

Thale Jeremia Øien Kirknes

## BACHELOROPPGAVE

### ”En lærer kan ikke ta på seg for mye”

En kvalitativ studie av lærere sin mulighet til å forebygge kroppspress i skolen

Bacheloroppgave i LGU53002

Mai 2019



Thale Jeremia Øien Kirknes

## **BACHELOROPPGAVE**

**”En lærer kan ikke ta på seg for mye”**

En kvalitativ studie av lærere sin mulighet til å forebygge kroppspress i skolen

Bacheloroppgave i LGU53002  
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet



## Norsk Sammendrag

**Tittel:** ”En lærer kan ikke ta på seg for mye” - En kvalitativ studie av lærere sin mulighet til å forebygge kroppspress i skolen.

**Forfatter:** Thale Jeremia Øien Kirknes

**År:** 2019

**Sider:** 28

**Emneord:** Kroppspress, psykisk helse, profesjonalitet, påvirkning, skjønn og etikk.

**Sammendrag:** Denne kvalitative studien søker etter svar på problemstillingen: Hvordan kan en lærer være med å forebygge kroppspress blant jenter på 9. trinn?

Studien har bestått av intervjuer av tre informanter som jobber på 9. trinn, en presentasjon av teori med fokus på faktorer som kan føre til kroppspress, lærerens pålagte og etiske ansvar og profesjonsetikk. Siktemålet med oppgaven er å få et lærerperspektiv på tematikken kroppspress blant jenter, og kunne finne ut hvordan man som lærer kan bidra i forebyggingen av nettopp dette.

Resultatene viser at en god lærer-elev-relasjon er viktig for lærerens evne til å forebygge. Tillitt er viktig for at en elev skal føle seg trygg på læreren sin. Det er også viktig å sette det på dagsordenen og snakke med elevene sine om tema som kan være litt vanskelige. Sett i lys av at informantene føler manglende kompetanse rundt kroppspress er det forskjeller på hvor mye lærere involverer seg i elevenes psykiske helse før de henviser videre til fagpersonell. Dette kan sies å bunne i personlighet, profesjonsetikk og skjønn. Det er viktig at kroppspress oppdages, slik at det ikke går for langt. Det er stort press i lærerhverdagen hvor tiden ikke strekker til og kompetansen er for liten. På grunn av dette er det opp til hver enkelt lærer om hvor mye de vil sette seg inn i elevens psykiske helse før de henviser videre.

## Engelsk sammendrag (Abstract)

<b>Title:</b> "A teacher cannot engage too much" - A qualitative study of teachers possibility to prevent negative body image in school.	
<b>Author:</b> Thale Jeremia Øien Kirknes	
<b>Year:</b> 2019	<b>Pages:</b> 28
<b>Keywords:</b> Body image, mental health, professionalism, influence, discretion and ethics.	
<b>Abstract:</b> This qualitative study seeks answers to the thesis: How can a teacher be a part of preventing negative body image among girls in the 9th grade?  The study has consisted of interviews of three teachers that work in the 9th grade. In addition, I have presented theory that focuses on factors that can lead to negative body image, and the teachers' mandatory and ethical responsibility and professional ethics. The purpose of the study is to uncover a teacher's perspective on the theme negative body image. I wanted to find out how a teacher can contribute in preventing negative body image among girls in the 9th grade.  The results show that a good teacher-pupil-relation is important for the teacher's possibility of preventing a negative body image among pupils. Trust is important for a pupil to feel comfortable talking to the teacher about this theme. In addition, it is important to talk about this theme with the pupils, even though it might be hard to talk about this. Seen in light of the teachers feel lacking knowledge about the theme negative body image, there are differences on how much involvement teachers take in the pupil's mental health before they delegate the responsibility to professionals. It can be said to originate in personality, professional ethics and reflection based on experiences. It is important to reveal negative body image early, so it does not go too far. It is a huge pressure in a teacher's everyday life were the competence is too little and the time does not reach. Because of this, it is up to each teacher when it comes to how much they want to engage in a pupil's mental issues before they delegate the responsibility to other professionals.	

# Innholdsfortegnelse

<b>1. Innledning .....</b>	<b>4</b>
1.1 Begrunnelse for tema.....	4
1.2 Valg av problemstilling .....	5
1.3 Begrepsforklaring .....	6
1.4 Oppgavestruktur .....	6
<b>2. Teori.....</b>	<b>7</b>
2.1 Den helsefremmede skolen.....	7
2.2 Kroppspress .....	7
2.3 Seksuell trakassering .....	8
2.4 Lærerens ansvar .....	8
2.6 Pornoindustrien.....	9
2.7 Sosiale medier .....	9
2.9 Profesjonelle lærere .....	10
<b>3. Metode .....</b>	<b>11</b>
3.1 Kvantitativ metode og kvalitativ metode .....	11
3.2 Induktiv og deduktiv metode.....	11
3.3 Datainnsamling.....	12
3.4 Relabilitet og validitet .....	13
3.5 Refleksjon.....	13
3.6 Etikk rundt forskning.....	13
3.7 Informanter .....	14
<b>4. Presentasjon av resultater .....</b>	<b>15</b>
4.1 Årsaker til kroppspress .....	15
4.2 Lærernes erfaringer .....	15
4.3 Forebyggende arbeid .....	16
4.4 Lærerens tiltak.....	16
<b>5 Drøfting .....</b>	<b>17</b>
5.1 Lærerens pålagte og etiske ansvar .....	17
5.2 Viktig tematikk i skolen .....	18
5.3 Moderne medier.....	19
5.4 Lærerens muligheter til å forebygge.....	19
5.5 Utdfordringer .....	21
5.6 Lærerens profesjonelle grenser.....	22
<b>6 Oppsummering og konklusjon .....</b>	<b>24</b>
<b>7. Litteraturliste.....</b>	<b>26</b>
<b>8. Vedlegg A Intervjuguide.....</b>	<b>28</b>

# 1. Innledning

Skolen er en arena der læring av faglig kunnskap har høy prioritet. Selv om det er blitt mer fokus på psykisk helse i skolen, har man grunn til å tro at prestasjoner blir prioritert, og at psykisk helse og forebyggende arbeid kan bli glemt litt bort (Uthus, 2017, s. 26). Skolen er samtidig forpliktet til å gi elevene kompetanse i å ivareta seg selv og sine liv (Uthus, 2017, s. 261). I opplæringsloven § 9 A-2 står det at elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring (Lovdata, 2017). Skolen er ansett for å være en viktig arena for helsefremmede og forebyggende tiltak relatert til psykisk helse (Uthus, 2017, s. 261). I 2017 ble det utført en Ungdata-undersøkelse som viser at jenter, mer enn gutter, føler på et kroppspress (Øgard-Repål, Strand & Karlsen, 2017, s. 117). Andre funn fra undersøkelsen viser at flere av jentene fra undersøkelsen opplevde et økt kroppsfokus fra flere kanter og at dette økte usikkerheten i synet på egen kropp (Øgard-Repål, Strand & Karlsen, 2017, s. 116).

Kari Løvendahl Mogstad, lege og forfatter av boken *Kroppsklemma* (2018) tar for seg hvordan man skal kunne være trygge og gode voksne for barn og ungdom i et kroppsfixert samfunn. Boken omfatter blant annet usunne idealer, sosiale medier, porno og seksualisering. Mogstad forteller at det som kjennetegner jenter som har spiseforstyrrelser, er at de som regel har lav selvfølelse, og søker en slags kontroll over tanker og følelser ved å kontrollere matinntaket (Dietrichson, 2018). Utfordringer som lærere møter arbeidet med elever som opplever kroppspress kan være manglende kompetanse om psykisk helse. Lærere ønsker at det skal jobbes mer systematisk og målrettet med elevenes psykiske helse, men samtidig uttrykker de et behov og ønske om mer kompetanse om psykisk helse gjennom sin utdanning. (Uthus, 2017, s. 266). Klomtsen, førsteamanuensis innen pedagogisk psykologi ved NTNU, mener det bør intensiveres kunnskap om psykisk helse ved at det får en større og viktigere plass på elevers timeplan (Uthus, 2017, s. 265). Skolen er et sted hvor ungdommer er fysisk sammen, og derfor er det en riktig arena å innføre psykisk helse som et obligatorisk fag (Klomtsen, i Uthus, 2017, s. 265).

## 1.1 Begrunnelse for tema

Da jeg selv gikk på ungdomsskolen var det aldri snakk om kroppspress. Lærerne fokuserte på fag, og det var lite tegn til at de hadde kunnskap om psykisk helse og særlig kroppspress. Ingen lærere så at flere jenter i klassen slet med destruktive tanker om seg selv og kroppen sin. Hverken da de gikk ned i vekt, trente før og etter skolen eller da de dalte ned i karakterer.



Tilbakemeldingen de som oftest fikk var at de måtte bli mer aktiv muntlig og prøve hardere. Jeg ønsker med min oppgave å sette søkelyset på de jentene som føler på kroppspress, og bidra til tanker om hvordan en lærer kan forebygge dette. Jeg ønsket å lære mer om kroppspress i fra en lærers perspektiv, og hvordan jeg som lærer kan opptre best mulig for å avdekke og forebygge at mine elever kjenner på kroppspress. Denne tematikken er veldig dagsaktuell og har fått stor oppmerksomhet i debatter som tar opp internetts influerende påvirkning på unge i dag.

I arbeid med tematikken har jeg måtte tatt noen valg. Jeg har utelukket å skrive om skole-hjem-samarbeid, selv om det er verdt å nevne i dette temaet. Det er hensiktsmessig for en lærer å ha et godt samarbeid med hjemmet uansett situasjoner. I min oppgave ville jeg fokusere på en lærers muligheter alene, siden skole-hjem-samarbeid er et stort tema og det kunne vært en problemstilling i seg selv. Ved å bare nevne det kort, er det fare for at det blir for vagt og vanskelig å avgrense. Jeg har også utelukket gutter fra oppgaven, med grunnlag i Ungdata-undersøkelsen foretatt i 2017 der det kommer frem at jenter mer enn gutter føler på et kroppspress. Derfor har jeg fokusert på jenter på 9. trinn. Jeg har også intervjuet lærere som er kontaktlærere på 9. trinn for å få et så tydelig og nyansert bilde av dette som mulig.

## 1.2 Valg av problemstilling

I den tiden jeg skulle begynne med arbeidet med denne bacheloroppgaven var det en debatt som opptok mye oppmerksomhet fra ungdom. Denne debatten aktualiserte kroppspress, der en blogger påstod at annen for å ha skapt komplekser for sine lesere. Sosiale medier er en stor del av mange barn og unges hverdag. Det er viktig at en lærer vet hvordan en skal ta tak i denne tematikken i klasserommet, slik at en kan være med på å forebygge kroppspress blant ungdom. I min bacheloroppgave har jeg valgt å ha jenter på 9. trinn som fokusgruppe.

Med bakgrunn i dette belyser denne oppgaven følgende problemstilling:

*Hvordan kan en lærer være med å forebygge kroppspress blant jenter på 9. trinn?*

Denne oppgaven har et lærerperspektiv og fokuserer på hva en lærer kan gjøre for å forebygge at jenter på 9. trinn kjenner på et kroppspress. Siktemålet er å kunne hjelpe elever med å se seg selv som en person med gode kvaliteter og egenskaper, uavhengig av kropp og utseende.

### 1.3 Begrepsforklaring

Begrepet ”kroppspress” blir nevnt i store deler av oppgaven min, og selve tematikken er omstridt. Tematikken har spilt store roller i debatter, senest debatten 20. Mars 2019, mellom blogger Sophie Elise og blogger og kroppspressbekjemper Kristin Gjelsvik. Det er vanskelig å si helt eksakt hva kroppspress er, siden det kan oppleves forskjellig fra person til person. Norsk Psykolog Forening definerer kroppspress som opplevelsen av at kroppen skal se ut på helt bestemte måter (Vrabel, 2018). I dag er mange ungdommer opptatt av trening og kosthold. Vrabel (2018) hevder at det er et samfunnsproblem at normene bidrar til å glorifisere det å være tynn og muskuløs. Oppfyller man ikke disse standardene kan man føle seg mangelfull og usikker, noe som i noen tilfeller kan bunne i psykiske utfordringer når det kommer til kropp og selvfølelse. Kroppspress blir ofte assosiert med psykisk helse. Psykisk helse er, som kroppspress, et vanskelig begrep å sette en klar definisjon på. Uthus snakker om god psykisk helse som et resultat av å mestre livet til tross for stressende betingelser (Uthus, 2017, s. 20).

### 1.4 Oppgavestruktur

I innledningen blir det redegjort for bakgrunn av tema og hvordan dette temaet er relevant for læreryrket. Her presenteres oppgavens problemstilling og begrunnelser av valg som er tatt ved oppgaveskrivingen. Videre kommer noen sentrale begrepsforklaringer og avgrensning av hva denne oppgaven skal belyse. I teorikapitlet blir det presentert litteratur som kan knyttes til problemstillingen. I funn analyseres intervjuene for å finne likheter og forskjeller i informantene sine svar. I drøftingen bindes teori og intervjuanalysen sammen for å finne mulige svar på problemstillingen. Konklusjonen oppsummerer hovedpoengene som har kommet gjennom drøftingskapitlet.

## 2. Teori

I denne delen av bacheloroppgaven redegjøres teori som blir brukt i å analysere data som er samlet inn. Det blir også forklart hvorfor denne teorien er relevant for problemstillingen min som omhandler kroppspress og hvordan en lærer kan ha forebyggende effekt på denne tematikken.

### 2.1 Den helsefremmede skolen

Psykisk helse blant elever har fått økt oppmerksomhet blant norske myndigheter (Uthus, 2017, s. 26). Opplæringsloven er viktig for elevenes rett til godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Dette står i § 9 A-2 som heter ”retten til et trygt og godt skolemiljø” (Lovdata, 2017). I den overordnede delen av læreplanverket, kapittel 5.1 står det om folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen. Dette kapittelet omfatter det som skal gi elever kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse. Opplæringen skal gi elever muligheten til å ta ansvarlige livsvalg. ” I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende” (Utdanningsdirektoratet, 2018).

### 2.2 Kroppspress

I følge Mogstad er utvalget av blader og magasiner med på å påvirke unge jenter til å føle på press. Hun sier forsidene ser helt like ut, med fotoshoppede, unge, slanke jenter med glatt hår og enda glattere hud (Mogstad, 2018, s. 175). Hun som lege forteller at hun møter ungdom som går i knus fordi de opplever at de ikke har like glatt hud som de perfekte jentene de ser på forsiden av magasiner. Mogstad tror at mange unge tror at fotoshoppede modeller er realiteten, siden de eksponeres for disse idealene hele tiden. ”Preset kommer i fra mange kanter, med stor fart” (Mogstad, K, 2018, s. 17). Man må lære ungdom å bli mer kritiske til det de ser og hører, og da er det håp om at de fleste klarer å gi blaffen i kroppspreset (Dietrichson, 2018)

Barn og unge utsettes for mye press i dagens samfunn. Via mediene hører og leser vi mest om at ungdom utsettes for et stort kroppspress, og det uttrykkes stor bekymring for at dette preset kan være mentalt skadelig. (Skaalvik & Skaalvik, i Uthus, 2017, s. 47)

### 2.3 Seksuell trakassering

Loven om likestilling og forbud mot diskriminering kapittel 2 § 13 definerer seksuell trakassering som følgende: ”Med seksuell trakassering menes enhver form for uønsket seksuell oppmerksomhet som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlig, nedverdiggende, ydmykende eller plagsom” (Lovdata, 2017).

### 2.4 Lærerens ansvar

I opplæringsloven kapittel §9a, står det at ”skolen skal arbeide aktivt og systematisk for å fremme et godt psykososialt miljø der den enkelte elev kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet” (Sandmark, 2012, s. 19). I innledningen til den generelle læreplanen står det at målet for opplæringa er å ruste barn og unge til å møte livets oppgaver og mestre utfordringer sammen med andre. Opplæringa skal gi hver elev kompetanse til å ta hånd om seg selv og sitt liv, og samtidig overskudd og vilje til å hjelpe andre (Sandmark, 2012, s. 19).

Det bør legges stor vekt på relasjonen mellom lærer og elev. Gode relasjoner er viktig for forebygging, avdekking og håndtering av hendelser (Eriksen & Lyng, 2018, s. 42). Gode relasjoner er sentrale for at elever skal føle at de kan fortelle ting til lærerne sine (Eriksen & Lyng s. 42). ”Tilstedeværelse i relasjonen er imidlertid den egentlige nærrende kvalitet vi kan gi et samvær” (Skau, 2017, s. 45). Vi må la oss berøre som personer, og vi må tørre å bruke oss som medmennesker slik at vi også kan berøre andre (Skau, 2017, s. 45). En lærer kan også etablere gode relasjoner med elevene sine utenfor klasserommet. I slike samtaler kan formålet være for eksempel å håndtere psykososiale utfordringer, slik som kroppspress (Eriksen & Lyng, 2018, s. 48). Læreren må ofte bruke skjønn når det må tas etiske avgjørelser. Lærerens skjønn bunner i erfaringer og fagkunnskaper (Ohnstad, 2017, s. 78). Tillitt er også viktig i relasjonen mellom lærer og elev. Tillitt kan ikke kreves, man må gjøre seg fortjent til den (Skau, 2017, s. 35).

Å prioritere relasjoner handler altså om både om personlighet og personlig kjemi, og om å sette av tid, prioritere, lytte, stille gode spørsmål, og å vise at man har forstått det opplevde alvoret i situasjonen og tar grep for å håndtere ting med en gang (Eriksen & Lyng, 2018, s. 49).

Læreren har et etisk ansvar for å beskytte eleven mot skade og et lovpålagt opplysningsansvar. Læreren skal melde fra om sine mistanker (Ohnstad, 2015, s. 75). Mange

lærere forteller at de føler et ubehag av ulike grunner for å varsle til andre. Kanskje veier respekten for foreldre og elevens integritet tyngst når lærere unnlater å varsle (Ohnstad, 2015, s. 75). Det kan være vanskelig for en lærer å vite hva som ligger bak, og ikke ønsker ubehagelige konsekvenser (Ohnstad, 2015, s. 75). Godt skjønn fra autoritetspersoner er viktig for å kunne bedømme om de oppsiktsvekkende problemene er relevante eller ikke (Ohnstad, 2015, s. 78). ”Læreryrket er komplekst, og lærere strever ofte på egen hånd med ulike kompliserte og vanskelige situasjoner” (Ohnstad, 2015, s. 93).

## 2.6 Pornoindustrien

Mogstad er bekymret for hvordan porno har festet seg i kulturen, at barn og unge vokser opp med porno som sin viktigste kilde til seksualopplæring og hvordan seksualitet blant mennesker fremstilles (Mogstad, 2018, s. 173). Pornoindustrien kan være en bidragsyter når det kommer til å sette et ideal for hvordan man skal se ut, hvordan seksualitet bør være og hva som forventes når man havner i en slik situasjon. Mostad mener man bør få porno på dagsordenen, og ta den på alvor slik at man kan snakke med ungdom om dette og forhindre det som kan være dårlig påvirkning (Mogstad, 2018, s. 173).

## 2.7 Sosiale medier

Sosiale medier muliggjør eksponering av kropp og utseende, og kan derfor være en arena der kroppspress kan oppstå. Mobil, Facebook og internett influerer sosiale og kulturelle mønstre og ofte på ulik måte for forskjellige grupper (Frønes, 2016, s. 108). Mediene er med på å strukturere vår sosiale og kulturelle verden (Frønes, 2016, s. 124). Dagens unge er en del av det vi kan kalle mediegenerasjonen (Schofield, i Uthus, 2017, s. 237). Det er viktig at ungdom lærer å forholde seg kritisk og reflektivt til egen mediebruk og til mediekulturen som helhet. Det er en viktig del av å mestre eget liv og ha god psykisk helse (Schofield, 2017 i Uthus).

## 2.8 Psykisk helse i skolen

Ungdom forteller at hverdagen oppleves som utfordrende på mange måter (Uthus, 2017, s. 256). På en skole i Trondheim bestemte de seg for at svømmeundervisningen for 8. og 9. trinn våren 2016 skulle deles opp mellom gutter og jenter (Ottosen, 2016). Begrunnelsen for denne avgjørelsen var at jenter i denne alderen føler et veldig kroppspress. Mange er flau over kroppen sin og liker ikke å vise kroppen sin overfor gutter (Ottosen, 2016). Uthus hevder at elever som opplever høy grad av prestasjonspress og kroppspress på skolen, viser høyere grad

nedstemthet, utmattelse og lavere selvværd (Uthus, 2017, s. 256). Skolen er en arena der læring av faglig kunnskap har høy prioritet (Uthus, 2017, s. 261). Den er også ansett for å være en viktig arena for helsefremmede og forebyggende tiltak relatert til psykisk helse (Uthus, 2017, s. 261). Dette kommer frem i strategiplanen for barn og unges helse: Sammen om psykisk helse (Helsedepartementet 2003, s. 261 i Uthus 2017). Satsingen på psykisk helse i skolen bør medvirke til utvikling av gode psykososiale læringsmiljøer som skal prioriteres og videreutvikles (Uthus, 2017, s. 262). Det bør skje en kompetanseutvikling hos skoleledere og lærere som kan gjøre dem til bedre kunnskapsformidlere om psykisk helse i skolen. Her kan man se mulighetene for at elever utvikler egen kompetanse for hva psykisk helse er, slik at de kan bli bedre rustet til å ivareta sin egen og andres psykiske helse (Uthus, 2017, s. 262). Lærere ønsker at det skal jobbes mer systematisk og målrettet med elevenes psykiske helse, men samtidig uttrykker de et behov og ønske om mer kompetanse om psykisk helse gjennom sin utdanning (Klomsten i Uthus, 2017, s. 266).

## 2.9 Profesjonelle lærere

Molander og Terum hevder at profesjon er en type yrkesmessig organisering av arbeid, hvor en bestemt person med utdanning gis retten til å utøve arbeidsoppgaver mer eller mindre autonomt (Skau, 2017, s. 45). I vårt samfunn er det å være profesjonell forbundet med å være kompetent (Skau, 2017, s. 45). Profesjonelle yrkesutøvere har en viss frihet til å fatte beslutninger om hvordan arbeidet skal utføres innenfor visse rammer (Imsen, 2009, s. 427). Lærere i skolen møter etiske dilemmaer hver dag (Ohnstad, 2017, s. 67). Et etisk dilemma er en verdikonflikt hvor en lærer føler at man går på akkord med normer og verdier, uansett hva man velger å gjøre (Ohnstad, 2017, s. 69). Etiske dilemma kan være avhengig av manglende tid. Lærere tar sin tid alvorlig. De opplever den som en vesentlig begrensning for hva de er i stand til, og hva de forventer å få til på skolen (Hargreaves, 1996, s. 104). ”Tid er et sentralt begrep i lærerens arbeid” (Hargreaves, 1996, s. 104).

I dette kapitlet har det blitt redegjort for flere faktorer som er viktig når man skal forebygge kroppspress. Hovedpunktene jeg skal ta med videre er: psykisk helse i skolen, profesjonsetikk, påvirkning og lærerens etiske og pålagte ansvar i den helsefremmede skolen.

### 3. Metode

I denne delen av oppgaven vil det redegjøres for valg av metode og refleksjon knyttet til metoden. Deretter kommer hensyn som er tatt med tanke på refleksjon, validitet og etikk. Til slutt kommer informasjon om informantene som bidrar til datamaterialet for oppgaven.

Jeg har valgt å bruke boken *Forskningsmetode for lærerutdanningene* av Line Christoffersen og Asbjørn Johannessen (2012) når det kommer til metoden jeg har valgt for kartlegging og innsamling av data. Boken er også brukt for å skrive en intervjuguide og for å finne ut hvilken informasjon lærerne skulle bli gitt i forkant av intervjuene. Denne informasjonen er relevant til oppgaven, ved å gi korrekt og ansvarlig informasjon til lærerne som er intervjuet, samt å kontrollere at intervjuet forholder seg til retningslinjer i arbeidet med innsamling av data.

#### 3.1 Kvantitativ metode og kvalitativ metode

Når en skal i gang med forskning finnes det to forskjellige forskningsstrategier; kvalitativ og kvantitativ metode. I følge Christoffersen & Johannessen spørreskjemaer som en form for kvantitativ metode ofte brukt (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17). Alle deltakerne får samme spørsmål forhånd med oppgitte svaralternativer. Denne metoden er lite fleksibel, og gir lite rom for utdypede svar samtidig som den krever god kunnskap om hvilke spørsmål det er viktig å stille (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17). Kvantitativ metode baserer seg i hovedsak på talldata, og ikke på detaljerte og nyanserte svar. Kvalitativ metode er mer fleksibel og den tillater større interaksjon mellom informant og forsker. Denne metoden er tekstbasert og blir ofte utført ved observasjon eller intervjuer (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17). Kvalitativ metode inkluderer er åpne spørsmål, og man kan variere hvordan man vil stille spørsmålene fra deltaker til deltaker. Det er mulighet til å få informanten til å utdype svarene sine, og derfor kan man få mer detaljert informasjon enn man ville gjort i en kvantitativ undersøkelse (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17).

#### 3.2 Induktiv og deduktiv metode

Deduktiv metode er når en forsker samler inn teori, og deretter leter etter data som passer til innsamlet teori. ”Det vil si en utledning fra det generelle til det konkrete” (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 27). Induktiv metode består i å samle inn data der hensikten er å finne frem til generelle mønstre som kan gjøres om til teorier eller begreper (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 27). Jeg valgt å samle inn data induktivt (Christoffersen & Johannessen,

2012, s. 27). Hensikten med datainnsamlingen var å finne frem til generelle mønstre, som forskjeller og likheter, mellom informantene sine svar og refleksjoner. Dette ville jeg etter hvert kunne gjøre om til teorier eller generelle begreper (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 27).

### 3.3 Datainnsamling

I denne oppgaven har jeg valgt å samle inn data ved bruk av kvalitative intervjuer. Kvalitative intervjuer muliggjør å fange opp nyanser og kompleksitet rundt sosiale fenomener, slik som kroppspress blant jenter på 9. trinn (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 78).

Dette metodevalget vil være fordelaktig med tanke på å få innsyn i muligheten til å utforske det subjektive aspektet av kroppspress blant informantene, siden dette anses å være av stor viktighet. Siden det er tre informanter med i oppgaven har ikke innsamlingen av data ved hjelp av kvalitative intervjuer vært for tidskrevende, og den valgte metoden har bidratt til detaljerte svar som var hensiktsmessig til oppgaven.

Siden tematikk som kroppspress kan være sensitiv og vrient, har informantene vært informert om at de kan trekke seg fra intervjuet når og om de måtte ønske, og at de kan unngå å svare på spørsmål underveis (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 80). Det var ønskelig å vite hvor lang yrkeserfaring deltakerne hadde. Informantene ble likevel garantert anonymitet. Dette var interessant for å vite hvor valide svarene deres er, og for å vite om informantene har flere år å se tilbake på erfaringer fra. Informantene har fortalt om sine erfaringer ut i fra sin hverdag som lærer, og formålet med intervjuet var å forstå en lærers erfaringer og beskrivelser av forebygging av kroppspress blant jenter på 9. Trinn (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 77). Alle deltakerne mottok samme forhåndsinformasjon. Denne informasjonen innebar hvem jeg var, hvor lenge intervjuet ville vare og hva informasjonen skulle brukes til. Jeg informerte om at jeg ville gå igjennom alle svarene deres, men at det ikke var noen garanti for at alle spørsmålene ble ville bli inkludert med i bacheloroppgaven.

Jeg hadde semistrukturert intervju der lærerne ble gitt en overordnet intervjuguide som utgangspunkt for intervjuet (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 79). Spørsmålene lærerne fikk tilsendt hadde lite føringer for hva som var rett og galt å svare. Siden lærerne fikk de samme spørsmålene kunne jeg ta tak i de samme spørsmålene og se på forskjeller og likheter for hva informantene har svart (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 79). Det som kan være en fordel med at lærerne fikk tilsendt spørsmålene er at de fikk bedre tid til å tenke igjennom



og formulere svarene sine. Det kan i midlertid også ses på som en ulempe, da svarene ikke fikk muligheten til å gi like spontane og usensurerte som de sannsynligvis ville gitt om de hadde fått spørsmålene uten noen tid til forberedelse. Denne metoden ga meg muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål, bevege meg frem og tilbake mellom spørsmålene, og variere rekkefølge, noe som kjennetegner semistrukturerte intervjuer (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 79).

### 3.4 Relabilitet og validitet

Relabilitet handler om påliteligheten til det innsamlede datamaterialet, nøyaktigheten av datainnsamlingen og hvordan datamaterialet brukes. Siden problemstillingen fokuserer på lærers muligheter til å forebygge kroppspress, vil datamaterialet være basert på erfaringer og refleksjoner vil det være mulige forskjeller fra lærer til lærer (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 23). Validitet betyr gyldighet. Jeg har intervjuet fem lærere, og jeg har valgt ut tre av lærerne som bidrar med deres erfaringer i min bacheloroppgave. Jeg ville intervju flere enn jeg skulle ha med som informanter, for å kunne trekke ut de lærerne jeg syntes ga mest grundige og reflekterte svar. Dette kan både styrke og svekke validiteten i oppgaven min, da det går på skjønn hvilke beslutninger jeg har tatt for å utelukke og trekke inn den informasjonen jeg selv syntes var mest valid. Lærere kan forskjellige erfaringer, basert på deres lærerpraksis og skjønn (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 24).

### 3.5 Refleksjon

I etterkant av intervjuer kan det tenkes at noen av svarene fra informanter ikke trenger å være valide. Dette kan være på grunn av flere årsaker. For noen informanter kan det føles som en unaturlig setting når man blir intervjuet. For andre kan det føles som et press om å måtte uttale seg om en tematikk de ikke har tenkt noe særlig over, og derfor svarer bare fordi de føler at de må. På grunn av dette valgte jeg å sende spørsmålene til lærerne på forhånd, slik at de kunne tenke over tematikken og derfor kunne komme forberedt til intervjuet. Intervju som metode stiller også krav til lærerne sine ferdigheter når det kommer til refleksjon og formulering.

### 3.6 Etikk rundt forskning

Når det kommer til å sikre riktig etikk rundt forskning så har informantene som nevnt blitt garantert anonymitet, og fått muligheten til å trekke seg fra intervjuet når de måtte ønske.

Dette støtter prinsippene om informantens rett til selvbestemmelse og autonomi, samt forskerens plikt til å respektere informantens privatliv (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 41). Informantene ble informert om at all data som ble samlet inn var taushetsbelagt. Siden det ble ført notater under intervjuene er disse overført fra ark til digital-versjon som er oppbevart på en trygg plass der ingen som ikke har noe med oppgaven kan finne dem. Disse notatene vil bli slettet når bacheloroppgaven er levert og bestått. Dette sikrer prinsippet om forskerens ansvar for å unngå skade (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 41). Informantene fikk vite at dataene som er samlet inn kun skal brukes til gitt formål, og ikke kan brukes i andre sammenhenger (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 46).

### 3.7 Informanter

Jeg hadde intervju med to mannlige lærere og en kvinnelig lærer om deres erfaringer når det kommer til kroppspress, og deres tanker om muligheten for å forebygge kroppspress blant jenter på 9. trinn. Lærerne jobber på forskjellige skoler, og har derfor mest sannsynlig ingen eller lite kjennskap til hverandre. Jeg ønsket å intervju lærere med ulikt kjønn, alder og arbeidserfaring for å sikre representasjoner av virkeligheten. Jeg ønsket å skape en representasjon av hvordan forskjellige lærere oppfatter kroppspress basert på deres bakgrunn og erfaringer.

#### Lærer 1 – **Lene.**

Denne læreren er en kvinnelig lærer som jobber som kontaktlærer på 9. trinn. Hun har jobbet som kontaktlærer i tre år, og har hovedfagene KRLE og norsk. Hun har fått det fiktive navnet ”Lene”.

#### Lærer 2 – **Nils.**

Denne læreren er en mannlige lærer som har jobbet som kontaktlærer i elleve år. Han er også kontaktlærer på 9. trinn. Han har hovedfagene norsk og samfunnsfag. Han har jeg gitt det fiktive navnet ”Nils”.

#### Lærer 3 – **Ole.**

Denne læreren er en mannlige lærer som jobber som kontaktlærer på 9. trinn. Han har jobbet som lærer i 13 år. Han har hovedfagene engelsk og samfunnsfag. Han har fått det fiktive navnet ”Ole”.

## 4. Presentasjon av resultater

### 4.1 Årsaker til kroppspress

Lærerne har mange av de samme tankene på hvorfor deres elever kan kjenne på kroppspress. Nils sier at han tror det er tilgangen på informasjon i dag som påvirker ungdom til å kjenne på et kroppspress. Han forteller at han tror jenter leser magasiner og blader, der det ”ideale” blir fremstillet når det kommer til kropp og utseende. Han mener også at idealet med en perfekt kropp har gjort til at unge mennesker lar seg påvirke gjennom lettere tilgang på opplysninger. Ole tror, i likhet med Nils, at samfunnets fokus på å utstille det perfekte og ha ”den perfekte kroppen” må ta en del av skylden for at unge jenter har blitt mer opptatt av dette. Ole er også inne på kroppspress har eksistert lenge, men at man hele tiden blir påvirket av modeller og influencere gjennom den konstante tilværelsen på internett. Han nevner sunnheitsidealet, og det økende fokuset på trening og kosthold, og mener det kan ha ført til et press på hvordan en kropp skal se ut, og skapt usikkerhet blant unge når det gjelder dette. Lene er bestemt på at kroppspresset kommer fra sosiale medier. Hun sier at en aldersgruppe som jenter på 9. trinn er på jakt etter identiteten sin og derfor kan komme i villrede når de blir eksponert for bloggere og influencere. Lene mener at unge jenter ikke nødvendigvis har den selvreguleringen slik at de forstår at det ikke er bra for deres følelse å følge slike personer på sosiale medier. Hun nevner også at flere unge jenter ofte sliter med selvbilde og selvtillit, eller har opplevelse av at de ikke kan kontrollere ting som foregår i rundt seg, og derfor tar kontroll når det kommer til mat og kropp som de selv kan regulere.

### 4.2 Lærernes erfaringer

Lærerne hadde ulike erfaringer når det kommer til kroppspress blant elevene sine. Nils hadde ikke opplevd direkte saker som omhandlet kropp og utseende på skolen, men han legger til at det er usikkert hva som skjer bak kulissene. Lene har derimot opplevd situasjoner hvor foreldre har blitt involvert. Dette er spesifikt når det kommer til gymtimer og svømmetimer. Hun sier at jentene har ytret at de føler seg eksponert, og ikke ønsker å ha felles gym- og svømmetimer sammen med guttene i klassen. Lene sier videre at det er viktig at en lærer er med på å trygge elevene sine på at slike ting går bra. Ole har hatt episoder i sin lærerpraksis hvor guttene i klassen har kommentert kroppene til jentene, og han presiserer at dette har blitt slått rimelig hardt ned på, som har ført til en bedring av det aktuelle problemet.

### 4.3 Forebyggende arbeid

Alle lærerne er enige om at for å kunne være med på å forebygge kroppspress blant elevene sine er de nødt til å jobbe med denne tematikken innad i klassen. Ole er opptatt av å jobbe med fellesskapsverdien og egenskapene til elevene på best mulig vis. Han mener det er viktig å jobbe med ”press” som en gruppe, og se faktorer som kan føre til press når det kommer til kropp. Nils vil sette det på dagsordenen og diskutere det innad i klassen gjennom hele skoleperioden. Han mener det viktig å få elevene sine med på tanken om at livet er mye mer enn bare det ytre i et menneske, og at man bør ha større fokus på personlighet og det indre hos eleven. Lene presiserer viktigheten av å gripe inn tidlig før det blir et problem. Hun er enig med Nils, og sier man må ta det opp med elevene og bruke MOT-timer til dette, hvis skolen har dette tilbudet. Hun mener skolen ikke kan være en arena som tar alt og at andre instanser må være involvert. Lene nevner viktigheten av at hjemmet er bevisste på hva deres ungdom gjør på internett slik at en del av forebyggingen kan skje der.

### 4.4 Lærers tiltak

Alle lærerne svarte at de ville koble på helsesøster og andre instanser om en elev i klassen kom til læreren og fortalte at hun kjente på et kroppspress. Nils ville først snakket med vedkommende og ville sette inn tiltak i klasserommet, og samtidig koble helsesøster og eventuelt andre instanser på. Lene mente om at problemet var mer generelt er det viktig at en som lærer prøver å forstå og er påkoblet så eleven forstår at læreren bryr seg og er der. Lene sier at hun ville involvert flere lærere som passer på, og at hun hadde ønsket et samarbeid med hjemmet og helsesøster. Lene understreker betydningen av at en lærer ikke tar på seg for mye som er utenfor sitt kompetansefelt og heller henviser videre. Dersom eleven det er snakk om ikke har lyst til å snakke med helsesøster, er det viktig at den læreren er tilgjengelig har jevnlig kontakt med eleven det gjelder.

Ole sier at han ville gravd sammen med eleven for å finne ut hva kroppspresset konkret bunner i. Han sier det er viktig for å legge strategier for å ”snu hodet” og tenke annerledes. Ole sier at det handler om å få snudd et tankemønster som har fått sette seg. Han nevner at han selv har erfaringer med samtaleteknikker når det kommer til endring tankemønstre, som muligens ville hjelpe elever å tenke og se annerledes på ting. Ole ville også avhengig av graden av alvorlighet involvert helsesøster i denne sammenhengen. Han avslutter med å si at hvis han som lærer ser at det skjer en negativ utvikling ville han sett det nødvendig med å koble på andre instanser.

## 5 Drøfting

Dette kapitlet diskuterer funn i analysen ved å belyse data ved hjelp av teori. Gjennom dette vil det bli forsket etter fremgangsmåter som kan besvare problemstillingen på om hvilke muligheter en lærer har for å forebygge kroppspress blant jenter på 9. trinn.

### 5.1 Lærers pålagte og etiske ansvar

I opplæringsloven kapittel §9a, står det at ”skolen skal arbeide aktivt og systematisk for å fremme et godt psykososialt miljø der den enkelte elev kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet” (Sandmark, 2012, s. 19). En lærer er den som står nærmest elevene, og den har mest kontakt med elevene i løpet av skoledagen. Læreren kan etablere gode relasjoner med elevene sine utenfor klasserommet. I slike samtaler kan formålet være for eksempel å håndtere psykososiale utfordringer, slik som kroppspress (Eriksen & Lyng, 2018, s. 48). Skolen er en arena der unge kan møte utfordringer og muligheter, samt oppleve mestring eller nederlag. ”Læreryrket er komplekst, og lærere strever ofte på egen hånd med ulike kompliserte og vanskelige situasjoner” (Ohnstad, 2015, s. 93). En lærer har et etisk ansvar for å beskytte elever mot skade, og de har et lovpålagt opplysningsansvar der de må melde i fra om sine mistanker (Ohnstad, 2015, s. 75). Læreren må ofte ta i bruk erfaringer og fagkunnskaper, også kalt skjønn, for å finne ut hva som er elevens beste (Ohnstad, 2015, s. 78). Godt skjønn er viktig for å kunne se og oppdage oppsiktsvekkende og underliggende problemer, som kroppspress.

En skole i Trondheim har bestemt at svømmeundervisningen for 9. trinn skulle deles mellom gutter og jenter våren 2016 (Ottosen, 2016). Grunnlaget for denne avgjørelsen var at mange jenter i denne alderen føler på et kroppspress og mange er flau over kroppen sin og liker ikke tanken på å vise kroppen sin for guttene (Ottosen, 2016). Informant Lene, som er kontaktlærer på 9. trinn sier også at elevene i hennes klasse som er jenter også ber om å slippe å ha samlet svømmeundervisning. En lærers etiske ansvar i denne forbindelsen må tolkes ut i fra lærers skjønn. Lene tolket denne situasjonen sammen med sitt lærerteam, der de bestemte at det beste alternativet var å trygge jentene på at dette skulle gå bra, og fortsette med svømmingen med samlet klasse i stedet for å gi etter for delt svømmeundervisning.

## 5.2 Viktig tematikk i skolen

Informantene sa alle at de ville henvise til helsesøster om de følte at en elev trengte å snakke med noen som har mer kunnskap om kroppspress, og hvordan man skal snakke om det enn en lærer. ”Læreryrket er komplekst, og lærere strever ofte på egen hånd med ulike kompliserte og vanskelige situasjoner” (Ohnstad, 2015, s. 93. Noen etiske valg kan tas uten refleksjon mens andre krever samtaler og råd fra andre. Klomsten (2017) sier at lærere ønsker at det skal jobbes mer systematisk og målrettet med elevenes psykiske helse, men samtidig uttrykker lærere et behov og ønske om mer kompetanse om psykisk helse gjennom sin utdanning (Uthus, s. 266).

Skolen er et sted der jevnaldrende tilegner seg kunnskap og læring og også samhandler med andre. Nettopp derfor betraktes skolen som en hensiktsmessig arena for å formidle kunnskap og undervise i forebyggende psykisk helse (Klomsten, i Uthus, 2017, s. 264).

Skolen er en arena der læring av faglig kunnskap har høy prioritet. I den overordnede delen av læreplanen står det at ”folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg” (Utdanningsdirektoratet, 2018). I Uthus står det at skolen skal gi elevene kompetanse i å ivareta seg selv og sitt liv (Klomsten, i Uthus, s. 261).

Skolen er en viktig arena for helsefremmede og forebyggende tiltak når det kommer til psykisk helse. Dette kommer frem i strategiplanen for unges helse: Sammen om psykisk helse (Helsedepartementet 2003, s. 261 i Uthus 2017). Klomsten skriver at det bør skje en kompetanseutvikling hos lærere som kan gjøre elever rustet til å ivareta sin egen og andres psykiske helse, ved å utvikle deres kunnskap om hva psykisk helse er (Uthus, 2017 s. 262). Informantene gir uttrykk for at de ikke har den kompetansen som kreves for å ivareta elever som kjenner på kroppspress. Lene sier at hun ville vært påkoblet og prøve å forstå, men at hun ville henvist til helsesøster. Nils sier også at han ville involvert helsesøster. Ole, som har erfaring med samtaleteknikker, ville benyttet seg av tiltak han kjenner til selv, og involvert helsesøster basert på alvor i situasjonen. Det kan peke på at Ole føler seg tryggere i slike situasjoner, siden han har mer kompetanse og erfaring enn de andre lærerne. Dette kan vise til at opplæring om psykisk helse og kompetanseutvikling hos lærere er positivt.

### 5.3 Moderne medier

Lærerne er inne på samme tanke om hvorfor jenter på 9. trinn kjenner på kroppspress i dag. De nevner faktorer som sosiale media, magasiner og samfunnets fremstilling av ”det perfekte”. Mogstad sier at utvalget av blader og magasiner er med på å påvirke unge jenter til å føle på et press (Mogstad, 2018, s. 175). Hun nevner forsider med fotoshoppede, unge, slanke jenter med retusjert hud og hår. Mogstad forteller at hun i sitt yrke som lege møter unge jenter som går i knus fordi de ikke ligner på de ”perfekte” jentene som preger forsider (Mogstad, 2018, s. 175).

Barn og unge utsettes for mye press i dagens samfunn. Via mediene hører og leser vi mest om at ungdom utsettes for et stort kroppspress, og det uttrykkes stor bekymring for at dette presset kan være mentalt skadelig (Skaalvik & Skaalvik, i Uthus, 2017, s. 47).

Lene mener sosiale medier har mye av skylden for kroppspress. Hun sier at en aldersgruppe som jenter på 9. trinn er på jakt etter identiteten sin og derfor kan komme i villrede når de blir eksponert for bloggere og influencere. Her kommer Lene sitt poeng om mulig manglende selvregulering inn. ”Selvbevissthet er å kunne gjenkjenne egne emosjoner, mål og verdier” (Haugan, 2017, i Uthus, s. 212). Det handler om å forstå hvordan egne tanker, følelser og handlinger henger sammen (Haugan, 2017, s. 212). Klarer man å styre dette og vite hvorfor man tenker som man gjør, kan man være i stand til å regulere sine egne følelser. Å forholde seg kritisk og refleksivt til egen mediebruk og til mediekulturen er en viktig del av å mestre eget liv og ha god psykisk helse (Schofield, 2017 i Uthus).

### 5.4 Lærerens muligheter til å forebygge

Informantene er enige om at man som lærer må ta opp kroppspress som tematikk med elevene. Lene presiserer viktigheten av å gripe inn tidlig, noe Nils støtter da han sier at han vil sette dette på dagsordenen og snakke med elevene sine om denne tematikken som en selvfølge. ”Man må lære ungdom å bli mer kritiske til det de ser og hører, og da er det håp om at de fleste klarer å gi blaffen i kroppspresset” (Dietrichson, 2018). Ole er opptatt av å jobbe med fellesskapsverdien og se jobbe med press som en gruppe av faktorer som kan resultere i kroppspress. Nils mener det viktig å få elevene sine med på tanken om at livet er mye mer enn bare det ytre i et menneske. Mogstad mener at det bør skje en økt selvbildebygging og at elevens styrker og kroppens funksjonalitet bør være i fokus (Mogstad, 2018, s. 222).

Seksuell trakassering og uønsket seksuell oppmerksomhet kan være med på å skape bevissthet og fokus på kropp som kan føles ubehagelig. I opplæringsloven § 9 A-2 står det at elevene har rett til et trygt og godt skolemiljø, noe som læreren må være oppmerksom på når det gjelder slike saker (Lovdata, 2017). Ole sier at han har opplevd episoder der guttene i klassen har kommentert på kroppene til jentene. Dette kan oppleves som seksuell trakassering om oppmerksomheten er uønsket og oppleves ubehagelig. Slik som informant Ole nevnte, er det viktig at lærere stopper slik atferd, og gjør det klart at det ikke er akseptabelt. Seksuell trakassering kan tenkes å være med på å påvirke jenter på 9. trinn sin selvfølelse og selvverd. Blikk og kommentarer på kropp kan føre til usikkerhet og en følelse av manglende kontroll.

Mogstad er bekymret for hvordan pornoindustrien kan påvirke barn som sin har porno som den viktigste kilden til seksualopplæring og hvordan seksualitet blant mennesker er (Mogstad, 2018, s. 173). Pornoindustrien kan, som såkalte "idealer" på sosiale media, være med på å sette et ideal for hvordan man skal se ut, hvordan samleie og seksualitet bør være og hva som forventes når man havner i en slik situasjon. Mostad mener man bør få porno på dagsordenen, og ta den på alvor slik at man kan snakke med ungdom om dette og forhindre det som kan være dårlig påvirkning (Mogstad, 2018, s. 173). Ingen av informantene nevnte porno som en kilde til kroppspress, noe som peker på at det mulig ikke er snakket om, eller diskutert med elevene. For å forebygge misoppfatninger om kropp og seksualitet er opplæring av lærere og økt kompetanse viktig for å kunne snakke med elever om slik tematikk på en saklig og reflektert måte.

Det bør legges stor vekt på relasjonen mellom lærer og elev. Det er viktig å prioritere relasjoner, som handler om personlighet og personlig kjemi. God relasjon er viktig for forebygging, avdekking og håndtering av hendelser (Eriksen & Lyng, 2018, s. 42). Gode relasjoner er sentrale for at elever skal føle at de kan fortelle ting til lærerne sine (Eriksen & Lyng, 2018, s. 42). Viktigheten av å sette av tid, lytte og stille gode spørsmål er en måte å vise at man har forstått alvoret i situasjonen og tar grep på å håndtere ting med en gang (Eriksen & Lyng, 2018, s. 49). En lærer kan etablere gode relasjoner med elevene sine utenfor klasserommet. I samtaler utenfor klasserommet kan formålet for eksempel være å håndtere psykososiale utfordringer, slik som kroppspress (Eriksen & Lyng, 2018, s. 48). I slike settinger kan elever kanskje føle at det er lavere terskel for å fortelle eller si i fra om noe som oppleves vanskelig. I et klasserom kan det for noen elever bli for intimt og alvorlig, noe som



er viktig for en lærer å tenke på at det kan være viktig å stille seg selv i andre situasjoner hvor man også kan møte elevene.

### 5.5 Utdfordringer

Gode relasjoner viktige for å ha muligheten til å forebygge kroppspress. ”Tilstedeværelse i relasjonen er i midlertid den egentlige nærende kvalitet vi kan gi et samvær” (Skau, 2017, s. 45). Noen elever kan tenkes at de må stole på læreren sin for å kunne fortelle ting de synes er vanskelige. Dårlige relasjoner til elevene kan derfor tenkes å resultere i at læreren ikke klarer å oppdage kroppspress fordi det er for lite kommunikasjon mellom lærer og elev. Vi må la oss berøre som personer, og vi må tørre å bruke oss som medmennesker slik at vi også kan berøre andre (Skau, 2017, s. 45). Line sier at lærere må gripe inn tidlig, noe som kan være vanskelig om læreren ikke klarer å oppfatte at elevene sliter med kroppspress. Line snakker også om å være påkoblet som lærer, dette gjelder både for å oppdage problemet og for å forebygge det. Ansvar for at lærer og elev skal ha en god relasjon bør ligge hos læreren selv og det er viktig at læreren gjør det som kan for å etablere en god relasjon med elevene.

Informant Lene forteller at hun ønsker å ha hjemmet på samme side når det kommer til kroppspress blant jente på 9.trinn. Hun sier at skolen ikke kan være en arena som tar alt og understreker viktigheten av at hjemmet vet hva deres ungdom gjør på internett. Lene var den eneste av de tre informantene som nevnte at de ville involvere hjemmet om det oppstod kroppspress blant en elev. I Ohnstad står det at en lærer har et etisk ansvar for å beskytte eleven mot skade og dermed har et pålagt opplysningsansvar der læreren skal fortelle om sine mistanker (Ohnstad, 2015, s. 75). Lærere kan føle et ubehag ved å varsle til andre. Mulig veier respekten for foreldre og elevens integritet tyngst når lærere velger å ikke varsle (Ohnstad, 2017, s. 75). Det kan være vanskelig for en lærer å vite hva som ligger bak problemet, og kan være redd for ubehagelige konsekvenser ved å varsle (Ohnstad, 2017, s. 75). Godt skjønn fra lærere er viktig for å kunne bedømme om de oppsiktsvekkende problemene er relevante for hjemmet å vite om (Ohnstad, 2017, s. 78). Læreren må bruke sitt skjønn for å finne ut av hva som er til elevens og klassens beste (Ohnstad, 2017, s. 78).

I de siste årene har det vært flere programmer rettet mot psykisk helse (Klomtzen, i Uthus, 2017, s. 264). Disse programmene er det den enkelte skole som bestemmer om skal gjennomføres i undervisning. Slike programmer gjennomfører sjeldent systematisk over lengre tid (Klomtzen, i Uthus, 2017, s. 265). Det betyr at et fåtall av elever i den norske

skolen får denne viktige kunnskapen. Klomtsen mener dette ikke er bra nok (Uthus, 2017, s. 165). Det er mulig skoler velger bort slike programmer til fordel for faglig opplæring. Det er mulig at tiden ikke strekker til, samt lærere kan føle på manglende kompetanse om å snakke om psykisk helse, eller det kan rett og slett bli nedprioritert til fordel for andre ting. Lærere er positive til psykisk helse som eget fag i timeplanen, men er skeptiske til hvor mye de kan forplikte seg til dette arbeidet når de ikke kan forholde seg til konkrete kompetansemål eller læreplaner (Klomtsen, i Uthus, 2017, s. 266). Informantene viser til at de synes det er viktig å ta opp slik tematikk innad i klasserommet. Dette kan peke på at psykisk helse er et viktig fag å inkludere i skolen, som kan virke forebyggende og tryggende for elevene ved at det ikke er tabu å snakke om.

### 5.6 Lærerens profesjonelle grenser

Profesjonsetikk er et ord man ofte hører når det er snakk om lærere. Molander og Terum sier at profesjon er en type yrkesmessig organisering av arbeid, hvor en bestemt person med utdanning gis retten til å utøve arbeidsoppgaver mer eller mindre autonomt (Skau, 2017, s. 45). Profesjonelle yrkesutøvere har en viss frihet til å fatte beslutninger om hvordan arbeidet skal utføres innenfor visse rammer (Imsen, 2009, s. 427). ”Denne friheten er basert på tiltro til at yrkesutøveren har den kunnskap og kompetanse som trengs for å ta disse beslutningene” (Imsen, 2009, s. 427). I vårt samfunn er det å være profesjonell forbundet med å være kompetent (Skau, 2017, s. 45). Tematikk som kroppspress kan for noen lærere tenkes at oppleves som et etisk dilemma, det er usikkert hva som er det beste valget å ta. I slike situasjoner må en lærer bruke sin autonomi og ta beslutninger for hvordan arbeidet med dette skal arbeides med videre.

Informant Lene understreker betydningen av at en lærer ikke tar på seg for mye, og heller henviser videre. Det er flere av informantene som viser til at de ville henvist til helsesøster. Ole, som har erfaring med samtaleteknikker virker som den læreren med mest kompetanse innenfor denne tematikken, og derfor oppleves han om den læreren som er mest villig til å håndtere slik tematikk på egen hånd. Likevel forteller han at han vil henvise til helsesøster, avhengig av alvoret i situasjonen. For noen lærere som opplever høyt press fra andre elever, kollegaer og andre forpliktelser, kan det føles som et etisk dilemma om en jente kommer og forteller at hun kjenner på et kroppspress. Et etisk dilemma er en verdikonflikt hvor en lærer føler at man går på akkord med normer og verdier, uansett hva man velger å gjøre (Ohnstad, 2017, s. 69). For noen lærere som mangler kompetanse, men gjerne vil hjelpe kan føle at de

havner i villrede, og er fanget i et etisk dilemma mellom lysten til å hjelpe og følelsen av manglende kunnskap og kompetanse.

Resultatene fra innsamling av data viser at informant Ole som har erfaring med samtaleteknikker, fremstår som den informant som føler at han mest kompetanse til å kunne hjelpe jenter på 9. trinn med å prate om kroppspress. Nils sier at han ville involvert helsesøster og eventuelt andre instanser. Det å si fra seg slike saker om omhandler psykisk helse kan tenkes å bunne i stort arbeidspress og manglende kompetanse, siden informant Lene sier at man ikke kan ta på seg for mye. Helsesøster kan for noen lærere være som en ressurs å ta i bruk når en er utenfor sitt kompetansefelt. Helsesøster kan være en god ressurs, men for en elev som har det vanskelig for å snakke med mennesker man ikke kjenner til fra før kan det gjøre vondt verre. En lærer er den som tilbringer mest tid med elevene i løpet av skoleåret, og kan tenkes å føles som en trygg base for jenter som kjenner på vanskelige ting de ville fått snakket om. Dette bunner ofte i tillitt. Tillitt er viktig i relasjonen mellom mennesker. Tillitt kan ikke kreves, men det man må gjøre seg fortjent til den (Skau, 2017, s. 35).

Hva som er en naturlig innsats fra en lærer når det gjelder psykisk helse blant elevene er mye trolig individuelt, men det kan tenkes å bunne i profesjonsetikk og profesjonalitet, men også personlighet og skjønn. Det kan tenkes at det er vanskelig for en lærer å sette profesjonelle grenser når en av jentene i klassen forteller at hun sliter med kroppspress. Det avhenger nok av hvor mye oppfølging hun behøver og hvor mye tid læreren har til å bruke på å snakke med denne eleven. "Tid er et sentralt begrep i lærerens arbeid" (Hargreaves, 1996, s. 104). Lærere tar sin tid alvorlig. De opplever den som en vesentlig begrensning for hva de er i stand til, og hva de forventer å få til på skolen (Hargreaves, 1996, s. 104). I slike situasjoner må læreren bruke sitt profesjonsetiske skjønn for å finne ut hva som er til den enkelte elevs beste. Skjønn varierer fra lærer til lærer, derfor vil det være forskjeller på hvor grensen til de forskjellige lærerne går når det kommer til å ta på seg ansvar når det kommer til elevenes psykiske helse. Noen lærere vil tenkes å bruke mer tid på samtaler, slik som informant Ole. Mens andre lærere som Lene og Nils ville involvert andre distanser med en gang. Det kan for noen lærere tenkes å være greit å være en samtalepartner, men om en lærer skal kurere noe utenfor sitt kompetansefelt er nok vanskelig for de fleste. Her kan det være andre yrkesgrupper som har større kompetanse, for eksempel psykologer. Dette viser også informantene til, ved at alle ville involvert helsesøster på et tidspunkt.

## 6 Oppsummering og konklusjon

Utgangspunktet for denne bacheloroppgaven har vært å undersøke hvordan en lærer kan være med å forebygge kroppspress blant jenter på 9. trinn. Dette har blitt studert gjennom en kvalitativ studie hvor resultatene blir drøftet opp mot teori som omhandler årsaker til kroppspress, den helsefremmede skolen, lærerens profesjonalitet, skjønn og ansvar. Studien har vist at lærere har mange muligheter til å forebygge kroppspress, men samtidig har det kommet frem utfordringer en lærer står ovenfor når det gjelder slik tematikk. Informantene fortalte at de trodde sosiale medier hadde mye med kroppspress å gjøre. En informant konkluderte med at man må få med elevene på at man er mer enn bare kropp og utseende. Man må lære ungdom å bli mer kritiske til det de ser og hører, og da er det håp om at de fleste klarer å gi blaffen i kroppspresset (Dietrichson, 2018).

Studien viser at relasjonsbygging er en viktig faktor når det kommer til forebygging blant elever. Gode relasjoner er viktig for forebygging, avdekking og håndtering av hendelser (Eriksen & Lyng, 2018, s. 42). Ved gode relasjoner kan man oppnå tillitt, som ikke kan kreves men må fortjenes. Informantene viser til at de synes det er viktig å ta opp slik tematikk som omhandler kroppspress innad i klasserommet, likevel ville de henvist til helsesøster om en jente fortalte at hun kjente på et kroppspress. Dette kan peke på at psykisk helse er et viktig fag å inkludere i skolen for å forebygge kroppspress. Utfordringene en lærer kan ha ved forebygging av kroppspress er manglende kompetanse. Klomsten skriver at det bør skje en kompetanseutvikling hos lærere som kan gjøre elever rustet til å ivareta sin egen og andres psykiske helse (Uthus, 2017 s. 262). Lærere opplever også tid som en vesentlig begrensning for hva de er i stand til, og hva de forventer å få til på skolen (Hargreaves, 1996, s. 104). En lærer kan være en god samtalepartner for elevene sine med tanke på relasjonen. I det rent konkrete handler det om læreren sine grenser når det kommer til hvor mye man skal involvere seg i elevenes psykiske helse. ”Læreryrket er komplekst, og lærere strever ofte på egen hånd med ulike kompliserte og vanskelige situasjoner” (Ohnstad, 2015, s. 93).

En utvikling av kompetanse innenfor tematikken kroppspress er viktig for lærere sin mulighet til å forebygge og oppdage kroppspress. For å kunne snakke med elever om kroppspress er det viktig å ha grunnleggende kunnskaper om hva som påvirker elevene på daglig basis. Forståelse fra lærere vil trolig trygge elevene på å ta kontakt og fortelle om kroppspresset. En lærer må være i stand til å snakke med elevene sine om slik tematikk. I tillegg er det viktig at

lærere erkjenner sine begrensninger og søker ytterligere kompetanse fra andre yrkesgrupper når det er behov. Lærere må være i stand til å gjøre sin jobb, og derfor er det viktig å kunne erkjenne manglende kunnskap og dermed ha muligheten til å involvere andre yrkesgrupper, for eksempel helsesøster. Å kurere noe som er utenfor sitt kompetansefelt kan for lærere være for mye å håndtere. Når det gjelder forebygging av kroppspress i skolen har lærere en gylden mulighet til å bidra. Ved å være gode samtalepartnere, sette kroppspress på dagsordenen og vise elever at det er greit å snakke om denne tematikken kan føre til at elever føler større toleranse for å åpne seg om de kjenner på kroppspress. Lærere må stå frem som gode forbilder, og legge vekt på det indre i seg selv og elevene, dermed kan lærere få elever med på tanken om at livet er mer enn bare kropp og utseende.

## 7. Litteraturliste

Anita Øgård-Repål, Ståle Arvill Strand, & Tor-Ivar Karlsen. (2017). *Karakterpress, kroppspress og gjengpress - Fokusgruppeintervju av jenter i 9. klassetrinn etter funn fra Ungdata-undersøkelsen*. Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid, (02), 109-120.

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag.

Dietrichson, S. (2018). *Kroppspress, skole og bekymringer gjør flere jenter psykisk syke*. Hentet fra: <https://forskning.no/skole-og-utdanning-kjonn-og-samfunn-media/kroppspress-skole-og-bekymringer-gjor-flere-jenter-psykisk-syke/286391> 08.04.19.

Eriksen, I., M. & Lyng, S., T. (2018). *Elevenes psykososiale miljø*. Bergen: Fagbokforlaget.

Frønes, I. (2016). *Moderne barndom*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Hargreaves, A. (1996). *Lærerarbeid og skolekultur*. Oslo: Notam Gyldendal.

Imsen, G. (2009). *Lærerens verden*. Oslo: Universitetsforlaget.

Lovdata. (2017). *Kapittel 9 A. Elevane sitt skolemiljø*. Hentet fra: [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL\\_11](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL_11) 18.03.19

Lovdata (2017). *Lov om likestilling og forbud mot diskriminering (likestillings- og diskrimineringsloven)*. Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2017-06-16-51> 12.04.19

Lund, H. (Red). (2018). *Overordnet del av læreplanverket*. Utdanningsdirektoratet. Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/> 08/04/19

Mogstad, K. (2018) *Kroppsklemma : hvordan være trygge og gode voksne for barn og unge i et kroppsfixert samfunn*. Oslo : Cappelen Damm.

Ohnstad, F. (2017). *Profesjonsetikk i skolen*. Oslo: Cappelen Damm.

Ottesen, P. (2016). *Trondheim-skole kjønnsdeler svømmeundervisning*. Kroppspresset ble for mye. Dagbladet. Hentet fra: <https://www.dagbladet.no/nyheter/trondheim-skole-kjonnsdeler-svommeundervisning/60540767> 04.05.19.

Sandmark, J. (2012). *Voksne skaper vennskap*. Oslo: Kommuneforlaget.

Skau, G., M. (2017). *Gode fagfolk vokser*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Uthus, M. (red). (2017). *Elevenes psykiske helse i skolen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Utdanningsdirektoratet. (2010). *Retten til et godt psykososialt miljø*. Hentet fra <http://www.udir.no/Regelverk/Finn-regelverk-for-opplaring/Finn-regelverk-etter-tema/Laringsmiljo/Udir-2-2010---Retten-til-et-godt-psykososialt-miljo-etter-opplaringsloven-kapittel-9a/> 08.04.2019.

Vrabel, K. (2018). *Hva er kroppspresst?* Norsk Psykolog Forening.

Hentet fra: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspresst> 30.04.19.

## 8. Vedlegg A Intervjuguide

1. Opplever du at dine elever kjenner på kroppspress? På hvilken måte?
2. Merker du mye til kroppspress blant jentene i klasserommet?
3. Hva tror du kan være grunnen (faktorer) til at unge jenter kan kjenne på kroppspress?  
Har du noen eksempler på hvorfor unge jenter kan kjenne på kroppspresset?
4. Tror du at kroppsfokuset har økt de siste årene? I tilfelle ja, hvorfor? Hvordan gjenspeiler dette seg i så fall?
5. Får du mange henvendelser eller spørsmål fra elever om hvordan de skal håndtere kroppspresset?
6. Hva føler du at du kan bidra med som lærer når det kommer til å forebygge kroppspresset i klasserommet?
7. Hva ville du gjort om en elev i klassen din kom og fortalte deg at hun kjente på kroppspress?
8. Tror du det er en forskjell på kroppspress blant jenter og gutter?



