de tenker implementering av temaet kan gjøre undervisningen mer helsefremmende (Bonde, 2022; Byberg, 2021; Kraiem, 2022; Lysfoss, 2021; Aagenes, 2022). Jeg vil derfor forsøke å fylle dette kunnskapshullet med å se på

elevenes perspektiv og forståelse av temaet i kroppsøving. Denne oppgaven vil forsøke å komme med en ny synsvinkel innenfor dette forskningstemaet, som kan bidra med mer nyansert kunnskap om hva og hvordan undervisning i *Folkehelse og livsmestring* kan undervises fra elevenes perspektiv.

3.0 Teoretisk forankring

For å kunne besvare forskningsprosjektets problemstilling om hvilke erfaringer og forståelse et utvalg ungdomsskole elever har av tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring vil jeg i dette kapitlet gjøre rede for oppgaves teoretiske rammeverk. Først vil ungdom og ungdomstid (delkapittel 3.1) som teori forklares i henhold til prosjektet. Dette er ikke en tydelig teori, men ved å bruke dette som teoretisk grunnlag i oppgaven kan man få en forståelse for hvordan denne perioden i livet kan påvirke elevens opplevelse, forståelse og oppfatning i *Folkehelse og livsmestring*. Hvordan elevens oppfatninger kan være påvirket av individuell utvikling, medelever og samfunnet generelt kan gi forståelse for deres refleksjoner og meninger rundt undervisning, kroppsøving, trivsel, psykisk helse, selvbilde og identitet.

Den sosiokulturelle læringsteorien vil videre bli beskrevet (delkapittel 3.2) og denne teorien kan brukes til å analysere hvordan elevenes oppfatning og forståelse av det tverrfaglige temaet kan skje gjennom deres samhandlinger med andre, som for eksempel lærere, medelever og familie. Denne teorien kjennetegnes ved at den mener læring skjer gjennom sosial samhandling og kulturelle kontekster, og kan derfor gi innsikt i hvordan elevene kan bli påvirket av sosiale faktorer og den konteksten de er plassert i, i forbindelse med forståelse og oppfatning av *Folkehelse og livsmestring*.

Siste teori som benyttes er Antonovskys teori for salutogonese (delkapittel 3.3), som fokuserer på hvilke faktorer som kan påvirke helsen positivt og helsefremmende, istedenfor å se på årsaker til sykdom og dårlig helse. Ved å bruke salutogonese som teoretisk rammeverk i dette forskningsprosjektet kan jeg utforske elevens perspektiv i hvordan trening, fysisk aktivitet og kroppsøving kan fremme ungdommers psykiske helse, selvbilde og identitet. Denne teorien kan også gi innsikt i hvilke faktorer elevene mener bidrar positivt for ungdommers utvikling og helsefremmende livsstil i sammenheng med trening, fysisk aktivitet og kroppsøving.

Ved å kombinere disse teoriene kan man få en dypere og mer innsiktsfull for hvilke erfaringer, oppfatninger og forståelse ungdomsskoleelever har fra undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøvingsfaget. Disse teoriene kan også i en helhet brukes til å analysere hvilket perspektiv elever har om hvordan trening,

fysisk aktivitet og kroppssøving kan påvirke ungdommer sin psykiske helse, selvbilde og identitet. Ved å bruke disse tre teoriene i en kombinasjon kan man få et helhetlig bilde av hva elevene tenker og mener.

3.1 Ungdom og ungdomstid

Ungdomstiden og tenårene kan man si er perioden mellom barndommen og voksenlivet, en slags mellomfase. Disse årene kan karakteriseres med identitetssøk, forvirring, eksperimentering og utvikling. I ungdomstiden kan man utvikle seg på flere områder, både fysisk, psykisk, kognitivt, kulturelt eller sosialt. Identitet og å finne seg selv er sentralt under denne perioden. Lyng (2004, s. 18) beskriver identitet som «*ethvert tilfredsstillende svar på spørsmålet «hvem er jeg?»*» og «*det subjektive forhold individet har til seg selv, og knyttes til begreper som selvoppfatning, selvbilde og opplevelsen av å ha et selv*».

Det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* skal i skolen bidra til at elevene får verktøy og kunnskap som skal påvirke positivt for elevens psykiske og fysiske helse, og utdanningsdirektoratet nevner at det er avgjørende å utvikle et positivt selvbilde og trygg identitet i disse årene (Utdanningsdirektoratet, 2020c). Tre arenaer ungdommer får utviklet og finne ut sin identitet er skolen, hjemmet og fritiden. Selv om man i denne perioden skal prøve å finne seg selv, kan man på skolen bli plassert i ulike kategorier. En type kategori er skoleklasse, for eksempel at man går i 8. klasse. Andre kategorier kan være blant annet klesstil eller interesser. Disse kategoriene kan både skape samhold og splid. Man kan føle på en slags tilhørighet ved at man er i samme kategori som andre medelever, eller en følelse av utenforskap ved at man kanskje ikke hører til i de kategoriene som er skapt. Et eksempel på kategori er elever som driver med organisert idrett. Elever som driver med samme idrett, kan kjenne på et samhold og tilhørighet med hverandre. Hvilken kategori man er i kan påvirke hvordan man ser på seg selv og sin egen identitet (Lyng, 2004, s. 16-19).

Elevene i klassen har også egne roller. Noen elevroller, eller elevtyper som ofte går igjen på ungdomsskolen er blant annet machogutten, nerden og gulljenta. Både kategorier og elevtyper vil være med på å påvirke elevens identitet og selvoppfatning.

Fritiden er en annen arena som vil påvirke ungdommer sin identitetsutvikling. Den fritidsordningen flest barn og unge driver med er idrett. Idrett er en arena der unge får utviklet seg sosialt og fysisk. For ungdommene er begrunnelsen for å drive med idrett at det er gøy, sosialt og er positivt for helsen (Erstad & Smette, 2017, s. 81-82). Å drive med idrett kan også være positivt og påvirke andre aspekter i ungdomslivet, som blant annet popularitet blant de jevnaldrende. Driver man med idrett kan man få «innpass» blant medelever, og personer som ikke driver med idrett kan i noen tilfeller havne litt utenfor. Idretten kan derfor påvirke det sosiale hos eleven på andre områder enn kun i idretten. Å delta i idrett kan som Seippel, Sisjord og Strandbu sier «*gi en trygg plass i jevnalderfellesskapet, og slik fungerer som en form for beskyttelse mot den sårbarheten det kan innebære å være ung*» (2016, s. 131).

3.2 Sosiokulturell læringsteori

Underproblemstilling i min masteroppgave hvilke tanker elevene har om hvordan trening, fysisk aktivitet og kroppssøving kan påvirke ungdommer sin psykiske helse, selvbilde og identitet. Masteroppgaven skal også ta for seg hvordan elevene erfarer, og hvilken forståelse de har av undervisning i det tverrfaglige temaet. Det vil derfor være relevant at jeg som forsker har innsikt i hvordan mennesker lærer. Det finnes mange teorier som tar for seg hvordan man lærer, og Skaalvik og Skaalvik (2018, s. 30-31) beskriver læringsteorier som at de «*forsøker å forklare enten hva som skjer mentalt når læring finner sted, eller hva som er gode betingelser for læring (eller begge deler)*». En læringsteori er den sosiokulturelle læringsteorien, som jeg vil bruke for å analysere og drøfte informasjonen jeg får fra intervjupersonene. Denne læringsteorien har jeg valgt da jeg mener det er relevant i forhold til den undervisningen det skal diskuteres om.

Underproblemstillingen min tar utgangspunkt i et par undertemaer; psykisk helse, selvbilde og identitet, og jeg tror den sosiokulturelle læringsteorien sin grunnidé passer til refleksjoner og analyse innenfor disse temaene. Undervisning jeg vil ta utgangspunkt i er fag som omhandler trening og aktivitet, og det er arenaer der det er stor vekt på samhandling og sosialt samvær. Den sosiokulturelle læringsteorien kjennetegnes ved at den mener læring skjer i sosiale settinger og kulturelle kontekster. Derfor kan denne teorien brukes til å undersøke hvordan elevens erfaringer og forståelse av det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* kan påvirkes av deres handling

med medelever, lærere, familie og samfunnet generelt. Teorien kan også gi innsikt i hvordan sosiale faktorer kan påvirke elevenes oppfatninger og forståelse av temaet. Den sosiokulturelle læringsteorien kan man si består av flere ulike retninger som har en felles forståelse, og som kontinuerlig utvikles (Imsen, 2014, s. 183-184; Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 70).

Den sosiokulturelle læringsteorien legger vekt på at barns læring blir påvirket og har sammenheng med hvilken kultur man lever i. Et barn i et konkurransepreget miljø vil lære andre ting enn et barn i et miljø som fokuserer på samarbeid. Barn lærer også like mye av andre mennesker i samme kultur, som av egen erfaring (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 70). Kroppsøving er et fag som skal sørge for samarbeid og inkludering av medelever. Likevel kan lagspill og konkurranser føre til et konkurransepreget miljø. Ungdommer kan idag føle på skolerelatert stress, og hvordan lærerne legger opp undervisningen kan påvirke elevenes læringsmiljø.

Et sentralt prinsipp innenfor den sosiokulturelle læringsteorien er den nærmeste utviklingssonen. Den nærmeste utviklingssonen er forskjellen mellom det barnet kan utføre på egenhånd og det barnet kan utføre med støtte fra andre. Den nærmeste utviklingssonen kan man si er «*en alternativ måte å beskrive tilpasset opplæring på, med valg av oppgaver, innhold og vanskegrad i undervisningen*» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 71). Tilpasset opplæring er et viktig prinsipp i skolen som er vektlagt i opplæringsloven og som må gjennomføres i alle fag på skolen. Ved å bruke den nærmeste utviklingssonen i undervisningen når man tilpasser opplæringen sørger dette for at alle elevene blir utfordret og utvikler seg. Dysthe og Igland (2001, s. 80) adresser at «*læring er i alle høve ikkje en solopprestasjon, det er heller ikkje en passiv prestasjon. Både den som lærer, og den eller dei som underviser, er aktive agenter i sosial samhandling, og aktiv samhandling er en føresetnad for at læring og utvikling skal finne stad*» Hvordan elevene opplever medelever og lærerne i undervisning, kan være relevant for å finne ut elevens forståelse av det tverrfaglige temaet.

3.3 Salutogonese

Professor Aaron Antonovsky lanserte i 1996 en salutogenisk modell for helsefremmende arbeid, som skulle representere et bredere perspektiv Denne utviklet

han som et motsvar til det han mente var «*et smalt individualistisk og nyttebetont helseperspektiv*» innenfor helsefolkearbeid (Skille et al., 2020, s. 123). I samsvar med verdens helse organisasjon sin definisjon for helse, ser Antonovsky på helse som et sammensatt begrep bestående av flere faktorer, og ikke kun «*fravær av sykdom*» (Skille et al., 2020, s. 122). Salutogonese handler om å se på hva som fremmer og styrker helsen vår. Fysisk, psykisk og sosiale helse er helsefremmede faktorer sett fra et salutogenisk synspunkt. Helsen til mennesker er individuell, og faktorene vil derfor variere fra person til person (Antonovsky & Sjøbu, 2012, s. 27-28; Skille et al., 2020, s. 123).

Helsefremmende arbeid fokuserer mest på salutogene faktorer. Salutogene faktorer er helsefremmede og kan gi oss indre glede, og bidrar til at vi opprettholder god helse til tross for patogene faktorer. Patogene faktorer er faktorer som kan svekke helsen og føre til sykdom (Tellnes, 2007, s. 144). Tellnes forteller at salutogonese «*beskriver aktiviteter som styrker heller fremmer vår helse*» (Tellnes, 2007, s. 145), og eksempel på slike aktiviteter er tur i frisk luft eller en god middag med venner. Salutogonese ser på faktorer som fremmer helse og velvære, og vil derfor være relevant som teoretisk rammeverk for mitt forskningsprosjekt da dette perspektivet kan gi innsikt i erfaringene og forståelsen elevene har fra det tverrfaglige temaet. I skolen vil det å arbeide med en salutogenisk tilnærming i helsefremmende arbeid, si at man fokuserer på alle sider ved eleven. Man må se elevens helse som sammensatt bestående av både fysisk, psykisk og sosial helse og læreren kan ikke se eller behandle ulike elevers helse likt. Man kan heller ikke se på helse utelukkende avgrenset til hvert enkelt individ, men den sammenhengen man er en del av. Individidet har ikke hele ansvaret for egen helse, man må se hvilken kontekst som kan påvirker (Skille et al., 2020, s. 123-124).

Når man skal jobbe med kroppsøving fra et folkehelseperspektiv er det vesentlig å se på helsen til hver enkelt elev som sammensatt og i relasjon til den konteksten personen er en del av. I undervisning i kroppsøving har hvor og hvordan man legger fokuset for mål en betydning. Om man har en time om for eksempel utholdenhetstrening, vil man med et salutogenisk perspektiv fokusere og fortelle hvordan denne spesifikke treningen kan bidra til å fremme elevens helse, i motsetning til å fortelle hvordan det kan hindre dårlig helse og sykdom. Mestringsopplevelser, samhandling og respekt står sentral i læreplanen i kroppsøving, og en forståelse av å se eleven sin helse som en helhet og

påvirkningen til den konteksten den er satt i passer godt med formålet med faget. Ved å bruke en salutogenisk tilnærming kan man bidra til at elevene oppnår livslang bevegelsesglede, i kontrast til om man kun hadde fokusert på hvordan man skal unngå dårlig helse (Skille et al., 2020, s. 125).

«Opplevelse av sammenheng» er et sentralt begrep innenfor Antonovskys teori om salutogenese og innebærer hvordan personer finner mening, forståelse og oppfatning i om man klarer å håndtere utfordringer og situasjoner ut ifra de ressursene man (Tellnes, 2007, s. 145). Innenfor OAS er det tre kjernekomponenter; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Begripelighet handler om hvordan man begriper situasjoner og opplevelser rundt seg, i enten ytre eller indre miljø. Opplever man ting som skjer som forståelig, strukturert, med en sammenheng eller som støy, uorganisert, uventet og uforståelig. Håndterbarhet handler om man føler man har ressursene man trenger for å kunne takle utfordringer og situasjoner man kan møte. Meningsfullhet handler om man klarer å finne mening med livet, at man føler det er forståelig. At man tar en utfordring, klarer å finne meningen med den og gjøre sitt beste for å løse problemet er kjernen i meningsfullhet (Antonovsky & Sjøbu, 2012, s. 40-41). I dette prosjektet vil det være relevant å se hvordan elever tror *Folkehelse og livsmestring* kan bidra til å styrke deres OAS. Det skal undersøkes hvilke tanker og meninger elevene har om hvordan, trening, fysisk aktivitet og kroppsøving kan bidra til å fremme deres helse, trivsel og mestring, med fokus på hva de tenker er viktige i det helsefremmende arbeidet.

Salutogene kan som teoretisk rammeverk gi en dypere forståelse for hvilke faktorer og prosesser som er relevante for styrke av elevenes erfaringer og mestringsfølelse i helsefremmende arbeid i kroppsøving, tilknyttet det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*. Tiltak for å fremme ungdommers trivsel og helse i skolen, i tillegg til hvordan undervisningen kan og bør være kan salutogene som perspektivet bidra med.

4.0 Metode

Valgt metode i denne studien vil bli gjort rede for i dette kapitlet. Dette vil jeg gjøre med en beskrivelse av vitenskapsteoretisk forankring (delkapittel 4.1) og kvalitativ forskning (delkapittel 4.2) før jeg vil ta for meg hvordan jeg har gjennomført datainnsamling (delkapittel 4.3) og databehandling (delkapittel 4.4). Studien blir videre vurdert etter noen kvalitetskriterier (delkapittel 4.5), før jeg avslutningsvis drøfter forskningsetiske overveielser for forskningsprosjektet (delkapittel 4.6).

Denne studien baserer seg på et fokusgruppeintervju med tre lærere som underviser i kroppsøving på en ungdomsskole, og individuelle intervjuer med seks elever på en ungdomsskole. Elevene er i alderen 15-16 år og har hatt undervisning i kroppsøving og det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* i tre år. Elevgruppen består av en gutt og fem jenter.

4.1 Vitenskapsteoretisk forankring

Hva forskeren søker informasjon om i et forskningsprosjekt har betydning for valg av vitenskapsteoretisk tilnærming, og danner et utgangspunkt for forståelsen man utvikler gjennom hele prosjektet (Thagaard, 2018, s. 33). Et paradigme kan beskrives som et rammeverk som vi bruker til å tolke og forstå forskning. Dette inkluderer konkrete metoder, begreper og tilnærminger for å oppnå en forståelse av virkeligheten (Chalmers, 2013, s. 100-101; Gilje & Grimen, 1993, s. 86-87). Å arbeide innenfor et paradigme forteller forskeren «*hva som er viktig, legitimt og rimelig å studere*» konkretiserer Sparkes og Smith (2014, s. 9). I lys av dette vil det være hensiktsmessig å velge det fortolkende paradigme for mitt forskningsprosjekt. Dette paradigme kjennetegnes ved at det tar sikte på å tolke og forstå sosiale fenomener, og vektlegger mening og betydning (Gilje & Grimen, 1993, s. 79; Thagaard, 2018, s. 33). Innenfor det fortolkende paradigme er det ulike tilnærminger, og jeg har i dette prosjektet tatt utgangspunkt i både hermeneutikk og fenomenologi.

En hermeneutisk tilnærming vil passe mitt forskningsprosjekt, da denne tilnærmingen søker etter å tolke handlingene til enkeltpersoner på et mer dypgående nivå, og forstår meninger i lys av en helhetlig kontekst (Thagaard, 2018, s. 37). Elevene har egne oppfatninger om sin egen identitet, hvem de er, hvem de bør være, hvordan deres

samfunn er og hvordan det bør være. Jeg må derfor fortolke fenomenet ut ifra elevenes egne fortolkninger, og forskningen vil derfor bestå av en form for dobbelthermeneutikk (Gilje & Grimen, 1993, s. 144-145).

Fenomenologi som tilnærming handler om å studere fenomener, og det er den subjektive opplevelsen man baserer seg på. Dette forskningsprosjektet har som hensikt å finne ut ungdomsskole elever sine erfaringer og forståelse av det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*, og fenomenologi vil derfor være relevant for oppgaven da denne tilnærmingen søker å oppnå «*en forståelse av den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer*» adresserer Thagaard (2018, s. 36). Forståelse og erfaringene elevene beskriver, vil derfor legge grunnlaget for å forstå fenomenet jeg skal undersøke. (Sparkes & Smith, 2014, s. 37; Thagaard, 2018, s. 36). Elevene jeg intervjuer kan ha både forskjellige og like meninger og erfaringer, og ifølge Thagaard er det de felles erfaringene som kan bidra til å utvikle en felles forståelse av fenomenet (2018, s. 36). Ved å kombinere de to tilnærmingene hermeneutikk og fenomenologi kan jeg få en forståelse av hvordan elevene gir mening til sine opplevelser og erfaringer.

4.2 Kvalitativ forskning

Innenfor forskningen skiller man mellom to metodiske tilnærminger, kvalitativ og kvantitativ forskning. Tjora beskriver forskjellene mellom disse ved at kvalitativ forskning kjennetegnes av innsikt og forståelse, mens kvantitativ forskning karakteriserer oversikt og forklaring (Tjora, 2021, s. 35). Mitt forskningsprosjekt skal undersøke hvilke erfaringer og forståelse et utvalg ungdomsskoleelever har fra undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving, og vil derfor havne under kvalitativ forskning.

Intervju er i kvalitativ forskning den metoden som har blitt anvendt mest og ifølge Thagaard «*bidrar intervjusamtaler til at vi kan utvikle en forståelse av hvordan personer opplever og reflekterer over sin situasjon*» (Thagaard, 2018, s. 11). For å besvare min problemstilling vil derfor intervju være den metodiske fremgangsmåten som er mest hensiktsmessig. Ved bruk av intervju kan man finne ut og undersøke hvilke tanker og refleksjoner utvalgte personer har om spesifikke temaer.

Temaene kan i noen forskningsprosjekt være både sensitive og personlige for forskningsutvalget (Thagaard, 2018, s. 12). Intervjuspørsmål om temaet *Folkehelse og livsmestring* kan komme inn på slike temaer, da noen nøkkelbegrep i læreplanen er fysisk aktivitet, psykisk helse, selvbylde og identitet. I denne studien vil derimot intervjuguidene, intervjuene og formålet med prosjektet fokusere på hvordan dette temaet påvirker ungdommer generelt, og ikke intervjuobjektene personlig. Intervju som metode vil likevel passe for å kunne diskutere denne tematikken, nettopp for å sørge for at det blir håndtert slik at intervjuobjektene ikke opplever spørsmålene som for personlige og sensitive.

Ved bruk av intervju kan man også skape tillit mellom forskeren og personen som intervjues. Ved å skape tillit vil man kunne oppdage og utforske ny informasjon, som man ikke har like god mulighet til ved bruk av andre metoder. Intervju blir derfor ofte brukt når man skal forske på temaer det ikke finnes mye tidligere forskning om, som for eksempel i denne studien med *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving (Thagaard, 2018, s. 12-13). *Folkehelse og livsmestring* kom inn som et tverrfaglig tema i de nye læreplanene i 2020. Forskningen som er gjort om dette temaet i kroppsøving omhandler hovedsakelig hvordan lærere forstår og implementerer dette temaet i undervisningen, men det er lite forskning fra elever sitt synspunkt (Bonde, 2022; Byberg, 2021; Kraiem, 2022; Lysfoss, 2021; Aagenes, 2022).

For å skape tillit med elevene kan min forforståelse og erfaring som kroppsøvingslærer og trener for barn og unge være verdifull. Min erfaring gjør at jeg har en forståelse for hvordan man kan prate med ungdom og hvordan spørsmålene kan stilles. Det kan også være en fordel i intervjusituasjon når jeg ser hvordan elevene reagerer på spørsmålene, og det kan gjøre at jeg kan komme med relevante oppfølgingsspørsmål for å sørge for at elevene forstår hva jeg spør om. Erfaringen fra arbeid med barn og unge kan også gjøre at intervjuet kanskje oppleves tryggere og at det blir en god opplevelse for elevene. Det er likevel viktig at jeg har et bevist og reflektert forhold til min rolle som forsker, og er åpen for erfaringene til elevene uten at intervjuene eller analysen blir påvirket av min forforståelse (Thagaard, 2018, s. 36).

4.3 Datainnsamling

Intervju kan gjennomføres både individuelt eller med en fokusgruppe. I denne studien har jeg sett det som hensiktsmessig å gjennomføre ett fokusgruppeintervju og seks individuelle intervjuer. Alle intervjuene ble gjennomført som semistrukturerte intervjuer. I forkant av intervjuene ble det utført to prøveintervjuer.

4.3.1 Fokusgruppeintervju

For å få en for forståelse for hvordan undervisning i temaet *Folkehelse og livsmestring* foregår i kroppsøving på den utvalgte skolen har jeg gjennomført et fokusgruppeintervju med tre kroppsøvingslærere som underviser elevene som ble intervjuet. Et fokusgruppeintervju foregår ved at man intervjuer en gruppe personer samtidig, der ett eller flere temaer blir diskutert (Tjora, 2021, s. 137). Fordelen med å utføre intervjuer med flere samtidig er at det for intervjupersonene kan være både tryggere og mindre skremmende å besvare og diskutere de gitte temaene når man er i et fellesskap. Denne måten å gjennomføre intervjuer på gjør også at intervjupersonene underveis får høre de andre på gruppen sine tanker og refleksjoner, som igjen kan bidra til ny informasjon.

I denne studien vil det være formålstjenlig at lærerne sammen kan fortelle og diskutere hvordan de underviser og legger til rette for *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøvingsundervisningen, da disse planlegger og utarbeider undervisningen i de tverrfaglige temaene i fellesskap gjennom en temauke. Lærerne gjennomfører også undervisning i de tverrfaglige temaene ved siden av temaukene, men da med en mer indirekte tilnærming. At lærerne også fikk diskutere og supplere hverandres tanker og meninger ga større innsikt i hvilke tanker de har om temaet og hvordan undervisningen burde legges opp. Thing og Nielsen forklarer at fokusgruppeintervju kan «*anvendes vis undersøgeren gerne vil opnå en forståelse af forskellige grupperes præferencer i forhold til eksempelvis forskellige former for fysisk aktivitet eller holdninger og diskurser i forhold til samme emne*» (Thing & Ottesen, 2013, s. 92), som er tilfelle i dette forskningsprosjektet. Målet med fokusgruppeintervjuet er å få en forståelse for hvordan lærerne underviser og forstår temaet, slik at man får en bedre forståelse for hvordan elevene opplever, erfarer og forstår undervisningen.

En ulempe med slike gruppeintervjuer er at personene i fokusgruppene ofte kan få sitt synspunkt påvirket av andres sine meninger og erfaringer, noe som igjen kan påvirke dataene man samler inn. Å skulle besvare spørsmål og komme med sine egne refleksjoner foran andre kan også føre til at man ikke våger å dele det man egentlig mener, siden det er flere personer man skal dele det med og kanskje noen man har en relasjon til fra før (Thagaard, 2018, s. 92-93). Dette vil ikke være en avgjørende faktor for informasjonen man samler inn i dette prosjektet, da spørsmålene i intervjuet ble stilt i fellesskap til lærerne, slik at de sammen og hver for seg kunne diskutere og komme med sine synspunkter om læringsstrategien rundt det tverrfaglige temaet.

Fokusgruppeintervjuet jeg har utført er gjennomført hovedsakelig for å få kunnskap og innsikt i hvordan lærerne på den utvalgte skolen gjennomfører undervisning i *Folkehelse og livsmestring*. Dette intervjuet brukes ikke til å besvare problemstillingen, men bidrar til at man kan få bedre forutsetning til å forstå elevene sine erfaringer og forståelse av temaet. Fokussgruppeintervju vil derfor være effektivt, tidsbesparende og relevant til dette formålet og kan brukes som en innledende studie for resten av dette forskningsprosjektet (Thing & Ottesen, 2013, s. 90; Tjora, 2021, s. 138).

4.3.2 Individuelle intervjuer

Mitt forskningsprosjekt har som formål å finne ut hvilke erfaringer og forståelse elever på en ungdomsskole har fra *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving, og individuelle intervjuer vil derfor være den metodiske fremgangsmåten som jeg mener er mest hensiktsmessig. Individuelle intervjuer er i motsetning til fokusgruppeintervjuer mer personlig og man har muligheten til å gå enda dypere inn i tematikken (Thing & Ottesen, 2013, s. 74). Dette kan skyldes at man har mer tid og fokus på enkeltpersonen som intervjues, samtidig som man kan skape tillit mellom forskeren og intervjupersonen. Denne tilliten kan igjen føre til ny informasjon og forskningsdata, som man kanskje ikke får ved bruk av andre metoder (Thagaard, 2018, s. 12-13).

Ved bruk av individuelle intervjuer har man også anledning til å finne ut om en persons refleksjoner og tanker om utvalgte temaer, som man ikke får tilgang til ved bruk av andre metoder som for eksempel spørreskjema eller observasjon (Thagaard, 2018, s. 12). Å gjennomføre intervjuer med ungdommer individuelt eller i gruppe, var en problemstilling jeg tenkte mye over.

Jeg falt på individuelle intervjuer, for å sikre at ungdommene sine meninger ikke ble påvirket av hverandre. At ungdommene også følte seg trygge og turte å snakke om temaer som psykisk helse, selvbylde og identitet uten å bli dømt av andre er også en grunn til at jeg valgte individuelle intervjuer.

4.3.3 Utvalg og rekruttering

For å få en forståelse for hvordan undervisningen foregikk på den utvalgte skolen, har jeg ett utvalg av tre lærere. Kriteriene for valg av disse lærerne var at de underviser i kroppsøving på den utvalgte skolen og har undervist i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*. Rekrutteringen ble gjennomført ved at jeg i første omgang tok kontakt med avdelingslederen for 10.trinn på en ungdomsskole og spurte om jeg kunne gjennomføre mitt forskningsprosjekt på denne skolen. Dette var han positiv til, og videre avtalte vi gjennomføring av individuelle intervjuer og fokusgruppeintervju. For å få gjennomført fokusgruppeintervjuet ga han meg kontaktinformasjon til en av kroppsøvingslærerne på skolen, som senere tok kontakt med andre kroppsøvingslærere som kunne være interessert. Vi avtalte en tid der intervjuet kunne gjennomføres med de lærerne som vil stille til intervju og jeg informerte videre om prosjektet og hva det ville gå ut på. Utvalget til fokusgruppeintervjuet består derfor av personer jeg mener har de kvalitetene og egenskapene som er nødvendig for å besvare problemstillingen, og er valgt strategisk. (Thagaard, 2018, s. 54; Tjora, 2021, s. 145).

Hovedutvalget for studien består av seks elever, fem jenter og en gutt, som det er gjennomført individuelle intervjuer med. For å finne ut hvordan elever på ungdomsskoler forstår og erfarer det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving, var kriteriene for utvalget at elevene gikk på en ungdomsskole og har hatt undervisning i kroppsøving og det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*. Rekruttering av utvalget til de individuelle intervjuene ble gjennomført ved at jeg besøkte den utvalgte ungdomsskolen og informerte om prosjektet til elever i to tilfeldige 10.klasser. Jeg presenterte formålet med studien og hva det innebærer å delta, og delte ut informasjonsskriv og påmeldingsskjema. Elevene fikk beholde informasjonsskrivet, men alle måtte levere tilbake påmeldingsskjemaet. På påmeldingsskjemaet måtte de krysse av enten ja eller nei om de ville være med i prosjektet, og legge ved navn og telefonnummer om de ville delta.

De fikk også beskjed om at de kunne sende melding til meg på nummeret som sto på informasjonsskrivet, dersom de som sa nei ville stille til intervju likevel. Jeg samlet inn skjemaene og tok kontakt med alle som ville delta, enten for å si at de ble plukket ut til intervju eller ikke. Bakgrunnen for at alle elevene fikk påmeldingsskjema og måtte krysse av på om de ville delta eller ikke, var for å unngå at noen ikke turte eller ble påvirket av medelever til å delta i studien. Da jeg tok kontakt med de seks som ble plukket ut til forskningsprosjektet, spurte jeg igjen om de fortsatt ønsket å stille til intervju for å være sikker på at de faktisk ville delta (Dalland, 2020, s. 79). Utvalget for de individuelle intervjuene er basert på selvseleksjon og er derfor et tilgjengelighetsutvalg. Et tilgjengelighetsutvalg består av personer som er tilgjengelig for forskeren og som har de kvalitetene og egenskapene som er relevante for å besvare problemstillingen til forskningsprosjektet. En mulig konsekvens med selvseleksjon forklarer Thagaard (2018, s. 56) er at utvalget kan representere personer som ikke har noe imot at deres situasjon blir forsket på. I dette forskningsprosjektet som handler om *Folkehelse og livsmestring* kan det altså føre til at utvalget består av personer som har et godt forhold til for eksempel fysisk aktivitet og psykisk helse, og som derfor ikke har noe problem med å bli stilt spørsmål om dette.

I forkant av rekrutteringsprosessen hadde jeg et ønske om å ha et utvalg bestående av like mange gutter og jenter. Dette for at dataen som skulle bli samlet inn skulle representere flere perspektiver fra ulike elever. Etter at jeg hadde vært innom de to 10.klassene var det 19 elever som krysset ja til å delta i forskningsprosjektet, der kun tre av disse var gutter. Alle disse tre guttene ble spurt om de ville stille til intervju, men på grunn av praktiske årsaker og sykdom var det kun en som kunne stille. De fem resterende elevene som ble intervjuet ble plukket ut ved hjelp av en tilfeldig tallgenerator. For å plukke ut de seks elevene fra tilgjengelighetsutvalget på 19 elever ble det derfor utført både kvote -og tilfeldig utvelging. Selv om kjønn kan bidra til en berikende forståelse av ulike perspektiver, vil jeg i dette forskningsprosjektet i betydelig grad avstå fra å fokusere på intervjupersonene sine kjønn, med unntak av de situasjonene der det har relevans. Dette for å sikre intervjupersonene sin anonymitet.

4.3.4 Semistrukturerte intervjuer og intervjuguide

Både fokusgruppeintervjuene og de individuelle intervjuene er gjennomført som semistrukturerte intervjuer. Dette er den formen som er mest anvendt innenfor kvalitativ forskning. Semistrukturerte intervjuer kan man si er en kombinasjon mellom ustrukturerte og strukturerte intervjuer. Man har som med strukturerte intervjuer noen bestemte temaer man vil snakke om som man har planlagt på forhånd, men man kan også tilpasse og vurdere spørsmål ut ifra samtalen med intervjupersonen. Å gjennomføre semistrukturerte intervjuer gjør at man er sikker på at man får pratet om de temaene som er relevante for forskningsprosjektet, samtidig som man har muligheten til å gå i dybden og få innsikt i det som er viktig for intervjupersonen (Thagaard, 2018, s. 91).

Å benytte semistrukturerte intervjuer ga i dette prosjektet muligheten til å la elevene snakke om det de syntes er viktige, samtidig som jeg kunne stille spørsmål som var relevante for å besvare problemstillingen. Intervjuguiden (vedlegg 1) ble brukt førende, men rekkefølgen på temaene og når spørsmålene ble stilt ble gjort ut ifra individuelle tilpasninger i intervjusituasjonen. Målet med dybdeintervjuer sier Tjora er *«i hovedsak å skape en situasjon for en relativt fri samtale som kretser rundt noen spesifikke temaer som forskeren har bestemt på forhånd»* og *«å få informanten til å reflektere over egne erfaringer og meninger knyttet til det aktuelle temaet for forskningen»* (Tjora, 2021, s. 127). Flere av intervjupersonene utrykte interesse og engasjement for spesifikke temaer, som for eksempel psykisk helse. For å kunne skape en åpen samtale og gi rom for dyptgående refleksjoner rundt temaene fant jeg det derfor verdifullt å kunne la elevene reflektere og snakke om disse temaene uten min innblanding. Ved å la elevene utrykke seg fritt, bidro det til at jeg kunne få innsikt i deres individuelle erfaringer og oppfatninger om de aktuelle temaene. Dette bidro til en dypere forståelse av deres synspunkter og behov, som ga meg muligheten til å formidle deres perspektiver på en mer nøyaktig og representativ måte.

Intervjuguidet ble utarbeidet med utgangspunkt i hovedtemaet «Folkehelse og livsmestring». Det er utarbeidet fem nøkkelspørsmål til hovedtemaet, og oppfølgingsspørsmål knyttet til nøkkelspørsmålene. Oppfølgingsspørsmålene ble brukt dersom det var behov for det. Å utarbeide intervjuguiden besto av blant annet undersøkelse av relevant litteratur, refleksjon over formulering av spørsmål og relevans

til forskningsmålet. Intervjuguiden ble også revidert flere ganger for å sikre at den var i samsvar med forskningsetiske standarder og metodiske krav. På bakgrunn av intervjupersonene sin alder og forskningstemaets mulige sensitivitet, så jeg det som nødvendig å bruke mye tid på å formulere gode spørsmål.

Intervjuguiden består av innledning, hoveddel og avslutning. Innledningen fungerte som en oppvarming til hoveddelen i intervjuet, der formålet var å gjøre elevene trygge på intervjusituasjon og for å bygge tillit mellom meg som forsker og intervjupersonen. Innledningen startet ved at jeg repeterte informasjon om forskningsprosjektet, og gjorde rede for retningslinjer for prosjektet. Jeg fortalte også kort om meg selv, for at elevene skulle bli mer trygge på meg. I innledningen fokuserte jeg på at elevene skulle forstå hva det ville si å delta i prosjektet. Videre ble elevene spurt korte, konkrete spørsmål som skulle forberede og gjøre de klare for hoveddelen i intervjuet. Spørsmålene er faktaorienterte og krevde ikke mye refleksjon, og handlet hovedsakelig om deres bakgrunn, skolehverdag og undervisning i kroppsøving (Tjora, 2021, s. 159-160). Hoveddelen i intervjuet besto av nøkkelspørsmål, der elevene fikk mulighet til å gå i dybden i forskningstemaet. Nøkkelspørsmålene er utformet for å få elevene til å reflektere og drøfte over sine erfaringer og synspunkter til forskningstemaet. Hvor mange oppfølgingsspørsmål som ble spurt varierte ut ifra intervjupersonen, der målet var at elevene skulle uttrykke seg mer spesifikt om sine erfaringer og perspektiver (Thagaard, 2018, s. 95; Tjora, 2021, s. 160). I avslutningsfasen spurte jeg elevene om det var noe mer de ville tilføye eller om det var noe de ikke følte de hadde fått sagt. Dette skal avrunde intervjuet, og få oppmerksomheten bort fra dype refleksjoner som ble gjort i hoveddelen. De blir også spurt om hvordan de syntes intervjuet gikk. Etter man har delt og snakket mye over en lengre periode kan det hende intervjupersonen fortsatt har mye på hjertet og det er derfor viktig at intervjuet ikke avsluttes for raskt. Hva som vil skje videre i forskningsprosjektet, hvordan elevene kan ta kontakt med meg og repetisjon av rettigheter ble også tatt opp. Avslutningsvis takkes intervjupersonene for deltakelsen (Tjora, 2021, s. 160-161).

Intervjuguiden for fokusgruppeintervjuet (vedlegg 2) var utarbeidet likt som for de individuelle intervjuene. Intervjuguiden har et hovedtema som er *Folkehelse og livsmestring*, med fire nøkkelspørsmål og oppfølgingsspørsmål. Innledningen tar for seg enkle spørsmål uten stor grad til refleksjon, som er: «*hvilket fag underviser du i?*» og

«*hvordan ser en typisk undervisningstime ut for deg?*»). Informasjon om prosjektet og etiske retningslinjer ble også gjort rede for. Hoveddelen med de fire nøkkelspørsmålene består av refleksjonsspørsmål der lærerne sammen får muligheten til å reflektere og drøfte i fellesskap rundt forskningstemaet.

Avslutningsvis blir lærerne spurt om det er noe de vil tilføye, og de takkes for deltakelsen. Retningslinjer, hvordan de kan ta kontakt med meg og informasjon om prosjektet blir også repetert til slutt.

4.3.5 Prøveintervju

I forkant av intervjuene gjennomførte jeg to prøveintervju. Ett der jeg gikk gjennom intervjuguiden for elevene og ett med intervjuguiden for lærerne. Et prøveintervju gir forskeren mulighet til å kunne teste ut sin egen intervjuteknikk og se om intervjuguiden burde revideres (Markula & Silk, 2011, s. 93). Begge intervjuene ble gjennomført med samme person, som hadde kunnskap og kjennskap til både kroppsøving og det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*. Prøveintervjuet ble gjennomført slik at jeg som intervjuer fikk kvalitetssikret spørsmålene jeg skulle stille, samtidig som jeg fikk oppleve hvordan disse fungerte i praksis. Jeg fikk god innsikt i om spørsmålene burde omformuleres, om tilleggsspørsmålene var hensiktsmessige og om spørsmålene passet til formålet. Ifølge Markula og Silk er det vanlig å gjennomføre et prøveintervju med en bekjent for å kunne få en tilbakemelding på intervjusituasjonen (Markula & Silk, 2011, s. 93). Ved å gjennomføre prøveintervjuene mine med en fagperson med erfaring innenfor temaene i mitt forskningsprosjekt fikk jeg relevante tilbakemeldinger og tips til hvordan jeg kunne forbedre både intervjuguidene og min intervjuteknikk. Tilbakemeldingene gjorde at jeg så hvilke endringer som burde bli gjort og hva jeg må huske på under intervjuene. Et eksempel på dette var å omformulere noen intervju spørsmål som hadde et for formelt ordbruk, slik at det skulle bli lettere for intervju personene å forstå hva de ble spurt om.

For å ligne intervjusituasjonen så mye som mulig tok jeg også opptak av prøveintervjuene. Å høre igjennom intervjuer man har utført kan gi både innsikt og god læring i hvordan man er i intervjusituasjonen sier Thagaard (2018, s. 94). Det er også nødvendig å sjekke at det tekniske utstyret fungerer som det skal og at man vet hvordan det fungerer (Dalland, 2020, s. 93). Man kan gjennom opptaket få innblikk i hvordan man stiller spørsmål, hvilket tonefall man har og hvor god kontakt man har oppnådd.

Jeg erfarte for eksempel at jeg kunne fulgt opp noen svar bedre, slik at jeg muligens kunne fått enda mer relevant data, og at det lønner seg å være observant på både kroppsspråk og måten intervjupersonen svarte på de gitte spørsmålene. Dette var blant annet noen ting jeg tok med meg når jeg skulle gjennomføre intervjuene.

Å gjennomføre prøveintervju vil også føre til bedre selvtillit, noe som gjør at man mester intervjusituasjonen bedre. At man har troen på seg selv som intervjuer og på intervjuguiden sin vil kunne påvirke intervjuene og dataene man samler inn (Thagaard, 2018, s. 94).

Siden dette prosjektet tar for seg hvilke erfaringer og forståelse elever har fra undervisning i *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving var det for meg også viktig å få tilbakemelding og veiledning på hvordan intervjusituasjonen opplevdes for personen som intervjues. Det var nødvendig å få perspektiv og innsikt fra en intervjuperson om spørsmålene som skulle stilles, slik at man får en ekstra garanti på at det ikke oppleves for personlig og sensitivt. Alt fra hvordan spørsmålene er formulert til hvordan de blir stilt kan påvirke intervjusituasjonen, og det var derfor lærerikt å få en tilbakemelding på hvordan dette ble oppfattet.

4.3.6 Intervjusituasjonen

De seks elevene som ble plukket ut til intervju fikk spørsmål på sms om de fortsatt ville delta i forskningsprosjektet, og vi planla deretter hvilket tidspunkt for gjennomføring som passet for dem. Avdelingslederen på skolen hadde funnet to dager som passet bra med tanke på timeplanen til elevene, og elevene fikk videre gi innspill for når på dagen de ville stille til intervju. Planlegging av tidspunkt for fokusgruppeintervjuet ble avtalt på mail med en av kroppsøvingslærerne. Tjora indikerer at det er hensiktsmessig å gjennomføre intervju et sted der intervjupersonen kan føle seg trygg, og som har relevans for forskningstemaet (Tjora, 2021, s. 135). Både fokusgruppeintervjuet og de individuelle intervjuene ble derfor gjennomført på et grupperom på skolen. Å gjennomføre intervjuene i skoletiden bidro også til at det ble lettere for elevene og lærerne å stille til intervju.

«Forskeren har et hovedansvar for å skape en tillitsfull atmosfære i starten av intervjuet» adresser Thagaard (2018, s. 101), og jeg var derfor svært bevisst på min rolle i møte med elevene og i intervjusituasjonen. Det ble først innledet litt uformell prat med intervjupersonene, før jeg informerte om prosjektet på nytt. Jeg fortalte også kort om meg selv, slik at relasjonen mellom meg og elevene ble sterkere. Samtykkeerklæring ble gjennomgått og underskrevet i starten av intervjuet, samtidig som jeg fortalte om deres rettigheter i prosjektet. Etske retningslinjer som anonymitet, konfidensialitet, lagring av datamateriale og hva som skjer videre var blant annet noen av tingene som ble informert om (Sparkes & Smith, 2014, s. 95). Det var for meg ekstra viktig å understreke for elevene at intervjuet ikke var en kunnskapstest og at de ikke kunne avgi noen feil svar. Forskningsprosjektet sitt mål var å finne ut hva de tenkte og mente om forskningstemaet, og innsikten og perspektivene de bidro med var viktig og informativt. Dette ble understreket for å skape trygghet og fortrolighet, slik at elevene ble komfortable med å dele sine tanker, meninger og personlige erfaringer om forskningstemaet (Thagaard, 2018, s. 99; Tjora, 2021, s. 132). Elevene ble videre spurt korte og konkrete spørsmål som var faktaorienterte og som ikke krevde mye refleksjon. Disse spørsmålene fungerte som en oppvarming til hoveddelen i intervjuet, og handlet hovedsakelig om deres bakgrunn, skolehverdag og undervisning i kroppsøving (Tjora, 2021, s. 159-160).

I hoveddelen av intervjuet ble nøkkelspørsmålene stilt. Oppfølgingsspørsmål og tilleggs kommentarer varierte i stor grad fra intervju til intervju hvor mye som ble brukt. I intervjuene fokuserte jeg på å være en aktiv lytter, med å være oppmerksom, empatisk og responsiv (Sparkes & Smith, 2014, s. 95). Dette gjorde jeg blant annet ved bruk av bevissthet over kroppsspråk og ansiktsuttrykk, og å gi kommentarer ved behov til elevens utsagn. Positive reaksjoner som kommentarer og kroppsspråk, kan skape tillit og føre til at intervjupersonen vil uttrykke sine meninger og perspektiver på et dypere plan (Thagaard, 2018, s. 100). På forhånd var jeg forberedt på at det kan oppstå stillhet underveis i intervjuene, og at dette nødvendigvis ikke er negativt. Stillhet kan være avgjørende for å få frem tilleggsinformasjon i intervjuene, og intervjupersonene kan bruke tid på å reflektere og tenke, slik at rikere og mer detaljerte forklaringer ble presentert (Smith & Sparkes, 2016, s. 112).

Å være bevisst på å gi elevene nok tid til å svare og tenke over spørsmålene, til tross for at man som intervjuer kan føle på en trang til å føre intervjuet videre, tror jeg ga positivt utslag på datamateriale som ble samlet inn.

Intervjuet ble avsluttet ved at jeg spurte elevene om det var noe mer de ville tilføye eller om det var noe de følte de ikke hadde fått sagt. Jeg spurte også om hvordan de opplevde intervjuet. Dette for at intervjupersonene skulle få en rolig overgang fra intervjusituasjonen. Etter gjennomført intervju er det mange som fortsatt har mye på hjertet, og man er i en situasjon der man har delt mye personlig om seg selv. Det er derfor viktig at overgangen ikke blir for brå (Thagaard, 2018, s. 101).

Jeg repeterte retningslinjene for prosjektet og hvordan de kunne ta kontakt med meg dersom det var noe de lurte på eller ville si. Jeg brukte også tid på å takke elevene grundig for at de ville stille til intervju. At jeg var takknemlig for deltakelsen og at de hadde bidratt positivt og informativt til forskningsprosjektet ble også nevnt (Sparkes & Smith, 2014, s. 95; Tjora, 2021, s. 160-161).

Fokusgruppeintervjuet med de tre kroppøvlingslærere besto av mange av de samme fokusområdene som de individuelle intervjuene. Starten av intervjuet skulle bidra til en trygg og sikker ramme for intervjuene, der jeg ble sikker på at intervjupersonene fikk all informasjon om forskningsprosjektet som nødvendig. I hoveddelen tenkte jeg over min rolle som intervjuer med å være åpen for intervjupersonene sine svar og være en aktiv lytter. Til slutt sørget jeg for å avrunde intervjuet med spørsmål uten store krav til refleksjon, som for eksempel om det var noe mer de ville tilføye, slik at det ble en rolig overgang til avslutningen. Lærerne ble også takket for deltakelsen og informert om retningslinjene for prosjektet. Forskjellen fra min rolle i fokusgruppeintervjuet og de individuelle intervjuene er at jeg i fokusgruppeintervjuet fungerte mer som en «moderator». I dette intervjuet forsøkte jeg å holde meg utenfor samtalen og la diskusjonen hos intervjupersonene gå av seg selv. Jeg som moderator styrte samtalen og stilte spørsmål for at diskusjonen skulle være relevant til forskningstemaet, men det var lite behov for oppfølgingsspørsmål og tilleggskommentarer under dette intervjuet (Tjora, 2021, s. 139).

Som førstegangsintervjuer var jeg spent og nysgjerrig på hvordan intervjuene ville utfolde seg. Gode og grundige forberedelser i forkant av intervjuet opplevde jeg som hjelpsomt og bidragsytende for all dataen som ble samlet inn. Min opplevelse fra intervjuene var at elevene var svært reflekterte og hadde gode kunnskaper om forskningstemaet. De klarte å se spørsmålene i sammenheng med egne og andres perspektiver, og hadde interessante tanker, meninger og erfaringer. Det virket også som at samtlige elever var trygge og sikre i intervjusituasjonen, med variabel grad av behov for tilleggsspørsmål og omformuleringer.

Diktafon ble brukt for å ta lydopptak av intervjuene. Fordelen med å ta lydopptak er at jeg som intervjuer kan vie min fulle oppmerksomhet til personen som intervjues, samtidig som man får med seg det som blir sagt.

Jeg fikk derfor konsentrert meg om å vise interesse og respekt ovenfor intervjupersonene, sørge for flyt i samtalen og be om utdypninger og konkretisering om det trengtes (Tjora, 2021, s. 180).

4.4 Databehandling

Etter gjennomføringen av intervjuene begynte bearbeidingen av datamaterialet. Intervjuene ble transkribert fortløpende og deretter analysert og tolket. Analyse og tolkning gjøres kontinuerlig gjennom hele forskningsprosjektet, og er derfor gjort underveis i intervjuene og i transkriberingen (Lareau, 2021, s. 195). «*Å analysere betyr bokstavelig talt å dele opp noe i mindre deler*» forklarer Brinkmann og Tanggaard (2012, s. 37). Målet med analysen er å sammenfatte datamaterialet og få en oversikt, slik at man kan se nye sammenhenger eller få et nytt blikk for motsetninger. Analyseprosessen består både av å bryte ned datamaterialet og å sette det sammen (Brinkmann & Tanggaard, 2012, s. 37).

For mitt forskningsprosjekt er det brukt en temaanalytisk tilnærming for å kunne gå i dybden i temaer som fremsto som særlig fremtredende i datamaterialet. I en tematisk analyse utvikler man en dypere forståelse for hvert enkelt tema ved å sammenligne data fra alle intervjupersonene. Temaene er representert i prosjektet og formålet med analysen er å kunne gå i dybden i hvert enkelt tema (Thagaard, 2018, s. 172)

4.4.1 Transkribering

Både fokusgruppeintervjuet og de individuelle intervjuene ble tatt opp ved bruk av en diktafon, noe som gjorde at jeg kunne ha full oppmerksomhet til personen som ble intervjuet og svarene som ble gitt. Lydopptak av intervjuene gjør at man kan høre hvordan intervjupersonene svarer på spørsmål, for eksempel om vedkommende nøler eller er engasjert (Thagaard, 2018, s. 111-112).

Transkripsjon handler om å omgjøre intervjusamtalen til skriftlig tekst. Når man har brukt lydopptak, går det derfor ut på å skrive ned det som har blitt sagt i intervjusituasjonen (Thagaard, 2018, s. 111). Jeg transkriberte alle intervjuene fortløpende etter at intervjuene var ferdige. Det er lurt å være mer detaljert og grundig i transkriberingsarbeidet enn man tror er nødvendig. Dette fordi det er vanskelig å forutsi hva som er relevant og viktig i intervjuene (Tjora, 2021, s. 185). Intervjuene ble derfor transkribert så ordrett og nøyaktig som mulig fra lydopptakene, og inkluderte pauser og uttrykk som «mm» og «eh». Senere har jeg sett at det i mange av intervjuene ikke var nødvendig med alle disse uttrykkene og dette er derfor fjernet i flere av sitatene slik at det skulle bli lettere å fatte hva intervjupersonene faktisk sa. Jeg har også fjernet mine avbrytelser fra transkripsjonen, som for eksempel «ja» og «mmh», for at sitatene skulle bli tydelige og forståelige. Det er også i noen sitater fjernet pauseord og gjentakelser der jeg så det relevant og nødvendig (Lareau, 2021, s. 220-221). Elevene og lærerne fikk under transkriberingen fiktive navn, for å sikre anonymiteten. Andre detaljer som kunne knyttes til intervjupersonen ble også anonymisert i denne prosessen for etiske hensyn og prinsipper (Thagaard, 2018, s. 24). Alle intervjuene ble transkribert av meg selv, som gjør at mye av informasjonen fra intervjuene ikke blir borte i «oversettelsen» fra tale til tekst. Dette består blant annet av stemningen i intervjuet, kroppsspråk til intervjupersonene og uttrykk som hørte situasjon til (Tjora, 2021, s. 186-187).

4.4.2 Tematisk analyse

Tematisk analyse er en metode for å utvikle, analysere og tolke konkrete temaer på tvers av datamaterialet (Braun & Clarke, 2022, s. 4). Formålet med tematisk analyse er å gå i dybden i spesifikke temaer, som samsvarer med min hensikt for dette forskningsprosjektet. Det første trinnet i tematisk analyse er å bli kjent med sitatene og utsagnene fra intervjuene. I etterkant av intervjuer og transkribering leste jeg igjennom

datamaterialet grundig og gjentatte ganger for å få en klar oversikt over materialet (Thagaard, 2018, s. 151).

Videre arbeidet jeg systematisk for å kategorisere og kode datamaterialet. Utsagnene til elevene ble markert med ulike fargekoder for hver kategori, slik at jeg enkelt kunne se sammenhengen mellom de forskjellige intervjuene og få en tydelig oversikt over materialet. Koding involverer å dele opp intervjuteksten i mindre avsnitt, som blir betegnet med et kodeord. Bruk av kodeord gjør at man enklere kan navigere seg rundt i datamaterialet og se likheter mellom intervjuene. Kodeordene man velger for avsnittene sier noe om meningen i teksten (Thagaard, 2018, s. 153). Prosessen med å kode består av å analysere hver bit av datamateriale grundig og nøye. De delene av datamaterialet som var relevant for problemstillingen og forskningstemaet mitt fikk en kategori (Braun & Clarke, 2022, s. 53). Eksempel på kategorier fra min analyse er «*erfaring fra undervisning*» og «*forståelse av Folkehelse og livsmestring*». Etter å ha kategorisert datamaterialet fortsatte analyseprosessen med å kode teksten innenfor hver kategori, og det ble også opprettet underkategorier.

Et eksempel på en underkategori fra datamaterialet er «*kroppsøvingfaget*», som går under temaet «*erfaringer fra undervisning*». Eksempel på kategorier og utsagn fra datamaterialet er presentert i tabell 1.

Tabell 1: Eksempel på koding og kategorisering av utsagn

Utsagn	Kategori	Underkategori
« <i>Sånn når jeg så det her så tenkte jeg at kroppsøving egentlig gjør det motsatte for meg i hvert fall, at jeg synes at det gjør at jeg får litt sånn negativt selvbilde. Fordi at ganske mange er negative til kropp og at det blir litt mye fokus på kropp, og at læreren forklarer ingenting unntatt «du må trene, du må gjøre det» og det blir ikke noe sånn «dette er for deg og dette er godt for din, hva da, sånn helse bare»» (Othilie)</i>	Erfaring fra undervisning	Kroppsøvingfaget

<p>«Ja, det tror jeg absolutt. Fordi man kan jo se at psykisk helse har blitt et større problem også for ungdommer. (...) Men da er det viktig å på en måte fremme det mer i undervisningen, sånn oftere enn bare en enkel gang, sånn at det på en måte faktisk hjelper og har en innvirkning på elevene» (Olivia)</p>	<p>Forståelse av Folkehelse og livsmestring</p>	<p>Viktigheten av temaet</p>
--	---	----------------------------------

Kodingen av datamaterialet kan gjøres med ulike tilnærminger og jeg har i denne studien anvendt en kombinasjon av deduktiv og induktiv tilnærming. Deduktiv tilnærming blir brukt ved å kode intervjuetekstene med begreper fra teori og problemstillingen til forskningsprosjektet, og ble i min analyseprosess benyttet mye i startfasen av prosjektet (Thagaard, 2018, s. 154). I arbeidet med å kode og kategorisere datamaterialet ble den induktive tilnærmingen anvendt. Denne tilnærmingen blir brukt når man koder datamaterialet empirisk. Braun og Clarke (2022, s. 56) understreker at det er vanskelig å analysere tekst helt induktivt da man som forsker tar med seg egne perspektiver og kunnskaper inn i analysearbeidet. Likevel kan man i analysen velge å fokusere på betydningen av data, og forsøke å vike fra ens subjektive utgangspunkt. Videre analysearbeid besto av en kombinasjon av begge tilnærminger. Dette fordi jeg i mitt forskningsprosjekt vil undersøke intervjupersonene sine erfaringer, meninger og perspektiver, samtidig som jeg vil analysere datamaterialet opp mot teori (Braun & Clarke, 2022, s. 56). Ved bruk av tematisk analyse har jeg konstruert spesifikke temaer som skal besvare problemstillingen. I resultatkapittelet er det hovedsakelig konstruert temaer med en deduktiv tilnærming, der det har blitt tatt utgangspunkt i problemstillingen. I diskusjonskapittelet er temaene i større grad konstruert induktivt, med utgangspunkt i datamaterialet med innspill av teori og tidligere forskning.

4.5 Kvalitetskriterier

For å evaluere forskningens kvalitet, vurderer man dens troverdighet. Thagaard (2018, s. 181) sier troverdighet gir forskere et utgangspunkt til å vurdere forskningsprosjektets framgangsmåte og resultater. Sentrale begreper for å vurdere studiens kvalitet er

reliabilitet, validitet og overførbarhet, og jeg vil nå reflektere rundt prosjektets metodikk sett i sammenheng med disse begrepene.

4.6.1 Reliabilitet

Reliabilitet handler om hvordan dataene til prosjektet har blitt utviklet og sier noe om forskningens pålitelighet. Dette blir ofte brukt som kvalitetskriteria for å fastsette om fremtidige forskere kunne repetert samme metodikk for forskningsprosjektet og fått det samme resultatet. I kvalitativ forskning er det diskutert om reliabilitet er et relevant kvalitetskriteria. Tilliten og forholdet man som forsker skaper med intervjupersonene vil påvirke informasjonen som kommer frem i intervjuene og datamaterialet vil derfor ikke være likt for forskjellige forskere.

Man må derfor i kvalitativ forskning kvalitetssikre forskningsprosjektets reliabilitet med andre faktorer (Silverman, 2014, s. 83-84; Tjora, 2021, s. 264). Man kan styrke studiens reliabilitet gjennom å være transparent i hvordan og hvorfor forskningsprosjektet er gjennomført. Dette inkluderer blant annet hvordan man har rekruttert utvalget, til hvordan man har analysert datamaterialet. Gjennom metodekapittelet har jeg detaljert gjort rede for hvordan studiens metodiske fremgangsmetode er gjennomført og ulike overveielser som er tatt (Tjora, 2021). I forkant av intervjuprosessen gjennomførte jeg to prøveintervjuer som er beskrevet i delkapittel 4.3.5. Intervjuguidene ble utformet grundig og prøveintervjuene gjorde at jeg fikk testet ut intervjuguidene i praksis, som styrker studiens reliabilitet. Prøveintervjuene gjorde også at jeg fikk øvd på intervjuteknikk og få selvtillit i intervjusituasjonen (Markula & Silk, 2011, s. 93; Silverman, 2014, s. 87). Alle intervjuene ble tatt opp ved bruk av diktafon og transkribert ordrett og nøyaktig fra lydopptakene, slik at det var mulig å gjennomføre en pålitelig analyse av datamaterialet. Resultatene fra intervjuene blir lagt frem med både sitater og utsagn formulert i tekstform. Dette for at det skal bli oversiktlig og lettere å se hvilken kontekst svarene er besvart i. Tilknyttende spørsmål og tema som blir snakket om blir også gjort rede for med resultatene. Utvalget med tilhørende pseudonymer og relevante opplysninger blir presentert i starten av resultatkapitlet, slik at det for leseren skal bli mer forståelig og lesbart å få innblikk i hvordan datamaterialet er benyttet (Tjora, 2021, s. 266).

4.6.2 Validitet

«Validitet handler om gyldigheten av de resultatene vi kommer frem til, og hvordan vi tolker disse» forklarer Thagaard (2018, s. 181). Hvorvidt informasjonen i datamaterialet faktisk besvarer de spørsmålene man stiller i forskningsprosjektet handler også om studiets validitet (Tjora, 2021, s. 260). Forskerens forforståelse er derfor viktig å gjøre rede for, slik at man kan få innsikt i hvordan datamaterialet har blitt tolket og analysert. Min forforståelse ble adressert i delkapittel 4.2 der jeg beskrev hvordan min rolle som kroppsøvlingslærer og trener for barn og unge kan være en styrke i dette forskningsprosjektet. Kjennskap til miljøet vi studerer kan være positivt da man kan utvikle forståelsen for forskningstemaet i lys av egne erfaringer og ny informasjon. Forforståelsen man bringer med seg kan derimot også påvirke hvordan man tar fatt på intervjusituasjonen og hvordan man tolker materiale. Erfaringene man tar med seg kan føre til at man blir lite nyansert og at man overser det som er ulikt fra det man selv kjenner til (Thagaard, 2018, s. 190). Dette kan være med på å svekke validiteten, og jeg var derfor svært bevisst og oppmerksom på min rolle i intervjusituasjon og i analyseprosessen. At jeg var åpen for elevenes erfaringer og hadde en nøytral og støttende rolle i intervjusituasjonen var blant annet noe jeg fokuserte på (Sparkes & Smith, 2014, s. 95). Fortolkningene jeg har gjort av datamaterialet er forklart i diskusjonskapittelet, der jeg gjør rede for hvordan jeg tolker intervjuene i lys av valgt teori og tidligere forskning.

Tjora (2021, s. 262) skriver at man kan styrke studiets validitet ved å presisere hvordan man har gjennomført forskningen ut ifra de spørsmålene man stiller i forskningsprosjektet. Det har blitt gjennomført syv semistrukturerte intervjuer. Et av intervjuene var et fokusgruppeintervju med kroppsøvlingslærere, og skulle gi en dypere forståelse for elevenes undervisning i det tverrfaglige temaet. De seks resterende intervjuene var individuelle intervjuer med elever fra en ungdomsskole, og det ble benyttet en temaanalytisk tilnærming for å analysere datamaterialet. Oppgavens formål er å undersøke elevers erfaringer og forståelse av *Folkehelse og livsmestring*, og ved bruk av disse metodene får man muligheten til å gå i dybden i spesifikke temaer som står i harmoni med problemstilling og hensikten for prosjektet. Intervjuguiden ble revidert flere ganger for å sørge for at spørsmålene og innholdet samsvarte med problemstillingen og forskningstemaet. Flere av spørsmålene ble derfor omformulert og endret for å passe formålet i større grad. Prøveintervjuene ble gjennomført med en

fagperson som har kjennskap til temaet og som har mye erfaring fra arbeid med ungdom, og jeg fikk derfor relevante tilbakemeldinger på intervjuguiden som bidrar til å styrke studiens validitet.

4.6.3 Overførbarhet

Overførbarhet er et kvalitetskriterium som omhandler om studiets funn kan brukes i andre settinger og kontekster (Sparkes & Smith, 2014, s. 183). Tolkningene og forståelsene i et forskningsprosjekt bør være relevant i andre sammenhenger (Thagaard, 2018, s. 182). Mitt forskningsprosjekt tar for seg et spesifikt område, men jeg mener funnene fra studien kan ha relevans for andre situasjoner og personer. Funnene vil jeg argumentere for kan være relevant for andre fag i skolen enn kun kroppsøving. Min tolkning er at elevene så et behov for mer undervisning i *Folkehelse og livsmestring* som tverrfaglig tema og at det burde undervises om i flere fag der det er relevant. Hvilke underpunkter elevene trekker frem som viktigst kan gi innspill til lærere i andre fag om hva man burde ha fokus på. Perspektiver og innsikt i hvordan man kan takle problematikk og utfordringer med unge og psykisk helse kan også være overførbare fra resultatene i forskningsprosjektet. Hvordan man som samfunn skal arbeide med tematikken kan denne studien derfor bidra med. Studiets funn kan også være overførbare til institusjoner og organisasjon som arbeider med ungdom og fysisk -og psykisk helse, da man kan få en forståelse for hvordan elevene mener fysisk og psykisk helse henger sammen. Kroppsøvingslærere kan også gjenkjenne tolkninger om undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* og kan få innspill i hva undervisningen kan inneholde.

En svakhet når det gjelder overførbarhet er at mitt utvalg kun består av elever som har stor interesse for fysisk aktivitet og som trives godt på skolen. Utvalget ble rekruttert gjennom selvseleksjon og det kan derfor tenkes at personene som melder seg til å delta tenker det er greit å snakke om forskningstemaet. Det kan derfor mangle perspektiver fra elever som har andre opplevelser og forhold til fysisk og psykisk helse, og trening. Datamaterialet viser likevel at elevene klarte å reflektere over forskningsspørsmålene ut ifra flere innfallsvinkler.

4.6 Forskningsetiske overveielser

Før man starter opp med et forskningsprosjekt er det viktig at man setter seg godt inn i forskningsetiske overveielser og betraktninger. Det kreves at forskere forholder seg til etiske prinsipper, og er nøyaktig og redelig i presentasjonen av forskningsresultater (Tjora, 2021, s. 20-21). Nasjonale forskningsetiske retningslinjer er det *de nasjonale forskningsetiske komiteene (NESH)* som har ansvar for. NESH utdyper at man som forsker har et eget ansvar for å opptre ansvarlig og å iverta forskningsetikk (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2021, s. 6).

Mitt forskningsprosjekt innebærer behandling av personversopplysninger, og jeg var derfor nødt til å søke om tillatelse til prosjektet til SIKT - kunnskapssektorens tjenesteleverandør (tidligere norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste) gjennom et meldeskjema (Thagaard, 2018, s. 22). Før jeg sendte inn meldeskjema var det en rekke forberedelser som måtte tenkes over og gjennomføres. I intervjuguiden var det viktig at det kom frem at studien var ute etter ungdommer generelt sitt perspektiv på forskningstemaet, og ikke intervjupersonene personlig. Det måtte også være tydelig at elevene fikk god informasjon om prosjektet slik at de forsto hva de eventuelt sa ja til. Intervjuguiden og informasjonsskriv måtte belyse hvilke temaer som kunne bli tatt opp i intervjuene, da forskningstemaet kommer inn på temaer som fysisk aktivitet, psykisk helse, selvbilde og identitet. Hvilke forskningsspørsmål som skulle stilles og utformingen av disse var derfor en etisk overveielser som måtte arbeides med grundig i prosessen med innsending av meldeskjema.

Det måtte også sendes inn søknad til NIHs etiske komite for godkjenning av prosjektet. Denne studien skal undersøke ungdomsskole elever sine erfaringer og forståelse av det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*, og utvalget regnes derfor som en sårbar gruppe. Dette på grunn av deltakernes alder og at forskningstemaet omhandler temaer som psykisk helse, selvbilde og identitet (Norges idrettshøgskole, 2020). I første omgang fikk jeg beskjed fra komiteen om at intervjuguiden for elevene måtte revideres da noen av spørsmålene var relatert for tett opp mot deres egen psykiske helse, og derfor ikke hadde sammenheng med prosjektets formål. Dette ga meg innsikt i hvordan spørsmålsformuleringer kan påvirke informasjonen man søker.

Få endringer som «*hva tror du det betyr for selvbilde*» til «*hva tror du det betyr for ungdommer sitt selvbilde*» endrer fokuset i spørsmålet og hva man vil få kunnskap om. Denne erfaringen var verdifull og nyttig å ta med seg før intervjuprosessen, da det gjorde meg bevisst på hvor nøyaktig man burde være med utformingen av spørsmål og hvordan de stilles. Etter revidering av intervjuguide for elevene godkjente NIHs etiske komite søknaden og vurderte prosjektet som forsvarlig å gjennomføre.

Ved gjennomføring av et forskningsprosjekt er målet å beskytte deltakerne fra skade, sørge for frivillig deltakelse, sikre personenes konfidensialitet og sørge for gjensidig tillit mellom forskeren og deltakerne i studien. For å kunne oppnå disse målene er det noen etiske retningslinjer man må følge (Silverman, 2014, s. 148-149). Personene som blir intervjuet, må gi informert samtykke. Informert samtykke betyr ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 104) «*at forskningsdeltakerne informeres om undersøkelses overordnende formål og om hovedtrekkene i designen, så vel som om mulige risikoer og fordeler ved å delta i forskningsprosjektet*». Formålet med studien, retningslinjer, og mulige risikoer og fordeler ved å delta i prosjektet ble elevene informert om grundig flere ganger, både i rekrutteringsprosessen og i intervjuene. Å delta i prosjektet skal være frivillig, og det skal når som helst være mulig å trekke tilbake samtykket. I dette forskningsprosjektet er intervjuene gjennomført på intervjupersonene sin skole. Det var derfor ekstra viktig å tydeliggjøre at deltakelse i prosjektet var frivillig, at det ikke vil påvirke noen situasjoner på skolen og at de når som helst kunne trekke seg fra prosjektet om det er ønskelig (Dalland, 2020, s. 79). Dette ble understreket da jeg informerte om prosjektet, og før og etter intervjuene. I avslutningen av intervjuene ble det også gjentatt at samtykke når som helst kan trekkes og at det er mulig uavhengig av hendelsesforløpet i oppgaven (Thagaard, 2018, s. 22-24). Det kan også være vanskelig for intervjupersonene å forstå nøyaktig hva de har sagt ja til i forkant av prosjektet, og det er vanskelig for forskeren å vite hva som kan oppleves som for sensitivt og personlig for intervjupersonen. At man klarer å skape god tillit er derfor viktig, samtidig som man gjør det tydelig at intervjupersonen kun trenger å svare på de spørsmålene en selv ønsker (Thagaard, 2018, s. 22-23).

Etisk forsvarlig forskningspraksis innebærer krav om konfidensialitet. Konfidensialitet går ut på å skjule intervjupersonens identitet og behandle innsamlede personvernsopplysninger fortrolig og konfidensielt (Thagaard, 2018, s. 24).

Utvalget av elever besto av en gutt og fem jenter. For å sikre intervjupersonenes identitet var det derfor noen forskningsetiske overveielser som måtte bli gjort. I presentasjonen av utvalget har jeg bevisst valgt å ikke spesifisere guttens idrett, slik det er gjort med de andre elevene. Denne avgjørelsen ble tatt på grunnlag av at guttens treningsmengde i kombinasjon med spesifikk idrett kunne gjort det mulig å identifisere intervjupersonen. Istedenfor blir det heller beskrevet at han driver med individuell idrett. Under intervjuene ble også stedsnavn, spesifikke klubber og identifiserbare opplysninger nevnt, og disse ble enten fjernet eller anonymisert i tråd med etiske retningslinjer (Sparkes & Smith, 2014, s. 215). Hvordan man håndterer og lagrer data er nødvendig for å ta hensyn til konfidensialitet adresser Thagaard (2018, s. 26). Diktafon ble brukt for å ta opptak av intervjuene, etter at intervjupersonene hadde samtykket til dette. Intervjuene ble transkribert fortløpende og lydopptakene ble slettet fra diktafonen umiddelbart etter at transkriberingsarbeidet var ferdig. Intervjupersonenes navn ble anonymisert direkte i transkriberingsprosessen, inkludert identifiserbare opplysninger. Lydopptakene oppbevares på en trygg harddisk, og datamaterialet er lagret på en passordbeskyttet datamaskin. Samtykkeskjemaer og påmeldingskjemaer er oppbevart i en sikker safe. Alle personvernsopplysninger vil ved prosjektets slutt slettes, og det vil meldes inn til SIKT at prosjektet er avsluttet.

En annen etisk overveielse som man som forsker må ta stilling til er konsekvenser av å delta i forskningsprosjektet. Man skal forsøke å unngå negative konsekvenser for deltakerne ved å beskytte deres integritet gjennom hele forskningsprosessen. En fordel med intervju som metode er at man har muligheten til å skape tillit mellom forskeren og intervjupersonen, som kan føre til oppdagelse av ny data (Thagaard, 2018, s. 12-13). God kommunikasjon er nødvendig i intervjusituasjon, slik at personen som intervjues kan føle seg trygg og komfortabel. Man må ta sin rolle som forsker på alvor og sørge for at forholdet mellom en selv og intervjupersonen er ansvarlig. Dersom intervjupersonen blir trygg på forskeren, kan det bli delt informasjon som intervjupersonen senere kan angre på. At elevene ikke blir påvirket til å mene eller fortelle noe som egentlig ikke stemmer overens med deres tanker og perspektiver, og at man som forsker er åpen og nøytral for deltakernes svar er vesentlig. Hvilke spørsmål som blir stilt og hvordan man opptrer i intervjuprosessen må derfor tenkes over grundig (Thagaard, 2018, s. 113-114). Tolkning av datamaterialet er også en etisk overveielse. Når man som forsker analyser og tolker datamaterialet, kan det være en mulighet at

personen som ble intervjuet ikke kjenner seg igjen i tolkningen og derfor kan oppleve det som negativt. Man må derfor bruke god tid til å analysere intervjuene underveis og etterpå, slik at man sikrer intervjupersonens integritet og autonomi. Det er også viktig at man har gjort et godt forarbeid før intervjuprosessen (Thagaard, 2018, s.113-114).

I mitt forskningsprosjekt kan det være forskningsspørsmål som kan oppleves som personlige og sensitive. Jeg må derfor tenke nøye igjennom hvordan jeg stiller spørsmålene og hvilket forhold jeg har til intervjupersonene. Spørsmålene jeg har utarbeidet vil ta utgangspunkt i hvordan elevene ser på temaene knyttet til ungdommer generelt, og ikke personlig. Dette for at man skal unngå at det skal bli sensitivt og sårbart for elevene, og fordi det ikke er relevant for problemstillingen. Jeg må ta hensyn til at personene jeg intervjuer er under 16 år og at forskningsprosjektet handler om blant annet psykisk helse. I denne forbindelse fikk elevene beskjed om at de kunne snakke med helsesykepleier på skolen, dersom det var temaer de ville prate mer om som opplevdes vanskelig og sårbart. De fikk også beskjed om at de kunne ta kontakt med meg etter intervjuene om det var noe de lurte på tilknyttet prosjektet (Thagaard, 2018, s. 22).

Ut ifra etiske overveielser og drøftinger tror jeg at deltakelse i dette forskningsprosjektet er nesten utelukkende positivt for intervjupersonene, med minimale negative konsekvenser. Å delta i et forskningsprosjekt gir muligheten til å kunne drøfte og få innsikt i sin egen situasjon, og muligheten til å fortelle om sine egne synspunkter og perspektiver på forskningstemaet. Det var stor interesse blant elevene for å delta i forskningsprosjektet og personene som deltok ga uttrykk for at de syntes temaet var spennende og viktig (Thagaard, 2018, s. 26).

5.0 Resultat

I dette kapitlet vil jeg legge frem resultatene fra de syv intervjuene. Først vil jeg gjøre rede for lærernes opplevelse av det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving (delkapittel 5.1) før jeg kort vil presentere utvalget for de individuelle intervjuene (delkapittel 5.2) og hvordan utvalget opplever trivselen på deres skole (delkapittel 5.3). Videre vil resultatkapitlet deles inn i fire delkapitler som gjenspeiler hovedtemaene i intervjuene, basert på den tematiske analysen, og som vil belyse problemstillingen. Resultatene består av hovedpoeng fra intervjuene og relevante sitater. De fire delkapitlene er elevers erfaringer fra undervisning i *Folkehelse og livsmestring* (delkapittel 5.4), elevene sin forståelse av temaet (delkapittel 5.5), psykisk helse, trygg identitet og selvbilde (delkapittel 5.6) og fordeler av mer fysisk aktivitet (delkapittel 5.7).

5.1 Lærernes opplevelse av *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving

For å få innsikt og kunnskap i hvordan lærerne på den utvalgte skolen gjennomfører undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* på skolen ble det gjennomført et fokusgruppeintervju med tre lærere. To av lærerne, Hedda og Marius, er nyutdannede og har kun undervist etter den nye læreplanen, mens en av lærerne, Even, har undervist i både LK06¹ og LK20². Hedda og Marius underviser i fagene matematikk, naturfag, kroppsøving og fysisk aktivitet og helse, mens Even underviser i engelsk, samfunnsfag, kroppsøving og fysisk aktivitet og helse.

De tre lærerne ble stilt spørsmålet: «*Hva tenker dere om at Folkehelse og livsmestring har kommet inn i læreplanen som et tverrfaglig tema?*». Alle gir uttrykk for at de mener det tverrfaglige temaet både er viktig og bra for elevene å ha om i kroppsøvingundervisningen og Hedda blant annet støtter dette med:

«Det er jo veldig bra, for det er jo noe som er dagsaktuelt og som det bør være fokus på i samfunnet nå, spesielt med kroppspress og hva som fremmes i sosiale medier».

¹ Læreplanverket for kunnskapsløftet 2006

² Læreplanverket for kunnskapsløftet 2020

De er også enige om at temaet er meget relevant i kroppsøving, og at mange av underpunktene i temaene blir inkludert i undervisningen uten at man direkte sier at det er det man jobber med. Lærerne sin dialog om temaet gikk som følger:

Even: *«(...) veldig mye av det vi jobber med er jo livsmestring på en måte; det er å klare samarbeide og klare å ja, ikke gi opp, og psykisk helse, behandle hverandre ...»*

Hedda: *«Tar hensyn til ulike forutsetninger»*

Even: *«Ja og dermed fysisk aktivitet, altså aktivitetsbiten av folkehelse da, med å bli glad i å røre seg og den biten.. Så jeg føler jo at det er en stor del av faget som vi underviser uten at det kanskje nødvendigvis kaller det det på en måte»*

Marius: *«Ja»*

Hedda: *«Mye fokus på det at selv om man ikke er best, så kan man uansett øve og det er noe som på en måte mer.. De er jo veldig, en del av de elevene jeg har, og sikkert dere har, er jo ganske ytre motivert så de er jo opptatt av vurdering og det merker jeg har en.. Det at man har så mye fokus på at innsatsen er egentlig det som vurderes mest da».*

Hva det er viktig man lærer om i *Folkehelse og livsmestring* sier Even består av mange aspekter; det handler både om det fysiske og det mentale. Man skal være i god form og ha kroppslig kapasitet, man skal ha det bra med seg selv og tåle stress. Temaet skal også handle om alt fra hvordan man mestrer ting til å ha en god mental helse. Hedda og Marius er enige med Even i at det er viktig å se koblingen mellom den mentale og fysiske helsen. Marius legger også til at temaet skal bidra til at man kan ta gode valg for livet sitt for å kunne mestre det videre.

Det tverrfaglige temaet sier alle tre at de hovedsakelig arbeider med indirekte gjennom hele året og at de sjeldent sier til elevene at det er spesifikt *Folkehelse og livsmestring* de skal fokusere på i hver enkelt undervisningstime. På denne skolen har de også ulike temauker, der de i en uke fokuserer på et tverrfaglig tema. All ordinær undervisning

utgår derfor i disse ukene. De nevner at det kun er i disse ukene spesifikt at de sier til elevene at de skal jobbe med temaet, men at mange av underpunktene blir jobbet med kontinuerlig gjennom hele året. Marius beskriver at han ofte jobber med temaet indirekte, med unntak av noen teoritimer der de går mer inn på spesifikke temaer i det tverrfaglige temaet:

«Jeg føler at vi jobber jo med den fysiske delen på en måte hver uke, men da at det blir indirekte knyttet til Folkehelse og livsmestring.. Men så har vi jo noen teoriøker i løpet av året som går litt mer på det psykiske da eller hvordan man kan tenke om viktige aspekter som for eksempel kroppsidealet, og uka etter ferien nå så skal vi ha miljøtime om garderobekultur og liksom tankegangen der og hvorfor vi er, eller dette med mangfold da og seksualitet ...».

De gir også uttrykk for at de mener at temaene ikke forsåvidt må jobbes med direkte, og at de ofte i timene både jobber med holdninger til medelever, hvordan de skal bygge opp selvbilde til elevene og ferdigheter som gir livsmestring, og at de på denne måten arbeider med det tverrfaglige temaet.

De tre lærerne forteller at deres skole kanskje er spesielt flinke til å ha variert aktivitet og at elevene kan være gode på forskjellige ting, slik at de på den måten kan oppleve mestring og klare å anerkjenne hverandre. «Det er mye fokus på den sosiale læringen» forklarer Hedda, som for eksempel fair play og samarbeid. At kroppsøvningsundervisningen ikke skal være for idrettsfokusert nevner lærerne er noe de jobber med, slik at flere kan oppleve aktivitetsglede. Å få elevene til å forstå at kroppsøving ikke handler om å være best i en idrett, men om å kunne samarbeide og ha god innsats, er også noe de legger vekt på. Even forteller at han bruker livsmestringsbegrepet som et virkemiddel for å forklare hvordan man blir vurdert på disse verdiene i kroppsøving:

«Jeg har brukt det her med livsmestring faktisk litt for å forklare hvorfor det er sånn da. For det er jo elever som spør og liksom «hvorfor skal det være sånn» og så prøver jeg å si at det er jo fordi skolesystemet mener at for å mestre livet så er det kanskje de egenskapene her som er enda viktigere ikke sant. Dere kan slå et dårlig volleyballslag og så kommer du til å få et lykkelig liv for det liksom,

men hvis du aldri klarer å prøve ordentlig på noe eller aldri klarer å liksom godta andre og anerkjenne at folk er forskjellige og sånn så kommer de til å slite da... Så det catcher de litt tror jeg».

5.2 Utvalget

Det ble gjennomført seks individuelle intervjuer med elever i 15-16 års alderen. Disse gikk i to forskjellige 10.klasser på samme ungdomsskole. Presentasjon av de seks elevene vil beskrive deres forhold til idrett, fysisk aktivitet og kroppsøving.

Beskrivelsene er skrevet på bakgrunn av intervjupersonene sine svar på spørsmål som «*hva er din idrettsbakgrunn og forhold til idrett?*», «*hva er ditt forhold til trening og fysisk aktivitet?*» og «*hva er ditt forhold til faget kroppsøving?*».

Mille

Mille er en veldig idrettsglad jente. Hun startet med idrett tidlig, noe hun sier skyldes at faren også er veldig glad i idrett. Hun startet med tennis fra hun var 3-4 år gammel. Da var hun hovedsakelig med faren sin på trening, før hun startet med organiserte treninger fra 5 års alderen. Hun drev med tennis frem til hun var 15 år gammel, og sluttet fordi hun sa det ble «*alt eller ingenting*». Mille har også drevet med fotball fra hun gikk i 1. klasse, noe hun fortsatt holder på med. Å drive med lagidrett gir hun uttrykk for «*bare er for gøy*». Hun har tidligere også drevet med friidrett, karate og hiphop. I perioder har hun holdt på med tre idretter samtidig og hatt flere treninger om dagen, noe hun syntes kunne bli litt mye. Det er derfor noen ganger hun syntes det har vært litt stress med trening, men hun sier det alltid er veldig digg etterpå. Mille er veldig glad i kroppsøving og sier dette er et fag hun mestrer svært godt. Hun syntes faget er variert og gøy, og har også valgfaget fysisk aktivitet og helse.

Sara

Sara spiller fotball, og har et godt forhold til trening og fysisk aktivitet. Hun liker å trene. Hun har ganske mange organiserte fotballtreninger i løpet av uken, noe hun syntes kan bli slitsomt av og til. Sara er veldig glad i kroppsøving og syntes det er et av de beste fagene på skolen. Hun syntes opplegget i kroppsøving er bra.

Othilie

Othilie har lenge drevet med håndball, og gir uttrykk for at dette er noe hun og familien er opptatt av at man skal gjøre. Hun sa «*jeg og familien har vært opptatt av at man skal ha en lagidrett eller drive med ett eller annet på fritiden*». Hun drev med håndball i ni eller ti år før hun sluttet. Grunnen til at hun sluttet var fordi det ble dårlig stemning på laget og hun mistet interessen. Nå trener hun på treningssenter og er veldig glad i trening. Hun syntes trening er spesielt deilig hvis det er stressende på skolen og at det gir hun litt fri. Hun elsker å være støl og kjenne at hun har trent, noe som gir hun mestringfølelse. Othilie liker kroppsøving og syntes det er veldig gøy, men sier også at det ikke alltid er så god stemning. Spesielt guttene i klassen kan kjeft og komme med kommentarer, noe hun syntes er litt kjipt.

Charlotte

Charlotte driver med fotball. Hun har treninger fire til fem ganger i uken. Hun syntes det er veldig gøy å være i aktivitet og trene. Hun liker også kroppsøving veldig godt, og sier hun gjerne kunne hatt en time med kroppsøving hver dag.

Johannes

Johannes holder på med individuell idrett³, noe han koser seg med. Han er svært aktiv og har mellom 12 til 14 økter i uken. Tidligere har han også spilt fotball, men sluttet på dette på grunn av den individuelle idretten. Det er spesielt den siste tiden han har trent veldig mye. Før dette har han vært på treninger og spilt litt fotball på fritiden uorganisert. Han har alltid likt kroppsøving veldig godt. Han har irritert seg over noen ting man vurderes på som for eksempel at man skal være en god taper, men mener generelt at faget kroppsøving fungerer bra, og at man burde hatt det mer på skolen. Han mener faget er som en fritime og at man lærer ting man «*faktisk får bruk for*» som helse og hvordan man kan være i fysisk aktivitet på en bra og effektiv måte.

Olivia

Olivia spiller fotball. Dette gjør hun fire ganger i uken og trives med det. Ved siden av dette trener hun på sats, fordi hun syntes fotball noen ganger kan være litt kjedelig og det er mer sosialt å trene på treningssenter. Hun syntes også det er spennende å lære nye

³ Idrett er ikke spesifisert for å sikre intervjupersonen sin anonymitet.

treningsteknikker, fordi hun ikke får trent så mye styrke gjennom fotballen. Olivia trener ikke hver dag eller presser seg selv til å trene, men gjør det fordi hun syntes det er gøy og fordi hun liker å føle seg aktiv. Hun syntes kroppsøving faget er gøy, men at man kunne fått med andre ting i undervisningen som kunne gjort det enda bedre. Hun mener kroppsøving skal være gøy og en pause fra all skrivingen på skolen, og tror mer elevmedvirkning kunne gjort faget morsommere for alle.

Oppsummering av utvalget

Alle de seks elevene har drevet med eller driver med en form for organisert idrett, og alle er aktive på fritiden. Alle har et godt forhold til idrett og fysisk aktivitet.

Kroppsøving er et fag samtlige elever syntes er gøy og liker. Flere av elevene uttrykte også at kroppsøving kan være en slags fritime i en ellers stillesittende skolehverdag.

Alle ungdommene var reflekterte og klarte å se spørsmålene som ble stilt fra flere perspektiver. De klarte å trekke linjer fra egne erfaringer til erfaringer som de kanskje ikke hadde opplevd selv, men som de forsto at andre kunne oppleve.

5.3 Trivsel på skolen

Intervjupersonene sin opplevelse av trivsel på deres skole kan ha betydning for hvordan de erfarer og forstår det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*. Det kan også forklare hvorfor de svarer som de gjør i de individuelle intervjuene og kan være en viktig indikator for deres livskvalitet (Bakken, 2022, s. 18). Majoriteten av intervjupersonene kommuniserte at de trodde trivselen på deres skole var generelt god, men at de ikke er sikre på at det er sånn for alle elevene. De seks personene som ble intervjuet beskriver selv at de trives godt på skolen både faglig og sosialt. Sara sier at hun føler deres skole tar hensyn til og bryr seg om elevene. Det ble trukket frem hos flere at trivsel på skolen har stor sammenheng med venner. Har du noen eller flere venner er sannsynligheten større for at du har det bra på skolen, men elever som har få eller ingen venner trives mindre. Olivia beskriver trivselen slik:

«Jeg trives på skolen og har venner her, men jeg vet ikke om alle trives like godt liksom. Det jeg liker med skolen er at man på en måte samles med alle vennene sine og da er det jo ganske kjipt om man ikke har så mange man kjenner. Men

jeg føler at trivselen hvert fall er ganske bra, at alle har noen å være med tror jeg».

Johannes tror trivselen på deres skole er generelt normal. Det er ikke spesielt høy eller lav trivsel. Han tror det er noen som sliter og noen som gjør det veldig bra. Noen elever trives dårlig på grunn av enkeltpersoner og andre på grunn av skolen. I kroppsøving tenker han det samme; det er noen som skammer seg, noen som ikke mestrer ting, andre som føler stress og press, og det motsatte; elever som liker faget, mestrer mye og ikke føler på stress. Othilie forteller også at hun tror mange ikke trives så godt som man kanskje skulle tro. På sosiale medier kan det fremstå som at man har det bedre enn det man egentlig har:

«Det virker som at ganske mange flere enn man tror sliter, fordi sånn sosiale medier og sånn får det jo til å fremstå som at alle har så fine liv og at de som er populære har det skikkelig bra, men så har jeg jo liksom skjønt at de har det ikke noe bra nødvendigvis de heller ...».

Skolen intervjupersonene går på er plassert på vestkanten i Oslo, og Othilie indikerer at det på bakgrunn i dette er ganske mye press blant elevene på både karakterer og hva slags klær man har. Det er også mye press fordi man som ungdom forsøker å finne ut hvem de er. På grunn av mange vikarer og en periode med korona syntes hun at lærerne nå siste året på ungdomsskolen forventer at elevene kan mye som de ikke har lært. Perioden med korona opplevde intervjupersonen besto av mye undervisning som var meningsløs og det da i ettertid har gjort at hun har følt mye press og stress på skolen. Hun beskriver også at det på deres skole er flere som ikke inkluderer hverandre, og elever som ikke har noen å være med. Det nevnes også at det er utestenging og baksnakking, som kan påvirke elevens trivsel på skolen:

«Det er veldig mye baksnakking, veldig mange som er ganske snille mot hverandre, og så er de ganske stygge mot hverandre bak ryggen. Så jeg synes det er veldig slitsomt, derfor jeg skal begynne på byskole fordi jeg orker ikke mer av det her».

Flere av elevene gir også uttrykk for at det på deres skole gis høyere karakterer enn andre skoler i nærheten. Hvorfor vet de ikke, men de drøfter om dette skyldes at det er

flinkere elever på deres skole eller om lærerne er snillere med karaktersettingen. Skolen intervjupersonene går på gir også kun vurderinger en gang i halvåret. Elevene har ikke mye lekser og får kun tilbakemeldinger underveis. En av elevene, Othilie, sier at dette bidrar til press på skolen da det kun er en karakter man kan vise til. At man ikke har prøver og vurderinger underveis syntes hun også gjør at man ikke alltid tørr å spørre om hjelp i undervisningstimer, da hun er redd for at det spiller inn negativt i vurderingen i faget. Charlotte mener derimot at det å få karakterer en gang i halvåret kan føre til mindre fokus på prestasjoner:

«Jeg vet ikke helt. Vi har ikke prøver og liksom sånne ting, og vi får ikke karakterer på ting, vi får bare tilbakemeldinger.. Så skolen vår er kanskje litt mer opptatt av å lære og litt mindre av å prestere på en måte».

5.4 Elevers erfaringer fra undervisning i Folkehelse og livsmestring

Elevene ble spurt om de kunne huske om de hadde hatt undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* på skolen generelt og i kroppsøving. Samtlige av elevene forteller at de tror de har hatt om *Folkehelse og livsmestring* på skolen, men få husker når og i hvilken sammenheng når de først blir spurt. Mille uttrykker dette følgende:

«Vi har jo hatt det! Tror vi hadde det i åttende og niende om jeg ikke husker feil. Husker ikke sånn helt hva vi gjorde. Nei, jeg vet ikke».

Etter å se på hva læreplanen sier om temaet kunne flere av elevene komme med eksempler fra ulike fag der de kan ha jobbet med *Folkehelse og livsmestring*. Samfunnsfag, KRLE og mat og helse er fagene som blir trukket frem mest. Charlotte kan huske at de har hatt litt generelt om hva det er og hvordan man skal mestre livet. Hun sier også at de har hatt om ulike temaer som går under det tverrfaglige temaet, som en undervisningstime om rusmidler og kjønn i naturfag og personlig økonomi i matte. I KRLE trekker Othilie frem at de ofte har om at man må høre på andres meninger og respektere hverandre, noe hun syntes er bra fordi hun tenker det sier noe om hvordan man skal oppføre seg ovenfor andre mennesker. Hun uttrykker også at flere klager på at man burde hatt mer om *Folkehelse og livsmestring* i skolen, og undervisning i hvordan

man skal takle livet. Hun mener det i dag ikke er bra nok undervisning om det tverrfaglige temaet i skolen. Olivia forteller at det hovedsakelig er KRLE, mat og helse, naturfag og kroppsøving hun husker de har hatt om det tverrfaglige temaet. Hun også trekker frem at de i naturfag har lært om rusmidler og hvordan man skal være et bedre menneske i KRLE. I kroppsøving og mat helse har de oppgaver som går ut på hvordan man kan forbedre fysisk og psykisk helse.

I kroppsøving er det uenighet blant intervjupersonene om de har hatt undervisning i det tverrfaglige temaet. Noen av elevene kommer med eksempler der de har jobbet med temaet indirekte, mens andre ikke kan forstå eller huske at de har jobbet med dette. Johannes sier at de indirekte har jobbet med temaet i kroppsøving. Han forteller at det ofte er fokus på at man skal oppleve mestring, men at de aldri har jobbet skikkelig med temaet. Noen av elevene forteller også at de har hatt en lekse der de skulle skrive sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse. Olivia beskriver at lærerne kanskje har snakket om temaet i oppstarten av en ny periode, men at hun ikke skjønner hvordan undervisningen kan fremme et positivt selvilde. Hun reflekterer over at undervisningen kanskje kan fremme en trygg identitet, da via samarbeid og samhold i aktiviteter de gjør. Mille og Sara kommuniserer at de ikke tror de har jobbet noe med dette i kroppsøving. Mille sier også at hun tror lærerne kan trekke det frem selv om de ikke har om psykisk helse eller *Folkehelse og livsmestring* i undervisningen, at det kun nevnes som en selvfølgelighet. Othilie spurte meg også om det var meningen at kroppsøving skulle ha om det temaet her, og sier at hun opplever at kroppsøving heller kan ha motsatt effekt:

«Sånn når jeg så det her så tenkte jeg at kroppsøving egentlig gjør det motsatte for meg i hvert fall, at jeg synes at det gjør at jeg får litt sånn negativt selvilde. Fordi at ganske mange er negative til kropp og at det blir litt mye fokus på kropp, og at læreren forklarer ingenting unntatt «du må trene, du må gjøre det» og det blir ikke noe sånn «dette er for deg og dette er godt for din, hva da, sånn helse bare»».

Som lærerne nevnte i sine intervjuer, har den utvalgte skolen noen temauker i løpet av skoleåret som tar for seg ulike temaer. I disse ukene er all undervisning rettet mot temaet og det er derfor ikke ordinær undervisning. Noen av elevene nevner at de

tidligere har hatt en temauke i *Folkehelse og livsmestring*. Elevene forklarer at de i de fleste temaukene får et prosjekt som de jobber med hele uken, i tillegg til utflukter og andre aktiviteter som er knyttet til temaet. Mille beskriver at hun syntes temauker er gøy og spennende da det skiller seg ut fra ordinær undervisning, og at hun tror elevene setter pris på disse ukene. Likevel sier hun at de burde hatt flere timer igjennom året om *Folkehelse og livsmestring*, da hun syntes det blir lite med kun en uke. Johannes og Othilie sier at de i temaukene får lite informasjon om hva temaene går ut på, og at det går mye tid til at de selv må finne ut fakta og hva det handler om. Johannes sier at han skulle ønske de kunne ha noen konkrete foredrag om *Folkehelse og livsmestring*. Han har selv gjennom idretten sin vært på foredrag om psykisk helse og mental trening, der han erfarte at han lærte mye mer om temaet enn det han gjorde under hele temauken. Othilie føler også at lærerne plasser de tverrfaglige temaene i en temauke, siden det står i læreplanen at man må ha om det i undervisningen:

«Det er jo noen sånne temaer, sånn som Folkehelse og livsmestring, tror kanskje vi hadde en temauke om det.. Men altså jeg opplevde det som at kanskje lærerne bare putter det inn i en temauke fordi de må ha det, for det er i læreplanen.. Så jeg husker ikke, vet ikke, om vi har hatt om det. Jeg så faktisk den serien med han.. som var om psykisk helse, og der snakket han at det var i læreplan i hvert fall. Og da tenkte jeg sånn «men vi har jo ikke hatt noe om det».. Og jeg synes vi burde ha mer om Folkehelse og livsmestring og hvordan man kan liksom takler livet, fordi jeg synes at skolen er mye mer sånn «gjør det bra», istedenfor sånn «okei, det kan være kjipt og lalala» ...».

5.5 Forståelse av hva Folkehelse og livsmestring handler om

«Hva tror du Folkehelse og livsmestring går ut på» ble elevene spurt om i intervjuene. Mille og Sara besvarer spørsmålet likt og er relativt konkrete i sine definisjoner. Begge sa at folkehelse handler om helsen til folket, og at livsmestring er hvordan man mestrer livet. Othilie beskriver at temaet skal handle om din identitet og selvbilde. Hun sier at livet er hardt og at lærerne derfor burde vise at man som personer ikke er perfekte. Hun sier at folkehelse handler om både den fysiske og psykiske helsen. Olivia forklarer at temaet går ut på at man skal føle livsmestring. Man skal klare ting og være fornøyd med seg selv. Folkehelse kan handle om miljøet i klassen, helsen din og hvordan du

behandler kroppen din. Johannes sin beskrivelse av hva *Folkehelse og livsmestring* går ut på skiller seg fra hva de andre elevene svarer. De andre elevene har en mer direkte oversatt betydning av temaet, mens Johannes ser temaet i en større sammenheng:

«Jeg tenker at det handler om at mennesker skal være på et godt punkt i livet der de er, ikke fornøyde med seg selv, men liksom ikke ødeleggende kritiske mot seg selv, der folk har det generelt bra. Jeg tenker jo at det er det viktigste, hvis folk har det generelt bra, så er det god folkehelse».

Det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* skal forebygge og hjelpe elevene til å fremme sin fysiske og psykiske helse, og gi kunnskap og verktøy som skal hjelpe ungdommer takle de utfordringene og situasjonene man møter i livet.

(Utdanningsdirektoratet, 2020d). Folkehelsen og psykiske helseplager er samfunnsproblemer som har økt de siste årene. Intervjupersonene var samstemte i at de syntes det var særdeles viktig å ha undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*. Mille understreker at det er viktig at man har om temaet på ungdomsskolen, men at man også burde lært om dette tidligere. Dette begrunner hun med at man på ungdomsskolen allerede har gjort seg opp en mening om ting, og at man burde hatt om for eksempel psykisk helse tidligere slik at man kan unngå ulike problemer og situasjoner.

Othilie påpeker at hun syntes hele skolen burde vært mer «*nå skal du ut i livet*», i motsetning til mange fag som hun mener ikke er like nyttige senere. Hun tenker temaet er viktig for selvbilde, da det er mye karakterpress. Lærerne på skolen føler hun fokuserer mye på hvordan elevene hele tiden kan bli bedre, og det kan derfor være vanskelig å ikke la seg påvirke av karakterene man får. Hun tenker derfor at mer undervisning i det tverrfaglige temaet kan hjelpe med dette. Johannes mener i likhet til Othilie at mye av det man lærer i for eksempel kroppsøving er viktigere enn det man lærer i andre fag som han adresser med: «*Jeg tror alle mennesker har behov for å faktisk plukke opp det man lærer i kroppsøving*». Han understreker også at det veldig viktig at man har om *Folkehelse og livsmestring* i skolen, da han tenker at alt man gjør har rot i din fysiske og mentale helse.

Sara og Charlotte sier begge at temaet er viktig for at man kan lære generell kunnskap om for eksempel psykisk helse. Denne kunnskapen kan man også få bruk for senere i livet. Olivia trekker også frem psykisk helse som en faktor for hvorfor temaet er viktig:

«Ja, det tror jeg absolutt. Fordi man kan jo se at psykisk helse har blitt et større problem også for ungdommer. (...) Men da er det viktig å på en måte fremme det mer i undervisningen, sånn oftere enn bare en enkel gang, sånn at det på en måte faktisk hjelper og har en innvirkning på elevene».

Fysisk og psykisk helse er underpunkter alle intervjupersonene mener er det viktigste man har undervisning om i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*. Charlotte adresserer at man burde lære mer om hvordan fysisk og psykisk helse henger sammen, og hvordan ulike ting kan påvirke den psykiske helsen. Å fremme en fysisk og psykisk helse tenker også Johannes er det absolutt viktigste. Han mener at dersom man har en god fysisk og psykisk helse, så kommer det andre av seg selv. Han understreker også at han tror bare det å ha en god fysisk helse hjelper mye, og at den psykiske helsen da blir bedre.

Selvbilde blir også nevnt av flere av intervjupersonene som noe av det viktigste man må lære om. Othilie sier det er viktig at ungdom lærer om selvbilde fordi *«de fleste har det jo egentlig ganske dårlig med seg selv når man er ungdom, for som sagt så skal man finne ut seg selv ...»*. Det burde derfor vært mer fokus på at man er fin nok som man er. Hun sier at samfunnets fokus på fine og tynne kropper påvirker henne og at hun har slitt med dårlig selvbilde på grunn av dette. På skolen har hun tidligere oppsøkt hjelp hos helsepersonell, der hun opplevde at hun ikke ble møtt med den hjelpen hun trengte. På grunn av dårlig oppfølging hos helsepersonell og mange ungdommer som sliter med dårlig selvbilde, sier hun det hadde vært nødvendig og hjelpsomt for mange om man hadde bedre undervisning om selvbilde og psykisk helse. Hun trekker også frem at man burde lære om hvordan man respekterer hverandre, da det blant annet er mye press på bruk av rusmidler og tabu rundt det å like det andre kjønn.

Sara sier de burde ha om selvbilde i undervisning fordi det handler ofte om utseende og kropp, og det kan ha sammenheng med trening. Hun sier at om man begynner å trene så kan det være negativt om man forbinder dette med dårlig selvbilde og at det derfor er viktig at man har om dette i undervisningen. Mille trekker også frem selvbilde i sammenheng med trening. Hun forteller om venninner som har fått selvbilde sitt påvirket av for eksempel kommentarer, og at de derfor burde hatt undervisning om hvordan man kan trene og spise på en sunn og helsefremmende måte:

«På en måte vite hvordan man skal trene på en sunn måte, og at man skal spise riktig. At man ikke kan slutte å spise og bare trene, og at man heller ikke skal spise mindre, at man heller bare skal spise like mye med en sunnere, mer variert.. At man skal lære de tingene om hvordan.. Fordi en ting er å ville bli sterkere eller hva nå enn, og det er jo fullt mulig hvis man gjør det på riktig måte, men det tror jeg ikke vi har hatt noe om ... Og det har jeg merket spesielt akkurat i dette stadiet i livet mitt, eller sånn ikke mitt. da, men sånn det kullet vi er i nå har jeg merket at det er veldig mye kommentarslenging og sånn. Jeg har jo hatt venninner som har dratt på sats to ganger om dagen for å gjøre opp for den ene kommentaren de har fått av den gutten anonymt og sånn, og jeg merker at det er veldig usunt på en måte. Det er jo, jeg føler bare det er noe vi burde hatt sånn time i kroppsøving hvor man snakker om en sunn treningshverdag».

Olivia forteller også at hun tenker at selvbilde, fysisk og psykisk helse noen av de viktigste underpunktene man burde lære om det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*. I motsetning til de andre intervjupersonene trekker hun også frem at de burde lære mer om trygg identitet. Dette begrunner hun med at trygg identitet handler om utseende, kjønn, seksualitet og kjønnsidentitet. Det går inn på om man liker gutter eller jenter, og om man føler seg som enten en gutt eller jente. Hun tenker dette er noen av de viktigste tingene ungdommer må lære om, slik at det ikke blir et problem og videreføres til andre generasjoner.

I kroppsøving sier Mille det noen ganger kan bli fokus på nivå og at man derfor bruke legge opp til aktiviteter der alle kan oppleve mestring og der alle kan vinne når man skal undervise om det tverrfaglige temaet. Selv om lærerne sier at man kun konkurrerer mot

seg selv og at det ikke er noen som vinner, blir likevel dette noe elevene fokuserer på. Kroppsøving burde være gøy, og legge vekt på at sitt beste er bra nok. Mille understreker også at man må se prestasjoner i sammenheng med sine egne forutsetninger, og at fokuset burde være på at man gjør sitt beste:

«Sånn altså hvis du ikke gjør det like bra som en annen så er det jo kanskje fordi den personen har trent på det siden den var 10 år gammel. Man må på en måte lære at det er et sted der sin egen grense går, at hvis man ikke klarer å løpe en runde på 4km uten stopp så er ikke det en dårlig ting, så lenge du prøvde, tar deg en pause og fullfører, så er jo det en bra ting».

Majoriteten av elevene mener at undervisning i *Folkehelse og livsmestring* burde bestå av både temauker og mer jevnlig undervisning i temaet. Fordelen med temauker sier Mille er at man kan lære av nye ansikter og organisasjoner, som gjør at man får andre perspektiver på temaet. Charlotte og Sara sier at fordelen med temauker er at man får muligheten til å sette seg ordentlig inn i temaet og at man får dekket mange av underpunktene.

Ulempen med temauker er at det er lenge mellom hver gang og at det derfor er lett å glemme det de lærer. Man burde derfor hatt om det innimellom også sier Charlotte. Johannes sier temaukene består mye av selvstendig arbeid der de må finne ut ting selv, og at han derfor syntes de burde hatt noen forelesninger der en fagperson faktisk forteller og lærer bort om temaet der man får spesifikke øvelser og råd som er effektive. Dette tenker også Sara, at lærerne burde snakke om temaet og forklare mer spesifikt hva som hjelper for å få et bedre selvbylde for eksempel. Hun tenker også at man kan jobbe i grupper der man snakker om temaet og/ eller ha oppgaver. Mer fokus på temaet og timer der man forstår sammenhengene trekker hun også frem som viktig:

«Hvis vi har dette her temaet i kroppsøving så er det jo viktig å ha noen timer der man faktisk forklarer hvorfor fysisk aktivitet kan hjelpe mot disse punktene».

Othilie tenker at man i kroppsøving og generelt i skolen burde ha mye mer undervisning i temaet, da det er mange som er dømmende mot hverandre. Hun sier at man merker at folk stirrer og hvisker, og at man derfor burde hatt om at man ikke skal baksnakke og være slemme med hverandre. *Folkehelse og livsmestring* kan man flette mer inn i fagene, mener Othilie. Man kan ha mer teori og snakke mer om det generelt. Å fokusere på samarbeid tenker hun også er viktig fordi dette er nødvendig senere i livet. Olivia trekker også frem at samarbeid burde være en del av opplæringen i det tverrfaglige temaet. Hun nevner også at de burde ha mer undervisning om dette jevnlig, og at de både kan ha forelesninger og lære temaet på egenhånd:

«Jeg synes det burde være mer jevnlig. Men at det ikke blir sånn at de snakker litt om det, men at de på en måte lærer det på en god måte og at de viser til eksempler og masse sånn, at vi enten har en øvelse eller en oppgave der vi skal snakke om dette og finne ut litt på egen hånd ... Eller samarbeid, fordi det kan jo faktisk hjelpe litt om klassen måtte samarbeide litt på for eksempel trygg identitet, også finner de flere gode svar. Det kan hjelpe for eksempel en i klassen som er litt usikker på seg selv, at de lærer mange ting som kanskje de ikke har tenkt over før»

5.6 Psykisk helse, selvbilde og identitet

I kroppsøving skal det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* «gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse» og «fremme et positivt selvbilde som kan gi elevene en trygg identitet» (Utdanningsdirektoratet, 2020c). Om elevene selv opplever at trening og fysisk aktivitet har betydning for psykisk helse, selvbilde og trygg identitet ble derfor spurt i intervjuene. Majoriteten av intervjupersonene mente at fysisk aktivitet og trening var utelukkende positivt. Charlotte, Sara og Othilie kommuniserer alle at trening og fysisk aktivitet gjør deg gladere. Sara sier hun selv har opplevd at trening gjør at hun føler seg bedre med seg selv, og at det derfor kan påvirke selvbilde. «*Man får en god følelse av å trene som kan bedre selvbilde*» understreker hun. Othilie har samme opplevelse; hun føler seg gladere og bedre med seg selv når hun trener og sier det har hjulpet henne masse. Hun tror mennesker ikke er skapt for å sitte i et rom hele dagen og at det heller er meningen at man skal ha det gøy og være aktiv.

På denne måten mener hun skolen begrenser elevene, ved at man ikke får bevege seg i klasserommet og ikke har lov til å snakke med andre.

Olivia trekker frem at fysisk aktivitet og trening kan påvirke selvbilde og psykisk helse på flere måter. Fysisk aktivitet og trening kan påvirke hvordan man føler seg. Om man har trent kan føle seg bra med seg selv, men om man ligger i sengen hele dagen kan man føle seg slapp og ubrukelig. Fysisk aktivitet og trening kan også gjøre at man føler mestring innenfor en aktivitet, som kan styrke sitt eget selvbilde. Olivia sier at mestring innenfor aktivitet kan føre til at man blir stolt av seg selv og at man tenker at man kan klare mange ting. *«Er kroppen på et bra fysisk punkt, vil den mentale helse komme i et mye bedre utgangspunkt»* mener Johannes. Han tror trening og fysisk aktivitet har veldig mye å si for psykisk helse, selvbilde og identitet. Han har hørt at den beste medisinen mot angst er en løpetur og at mange bruker trening som et middel for å slippe angst. Han opplever selv at han er avhengig av å være sliten på kveldene og i bevegelse for å være *«normal i hodet»*. Han tror god fysisk helse henger mye sammen med psykisk helse. Mille er den eneste av intervjupersonene som trekker frem at trening og fysisk aktivitet kan påvirke selvbilde og psykisk helse negativt. Hun sier at idrett har hatt stor betydning for hennes identitet, og at personer som ikke driver med idrett kan føle seg ekskludert:

«Jeg mener jo at treningen har på en måte skapt, vært en del av å bygge min identitet. Noen vil jo si «fotball er hele min identitet» eller at «jeg er helt fotball gal», men jeg vil bare si at det på en måte er en del av det å bygge meg opp til den jeg er i dag. Jeg satset jo veldig tennis, så jeg reiste en del rundt på turneringer og møtte nye folk, men det er mer sånn enmanns sport så det har jo vært på en måte mer meg, pappa, søsteren min og mamma. Fotball har jeg aldri satset, men det har alltid bare vært liksom for å være en del av miljøet og bare for gøy. Jeg føler sånne fotballturer har hjulpet veldig mye. Jeg merket jo før.. Spesielt på barneskolen har man jo merket folk som ikke har gått på fotball og jeg synes det har vært veldig dumt. Ofte når man var liten så snakker man veldig mye om ting man skal eller har gjort og det tar som regel hele uka. Så jeg har jo merket at folk som ikke var med på tur fordi de ikke går på fotball var veldig utenfor den uka der vi var sånn «husker dere det og det» og «husker du den personen». Så jeg tror de kan på en måte se,

ikke se veldig ned på seg selv, men synes det er veldig sånn slitsomt og synes det er litt «hvor skal man gjøre av seg».. Det kunne på en måte svekket folks identitet, nei selvbilde kanskje».

Av dataene kommer det frem en tydelig forskjell i hvordan intervjupersonene opplever at trening og fysisk aktivitet kan påvirke psykisk helse, et positivt selvbilde og trygg identitet i motsetning til kroppsøving. Når elevene skulle beskrive hvordan trening og fysisk aktivitet kunne påvirke var det nesten utelukkende positivt, men i kroppsøving er elevene mer uenige. Sara og Charlotte sier at de tror kroppsøving kun er positivt for psykisk helse, selvbilde og identitet. Charlotte legger til at hun tror at personer som ikke driver med idrett eller trening får litt fysisk aktivitet gjennom kroppsøving som kan bidra positivt for den psykiske helsen. Mille tror kroppsøving kan påvirke positivt, fordi det kan gjøre at man klarer å komme seg igjennom skoledagen. Det kan gi en slags pause for de elevene som ikke trives i teorifagene. Hun understreker likevel at kroppsøving burde være en trygg arena. Mange elever har nok med seg selv og egen kropp, som gjør at man ikke fokuserer så mye på medelever. Det burde likevel skapes en trygghet i garderoben og i gymsalen slik at alle skal føle seg komfortable med aktivitetene de gjør. Hun tenker at fokuset skal være på aktivitetene man gjør, som for eksempel å spille fotball, istedenfor at man skal føle på hvordan man ser ut.

Johannes er litt mer usikker. Han tror kroppsøving kan påvirke både positivt og negativt for selvbilde. Han tror at folk uansett vil slite med selvbilde og identitet, men at kroppsøving kan være positivt likevel. Han trekker frem utseende, press og prestasjon som faktorer som kan påvirke psykisk helse, selvbilde og identitet i kroppsøving:

«Ja, jeg tror kroppsøving kan påvirke. Jeg tror det er som trening generelt. Kanskje det folk skammer seg mest over er jo kanskje sånne ting som utseende, spydige kommentarer, la oss si at du skiller deg ut, jenter er kanskje hvordan de ser ut, gutter er kanskje sånn der prestasjon, de skal være sterke, sånne ting og det har jeg.. Folk er mer såre på det enn de andre aspektene. Hvis noen sier at du er dårlig i matte så har ikke det like mye å si. Sånn hvis jeg hadde sagt til noen av guttene i klassen at «du er dritt i fotball» kontra «du er dritt i matte», så hadde de blitt mye sintere hvis jeg sa «du er dritt i fotball». Jeg vet ikke, men jeg føler at konkurranse kan jo bidra både positivt på selvfølelsen og når det går

dårlig kan det bidra negativt. Så jeg er litt usikker på hele den greia, men jeg tror at å generelt være mer aktiv og være bedre og hvis alle hadde holdningen at det var ikke noe hets, det var ikke noe dømming, det skjer ikke.

Det blir litt sånn merkelig, men jeg tror likevel at folk kommer til å være nervøse og usikre for ting uansett, så jeg tror at gym er positivt for det uansett.

I likhet med Johannes tenker også Olivia at kroppsøving kan påvirke både positivt og negativt. Hun sier at kroppsøving er annerledes enn fysisk aktivitet, fordi det er en arena der man kan føle at man dummer seg ut. Om man ikke er like god som medelever kan det påvirke negativt og gjøre at man tenker «ok, neste gang skal jeg ikke gjøre det». Hun legger også til at det kan ha motsatt effekt; det kan påvirke positivt om man opplever mestring. Man kan føle at man får til noe og at man tørr å prøve igjen senere. I kroppsøving sammenligner man seg mer med medelever enn i andre fag, adresserer Olivia. Et eksempel hun trekker frem er når de skal løpe på tid i undervisningstimen. Selv om lærerne legger vekt på at man kun konkurrerer med seg selv, og ikke medelever, tenker sjeldent elevene dette. Det er mange elever med konkurranseinstinkt, som kan påvirke negativt i kroppsøving.

Utseende og prestasjoner er også to faktorer Othilie trekker frem som kan påvirke negativt i kroppsøving. I motsetning til de andre intervjupersonene er hun den eneste som utelukkende tenker at kroppsøving kan ha negativ innvirkning på psykisk helse og selvbilde:

«Ja, men da tror jeg egentlig mest negativt, eller det er det jeg har opplevd. Fordi at det er så mye fokus på kropp og «okei du er mye bedre enn meg på å løpe», «du er mye bedre enn meg på det», det blir veldig mye sånn der.. Også er det så mange kommentarer på hva du er flink på og ikke flink på i faget, og at liksom en lærer skal drive å gi karakter på hvor god du er på å trene, det er bare litt feil, for selv om man spiser det samme og trener like mye, så er man jo helt forskjellig og jeg føler at det skal liksom påvirke hvilke skoler jeg kommer inn på, det syntes jeg ikke helt gir mening.. Men nei det er jo innsatsen som sikkert teller mest, men ja at man liksom er positiv og sånn, men jeg føler det er litt mye, han legger jo.. Det er jo de som er best trent som får sekser liksom føler jeg»

Elevene ble spurt om de hadde hatt noe undervisning i kroppsøving som handlet om psykisk helse, positivt selvbilde og trygg identitet. Det var en felles enighet på tvers av intervjupersonene at de ikke hadde hatt noen undervisningstimer om dette, men at det hadde vært positivt å lære om disse temaene i kroppsøving. Othilie tror det kan hjelpe elever å tenke at alle er forskjellige og har ulike utgangspunkt, og at man kanskje får mer respekt for hverandre. Johannes mener det utelukkende ville vært positivt med undervisning i psykisk helse, selvbilde og identitet i kroppsøving. Dette begrunner han med at det kunne bidra til at man kunne lære hvordan man håndterer ting, hvordan ikke være ødeleggende kritisk mot seg selv og hvordan man kan være fornøyd med egne prestasjoner. I barnehagen lærer man hvordan man skal behandle folk, og det er innforstått blant alle, men de burde også lære hvordan de skal behandle folk på en annen måte som ung voksen mener han. Johannes tror det hadde hatt mye å si, slik at personer ble mer bevisste på egne handlinger og følelser.

Charlotte, Mille og Olivia tenker også at det hadde vært positivt med undervisning i disse temaene, men at det ikke burde gå utover den fysiske aktiviteten i kroppsøving. Charlotte sier at man ofte forbinder kroppsøving med fysisk aktivitet, og at mer undervisning om psykisk helse, selvbilde og identitet kunne gjort at man ble mer bevisst på hvordan alt henger sammen og at man kunne trukket enda tydeligere bånd mellom fysisk og psykisk helse. Likevel burde det ikke bli for mye teori, da hun syntes det er så lite fysisk aktivitet generelt på skolen og hun vil derfor ikke miste den lille tiden man har. Hun tenker derfor at man heller burde implementere disse temaene gjennom fysisk aktivitet. Dette mener også Mille, at man kan arbeide med psykisk helse, positivt selvbilde og trygg identitet indirekte i faget slik at man ikke mister essensen i kroppsøving. Olivia har samme tankegang som Charlotte og Mille, at man ikke burde miste fysisk aktivitet i kroppsøving. Hun sier at man noen ganger bare vil ha det gøy i kroppsøving og spille ballspill, og at man derfor noen ganger kan tenke *«hvorfor skal vi ha dette i kroppsøving, det har ingenting med det å gjøre»*. Hun er likevel tydelig i at det er viktig og positivt at man underviser om psykisk helse, positivt selvbilde og identitet i kroppsøving, og at det burde være et fokusområde. Det er derfor viktig at man arbeider med dette uten å miste tiden til aktiviteter, da aktiviteter og fysisk aktivitet også kan bidra til bedre samhold og miljø i klassene understreker hun.

5.7 Fordeler av mer fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen

I dagens samfunn står vi ovenfor en betydelig utfordring knyttet til folkehelsen og økt andel av overvektige. Mer fysisk aktivitet er derfor et viktig tiltak for forebyggende helsefremmende arbeid (Klepp & Aarø, 2017, s. 208). Det står i læreplanverket at *Folkehelse og livsmestring* som tverrfaglig tema i skolen skal fremme en god fysisk helse (Utdanningsdirektoratet, 2020c). I denne forbindelse ble det stilt spørsmål om elevene tror det er noen fordeler (eller ulemper) av mer fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen. Et fellestrekk for flere av intervjupersonene er at de mener mer fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen kan føre til bedre fokus og konsentrasjon, og at det gir et positivt avbrekk i en ellers ensidig skoledag.

Mille tror mer aktivitet kan hjelpe klassemiljøet, fordi kroppsøving er et av fagene der man må klare å samarbeide med hvem som helst. Det er mer tilfeldig hvem man arbeider med, så hun føler klassen blir mer samlet. «Vi er mye mer venner i gymmen» forteller hun. Hun opplever kroppsøving som et fag der hun ikke trenger å tenke så mye og det er derfor et deilig avbrekk fra de andre fagene. Hun påpeker at denne erfaringen gjelder for henne da hun mestrer faget godt og er vant til det, men erkjenner samtidig at det kanskje ikke oppleves likt for alle elevene. Olivia adresserer at mer fysisk aktivitet kan gjøre at elevene blir mer våkne i timene. Hun også trekker frem at man kan bli bedre kjent med klassen gjennom aktivitet og at det kan føre til bedre miljø i klassen. Charlotte og Othilie tror konsentrasjonen til elevene hadde blitt bedre med mer fysisk aktivitet. Charlotte forteller at de i åttende klasse hadde kroppsøving på starten av dagen og at hun opplevde at medelever klarte å arbeide bedre i timene etterpå. Othilie trekker også frem at mange av hennes medelever har høyt energinivå og sliter med å holde seg stille, og hun tror derfor litt aktivitet der man får ut energi hadde vært hensiktsmessig. Mer aktivitet mener hun derimot burde være uten krav om klær og utstyr, da hun tror det hadde blitt mer stress. Hun tenker også at man burde hatt mer aktivitet, men uten vurdering slik det gjøres i kroppsøving. Sara tror skoledagen hadde blitt mye gøyere for flere om man hadde vært i mer aktivitet. Hun sier at mange mener kroppsøving er det morsomste faget på skolen, og at det derfor kunne gjort at flere trivdes mer. Johannes mener også man burde være i aktivitet betydelig mer enn det man er på skolen idag:

«Altså det er jo bevist at man presterer bedre når man for det første har bedre helse, også er det bevist at dine stresshormoner går ned, alt sånn, etter en økt. Så i en ideell verden så hadde vi hatt gym på morgenen hver dag mener jeg. Jeg er 100% sikker på at det hadde økt prestasjonen for alle på skolen, sånn man får utløp for energi, stress går ned, generelt bedre helse, over perioder vil det også gi generelt bedre prestasjon i de andre aspektene. Det er jo veldig linka opp med kropp og kognitive evner og sånne ting»

I slutten av intervjuene ble elevene spurt om de kunne trekke frem noen flere fordeler eller eventuelle ulemper om man hadde mer fysisk aktivitet i skolen. Johannes tror det kan bidra til at klassen bygger sterke bånd. Han argumenterer dette med at man blir mer engasjert i lagspill og fysisk aktivitet i kroppsøving, i motsetning til annet skolearbeid der man hovedsakelig blir motivert av prestasjoner. Han sier at samarbeid i kroppsøving ikke er påtvungen og at det derfor bygger sterkere klassemiljø. Johannes legger til at han mener konkurranser og aktiviteter bygger sterkt klassemiljø fordi man vinner noe, kontra samarbeid i andre fag der man blir fortalt «jobb sammen og finn svaret på dette». Om lærerne legger vekt på de riktige tingene kan man også føle mer mestringsfølelse. Man kan derfor føle seg bedre om man har mer fysisk aktivitet. Charlotte forteller også at hun tror fordeler er at man får det bedre på skolen og man blir mer fokusert. Olivia ser også mange fordeler med å være mer i aktivitet, humøret blir bedre og man får mer motivasjon på skolen. Hun sier at de idag har veldig få timer med kroppsøving og at det derfor hadde vært positivt med mer. Sara trekker frem både psykisk og fysisk helse som fordeler av mer fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen:

«Ja, jeg tror mer kroppsøving hadde hjulpet litt mot psykisk helse for da føler man at man liksom er i gang og sånt ... Men også mest mot fysisk helse, det er jo mange som ikke går på sånn treningsaktivitet på fritiden eller som ikke trener generelt, og da er det viktig at på en måte de timene man bør trene er inkludert i skolen. For jeg synes nesten fysisk helse er viktigere enn liksom å lære det faglige og sånn, eller sånn det kan være viktigere på noen steder, og hvis man trener mer eller har mer kroppsøving i skolen kan det også hjelpe mot bedre selvbilde»

Mille og Othilie reflekterer også over mulige ulemper om man hadde vært mer aktivitet i løpet av skolehverdagen. Mille som selv er glad i kroppsøving og fysisk aktivitet sier at hun utelukkende hadde opplevd mer aktivitet som en fordel, men at elever som kanskje ikke har samme entusiasme for kroppsøving og trening kan oppleve det på en mer negativ måte. Hun sier derfor at det vil variere fra person til person om det oppleves positivt. Othilie nevner også dette, at det ikke er alle elever som er glad i kroppsøving og det derfor kan være negativt. Hun nevner at noen kan føle seg ukomfortable med blant annet kropp og klær i kroppsøving, noe som kan påvirke negativt:

«Ja jeg vet ikke, det er jo ikke alle som er så glad i det da. Så naturligvis så er det jo flere som.. Jeg har iallefall følt det har vært litt ukomfortabel, jeg tror det er mange som er ukomfortable med kropp.. At i for eksempel gym så må man jo ha på shorts eller noe tettsittende, og jeg tror det er ganske mange som egentlig ikke vil det, men at lærerne sier at du får dårligere kompetanse hvis du ikke har på deg sanne klær liksom. Ja ikke at du må vise masse hud, men det er jo ikke så mange treningsklær som er sånn veldig store og baggy og sånt.. Og positivt som sagt det jeg sa, jeg tror det hadde gjort at vi hadde lært bedre, og bare at folk er forskjellig så noen har andre behov liksom»

Mer fysisk aktivitet tror Johannes hadde gjort at den generelle selvfølelsen hos elevene ville blitt bedre og at man hadde stresset mindre. Han uttrykker at spesielt de elevene som ikke driver med idrett hadde hatt store fordeler av å være mer i aktivitet på skolen, enn de to timene de har nå. Olivia mener trivselen kunne blitt bedre, når man samarbeider med hverandre kan man bli godt tatt imot og føle seg inkludert. Mille tror også at økt fysisk aktivitet i skolen kan bidra til bedre trivsel, samtidig som det kan være nyttig for psykisk helse og et bedre selvbilde. Hun påpeker imidlertid også at det kan ha negative påvirkninger, knyttet til kroppsbilde, klær og ujevn kjønnsfordeling i klassen:

«Kanskje nummer en er det noen som til å starte med kanskje synes det er litt ukomfortabelt i garderoben for eksempel. Eller sånn i min klasse så har jeg ikke merket så mye med det, fordi jeg merker at vi er en veldig åpen klasse, sånn vi bare snakker liksom mens vi skifter, vi bryr oss ikke og jeg har ikke merket at noen synes det er litt ukomfortabelt. Men igjen så leter jeg ikke helt etter noen som synes det er ukomfortabelt, mens det kan være en ting.

Og så ja det er jo kanskje noen ganger sånn treningsklær ofte er veldig tett sittende klær, kanskje noen som føler at det kanskje er litt utenfor deres komfortsone, det kan jo gjøre noe. Jeg vet ikke jeg, gutter, altså i fysisk aktivitet og helse klassen min er vi veldig få jenter så man kan jo føle seg litt sett på når man er så få».

6.0 Diskusjon

Dette forskningsprosjektet har hatt som hensikt å undersøke hvilke erfaringer og forståelse elever har på ungdomsskoler fra undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving. Prosjektet skulle også undersøke hvilke tanker elevene har om hvordan trening, fysisk aktivitet og kroppsøving kan påvirke ungdommer sin psykiske helse, selvbylde og identitet. I dette kapittelet skal jeg derfor diskutere studiens funn i sammenheng med teori og relevant tidligere forskning. De valgte temaene er basert på den temaanalytiske analysen og det empiriske materialet. Gjennom analysearbeidet var det tre hovedtemaer som dannet seg: Undervisning, kroppsøvingsfaget og *Folkehelse og livsmestring* inn i timeplanen.

Kapittelet vil forsøke å besvare følgene problemstilling og underproblemstilling:

«Hvilke erfaringer og forståelse har elever på ungdomsskoler fra undervisning i det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i kroppsøving?»

«Hvilke tanker har elevene om hvordan trening, fysisk aktivitet og kroppsøving kan påvirke ungdommer sin psykiske helse, selvbylde og identitet?»

6.1 Undervisning

I intervjuene med lærerne og elevene ble det trukket frem spørsmålet om man burde ha direkte eller indirekte undervisning om det tverrfaglige temaet. Lærerne sier at de kun har hatt indirekte undervisning i *Folkehelse og livsmestring*, men at de gjennom å ha fokus på selvbylde og mestringsfølelse jobber med temaet kontinuerlig. Underveis i året har de noen teoriøkter som omhandler *Folkehelse og livsmestring*, men bortsett fra dette er det kun arbeidet med direkte i temaer som gjennomføres noen få ganger i året.

Flere av elevene klarer ikke huske at de har hatt undervisning om *Folkehelse og livsmestring*, mens noen kan trekke frem timer der de indirekte har jobbet med det. Da blir det trukket fram at lærerne ofte har fokus på mestringsfølelse og at man kun konkurrerer meg seg selv. Samtlige elever sier dog at de kunne ønske det var mer direkte og konkret. De syntes temaet er veldig viktig og at de burde ha mer om det.

I kroppsøving spesifikt er det uenighet blant intervjupersonene om de har hatt undervisning i det tverrfaglige temaet. Noen av elevene kommer med eksempler der de har jobbet med temaet indirekte, mens andre ikke kan forstå eller huske at de har jobbet med dette. At elevene har jobbet med det indirekte, gjenspeiler hva lærerne ga uttrykk for i foksugruppeintervjuet. Lærerne sier selv at de sjeldent sier til elevene at de arbeider med temaet. Flere av elevene kan heller ikke forstå at de har hatt om temaet. Om det er nødvendig eller viktig at lærerne arbeider med temaet direkte i undervisningen er usikkert. At elevene skal ha innsikt og forståelse for hva som undervises til enhver tid er også ikke realistisk. Når elevene prater om undervisningen kan det gi virke som at de har hatt undervisning som kan underbygge temaet, selv om de ikke forstår det eller ser sammenhengene selv ut ifra min oppfatning. At lærerne fokuserer på at de skal oppleve mestring og at man kun konkurrerer med seg selv underbygger dette, og i følge Haugen et al (2021, s. 80) vil et mestringsorientert læringsmiljø med fokus på autonom motivasjon kunne fremme livskvalitet og slik fungere helsefremmende.

Det kan stilles spørsmål om en direkte tilnærming kan gjøre at elevens helse blir plassert på elevene selv, og at man gir uttrykk for at det kun er eleven selv som har påvirkning for sin egen helse, uten utenforliggende faktorer i med beregningen (Madsen, 2020, s. 7; Madsen. & Soest, 2021, s. 224-225). Dette motstrider med salutogonese, som sier at helse skal ses på som en helhet av både individet i seg, aktorer i samfunnet og konteksten man er en del av (Madsen, 2020, s. 7; Madsen. & Soest, 2021, s. 224-225).

Temauker syntes elevene er greit, men at de burde ha mer undervisning underveis også. I temaukene og undervisning de har hatt har det ikke vært en tydelig forklaring for de ulike temaene, det handler mest om å «finne det ut selv» (Johannes). Flere av elevene ønsker at de skal få mer tydelig instruksjon og undervisning som gir de tydelig kunnskap og kompetanse, det istedenfor at de må finne ut informasjon på egenhånd.

Min oppfatning er at temauker tar undervisningen ut av den spesifikke fagkonteksten og beskriver temaet fra et mer helhetlig synspunkt. En kombinasjon av både mer kontinuerlig undervisning og temauker kan være hensiktsmessig for at elevene får nyansert kunnskap og kompetanse fra forskjellige perspektiver.

6.2 Kroppsøvningsfaget

I kroppsøvningsfaget er det variabelt for hvor mye tilhørighet elevene opplever. Noen elever føler seg mer hjemme og trygg i faget enn andre. I dette forskningsprosjektet uttrykker alle at de liker kroppsøving, men at det består av mye mer prestasjon og press enn i andre fag.

I kroppsøving er det flere ting som spiller inn; det er fokus på kropp, klær man har på, garderobekultur og prestasjoner, og dette er også noen årsaker som kan ha påvirket økningen av psykiske helseplager blant unge (Bakken et al., 2018, s. 66). Flere trekker frem at det er mer press og prestasjon i kroppsøving enn i andre fag, fordi prestasjonen i dette faget har større betydning for unge. For eksempel om blir man fortalt at man er dårlig i fotball, er det verre enn å bli fortalt at man er dårlig i matte (Johannes).

Kroppsøving er en arena der man kan dumme seg ut. Prestasjon i form av at man tydelig opplever at noen medelever er bedre enn andre ble uttrykt hos flere av intervjupersonene. Elevene er derfor i undervisningen svært oppmerksom på sine medelever og blir påvirket både negativt og positivt av dette, og samhandling mellom individene påvirker læringen og utvikling i undervisningen som sosiokulturell læringsteori gjør rede for (Dysthe & Iglund, 2001, s. 80).

Presset i kroppsøving kan påvirke på flere måter, og Johannes beskriver tvetydigheten i faget med at kroppsøving både kan påvirke elevens selvbilde positivt og negativt.

Ungdommer vil uansett slite med selvbilde og identitet poengterer han, noe som kan være beskrivende for ungdomstiden som er bestående av identitetssøk og utvikling (Lyng, 2004, s. 18). Han mener likevel at kroppsøving uansett vil være positivt for alle. Han trekker frem at mange kan skamme seg over utseende, spydige kommentarer og prestasjon som blir trukket frem av de andre intervjupersonene også. Dette gjenspeiler også stressmomenter for ungdommer generelt (Bakken et al., 2018, s. 47-48).

Konkurransen i kroppsøving kan påvirke selvbilde både positivt og negativt poengterer flere av intervjupersonene. Går det bra kan man få et bedre selvbilde og bidra positivt, men om det går dårlig kan det ha negativt påvirkning. Johannes er usikker på om man tydelig kan si om kroppsøving kan påvirke selvbilde positivt eller negativt, fordi det alltid vil være noen som har psykiske helseplager. Han understreker likevel at han tror kroppsøving er positivt for alle uansett, og at det er mange fordeler med fysisk aktivitet.

Klepp og Aarø (2017, s. 211) bekrefter at fysisk aktivitet er positivt både for den fysiske og den psykiske helsen, og kan blant annet hjelpe mot stress, bedre selvbilde og mestringsfølelse.

Treningsklær blir trukket frem hos flere at kan være ubehagelig, da de kan være tettsittende og lite komfortable. Othilie nevner at mange er ukomfortable med kropp og at kroppsøving derfor kan bli ukomfortabelt på grunn av treningsklær. Hun opplever at man må ha tettsittende klær i kroppsøvingstimene, og at lærerne sier man får dårligere kompetanse om man ikke har det. Hun legger til at lærerne ikke har sagt at man må vise hud, men at det ikke er mange treningsklær som har løs passform. Min tolkning som utdannet kroppsøving og idrettslærer er at lærerne kanskje har sagt at man må ha på treningsklær i kroppsøvingundervisningen, og jeg tviler på at lærerne spesifikt har sagt at de må ha på seg klær som sitter tett til kroppen. Likevel er det interessant å se hvordan elevenes oppfatninger kan være annerledes enn det man ønsker å formidle. At man får beskjed om å ha på treningsklær kan ha sine begrunnende årsaker, men for noen kan dette være sårbart og føre til usikkerhet, som igjen kan føre til at man ikke føler tilhørighet i faget (Haugen et al., 2021, s. 80).

Flere av elevene ønsket mer undervisning om Folkehelse og livsmestring, men poengterte at det ikke burde gå på bekostningen av kroppsøvingundervisningen. Flere elever sa de ikke ville miste fysisk aktivitet fra faget, da det er et av få fag man får beveget seg. Undervisningen i temaet mener elevene heller burde jobbes med gjennom fysisk aktivitet, slik at man kan forstå sammenhengene mellom fysisk og psykisk helse. Disse sammenhengene burde også tydeliggjøres i enda større grad. Fysisk aktivitet kan gi fordeler som samsvarer med målet for det tverrfaglige temaet. Fysisk aktivitet kan hjelpe mot stress, bedre selvbilde og mestringsfølelse. Det kan også være bidragsytende for en følelse av tilhørighet og forbedret sosialt samhold, samtidig som det kan motvirke dårlig psykisk helse og ha positive effekter for trivsel og velvære (Klepp & Aarø, 2017, s. 211).

Kroppsøving er et fag der formålet med faget samsvarer godt med det tverrfaglige temaet Folkehelse og livmestring. Lærerne i denne studien poengterte det samme, at mye av det man skal lære i det tverrfaglige temaet enkelt kan implementeres i kroppsøvingundervisningen, og jobbes med indirekte omtrent hver uke.

6.3 Folkehelse og livsmestring inn på timeplanen

Madsen og Soest trekker frem at *Folkehelse og livsmestring* inn på timeplanen kan være en lite gjennomtenkt løsning på å stoppe økningen av psykiske helseplager. Dette kan føre til at man legger et individuelt ansvar for løsning og forebygging av psykiske helseplager og man tar vekk det kollektivet ansvaret i samfunnet. At elevene selv skal få ansvar for sin egne psykiske helse gjør at de som trenger det kanskje ikke får nødvendig hjelp og det kan føre til en sykeliggjøring av personer som egentlig ikke har noen utenom vanlige problemer (Madsen, 2020, s. 7; Madsen. & Soest, 2021, s. 224-225).

Funnene i dette forskningsprosjektet viser likevel at det for lærere og elevene som ble intervjuet er en felles enighet om at undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* er både viktig og nødvendig. Jeg tror derfor tematikken heller burde begi seg ut på hvordan undervisningen skal gjennomføres generelt i skolen og spesifikt i kroppsøving, istedenfor om det er riktig at det ble implementert i læreplanene. Undervisning i *Folkehelse og livsmestring* burde ifølge min tolkning lære elevene kunnskap og kompetanse i viktige temaer som kan bidra positivt for en fysisk aktivitet og helsefremmende livsstil, uten at elevene pålegges et individuelt ansvar for egen helse.

Å jobbe med helsefremming i et salutogenisk perspektiv betyr å rette oppmerksomheten mot hele eleven. Dette vil si å fokusere på både elevens fysiske helse, og være oppmerksom på psykiske og sosiale helsefaktorer som kan fremme elevens helse. Man skal ikke tenke likt for alle elever i helsefremmende arbeid i kroppsøving, men se hele mennesker med unike muligheter til å fremme fysisk, sosial og psykisk helse. (Skille et al., 2020, s. 123-124). Lærerne og elevene i dette forskningsprosjektet samsvarer med denne tilnærmingen, da alle i utvalget mente det som var viktigst å lære om i det tverrfaglige temaet er fysisk og psykisk helse, og hvordan dette henger sammen. Johannes understrekte hvorfor han mener det er viktig å lære om dette, ved at dersom man har den fysiske og psykiske helsen intakt så har man et mye bedre utgangspunkt, og «*det andre*» kommer deretter av seg selv. Elevene trekker også frem at de ønsker undervisning om hva som kan påvirke den psykiske helsen.

I kroppsøving kan det være hensiktsmessig å arbeide for et inkluderende læringsmiljø der det er den indre motivasjon som er i fokus. Elever som føler tilhørighet i faget og som har en autonom motivasjon, har et større ønske om å drive med fysisk aktivitet utenom kroppsøvingsundervisningen. Dette kan ha positivt påvirkning for å fremme en fysisk aktiv livsstil (Haugen et al., 2021, s. 80). Lærerne i denne studien fortalte at de var opptatte av å fokusere på at det er innsatsen som teller, ikke hvem som er best i idrett for eksempel. Mange av elevene sier de er ytre motivert, og de forsøker dermed dempe dette. De sier selv de er flinke til å ha variert aktivitet og at elevene får muligheten til å være gode i forskjellige ting, slik at flere kan oppleve mestringfølelser i faget og klare å anerkjenne medelever. De har fokus på den sosiale læringen, som kan understøttes med teorien om sosiokulturell læringsteori, at læring skjer gjennom sosial interaksjon (Imsen, 2014, s. 183-184; Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 70). Min tolkning ut ifra intervjuene med elevene er at de fleste er fornøyd med kroppsøvingsundervisningen og at det gjøres mye variert. De forteller at lærerne fokuserer på at man skal oppleve mestring og at det ikke er fokus på om man er best eller ikke. Selv om timene består av varierte aktiviteter og temaer kommer det frem at kroppsøvingstimen består av en tydelig struktur i organiseringen. Både lærerne og elevene forteller at organiseringen for hver undervisningstimen er tilnærmet lik.

Elevene forteller at til tross for hvordan lærerne forsøker å legge opp til et mestringsorientert læringsmiljø oppstår det i kroppsøving et mye mer prestasjonspress enn i andre fag. I kroppsøving er det «mulig» å dumme seg ut, og prestasjonene man gjør i faget er i ifølge utvalget i denne studien viktigere eller mer betydningsfullt enn i andre fag. Som Johannes fortalte, kan det oppleves som kjipere om man blir fortalt at man for eksempel er dårlig i fotball i motsetning til matte. Det kommer frem at det for elevene oppstår et prestasjonspress, selv om lærerne understreker at man ikke skal konkurrere med medelever, vil dette oppstå i situasjoner der det legges opp til konkurranse. Flere nevner derfor at det burde være flere aktiviteter der alle kan oppleve mestring, og aktiviteter der det er forskjellig hvem som vinner. Mille forteller at man burde se prestasjoner i sammenheng med forutsetninger, og min tolkning er at hun syntes det burde understrekes mer at forutsetninger man har påvirker og vil ha betydning for hvordan man gjør det i ulike fag og situasjoner.

Undervisning med mål om at hver enkelt skal oppleve mestring, og at det vil være avhengig av elevens forutsetninger, kan den nærmeste utviklingssonen brukes som et utgangspunkt for denne tankegangen. Den nærmeste utviklingssonen handler om hva eleven kan klare på egenhånd og hva eleven kan klare med støtte (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 71). Hvordan lærerne legger opp undervisningen kan derfor gjøre at elevene opplever mer mestring dersom det blir tilpasset etter enkeltpersoner sine forutsetninger. At man sørger for at flere opplever mestring og en indre motivasjon i faget, istedenfor en ytre motivasjon, kan underbygge formålet med faget og det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring*, da det kan fremme en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 71). Kroppsøving består derfor av et prestasjonspress opplevd av elevene, og et mestringsorientert læringsmiljø lagt opp av lærerne. Hvordan elevene opplever læringsmiljøet varier, og for eksempel Johannes forteller at han har en indre motivasjon i kroppsøving som gjør at han engasjerer seg mer i faget og at det knytter sterkere bånd med klassekamerater, men at han i andre fag opplever en ytre motivasjon der drivkraften rundt engasjementet ut ifra min tolkning er på bakgrunn av prestasjoner og at det er noe han føler han må. Et mestringsorientert læringsmiljø der elevene opplever autonom motivasjon og tilhørighet i faget kan fremme en fysisk aktiv livsstil, og er derfor relevant både for kroppsøvingfaget og det tverrfaglige tema (Haugen et al., 2021, s. 79) Dette forskningsprosjektet viser antydning til at hvordan lærerne legger opp læringsmiljøet ikke nødvendigvis samsvarer med elevenes oppfatninger, og at undervisning i *Folkehelse og livsmestring* kanskje kan bidra til å fjerne eller forbedre de faktorene som spiller inn på elevens opplevelse av press slik at også elevens læringsmiljø forbedres.

Min oppfatning er at mange av elevene knytter hvor viktig undervisning i det tverrfaglige temaet er, i relevans med hvordan de får bruk for dette senere i livet og hvordan de kan bruke dette i situasjoner utenfor skolen. Dette kan sammenlignes med hva læreplanen i kroppsøving sier formålet med faget er, og hvordan det tverrfaglige temaet har tilknytning. Læreplanen understreker at elevene skal få kunnskaper og verktøy som skal motivere elevene til en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil i situasjoner utenfor skolen og videre i livet (Utdanningsdirektoratet, 2020b). For

eksempel blir psykisk helse nevnt av samtlige av elevene som noe av det viktigste man burde lære i kroppsøving i undervisning om *Folkehelse og livsmestring*.

Noen begrunner dette med at psykisk helse er et større problem for ungdom, og at det derfor er relevant for de å lære om. Olivia understreker blant annet at det er viktig at man fremmer det mer i undervisningen slik at det faktisk hjelper og har innvirkning på elevene. Som nevnt tidligere i dette forskningsproblemet er det usikkerhet om ungdommer faktisk sliter mer eller om det er andre årsaker som kan skyldes økningen man ser av unges psykiske helseplager (Bakken et al., 2018, s. 47-48), men det oppleves likevel for elevene essensielt og betydningsfullt med mer undervisning i *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving.

Fra elevens perspektiv er mye press, mange ungdommer som sliter, dårlig selvtillit og usikkerhet faktorer som trekkes frem som viktige argumenter for at man burde ha undervisning om *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving. Disse faktorene gjenspeiler seg i årsakene som Bakken et al presenterer at kan ha påvirket økning i psykiske helseplager blant unge (Bakken et al., 2018, s. 48). At man burde lære hvordan man kan trene og spise på en sunn og helsefremmende måte er en ting elevene mener er viktig man får kunnskap om, som også kan ses i intervjustudien til Eriksen et al (2017, s. 72). Mille forteller blant annet at hun har opplevd at venner av hennes har fått selvbilde påvirket av negative kommentarer og at det har ført til et usunt forhold til trening og kosthold. Hun ser derfor nytteverdi i å lære hvordan man trener og spiser på en sunn og helsefremmende måte for ungdommer spesifikt, og undervisning om hvordan for eksempel fysisk aktivitet kan hjelpe mot fysisk og psykisk helse.

Othilie beskriver ungdomstiden med at mange har det dårlig med seg selv og en søken etter å finne seg selv. Lyng (2004, s. 18) bekrefter Othilies opplevelse med at ungdomsårene er karakterisert med identitetssøk og forvirring, der det å finne seg selv er sentralt. Ved siden av fysisk og psykisk helse ble selvbilde utpekt som et tema elevene mener de burde få mer kunnskap og undervisning om. Hos elevene ble samfunnets fokus på kropp, spesielt med oppmerksomhet på «tynne og fine kropper» (Othilie), utpekt som en årsak til at selvbilde kan bli påvirket negativt. Majoriteten av elevene så nytteverdi og nødvendighet om å ha undervisning om psykisk helse, og da

helt spesifikt selvbilde. Selvbilde ble ofte knyttet til kropp og utseende, og at man med et dårlig selvbilde kan få negativ tilknytting til trening. Min fortolkning er at elevene mener trening og fysisk aktivitet kan bli en negativ konsekvens om man har et dårlig forhold til sitt eget selvbilde, der man forsøker å endre seg selv for å oppnå et urealistisk kroppsideal. Trening kan derfor være en faktor for å fremme eget selvbilde, og det kan påvirke negativt (Eriksen et al., 2017, s. 72-73). At elevene får mer kunnskap og kompetanse om blant annet selvbilde blir også knyttet til karakterpress og prestasjonspress generelt i skolen. Lærernes fokus på at man skal bli bedre gjør at man kan føle at karakterene definerer deg som person, og som igjen da kan føre til dårlig selvbilde. Mer undervisning i *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving, med kombinasjon med et mestringsorientert læringsmiljø kan derfor være hensiktsmessig for å senke prestasjons og- karakterpresset.

7.0 Oppsummering og veien videre

Hensikten med dette forskningsprosjektet har vært å utforske hvilke erfaringer og forståelse elever har på ungdomsskoler fra undervisning i det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* i kroppsøving, i tillegg til å undersøke hvilke tanker elevene har om hvordan trening, fysisk aktivitet og kroppsøving kan påvirke ungdommer sin psykiske helse, selvbilde og identitet.

Jeg har med denne oppgaven forsøkt å besvare følgende problemstilling og underproblemstilling:

«Hvilke erfaringer og forståelse har elever på ungdomsskoler fra undervisning i det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i kroppsøving?»

«Hvilke tanker har elevene om hvordan trening, fysisk aktivitet og kroppsøving kan påvirke ungdommer sin psykiske helse, selvbilde og identitet?»

Til tross for at innføring av temaet kan føre til at man legger ansvaret for psykiske helseplager på individet, kommer det tydelig frem i resultatene at dette er et tema som både elever og lærere tenker er viktig og relevant. Sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse blir trukket frem som det viktigste, sammen med selvbilde. Selvbilde blir trukket frem i flere situasjoner, der både prestasjoner i kroppsøvingstimen og eget kroppsbylde spiller inn. Elevene ønsker at det blir mer fokus på temaet kontinuerlig, istedenfor sporadisk som de har opplevd nå. De vil ha mer tydelig informasjon og kunnskap om temaet, slik at de faktisk kan se sammenhenger og forstår hvordan de selv kan bruke dette i sitt eget liv. Jeg vil med bakgrunn i dette forskningsprosjektet argumentere for at Folkehelse og livsmestring er både et viktig og nødvendig tema i kroppsøving i grunnskolen, som kan fremme elevens psykiske og fysiske helse. Spørsmålet blir derimot hvordan man skal undervise i temaet, slik at formålet med undervisning står i samsvar med utføringen. For at elevene skal få hensiktsmessige fordeler av slik undervisning er det derfor ønskelig med mer forskning i hvordan undervisning i *Folkehelse og livsmestring* burde utføres.

I dette forskningsprosjektet besto utvalget av en relativt homogen gruppe, der alle hadde et godt forhold til fysisk aktivitet og kroppsøving, og hvor alle holdt på med/ eller har holdt på med organisert idrett. Alle elevene utrykte også at de trivdes på skolen.

Utvalget ble rekruttert ved bruk av selvseleksjon, og det kan derfor spekuleres i om de som meldte seg til å delta i dette forskningsprosjektet er elever som er komfortable med å prate om psykisk og fysisk helse, og som ikke har et anstrengt forhold til disse temaene.

Videre hadde det derfor vært interessant og undersøkt hva et annet utvalg sine erfaringer, oppfatninger og forståelse av *Folkehelse og livsmestring* hadde vært. Et utvalg av personer som ikke har drevet med idrett, ikke har et godt forhold til kroppsøving og fysisk aktivitet og som ikke trives på skolen kunne gitt et nytt og kunnskapsrikt perspektiv på temaet. Det hadde vært informativt å se om et annets utvalgs erfaringer og forståelse står i samsvar med funnene som er gjort i dette forskningsprosjektet.

Etter over to år med det tverrfaglige temaet i læreplanene kan man si at kroppsøvingundervisningen i *Folkehelse og livsmestring* har en vei å gå. Elevene søker etter mer kompetanse og kunnskap som skal hjelpe de takle og mestre de situasjonene og utfordringene livet gir, og det er derfor nødvendig med undervisning som fremmer dette. Forskning videre burde se på hvordan man spesifikt skal undervise i det tverrfaglige temaet i skolen generelt og i kroppsøving slik at formålet med temaet går overens med utføringen. Dette er blant annet noe forskningsprosjektet til Oslomet med Kristin Walseth skal ta for seg og det blir derfor spennende å se den didaktiske tilnærmingen som blir forsket frem.

Referanser

- Antonovsky, A. & Sjøbu, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen*. Gyldendal akademisk.
- Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022. Nasjonale resultater*. (NOVA Rapport 5/22). NOVA, OsloMet.
- Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*.
- Bjørndal, K. E. W. & Bergan, V. (2020). *Skape rom for folkehelse og livsmestring i skole og lærerutdanning*. Universitetsforlaget.
- Bonde, J. M. K. (2022). *Folkehelse og livsmestring i kroppsøving En kvalitativ analyse av psykisk helse i kroppsøving med fokus på selvbilde og selvfølelse* [Masteroppgave, University of South-Eastern Norway].
- Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis : a practical guide*. SAGE.
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2012). *Kvalitative metoder : empiri og teoriutvikling*. Gyldendal akademisk.
- Bru, E., Idsøe, E. C. & Øverland, K. (2016). *Psykisk helse i skolen*. Universitetsforl.
- Byberg, K. (2021). *Kroppsøving, helse og «folkehelse og livsmestring* [Masteroppgave, Høgskulen på Vestlandet].
- Chalmers, A. (2013). *What is this thing called science?* (4. utg.). Hackett Publishing Company, Inc.
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2021, 16.desember). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*.

<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>

Dysthe, O. & Iglund, M. A. (2001). Vygotski og sosiokulturell teori. I O. Dysthe (Red.), *Dialog, samspel og læring* (s. 73-90). Abstrakt forlag.

Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & Soest, T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA Rapport 6/2017). Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

Eriksen, I. M. & Walseth, K. (2021). Med kropp som prosjekt. I G. Ødegård & W. Pedersen (Red.), *UNGDOMMEN* (s. 153-172). Cappelen Damm Akademisk.
<https://doi.org/https://press.nordicopenaccess.no/index.php/noasp/catalog/book/142#chapters>

Erstad, O. & Smette, I. (2017). *Ungdomsskole og ungdomsliv : læring i skole, hjem og fritid*. Cappelen Damm akademisk.

Folkehelseinstituttet. (2018). *Folkehelse rapporten: Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge*. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Gilje, N. & Grimen, H. (1993). *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger : innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Universitetsforlaget.

Haugen, A. L. H., Riiser, K., Esser-Noethlichs, M. & Hatlevik, O. E. (2022). Developing Indicators to Measure Critical Health Literacy in the Context of Norwegian Lower Secondary Schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)*.

Haugen, T., Erdvik, I. B., Laxdal, A. G., Kloster, B. W. & Säfvenbom, R. (2021). Forholdet mellom elevers motivasjon for kroppøvningsfaget, motivasjonsklima og tilhørighet i kroppøvingstimene, og deres intensjon om å være fysisk aktive etter endt obligatorisk skolegang.

- Imsen, G. (2014). *Elevenes verden : innføring i pedagogisk psykologi* (5. utg.). Universitetsforl.
- Klepp, K.-I. & Aarø, L. E. (2017). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (4. utg. utg.). Gyldendal akademisk.
- Kraiem, S. S. (2022). *Folkehelse og livsmestring i kroppsøving. En kvalitativ studie om hvordan et utvalg av lærere tenker og arbeider med det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i kroppsøvingsfaget* [Masteroppgave, OsloMet - storbyuniversitetet].
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Lareau, A. (2021). *Listening to people : a practical guide to interviewing, participant observation, data analysis, and writing it all up*. The University of Chicago Press.
- Lyng, S. T. (2004). *Være eller lære? : om elevroller, identitet og læring i ungdomsskolen*. Universitetsforl.
- Lysfoss, O. K. M. (2021). *Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema». En kvalitativ studie av kroppsøvingslærere sin forståelse av det tverrfaglige temaet 'folkehelse og livsmestring' og hvordan det påvirker undervisningen* [Masteroppgave, OsloMet - Storbyuniversitetet].
- Madsen, O. J. (2020). *Livsmestring på timeplanen - rett medisin for elevene?* Spartacus.
- Madsen., O. J. & Soest, T. v. (2021). En plaget ungdomsgenerasjon? . I G. Ødegård. & W. Pedersen (Red.), *UNGDOMMEN* (s. 207-229). Cappelen Damn Akademisk. <https://doi.org/https://press.nordicopenaccess.no/index.php/noasp/catalog/book/142#chapters>
- Markula, P. & Silk, M. (2011). *Qualitative research for physical culture*. Palgrave Macmillan.

- Moen, K. M., Westlie, K., Bjørke, L. & Brattli, V. H. (2018). *Når ambisjon møter tradisjon: En nasjonal kartleggingsstudie av kroppsøvingfaget i grunnskolen (5.–10. trinn)*. Høgskolen i Innlandet.
- Norges idrettshøgskole. (2020, 21.april). *Retningslinjer for søknad til etisk komite for idrettsvitenskapelig forskning på mennesker ved Norges idrettshøgskole*. (Versjon07). https://www.nih.no/globalassets/dokumenter/afb/kvalitetssystem-for-forskning/retningslinjer-for-soknad-til-nihs-etiske-komite_07_20042020.pdf
- Opplæringsloven. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (LOV-1998-07-17-61)*. Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- Oslomet. (u.å). Om oss. *Literacies for health and life skills*. <https://uni.oslomet.no/hls/om-prosjektet/>
- Seippel, Ø., Sisjord, M. K. & Strandbu, Å. (2016). *Ungdom og idrett*. Cappelen Damm akademisk.
- Silverman, D. (2014). *Interpreting qualitative data* (5th. utg.). SAGE.
- Skille, E. Å., Vedøy, I. B. & Skulberg, K. R. (2020). *Folkehelse : en tverrfaglig grunnbok* (1. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2018). *Skolen som læringsarena : selvoppfatning, motivasjon og læring* (3. utg.). Universitetsforl.
- Smith, B. & Sparkes, A. C. (2016). *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*. Routledge.
- Sparkes, A. & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health : from process to product*. Routledge.
- Tellnes, G. (2007). Salutogenese - hva er det? *Michael (Oslo : 2004-2009 : trykt utg.)*, Vol. 4, nr. 2 (2007), 144-149. <https://www.michaeljournal.no/asset/pdf/2007/2-144-9.pdf>

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforl.

Thing, L. F. & Ottesen, L. S. (2013). *Metoder i idrætsforskning*. Munksgaard.

Tjora, A. H. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal.

Utdanningsdirektoratet. (2020a). *Hva er tverrfaglige temaer?* .

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/stotte/hva-er-tverrfaglige-temaer/>

Utdanningsdirektoratet. (2020b). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)*. .

https://www.udir.no/lk20/kro01-05?_gl=1*o82tu2*_ga*MTE0NTMxNzE0NC4xNTU2MTgwOTg1*_ga_V44YGS4HD3*MTY1MTYyMTIzNi4xLjEuMTY1MTYyMTQ5MC4w

Utdanningsdirektoratet. (2020c). *Overordnet del: Folkehelse og livsmestring*. .

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>

Utdanningsdirektoratet. (2020d). *Overordnet del: Tverrfaglige temaer*.

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/>

World Health Organization. (2022, 17.juni). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Aagenes, A. (2022). *Folkehelse og livsmestring i kroppsøving* [Masteroppgave, University of South-Eastern Norway].

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide elever

Vedlegg 2: Intervjuguide lærere

Vedlegg 3: Informasjonsskriv skoleledelse

Vedlegg 4: Informasjonsskriv lærere

Vedlegg 5: Informasjonsskriv elever

Vedlegg 6: Påmeldingskjema og samtykkeerklæring

Vedlegg 6: Forskningsgodkjenning SIKT

Vedlegg 7: Forskningsgodkjenning NIHs etiske komitee

Vedlegg 1: Intervjuguide elever

INTERVJUGUIDE ELEVER

Før intervjuet

Før intervjuer starter vil jeg takke intervjupersonen for deltagelsen. Jeg vil også informere om retningslinjer rundt intervjuet og informasjon om prosjektet. Legger ekstra vekt på at deltakeren vet at deltagelsen i prosjektet er frivillig og at de når som helst kan trekke seg. Informerer også om at de kan si ifra dersom det er noen spørsmål de ikke vil svare på, om det er noe de ikke forstår eller om det er noe annet de lurer på.

Intervjuet

Tema	Nøkkelspørsmål	Oppfølgingsspørsmål
	Kort om deg.	Hva er din idrettsbakgrunn? Hva er ditt forhold til idrett? Hva er ditt forhold til trening og aktivitet? Hva er ditt forhold til kroppsøving?
	Hvordan er en typisk skoledag på din skole?	
	Hvordan er en typisk undervisningstime i kroppsøving?	
	Hvordan tror du trivselen på skolen er?	Med undervisning, trening, medelever osv
	Hva mener du er spesielt med å gå på akkurat din skole?	Fordeler og ulemper.
	Hva tror du fordelene med mer aktivitet i løpet av skolehverdagen kan være?	Hva tror du det betyr for trivsel? Hva tror du det betyr for ungdommer sitt selvbylde? Er det andre fordeler/ulemper? Tror du det påvirker ungdommer sin psykiske helse?
Folkehelse og livsmestring	Har dere hatt om Folkehelse og livsmestring i undervisningen?	Hva slags undervisning? Hvilke aktiviteter?
	Forklarer litt om hva det tverrfaglige temaet er (fra Udir) og hva det vil si i undervisning.	Hva slags undervisning? Hvilke aktiviteter?

	Nå som du har hørt hva det tverrfaglige temaet er, kan du huske undervisningstimer du har hatt som kan passe under temaet?	
	Tror du det er viktig for ungdom å lære om Folkehelse og livsmestring?	Hvilke underpunkter er viktige?
	Hvordan tenker du man kan undervise om Folkehelse og livsmestring på din skole?	Aktiviteter/ øvelser? Hva er viktig å legge vekt på?
	Hva tror du fordelene med mer fysisk aktivitet er om du ser det i sammenheng med temaet Folkehelse og livsmestring.	Tenk over temaene vi har snakket om. Tror du trening har betydning for unge sin psykiske helse, kroppslig identitet og positivt selvbilde? Har dere i din undervisning arbeidet med psykisk helse, kroppslig identitet og positivt selvbilde? Tror du det er positivt for ungdom å ha om psykisk helse, kroppslig identitet og positivt selvbilde i undervisningen?
Avslutning	Er det noe mer du vil si/ tilføye?	

Etter intervjuet

Jeg takker deltakerne for sin tid og for at de stilte opp til intervjuet. Gjentar informasjon om prosjektet og forteller hva som skjer videre. Forteller at de kan ta kontakt om det er noe de lurer på.

Vedlegg 2: Intervjuguide lærere

INTERVJUGUIDE LÆRERE

Før intervjuet

Før intervjuer starter vil jeg takke intervjupersonen for deltagelsen. Jeg vil også informere om retningslinjer rundt intervjuet og informasjon om prosjektet. Legger ekstra vekt på at deltakeren vet at deltagelsen i prosjektet er frivillig og at de når som helst kan trekke seg. Informerer også om at de kan si ifra dersom det er noen spørsmål de ikke vil svare på, om det er noe de ikke forstår eller om det er noe annet de lurer på. Understreker at intervjuet ikke er en kunnskapstest, men kun en samtale der jeg vil høre hva de tenker om temaet og hvordan de trekker det inn i undervisningen.

Intervjuet

Tema	Nøkkelspørsmål	Oppfølgingsspørsmål
	Hvilket fag underviser dere i?	
	Hvordan ser en typisk undervisningstime ut for deg?	
Folkehelse og livsmestring	Hva tenker du om at Folkehelse og livsmestring har kommet inn i læreplanen?	Positivt/ negativt?
	Hva tror/ mener dere Folkehelse og livsmestring går ut på?	
	Hvordan arbeider du med det tverrfaglige temaet i din undervisning?	Indirekte/ direkte? Sporadisk?
	Har du gjort elevene bevisst på at de arbeider med temaet?	Læringsmål?
Avslutning	Er det noe mer du vil si/ tilføye?	

Etter intervjuet

Jeg takker deltakerne for sin tid og for at de stilte opp til intervjuet. Gjentar informasjon om prosjektet og forteller hva som skjer videre. Forteller at de kan ta kontakt om det er noe de lurer på.

Vedlegg 3: Informasjonsskriv skoleledelse

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Folkehelse og livsmestring i kroppsøving”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvilke erfaringer og forståelse elever på ungdomsskoler har fra undervisning i det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i kroppsøving. Jeg er student ved Norges idrettshøgskole og dette prosjektet er min avsluttende masteroppgave. Du vil i dette skrevet få informasjon om hva prosjektet går ut på og hva det vil si for deg å delta i prosjektet.

Formål

I dette prosjektet vil jeg finne ut hvilke erfaringer og forståelse elever på en ungdomsskole har fra undervisning i det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i faget kroppsøving. Jeg vil også finne ut hvordan elevene opplever at undervisning i dette temaet kan bidra til ungdommer sin trivsel, selvbilde og psykiske helse.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges idrettshøgskole er ansvarlig for prosjektet. Min veileder er Åse Strandbu og hun vil være ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å være med i denne studien fordi du arbeider som leder på skolen som har blitt plukket ut til dette prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dette prosjektet vil ikke innebære noe for deg.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det betyr at du kan velge selv om du vil være med eller ikke. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Prosjektansvarlig Åse Strandbu og jeg, Sofie Ness Mällberg, er de eneste som vil ha tilgang til opplysningene. Det vil være Sofie Ness Mällberg som samler inn, bearbeider og lagrer opplysningene.

- Jeg vil ikke dele din informasjon med andre og jeg passer på at ingen kan få tak i informasjonen som jeg samler inn om deg.
- Jeg lagrer all informasjon på en sikker datamaskin på et område på NIHs server.
- Jeg sletter lydopptak fra intervjuet når jeg har skrevet ned alt som vi har snakket om.
- Jeg passer på at ingen kan kjenne deg igjen i ferdig publikasjon med blant annet å bruke et fiktivt navn når jeg skriver om deg og ved å ta bort opplysningen som kan brukes til å identifisere deg.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 20.12.2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges idrettshøgskole har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- å se hvilken informasjon om deg vi samler inn, og få en kopi av informasjonen
- be om at informasjonen slettes
- du kan si ifra til forskeren om noen opplysninger er feil, og be om at de rettes opp
- å sende 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.

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges idrettshøgskole ved
Sofie Ness Mällberg på epost sofienm@nih.no eller på telefon: 99169271
Åse Strandbu på epost aases@nih.no
- Vårt personvernombud:
Rolf Haavik på epost personvernombud@nih.no.

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Åse Strandbu
(Veileder)

Prosjektmedarbeider
Sofie Ness Mällberg
(Masterstudent)

Vedlegg 4: Informasjonsskriv lærere

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Folkehelse og livsmestring i kroppsøving”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvilke erfaringer og forståelse elever på ungdomsskoler har fra undervisning i det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i kroppsøving. Jeg er student ved Norges idrettshøgskole og dette prosjektet er min avsluttende masteroppgave. Du vil i dette skrevet få informasjon om hva prosjektet går ut på og hva det vil si for deg å delta i prosjektet.

Formål

I dette prosjektet vil jeg finne ut hvilke erfaringer og forståelse elever på en ungdomsskole har fra undervisning i det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i kroppsøving. Jeg vil også finne ut hvordan elevene opplever at undervisning i dette temaet kan bidra til ungdommer sin trivsel, selvbilde og psykisk helse.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges idrettshøgskole er ansvarlig for prosjektet. Min veileder er Åse Strandbu og hun vil være ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å være med i denne studien fordi du arbeider som kroppsøvingslærer i en av klassene som har blitt plukket ut til dette prosjektet. Du blir spurt fordi dine perspektiver og erfaringen du har, kan bidra til at vi får en bedre forståelse for hvordan undervisning i det tverrfaglige temaet foregår.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du har lyst å delta i forskningsprosjektet, vil jeg ha et gruppeintervju med deg og andre lærere. Gruppeintervjuet vil ha som formål å gi meg som forsker bakgrunnsinformasjon om hvordan undervisningen i det tverrfaglige temaet gjennomføres på din skole. Spørsmålene vil handle om fysisk og psykisk helse, selvbilde, skolen, idrett, undervisning og det tverrfaglige undervisningstemaet Folkehelse og livsmestring. Intervjuet og samtalen er IKKE en kunnskapstest, det er ingen svar som er feil og jeg vil kun høre hva dine erfaringer fra undervisningen er.

Jeg, Sofie Ness Mällberg, vil være den eneste som er med under intervjuet, og vil gjøre lydopptak av intervjuet. Intervjuet vil ta ca. 45 minutter, men dette kan variere. Vi blir sammen enige om tid og sted for gjennomføring av intervjuet.

Du kan gjerne få se igjennom intervjuguide i forkant av intervjuet ved å ta kontakt.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det betyr at du kan velge selv om du vil være med eller ikke. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Prosjektansvarlig Åse Strandbu og jeg, Sofie Ness Mällberg, er de eneste som vil ha tilgang til opplysningene. Det vil være Sofie Ness Mällberg som samler inn, bearbeider og lagrer opplysningene.

- Jeg vil ikke dele din informasjon med andre og jeg passer på at ingen kan få tak i informasjonen som jeg samler inn om deg.
- Jeg lagrer all informasjon på en sikker datamaskin på et område på NIHs server.
- Jeg sletter lydopptak fra intervjuet når jeg har skrevet ned alt som vi har snakket om.
- Jeg passer på at ingen kan kjenne deg igjen i ferdig publikasjon med blant annet å bruke et fiktivt navn når jeg skriver om deg og ved å ta bort opplysningen som kan brukes til å identifisere deg.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 20.12.2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges idrettshøgskole har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- å se hvilken informasjon om deg vi samler inn, og få en kopi av informasjonen
- be om at informasjonen slettes
- du kan si ifra til forskeren om noen opplysninger er feil, og be om at de rettes opp
- å sende 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.

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges idrettshøgskole ved
Sofie Ness Mällberg på epost sofiennm@nih.no eller på telefon: 99169271
Åse Strandbu på epost aases@nih.no
- Vårt personvernombud:
Rolf Haavik på epost personvernombud@nih.no.

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Åse Strandbu
(Veileder)

Prosjektmedarbeider
Sofie Ness Mällberg
(Masterstudent)

Vedlegg 5: Informasjonsskriv elever

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Folkehelse og livsmestring i kroppsøving”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt om erfaringer og forståelse elever på ungdomsskoler har fra undervisning i det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i kroppsøving. Jeg er student ved Norges idrettshøgskole og dette prosjektet er min avsluttende masteroppgave. Du vil i dette skrivet få informasjon om hva prosjektet går ut på og hva det vil si for deg å delta i prosjektet.

Formål

I dette prosjektet vil jeg finne ut hvilke erfaringer og forståelse elever på ungdomsskoler har fra undervisning i det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i kroppsøving. Jeg vil også finne ut hvordan elevene tenker at undervisning i dette temaet kan bidra til ungdommer sin trivsel, selvbilde og psykisk helse.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges idrettshøgskole er ansvarlig for prosjektet. Min veileder er Åse Strandbu og hun vil være ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å være med i denne studien fordi du går på skolen som har blitt plukket ut til dette prosjektet og du er i alderen 15-16 år. Jeg vil snakke med ca. 6-8 elever, både gutter og jenter. Jeg håper du vil være med!

Hvis du har lyst å være med i forskningsprosjektet, må du skrive under på arket du har fått utdelt, og da vil jeg ta kontakt med deg. Du kan også ta kontakt med meg direkte.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du har lyst å delta i forskningsprosjektet, vil jeg ha et intervju med deg. Et intervju er en samtale der jeg stiller deg forskjellige spørsmål om skolehverdagen, idrett og undervisning. Spørsmålene vil handle om idrett, skolen, trivsel, selvbilde og det tverrfaglige undervisningstemaet Folkehelse og livsmestring. Spørsmålene vil handle om hva du tenker om temaene generelt for ungdom, ikke hva disse temaene betyr for deg. Intervjuet og samtalen er

IKKE en kunnskapstest, det er ingen svar som er feil og jeg vil kun høre hva DU tenker om de forskjellige temaene.

Jeg, Sofie Ness Mällberg, vil være den eneste som er med under intervjuet, og vil gjøre lydopptak av intervjuet. Intervjuet vil ta ca. 45 minutter, men dette kan variere. Vi blir sammen enige om tid og sted for gjennomføring av intervjuet.

Du eller dine foreldre kan gjerne få se igjennom intervjuguide i forkant av intervjuet ved å ta kontakt.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det betyr at du kan velge selv om du vil være med eller ikke. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Samtykke betyr at du sier at du syntes det er greit å delta. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Dette vil ikke påvirke ditt forhold til lærere eller andre på skolen, og det vil ikke påvirke din undervisning.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Prosjektansvarlig Åse Strandbu og jeg, Sofie Ness Mällberg, er de eneste som vil ha tilgang til opplysningene. Det vil være Sofie Ness Mällberg som samler inn, bearbeider og lagrer opplysningene.

- Jeg vil ikke dele din informasjon med andre og jeg passer på at ingen kan få tak i informasjonen som jeg samler inn om deg.
- Jeg lagrer all informasjon på en sikker datamaskin på et område på NIHs server.
- Jeg sletter lydopptak fra intervjuet når jeg har skrevet ned alt som vi har snakket om.
- Jeg passer på at ingen kan kjenne deg igjen i ferdig publikasjon med blant annet å bruke et fiktivt navn når jeg skriver om deg og ved å ta bort opplysningen som kan brukes til å identifisere deg.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 20.12.2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges idrettshøgskole har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- å se hvilken informasjon om deg vi samler inn, og få en kopi av informasjonen
- be om at informasjonen slettes
- du kan si ifra til forskeren om noen opplysninger er feil, og be om at de rettes opp
- å sende 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.

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges Idrettshøgskole ved
Sofie Ness Mällberg på epost sofienn@nih.no eller på telefon: 99169271
Åse Strandbu på epost aases@nih.no
- Vårt personvernombud:
Rolf Haavik på epost personvernombud@nih.no.

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Åse Strandbu
(Veileder)

Prosjektmedarbeider
Sofie Ness Mällberg
(Masterstudent)

Vedlegg 6: Påmeldingsskjema og samtykkeerklæring

Ønsker du å delta i forskningsprosjektet «Folkehelse og livsmestring i kroppsøving»?

- Ja
 Nei

Hvis du vil delta:

Navn:

Tlfnr:

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Folkehelse og livsmestring i kroppsøving», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 7: Forskningsgodkjenning SIKT

21.06.2023, 00:00

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



[Meldeskjema](#) / [Folkehelse og livsmestring i kroppsøving](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

201273

Vurderingstype

Standard

Dato

04.11.2022

Prosjekttittel

Folkehelse og livsmestring i kroppsøving

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Prosjektansvarlig

Åse Strandbu

Student

Sofie Ness Mällberg

Prosjektperiode

01.11.2022 - 20.12.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

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

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 20.12.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar**OM VURDERINGEN**

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

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

VIKTIG INFORMASJON TIL DEG

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

TAUSHETSPLIKT

Trenerne/lærerne i prosjektet har taushetsplikt. Det er viktig at intervjuene gjennomføres slik at det ikke registreres taushetsbelagte opplysninger. Vi anbefaler at dere minner informantene om dette i forbindelse med intervjuene.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

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

LOVLIG GRUNNLAG

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

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

PERSONVERNPRINSIPPER

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

<https://meldeskjema.sikt.no/6343e244-48ba-41c2-8b7d-c4b5fd678e60/vurdering>

om:

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 8: Forskningsgodkjenning NIHs etiske komite

Åse Strandbu
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

OSLO 31. oktober 2022

Søknad 250 – 101122- Elever på idrettsungdomskoler og det tverrfaglige undervisningstemaet folkehelse og livsmestring

Vi viser til søknad, prosjektskisse, informasjonsskriv, intervjuguide, innsendt melding til NSD, utsatt vedtak fra komiteen datert 12. oktober 2022. Det vises også til etterfølgende mail med vedlagt revidert søknad og intervjuguide mottatt 28. oktober 2022.

I henhold til retningslinjer for behandling av søknad til komiteen for idrettsvitenskapelig forskning på mennesker har komiteen konkludert med følgende

Vurdering

I mail datert 28.10.22 i forbindelse med oversendelse av revidert søknad og intervjuguide fremgår at prosjektleder er enig i at den opprinnelige intervjuguiden kunne oppfattes som å omfatte den enkelte elevs (forskningsdeltakernes) egen psykiske helse. Dette er i henhold til informasjon i mailen ikke tema for prosjektet og intervjuguiden er nå justert slik at det kommer tydelig fram at intervjuene vil handle om undervisningsopplegget for kurset «Folkehelse og livsmestring» og tanker elevene har om hvordan dette kan ha betydning for ungdom generelt, og ungdom på idrettsungdomsskoler spesielt.

Det opplyses at helsesykepleier vil bli informert om prosjektet og at elevene i etterkant av intervjuene kan ta kontakt med hen dersom det er behov.

Komiteens vurdering er at spørsmålene i den reviderte intervjuguiden nå henger sammen med prosjektets formål. Spørsmålene i intervjuguiden er nå formulert på en slik måte at komiteen mener belastningen ved å delta med dette ikke krever samtykke fra foresatte for elevene som er mellom 15 og 16 år.

Vedtak

På bakgrunn av forelagte dokumentasjon finner komiteen at prosjektet er forsvarlig. Til vedtaket har komiteen lagt følgende forutsetning til grunn:

- *At vilkår fra NSD følges*

NIH NORGES
IDRETTSHØGSKOLE

Besøksadresse: Sognsveien 220, Oslo
Postadresse: Pb 4014 Ullevål Stadion, 0806 Oslo
Telefon: +47 23 26 20 00, postmottak@nih.no
www.nih.no

- *At informasjonsskrivene oppdateres slik at sammenhengen mellom prosjektets formål og innhold i intervjuene kommer tydelig frem. Informasjonsskrivene sendes komiteen til orientering*

Komiteen gjør oppmerksom på at vedtaket er avgrenset i tråd med fremlagte dokumentasjon. Dersom det gjøres vesentlige endringer i prosjektet som kan ha betydning for deltakernes helse og sikkerhet, skal dette legges fram for komiteen før eventuelle endringer kan iverksettes. Komiteen gjør oppmerksom på at vedtaket er avgrenset i tråd med fremlagte dokumentasjon. Dersom det gjøres vesentlige endringer i prosjektet som kan ha betydning for deltakernes helse og sikkerhet, skal dette legges fram for komiteen før eventuelle endringer kan iverksettes.

Med vennlig hilsen



Professor Anne Marte Pensgaard
Leder, Etisk komite, Norges idrettshøgskole