

Eline Mjelstad Rosberg  
Tuva Andersen Hauknes

## Mestring i kroppsøvfaget blant tenåringsjenter

A feeling of mastery in physical education among teenage girls.

**Mai 2022**

### **NTNU**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap

**Bacheloroppgave**

**2022**





Eline Mjelstad Rosberg  
Tuva Andersen Hauknes

## **Mestring i kroppsøvingfaget blant tenåringsjenter**

A feeling of mastery in physical education among teenage girls.

Bacheloroppgave  
Mai 2022

### **NTNU**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap



Kunnskap for en bedre verden



**Forord:**

Denne bacheloroppgaven er skrevet av to studenter ved ergoterapiutdanningen ved Norges Tekniske Naturvitenskapelige Universitet (NTNU), våren 2022. Det har vært en lærerik prosess, som har gitt oss ny kunnskap om en samfunnsaktuell tematikk.

Oppgaven handler om tenåringsjenters mestring i kroppsøvningsfaget. I forbindelse med vår siste praksisperiode, fikk vi muligheten til å snakke med tenåringsjenter fra videregående skole om kropp og selvfølelse i prosjektet «Hei-Kropp». Oppgaven inneholder erfaringer disse jentene hadde fra kroppsøvningsfaget, og informasjonen er anonymisert. Prosjektet var godkjent av NSD (Norsk senter for forskningsdata), og vedlagt ligger prosjektbeskrivelse (vedlegg 1) og godkjenning (vedlegg 2).

Avslutningsvis ønsker vi å takke vår veileder som har veiledet oss både i praksis og bachelorskriving. Vi vil takke for god støtte og hjelp i oppgaveskrivingen, og for troen på oss gjennom prosessen.

## **Sammendrag:**

**Tittel:** Mestring i kroppsøvfingsfaget blant tenåringsjenter

**Formål:** Kroppsøving er et fag som alle elever i grunnskole og videregående skole gjennomfører i løpet av sin skolegang. Misnøye i kroppsøvfingsfaget er en utbredt utfordring blant tenåringsjenter på tvers av landegrenser. Hensikten med denne oppgaven er å undersøke hva som påvirker mestring i kroppsøvfingsfaget hos tenåringsjenter.

**Metode:** De elektroniske databasene Pubmed og Idunn ble tatt i bruk for å finne eksisterende norsk og internasjonal litteratur. Søkeord ble brukt i systematisk søk basert på PICO-modellen (Helsebiblioteket, 2016), ble brukt for å utføre relevante søk for å presisere vår problemstilling. Det har blitt gjennomført et scoping review for å sortere, strukturere og analysere og presentere litteratur knyttet til temaet (McKinstry et al., 2014) “mestring i kroppsøvfingsfaget blant tenåringsjenter”. I tillegg har det blitt benyttet litteratur fra nyhetsbildet, andre oppgaver på universitetsnivå, egne erfaringer og relevant teori for å belyse problemstillingen.

**Resultat:** Ut fra valgte artikler kom vi frem til tre temaer som har påvirkning på tenåringsjenters mestring i kroppsøvfingsfaget. De blir definert som 1) Variasjon i aktivitetsvalg, 2) prestasjonspress og 3) fokus på kroppens funksjoner.

**Konklusjon:** For at kroppsøvfingsfaget skal være et fag som bidrar til positivt selvbilde og en trygg identitet (Udir, 2021), er det viktig at elever får lyst til å delta, noe som muligens kan forsterkes ved mestring og gode følelser, gjennom elevmedvirkning i aktivitetsvalg, bevissthet rundt prestasjonspress og ved fokus på kroppens funksjoner.

**Nøkkelord:** Tenåringsjenter, kroppsøving, mestring



**Abstract:**

**Title:** A feeling of mastery in physical education among teenage girls.

**Purpose:** Physical education is a subject that students in primary school, junior high school and high school participate in. A lot of students avoid participation in physical education classes and this is viewed as a common issue in schools all around the world- and the majority being young females. The purpose of this assignment is to investigate closer what has an impact in teenage girls' feeling of mastery in physical education.

**Method:** The electronic databases PubMed and Idunn were used to find existing Norwegian and international literature. Keywords were applied in the systematic search based on the PICO-model (Helsebiblioteket, 2016) developed for constructing a relevant research question. The Arksey and O'Malley framework for scoping reviews was followed as a systematic methodology to localize, analyze and summarize, and present the available literature within our field of interest (McKinstry et al., 2014). Additionally, literature from the news industry, assignments from the university, our own experiences and relevant theory has been used to illuminate a proposed answer to the research question.

**Result:** From the several chosen sources a variation of themes have been extracted that has an impact on the mastery of physical education. The themes are defined as 1) Occupational choice, 2) pressure to perform and 3) focus on body functionality.

**Conclusion:** If physical education is to become a class that contributes to a positive body image, self-understanding, and a sense of identity (Udir, 2021), then it is important that the students want to participate. This can possibly be strengthened by facilitating a feeling of mastery and having positive feelings related to the class.

**Keywords:** Adolescents, teenage girls`, physical education, mastery

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Introduksjon</b> .....	<b>6</b>
1.1 Bakgrunn for valg av tema .....	6
1.1.1 Praksiserfaringer.....	7
1.2 Kroppsøvfagets rolle i skolen .....	7
1.3 Oppgavens hensikt .....	8
1.4 Problemstilling .....	9
1.5 Begrepsavklaring.....	9
1.5.1 Kroppsøvfaget.....	9
1.5.2 Mestring.....	10
1.6 Oppgavens videre oppbygning .....	10
<b>2.0 Teori</b> .....	<b>10</b>
2.1 Teoribakgrunn .....	10
2.2 MoHO.....	11
2.3 Flow.....	13
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>14</b>
3.1 Søkeprosessen .....	14
3.2 PICO- skjema .....	14
3.3 Inklusjon- og eksklusjonskriterier .....	15
3.4 Analysing av data .....	16
3.5 Oversikt over litteratursøk.....	16
<b>4.0 Resultat</b> .....	<b>17</b>
4.1 Oversikt over utvalgte artikler (med tabell) .....	17
4.2 Oppsummering av funn .....	19
4.2.1 Variasjon av aktivitet.....	20
4.2.2 Prestasjonspress.....	21
4.2.3 Kroppens funksjoner .....	23
<b>5.0 Diskusjon</b> .....	<b>23</b>
5.1 Diskusjon av funn.....	23
5.1.1 Variasjon av aktivitet.....	24
5.1.2 Prestasjonspress.....	25
5.1.3 Kroppens funksjoner .....	26
5.2 Metodediskusjon .....	27
<b>6.0 Konklusjon</b> .....	<b>29</b>

<b>7.0 Referanseliste .....</b>	<b>31</b>
<b>Vedlegg 1: Prosjektbeskrivelse «Hei- Kropp».....</b>	<b>35</b>
<b>Vedlegg 2: NSD- vurdering «Hei-Kropp» .....</b>	<b>35</b>
<b>Vedlegg 3: PICO-skjema.....</b>	<b>35</b>

## 1.0 Introduksjon

Skolen er en aktivitetsarena hvor tenåringer tilbringer mye av tiden sin. Her tar ungdom del i mange aktiviteter som er med på å forme deres sosiale, kognitive og fysiske utvikling gjennom ungdomsårene, inkludert kroppsøving (Ommundsen, 2013). Kroppsøving er en del av skolehverdagen til alle barn og ungdom i Norge. Det er dessuten det eneste faget i ungdoms- og videregående skolen hvor jentene har lavere karakter enn guttene (SSB, 2021; Udir, 2021). Studier viser at flere jenter ikke liker kroppsøving og at denne mistriksen øker med alderen (Kolle et al., 2012). Jenters opplevelse av deltagelse i kroppsøving er derfor et aktuelt tema. Jenter kan oppleve kroppsøvingstimen som en så stor utfordring at de blir fysisk uvel. Kroppsøvingstimen kan oppleves som en setting hvor de blir usikre og utilpass (Sander, 2022). I løpet av tenåringsfasen opplever jentene store forandringer, som for eksempel i puberteten, hvor man går fra å være barn til å bli voksen. Og for mange er tenåringsfasen en alder der man er ekstra sårbar.

### 1.1 Bakgrunn for valg av tema

På bakgrunn av at tenåringsjenter opplever lav mestring (Johannessen, 2013) og kan oppleve kroppsøvingstimen som en så stor belastning at de kan bli syke av det (Sander, 2022), er det aktuelt å undersøke hvilke faktorer som kan påvirke tenåringsjentes mestring i kroppsøvingstimen. Det er relevant for ergoterapeuter å ha kunnskap om faktorer som påvirker tenåringsjentes opplevelse av mestring i kroppsøvingstimen, da ergoterapifaget er opptatt av å oppnå deltagelse og inkludering for alle mennesker (Ergoterapeutene, 2017). Dette feltet inngår for ergoterapeuter under begrepet folkehelse (Ergoterapeutene, u.å.). Mistriksel i kroppsøvingstimen blant tenåringsjenter, er en problemstilling som rammer mange jf. kilder i 1.0. Ved å ha bevissthet rundt populasjonen tenåringsjentes mestring i kroppsøvingstimen, og undersøke hva som kan påvirke dette, kan man bedre helsen til denne populasjonen (Ergoterapeutene, u.å.).

Temaet for oppgaven er mestring i kroppsøving hos tenåringsjenter i alderen 13-19 år. I tillegg til kunnskapsgrunnlaget tilsier egne erfaringer at kroppsøvingstimen er et fag som oppleves negativt av mange. I et ergoterapeutisk rammeverk mener vi at det er viktig at elever får oppleve mestring og meningsfullhet i sin skolehverdag.

### **1.1.1 Praksiserfaringer**

Som tidligere nevnt viser forskning at tenåringsjenter kan ha utfordringer knyttet til deltagelse i kroppsøving, og flere uttrykker at de opplever lite mestring i dette faget (Johannessen, 2013; Kolle et al., 2012). Deler av forskningen gjenspeiles i våre erfaringer fra vår prosjektpraksis. Gjennom samtaler med 15 jenter i 2. klasse ved videregående skole i en mellomstor kommune i Trøndelag, fikk vi gode samtaler om kropp og selvfølelse ved hjelp av samtalekort fra “Hei-Kropp og Selvfølelse” (Mindme, 2022). Målsettingen med praksisprosjektet var å observere hvordan kortene kunne brukes i praksis med denne aldersgruppen, og evaluere om kortene bidro til meningsfulle samtaler rundt kropp og selvfølelse. Kortene bestod av kategoriene: selvfølelse, kroppsopplevelse, spising, forventningspress, funksjon, skam og oppgavekort. Kortene ble utviklet for at det skal være lettere å snakke om temaene kropp og selvfølelse. Gjennom samtaler med elevene fra videregående skole ble kroppsøvingfaget ved flere anledninger nevnt som en utfordrende kontekst. Mange jenter vi snakket med ønsket ikke å delta i kroppsøving på grunn av manglende mestring.

### **1.2 Kroppsøvingfagets rolle i skolen**

Kroppsøving er et fag som skal være til inspirasjon for en aktiv livsstil og bevegelsesglede. Det er ønskelig at faget skal bidra til at elevene skal oppleve mestring og glede ved aktiviteter sammen med andre ut fra egne forutsetninger (Udir, 2019). I den nye læreplanen fra Utdanningsdirektoratet (2019) som gjelder fra august 2022 heter det at kroppsøvingfaget “[...] skal fremme et positivt selvbilde som kan gi elevene en trygg identitet” (s. 3). Kroppsøvingfaget skal ifølge læreplanen bidra til å fremme elevenes psykiske og fysiske helse og det skal bidra til å motvirke et negativt kroppsbilde. Ifølge læreplanen skal dette gjelde fra barneskolen til etter 10. årstrinn. Aktivitetene i kroppsøvingstimer går fra å være aktivitet i ulike bevegelsesmiljø i 1.- 4. klasse, til å bli idrettsaktivitet fra 4. klasse og frem til 3. året på videregående skole. Naturlig nok vil vanskelighetsgrad i kompetansemål øke for hvert år i skolen, og krav i form av karakterer stiger parallelt med dette. Elevmedvirkning og å stimulere til lærelyst gjennom varierte aktiviteter er noe av læreren sine oppgaver (Udir, 2019). Kompetansemål er grunnlaget for vurdering i kroppsøvingfaget. Disse målene handler blant annet om å delta i ulike aktiviteter ut fra egne forutsetninger. Kompetanse omfatter også å kunne utfordre egen fysisk kapasitet og å kunne løse utfordringer i faget etter sin beste evne. Innsats handler blant annet om å utfordre seg selv, å prøve å løse faglige utfordringer uten å gi opp, og deltagelse og medvirkning. De fleste elever skal ha mulighet til å nå kompetansemål i

kroppsøvfingsfaget med tilpasset opplæring (Udir, 2019). Tidligere ble elevenes karakterer i ungdoms- og videregående skole satt ut fra innsats i timene, individuelle forutsetninger og bruk av tester (Udir, 2015). Slik er det ikke i den nyeste læreplanen. Karakterer og tester skal ses i sammenheng med kompetansemålene og bli brukt som motivasjonsfaktor og fremme læring (Udir, 2021).

For mange er kroppsøvingstimer den eneste formen for fysisk aktivitet som barn og ungdom har i sin hverdag (Johannesen, 2013). Derfor vil kroppsøving være en viktig arena for bevegelse, og helsefremmende aktivitet, noe som er positivt for elevenes helse (Helsenorge, 2022).

Kroppsøvfingsfaget kan oppleves forskjellig blant elever i skolen. Enkelte elever vegrer seg for å delta i kroppsøvingstimer, eller mistrives i faget (Førland, 2020; Johannesen, 2013). Elever kan ha unnskyldninger som at de glemmer gymtøy, er skadet eller lar være å møter opp i timene, for å unngå å delta i faget (Førland, 2020). “Det er også de som alltid møter opp, som ser ut til å delta på lik linje med andre, men som du tydelig ser at ikke er komfortable i situasjonen eller faget” (Førland, 2020, s. 9). Samtidig er det viktig å påpeke at en stor andel elever liker kroppsøvfingsfaget, og kan oppleve timene som meningsfulle, der man får vist frem mer enn bare teoretiske ferdigheter, og elever kan føle på kroppsøving er et fag de mestrer (Flagestad & Skisland, 2002).

### **1.3 Oppgavens hensikt**

Egne erfaringer, møter med elever fra videregående skole i praksisprosjektet og forskning viser indikasjoner på at kroppsøving er et fag hvor tenåringer opplever stort fokus på kropp og prestasjon i motsetning til et fag som eksempelvis norsk. Vi ønsker å undersøke hva som påvirker deltagelsen i kroppsøvfingsfaget, og utforske nærmere hva som påvirker tenåringsjenters mestring i dette faget.

Oppgavens hensikt er å søke kunnskap om hva som påvirker mestringsopplevelsen i kroppsøvfingsfaget for tenåringsjenter. Slik kunnskap vil kunne bidra til å gi en bedre forståelse av hvordan kroppsøvfingsfaget kan tilrettelegges slik at flere tenåringsjenter deltar i faget. Samtidig kan diskusjon rundt temaet; “mestring i kroppsøvfingsfaget blant tenåringsjenter”, bidra til å bevisstgjøre kroppsøvfingslærere og andre profesjoner som jobber

med tenåringsjenter på hvordan de kan tilrettelegge for at tenåringsjenter kan oppleve mestring, og dernest unngå frafall fra faget.

#### **1.4 Problemstilling**

Jenter og kroppsøving er et bredt tema. For å finne problemstillingen til denne oppgaven valgte vi å ha fokus på områder innenfor temaet som vi utviklet interesse for gjennom våre praksiserfaringer. Med det utgangspunktet formulerte vi følgende problemstilling som vi ønsker å belyse:

*Hva kan påvirke tenåringsjentes opplevelse av mestring i kroppsøvingsfaget?*

Vi har valgt å begrense problemstillingen til å omhandle tenåringsjenter og ikke gutter, da vi i litteratursøk fra prosjektpraksis har fått inntrykk av at utfordringer med kroppsøvingsfaget er spesielt stort for jenter. I tillegg hadde vi i vår prosjektpraksis samtaler med tenåringsjenter om kroppsøving, og fikk erfaring med at flere opplevde å ikke mestre faget. Aktiviteten/erfaringen problemstillingen omhandler er kroppsøving. Konteksten er skole og skolehverdag i kroppsøvingstimer. Ordet tenåringsjenter er et forholdsvis vidt begrep. Vi har valgt å ta med hele tenåringsspenet (alder 13-19 år), da våre funn baserte seg på data fra hele tenåringsspenet.

#### **1.5 Begrepsavklaring**

For å ha en forståelse av problemstillingen og temaet for oppgaven, beskrives etablert kunnskap om begrepene kroppsøvingsfaget og mestring.

##### **1.5.1 Kroppsøvingsfaget**

Videre i oppgaven forstås kroppsøvingsfaget som alle områdene kroppsøvingsfaget innebærer. Det vil si ordinære kroppsøvingstimer med alle de aktiviteter det innebærer. Kroppsøving er et allmenndannende fag som har til formål å inspirere til en fysisk aktiv livsstil og bevegelsesglede (Udir, 2019.).

### **1.5.2 Mestring**

Mestring kan beskrives som å håndtere og overkomme praktiske forhold og oppgaver, men også håndtere relasjoner til andre. Dette kan være ved å bruke mentale strategier, handling og å ha evnen til å mobilisere støtte i omgivelsene (Jepsen & Larsen, 2013; Svartdal, 2018). I kroppsøving handler dette om å håndtere og overkomme aktiviteter i kroppsøvingsfaget, samt samspillet med andre elever.

### **1.6 Oppgavens videre oppbygning**

Oppgaven vil følge en IMRaD struktur, som vil si at oppgaven er delt inn i introduksjon, metode, resultat og diskusjon (Dalland, 2018). I det neste kapitlet vil ergoterapeutisk teoribakgrunn for oppgaven bli presentert. Videre vil metode for oppgaven presenteres, med vår fremgangsmåte i litteratursøket. Resultatene etter våre funn vil deretter bli presentert før diskusjon av teorier, resultat og metode. Avslutningsvis vil problemstillingen besvares i en konklusjon for oppgaven.

## **2.0 Teori**

I denne delen av oppgaven vil valgene av ergoterapeutisk modell og teori som blir benyttet til å svare på problemstillingen “Hva kan påvirke tenåringsjenters opplevelse av mestring i kroppsøvingsfaget?”, bli begrunnet. Teoriene vil videre bli presentert og knyttet opp mot problemstillingen. Teoriene kan bidra til å forstå problemstillingen ved å beskrive samspillet mellom aktivitet, omgivelse og individ, samt hjelpe oss å forstå opplevelse av mestring i aktivitet.

### **2.1 Teoribakgrunn**

Teoriene er Model of Human Occupation (MoHO) (Taylor, 2017) og Flow (Andersen & Hansen, 2012; Fieldhouse & Sempik, 2014; Walters et al., 2017). Teoriene er valgt ut på bakgrunn av aktivitetsperspektiv og beskrivelse av samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser. I tillegg opplever vi teoriene som nyttige for å beskrive og strukturere vårt tema og problemstilling. Model of Human Occupation beskriver person, aktivitet og omgivelse i samspill med hverandre, og aspekter innenfor hver av disse tre elementene (Taylor, 2017). Teorien kan derfor brukes for å beskrive en kroppsøving-kontekst, og hvordan mennesket (eleven) agerer i forhold til aktivitet i fysiske og sosiale omgivelser i faget. Flow-teorien



beskriver den gode følelsen av å være totalt engasjert i en aktivitet, og opplevelsen av å være så oppslukt av det man gjør at man glemmer tid og sted (Andersen & Hansen, 2012; Fieldhouse & Sempik, 2014; Walters et al., 2017). Flow-teorien har et tydelig aktivitetsperspektiv og beskriver hvordan man gjennom aktivitet kan oppleve en følelse av mestring. Teorien kan derfor hjelpe til å beskrive hva som påvirker tenåringsjenters mestring i kroppsøvingsfaget.

## 2.2 MoHO

MoHO (Model of Human Occupation) er en ergoterapeutisk modell for teori og praksis som forklarer ergoterapeuters kjernekompetanse gjennom samspillet mennesket har med sine aktiviteter og omgivelser. MoHO-modellen er evidensbasert. Det innebærer at det har blitt utført studier over lang tid som har bekreftet reliabiliteten og validiteten av begrepene og undersøkelsesredskapene som blir brukt i MoHO-modellen. MoHO består av de tre dynamiske elementene; mennesket, aktivitet og omgivelser, som påvirker hverandre. Menneskets vilje, vaner, og utførelseskapasitet er i sentrum av modellen (Taylor, 2017).

Elementet «mennesket» omhandler det som har med menneskets mentale og fysiske forutsetninger til deltagelse i betydningsfulle aktiviteter. Vilje, vanedannelse og utførelseskapasitet er subjektive aspekter hos mennesket og utgjør menneskets aktivitetsidentitet (Yamada et al., 2017).

Aspektet «vilje» tar for seg menneskets verdier, interesser og personlig årsakssammenhenger, og påvirkes av personlige forutsetninger, kultur, og personen sin mestringsoppfattelse av aktiviteten (Lee & Kielhofner, 2017).

«Vanedannelse» er menneskets vaner, rutiner og roller. Vane handler om personens repeterende rutiner, og de aktivitetene som rutinene består av. Rutinene i en persons hverdag reflekterer hvilke roller og aktiviteter personen identifiserer seg med. Ved forventninger og forpliktelser fra de sosiale omgivelsene, og gjennom forandring i fysiske forutsetninger, som i forbindelse med uforutsette skader og sykdommer, vil det bli nødvendig med forandring av vaner og rutiner. Det vil påvirke personens rolleoppfattelse (Lee & Kielhofner, 2017).

Aspektet «utførelseskapasitet» er menneskets mentale og fysiologiske evne til å utføre aktiviteter. Det inkluderer motoriske ferdigheter, prosessferdigheter, kommunikasjon - og interaksjonsferdigheter, og kan anses både subjektivt og objektivt i den forbindelse med hvordan personen faktisk opplever og bruker sine ferdigheter til å utføre aktiviteter (Tham et al., 2017).

Elementet «aktivitet» omhandler de gjøremålene mennesket utfører og involverer seg i hverdagen. Aktivitet blir beskrevet av tre nivåer: deltagelse, utførelse og ferdigheter. Deltagelse beskriver engasjement i aktiviteter i hverdagslivet, utførelse beskriver diskrete handlinger eller samlinger av handlinger som blir utført. Ferdigheter er motoriske ferdigheter, prosessferdigheter, kommunikative ferdigheter og samhandlingsferdigheter (de Pablo et al., 2017).

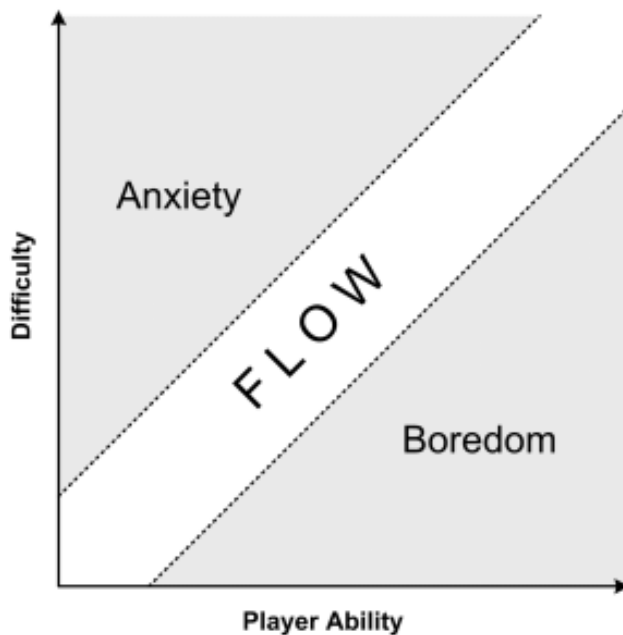
Elementet «omgivelser» beskriver mennesket sin kontekstuelle sammenheng, og kan forstås som menneskets sosiale og fysiske, men også politiske og kulturelle kontekst. Faktorer i en person sine omgivelser kan være med på å fremme og hemme deltagelse i aktiviteter (Fisher et al., 2017).

### **Aktivitetsadaptasjon, aktivitetsidentitet og aktivitetskompetanse**

Forandring i vilje, vane, utførelseskapasitet og/eller omgivelser kan føre til endring av en persons følelser, tanker og handlinger. Slike endringer kan ha innvirkning på aktivitetsmønster og utførelse. «Aktivitetsadaptasjon» går ut på å tilegne seg nye måter å utføre meningsfulle aktiviteter på til tross for forandringer. MoHO-teorien forklarer aktivitetsadaptasjon som bestående av tre komponenter; aktivitetsidentitet, aktivitetskompetanse og påvirkning fra omgivelsene. Aktivitetene som utgjør menneskets vilje, vane og utførelseskapasitet former en persons «aktivitetsidentitet». Handlingene, erfaringene og egeninnsatsen en person legger inn for å oppnå kompetanse i bestemte aktiviteter en ønsker å tilegne seg, er personens «aktivitetskompetanse». Aktivitetsidentiteten og aktivitetskompetansen til en person konstrueres og endres over tid gjennom deltagelse i aktiviteter. Aktivitetsadaptasjon kan forstås som utvikling av en ny aktivitetsidentitet gjennom utvikling av aktivitetskompetanse over tid. I en aktivitetsadaptasjon er omgivelsene en avgjørende faktor som kan fremme eller hemme personen i endringsprosessen (de Pablo et al., 2017).

### 2.3 Flow

Flow-teorien beskriver den gode, helhetlige følelsen et individ opplever når man er helt engasjert i en aktivitet (Andersen & Hansen, 2012; Walters et al., 2014). Teorien er karakterisert av fornøyelse, motivasjon og en følelse av selvverd og kompetanse (Fieldhouse & Sempik, 2014). Når man opplever en tilstand av såkalt “flow”, kan man oppleve nytelse i så stor grad at man kan bli uvitende sine egne følelser, og bare fokusere på oppgaven man har fremfor seg. Opplevelsen av flow blir skapt når individets kompetansenivå og aktivitetens utfordring matcher. Dette kan også beskrives ved at aktiviteten er i den enkeltes nærmeste utviklingszone, og at aktiviteten verken er for kjedelig eller for vanskelig for vedkommende å utføre. Opplevelsen av flow blir også forsterket av anstrengelsen og mestringsopplevelsen i en aktivitet (Andersen & Hansen, 2012). Personen blir sugd inn i aktiviteten og selvbevissthet er borte, samt at bekymringer og negative tanker forsvinner. Fem faktorer som følger med en flow opplevelse er: klare mål og feedback, konsentrasjon i oppgaven, en følelse av kontroll, eller fravær av å bekymre seg for å miste kontroll, tap av selvbevissthet og forandring av hvordan man opplever tid. Dersom man opplever flow, vil man oppleve følelser av glede, klarhet og et ønske om å opprettholde eller gjenta en aktivitet (Walters et al., 2014). Dersom man aldri kommer inn i flow-sonen, og aktiviteten enten er for kjedelig eller utfordringen blir for stor, kan man oppleve en følelse av nederlag, stress og kjedsomhet (Andersen & Hansen, 2012), som kan føre til at man ikke opplever mestring og ikke ønsker å gjenta en aktivitet.



Figur 1: Chart-representing-Flow-Theory, 2018, av Vinicius Costa de Souza.

## 3.0 Metode

For å finne relevante artikler utførte vi et scoping review (McKinstry et al., 2014). Bruk av PICO-skjema, inklusjon- og eksklusjonskriterier, databaser, og analysing av data beskrives nærmere. Oversikt over litteratursøkene presenteres i tabell 1.

### 3.1 Søkeprosessen

For å finne litteratur som var relevant for å kunne besvare problemstillingen ble metoden scoping review benyttet (McKinstry et al., 2014). Denne metoden ble benyttet for å identifisere, analysere og sortere litteratur og funn som er relevant for temaet. Metoden beskrives som en måte å få oversikt over omfanget av forskning rundt emnet, og kan bidra til å identifisere forskningshull, og består av 5 trinn. Trinnene i metoden består av å identifisere forskningsspørsmålet, identifisere relevante studier, utvelgelse av studier, kartlegging av data fra utvalg, og sammenfatting av funn (McKinstry et al., 2014). Det ble først bestemt hvilke søkeord som skulle benyttes, og i hvilke databaser søkene skulle bli utført i.

Utvalg av søkeord ble basert på ordene bruk i problemstillingen. For å utvide søket og få oversikt over flere relevante artikler innenfor temaet, ble det benyttet synonymer til ordene nevnt i problemstillingen, samt bindeord som OR. Bindeordet AND ble tatt i bruk for å spisse søket vårt og avgrenset antall treff (Helsebiblioteket, 2016). Det ble tatt i bruk trunkering for å inkludere alle ulike varianter av våre søkeord (Helsebiblioteket, 2016), samt anførselstegn for å tydeliggjøre sammenhengende termer. Det ble benyttet norske og engelske søkeord for å finne aktuelle artikler grunnet vår bruk av både norske og internasjonale databaser. Følgende søkeord ble brukt i søket: adolescents, adolescent, girls, female, physical education, PE, P.E., evaluation of PE, lesson, schools, school, jente, gym, kroppsøving, elev, student.

### 3.2 PICO- skjema

For å strukturere vårt litteratursøk, benyttet vi PICO som verktøy. Dette verktøyet brukes for å presisere problemstillingen. PICO står for P; populasjon eller problem,, I; intervensjon- hva er interessant å finne ut av med populasjonen eller problemet? C; comparison/ sammenligning, og O; outcome, hvilke utfall vi er interessert i (Helsebiblioteket, 2016). Utformet PICO-skjema er vedlagt, (vedlegg 1).

### 3.3 Inklusjon- og eksklusjonskriterier

Artikler som er representert i oppgaven har blitt valgt ut ved hjelp av inklusjon- og eksklusjonskriterier. Aldersgruppen i alle artiklene er fra ungdomsskolealder til og med videregående alder, altså hele tenåringsfasen fra 13-19 år. Vi inkluderte artikler som beskrev opplevelsen av mestring som for eksempel “opplevelse av kompetanse/perception of competence”, “ability” og jenters opplevelser i kroppsøvingstimer. Vi valgte å forstå disse begrepene som mestring, fordi jenters opplevelse av kompetanse, evner og opplevelser gav oss informasjon om jentene følte de mestret ulike aktiviteter.

For å få de nyeste artiklene i våre treff, begrenset vi søket til de siste 5 årene i de internasjonale databasene. Det var for å få de nyeste artiklene i våre treff, og fordi det eksisterte flere artikler rundt temaet på engelsk enn på norsk. Aldersgruppen under 13 år og over 19 år, samt tenåringsgutter ble ekskludert, fordi vi ønsket å undersøke jenter i tenårene, da kunnskapsgrunnlaget tilsa at spesielt denne gruppen hadde utfordringer knyttet til kroppsøvingfaget.

Vi inkluderte både kvalitative og kvantitative studier. Kvalitative metoder i studier er nyttige til å fange opp opplevelser man ikke kan feste på tall eller måle (Dalland, 2020). Denne metoden ble tatt i bruk for å få elevens synspunkter og egne sitater om kroppsøvingfaget, som kunne gi oss viktig og relevant informasjon for å svare på vår problemstilling. Vi valgte å inkludere kvalitative studier i oppgaven fordi bruk av kvalitativ metode kan hjelpe oss å vurdere om innsamlede data er valide ut fra innhold. Disse studiene gi oss konkrete beskrivelser av opplevelsene til tenåringsjentene og det vil da også bli lettere å undersøke om funnene i studiene er reliable og gjeldende for flere av våre funn. Vi valgte kvantitative metoder fordi slike studier er nyttige for å gi data i målbare enheter, og kan hente opplysninger fra mange undersøkelsesenheter (Dalland, 2020). På denne måten fikk vi mulighet til å forske på større populasjoner og kunne vise til variasjon. Dermed kan man få et større representativt utvalg, som også gjør innsamlede data mer overførbare til populasjonen (Dalland, 2020).

Ulike databaser med fokus på aktivitet, psykisk og fysisk helse ble benyttet. Databasene som ble tatt i bruk samlet artikler og forskning om temaet “kroppsøving og tenåringsjenter” og var

aktuelle for å finne relevant litteratur for vår problemstilling. Databasene vi benyttet var “Idunn” og “Pubmed” .

Vi tok i bruk “Idunn” som database da den dekker en rekke fagområder, er norsk og har mange artikler fra Norge. Databasen er Universitetsforlagets digitale plattform for blant annet fag- og forskningstidsskrifter (Universitetsforlaget, u.å). “Pubmed” ble tatt i bruk fordi den er en database som støtter søk og henting av både norsk og engelsk litteratur innen biomedisin og biovitenskap, med ønske om å forbedre helse (NIH, u.å).

### 3.4 Analysering av data

For å analysere data, ble Malterud (2011) sin metode for systematisk tekstkondensering benyttet. For å analysere resultatene leste vi artiklene hver for oss for å danne oss et helhetsinntrykk av funnene, og notert ned det vi tenkte var relevant for å kunne besvare problemstillingen. For å finne informasjon som er relevant for problemstillingen, ble først sammendragene i artiklene (abstract) lest. Videre ble det sett på hvilke metoder som ble tatt i bruk. Helhetsinntrykket av artiklene ble drøftet i fellesskap. Tekstene ble analysert individuelt for å finne svar på problemstillingen, og funnene ble diskutert, kondensert og delt inn i tre hovedtema i fellesskap. Funnene ble sortert etter tema, og ble brukt som grunnlag for å sammenfatte funnene i kapittelet 4.2 “Oppsummering av funn”. Funn som ble inkludert var funn som ble beskrevet i flere artikler, og som ble tolket til å omhandle samme tema.

### 3.5 Oversikt over litteratursøk

<i>Database</i>	<i>Søkeord</i>	<i>Avgrensninger</i>	<i>Antall treff</i>	<i>Valg av artikkel</i>
Idunn	Kroppsøving, elev, jente		14	Jenter og kroppsøving
Idunn	Kroppsøving, elev, jente		14	Likestillingsideologi i kroppsøvingsfaget - Tematisering av kjønn i planer og praksis

Pubmed	Physical education, adolescent, lesson, schools, girls	Publisert siste 5 år	47	Body Dissatisfaction, Perceptions of Competence, and Lesson Content in Physical Education
Pubmed	Physical education, evaluation of PE, girls		53	Girls' Experiences in Physical Education: Competition, Evaluation, & Degradation
Pubmed	Physical education, adolescents, girls, PE	Publisert siste 5 år	79	Preferences of Physical Education Profiles Among Polish Adolescents

## 4.0 Resultat

I denne delen av oppgaven presenteres resultatene fra litteratursøket. Totalt 5 vitenskapelige artikler som var relevante for å svare på problemstillingen ble valgt ut. Artikkelen er strukturert i en tabell etter database, artikkelnummer, tittel på artikkel, forfattere, årstall publisert, hensikt med studiene og metode for oversikt. Resultatene fra artiklene oppsummeres deretter i kapittel 4.2 på bakgrunn av vår analyse.

### 4.1 Oversikt over utvalgte artikler (med tabell)

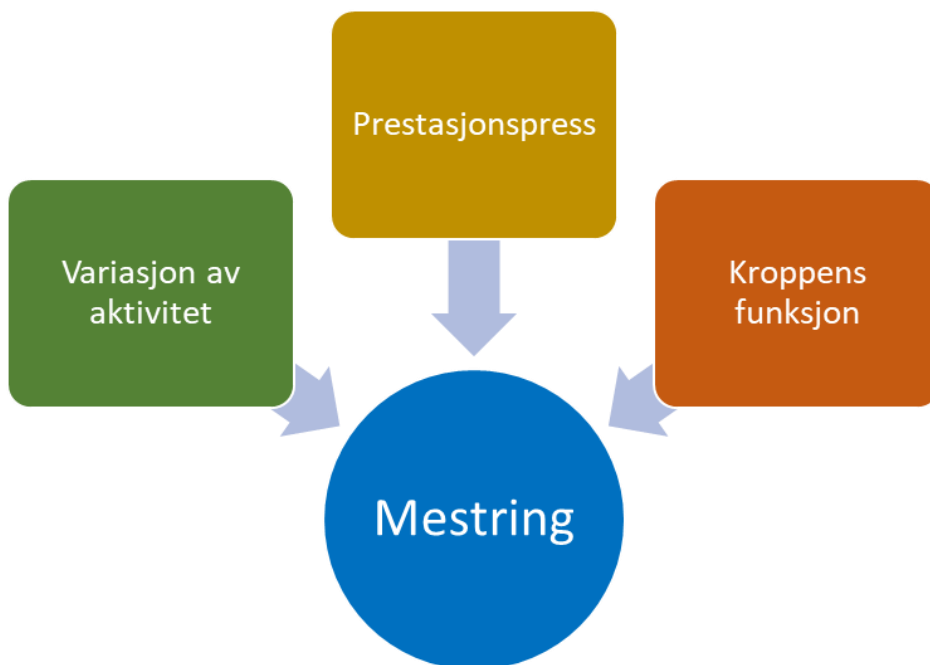
<i>Database</i>	<i>Artikkel nr.</i>	<i>Tittel</i>	<i>Forfatter</i>	<i>Årstall</i>	<i>Hensikt</i>	<i>Metode</i>
Idunn	1	Jenter og kroppsøving	Engebretsen, B., Walseth, K. & Elvebakk, L.	2020	Teste ut en ny didaktisk tilnærming til kroppsøvingfaget. Målet med modellen var å endre kroppsøvingundervisningen slik at den bedre inkluderer alle elever. Målet med artikkelen var å vise	Kvalitativ studie. Forskningsprosjekt med lærere og elever i 10. klasse. Klassen besto av 13 jenter og 14 gutter. Det ble samlet data før, under og etter prosjektperioden. Det ble tatt i bruk spørsmålsskjemaer, observasjon av

					<p>hvordan implementering av den nye tilnærmingen i kroppsøvingsfaget påvirket grupper av elever som tidligere mistrivdes i kroppsøvingsfaget.</p>	<p>kroppsøvingstimer, gruppeintervjuer, refleksjonslogger, egentreningsrapporter og individuelle intervju for å samle inn data.</p>
Idunn	2	<p>Likestillingsideologi i kroppsøvingsfaget - Tematisering av kjønn i planer og praksis</p>	<p>Andrews, T. A. &amp; Johansen, V. F.</p>	2008	<p>Belyse sider ved kroppsøvingsfaget som gjør at mange jenter misliker det.</p>	<p>Kvantitativ og kvalitativ metode ble tatt i bruk. Først spørreundersøkelse til 2 videregående skoler i Norge hvor 35 jenter svarte. Videre deltok 13 jenter i en intervjustudie.</p>
PubMed	3	<p>Body Dissatisfaction, Perceptions of Competence, and Lesson Content in Physical Education</p>	<p><u>Kerner, C.</u>, Haerens, L. &amp; <u>Kirk, D.</u></p>	2018	<p>Identifisere sammenhenger mellom kroppsmisnøye og opplevelse av mestring, og utforske om kroppsmisnøye påvirkes av læringsinnholdet i kroppsøvingsfaget.</p>	<p>Kvantitativ studie, med skriftlig spørreundersøkelse. 210 gutter og 236 jenter i 13-14 årsalderen, fra 37 kroppsøvingklasser.</p>
Pubmed	4	<p>Girls' Experiences in Physical Education: Competition,</p>	<p>van Daalen, C.</p>	2005	<p>Forstå jenters opplevelse av kroppsøvingsfaget og få kunnskap om hva som bidro til deres valg om å slutte å delta i</p>	<p>Kvalitativ studie av 5 jenter i alderen 15-17 år, med varierende rase, alder, klasse og seksuell orientering.</p>



		Evaluation, & Degradation			kroppsøvingstimer etter å ha fullført de obligatoriske poengene.	Studien bestod av en skriftlig historiefortelling basert på en ung kvinnes erfaringer i kroppsøving skrevet av hver deltager, samt intervju med elevene.
Pubmed	5	Preferences of Physical Education Profiles Among Polish Adolescents	Kusnierz, C., Zmaczynska-Witek, B., Rogowska, A.M.	2020	Undersøke de foretrukne aktivitetskategoriene i kroppsøving blant kroppsøvingsklasser blant polske ungdommer på ungdom- og videregående skole.	Kvantitativ studie med avkrysningsundersøkelse. 1340 elever (50% jenter), fra 13-19 år.

#### 4.2 Oppsummering av funn



Figur 2: Hovedtema fra analysen. Hvordan variasjon av aktivitet, prestasjonspress og kroppens funksjon påvirker tenåringsjenters mestring i kroppsøvingsfaget.

På bakgrunn av analysen ble funnene fra artiklene delt inn i 3 tema: (1) Variasjon av aktiviteter, (2) Prestasjonspress og (3) kroppens funksjon (figur 2). Funnene våre er gjeldene i hele aldersspennet fra 13-19 år blant tenåringsjenter, både når det kommer til aktivitetsvalg i undervisningen, prestasjonspress og fokus på kroppsfunksjon.

Funn fra artiklene viser at jenters mestring i kroppsøvingfaget har sammenheng med grad av valg av aktiviteter i kroppsøvingstimene (Engebretsen, 2020; Kusnierz et al., 2020). Flere av artiklene viser også at tenåringsjenter opplever prestasjonspress og stress i kroppsøvingstimer (Andrews & Johansen, 2008; Engebretsen, 2020; van Daalen, 2005). Lite variasjon i aktiviteter, samt konkurransepreget i faget viser seg å ha negative konsekvenser for mestring av kroppsøving. Medvirkning og medbestemmelse i aktivitetsvalg for kroppsøvingstimene opplevdes som positivt, og påvirket mestringsopplevelser (Andrews & Johansen, 2008; Engebretsen, 2020; van Daalen, 2005). Konkurranseaspektet ved kroppsøvingfaget var også en faktor som påvirket jenters mestring i kroppsøvingfaget (Engebretsen, 2020, van Daalen, 2005). Elever ønsket aktiviteter som kan bedre sosiale relasjoner, og som ikke var til trussel for deres vennskap (van Daalen, 2005). Funn fra artiklene viser en mulig sammenheng mellom kroppsmisnøye og lav mestringsfølelse blant tenåringsjenter. Et fokus på kroppsbevissthet, med spesielt fokus på kroppsfunksjoner og hva man kan få til med kroppen, var positivt for tenåringsjenters mestring i kroppsøvingfaget (Engebretsen et al., 2020; Kerner et al., 2018).

#### **4.2.1 Variasjon av aktivitet**

Flere av artiklene beskrev elevmedvirkning og variasjon i aktiviteter sin betydning for tenåringsjenters opplevelse av mestring i kroppsøvingfaget.

Engebretsen et al. (2020) skriver at jentene i studien syntes det var bra å prøve ut nye og varierte aktiviteter i kroppsøvingfaget. Dette var fordi alle da startet som nybegynnere, og det opplevdes ikke som like negativt å ikke få til aktiviteten. I tillegg var elevmedvirkning i undervisningen og selvbestemmelse i valg av aktiviteter positivt ifølge jentene. Dette gjorde at de fikk velge aktiviteter ut fra interesser, ferdigheter og om de ønsket å prøve ut noe nytt. Å ha selvbestemmelse og “å bli hørt”, i motsetning til tvang slik det var før, opplevde jentene som bra (Engebretsen et al., 2020).

Andrews & Johansen (2008) viser i sin studie at jentene som deltok i studien opplevde at det var lite aktivitetsvalg og variasjon i aktiviteter i kroppsøvingstimene. De mest dominerende aktivitetene var ballspill, spesielt fotball. Flere av jentene hadde opplevd å gå fra å like ballspill på barneskolen, til å mislike det på ungdoms- og videregående skole. Grunner som kom frem var at spillet endret karakter fra å være lek, til å bli mer konkurransepreget. Siden kroppsøvingfaget inneholdt så mye "gutteaktiviteter" slik som fotball og styrketrening, var det lite tid til "jenteaktiviteter" slik som dans og aerobic. Jentene fortalte at grunner til lite aktivitetsvariasjon kunne være at guttene ikke likte å danse, og at kroppsøvingslærere, spesielt mannlige, heller ikke kunne dans eller andre typiske "jenteaktiviteter". De opplevde at det var forskjell mellom kroppsøvingklasser ut ifra hvilken lærer som underviste. Forskjell i undervisningen basert på lærer innebar at hvis læreren hadde interesse for alternative aktiviteter til ballspill, slik som dans, inneholdt kroppsøvingfaget også mer av disse aktivitetene (Andrews & Johansen, 2008).

Kusnierz et al. (2020) skriver hvordan det er forskjell på preferanser blant jenter og gutter i kroppsøvingfaget. Flest gutter og studenter på videregående skole av deltagerne i studien ønsket at aktiviteter i kroppsøving skulle være intensiv trening, som innebar svette og fitness. Det var flest jenter og yngre elever som ønsket at aktivitetene skulle være forbundet med glede og trivsel, og studien konkluderte med at man burde ha mer kunnskap om elevenes preferanser. Kunnskapen om at jenter er mer glade i moro-relaterte aktiviteter kan være viktig for kroppsøvingslærere (Kusnierz et al., 2020). van Daalen (2005) viser i sin studie at kondisjonstester med vurdering skapte større fravær i kroppsøvingstimene blant jentene i intervjuet og skapte en kilde til skam blant mange elever. En følelse av å ikke være god nok, og en negativ opplevelse av å bli evaluert, ble rapportert som problematisk for elevene (van Daalen, 2005).

#### **4.2.2 Prestasjonspress**

Flere av artiklene beskriver betydningen som samspill med andre elever, samarbeidspartnere i aktivitetsutførelse og opplevelse av prestasjonspress har for jenters opplevelse av deltagelse og mestring i kroppsøvingstimene.

Funn fra Engebretsen et al. (2020) og van Daalen (2005) viser til at jentene opplevde det som stressende og ubehagelig å være i en kroppsøvingstime hvor de risikerte å bli "valgt ut" av

kroppsøvingslæreren foran resten av klassen for å måtte prestere og bli vurdert.

Kondisjonstester var utslagsgivende for jenters frafall i kroppsøving. En av informantene i studien uttrykte: “When they started marking us is when I really hated gym”. Jentene opplevde at da fysisk aktivitet ble vurdert opp mot atletiske evner, ble følelsen av å ikke være god nok regjerende. Elevene opplevde det som negativt å bli vurdert på bakgrunn av hvordan kroppene deres fungerte. Sammenligning med medelever, frykt for å se dumme ut, å bli presset til å delta, å bli latterliggjort av andre, nervøsitet i forbindelse med prestasjonspress og sammenligning med de mest “atletiske” i klassen ble også tatt opp som årsaker til at jentene ikke ønsket å delta i kroppsøvingstimene. Dette var faktorer som bidro til minsket motivasjon i kroppsøvingsfaget (Engebretsen et al., 2020; van Daalen, 2005).

Konkurransespektet ved kroppsøving var også en faktor til at jentene ønsket å droppe kroppsøvingstimer. De fortalte at de endte opp med å krangle mer med venner, heller enn å skape bedre relasjoner til hverandre og opplevde kroppsøvingstimene som en reell trussel for deres vennskap. Samlet sett førte konkurranseaspektet og evaluering til en følelse av å bli degradert som igjen hadde påvirkning på jentenes selvtillit (van Daalen, 2005).

Andrews & Johansen (2008) tar også opp årsaker til at jenter ikke vil delta i kroppsøving. Årsaker som frykt for å dumme seg ut eller å mislykkes foran andre medelever, spesielt foran guttene, samt at vinnere og tapere ble veldig synlig i undervisningen, var grunner til jentene ikke opplevde det som positivt å delta i kroppsøvingstimene. Å skulle delta i aktiviteter de ikke mestret var derfor en påkjenning, og førte til at flere gruet seg til kroppsøvingstimene (Andrews & Johansen, 2008; van Daalen, 2005). I tillegg opplevde noen det å få karakterer som en faktor som førte til en mer negativ opplevelse av kroppsøvingsfaget (van Daalen, 2005).

Engebretsen et al. (2020) tar også opp jentenes opplevelse av å delta i ballspill med gutter i forhold til jenter. I ballspill, slik som fotball, rapporterte jentene at de syntes det var positivt å spille jenter mot jenter. Jenter kunne oppleve at gutter var aggressive, hardhendte og gjorde jentene til syndebukker (Andrews & Johansen, 2008; Engebretsen et al., 2020). Jentene i studien opplevde det som positivt å jobbe sammen som læringspartnere med personer de hadde tillit til. Dette gjorde at det ikke var like skummelt å prøve flere ganger og gjøre feil. Å organisere undervisningen med læringspartnere og i grupper hvor alle utførte

bevegelsesoppgaver samtidig, bidro til at jentene følte seg mindre synlige. Det at de følte seg mindre synlige gjorde at de følte seg mer komfortable med å øve på noe de ikke kunne, samt bidro til mer aktiv deltagelse. I tillegg hjalp det å få info om innholdet i undervisningen og hvem de skulle samarbeide med før kroppsøvingstimene for at jentene skulle grue seg mindre (Engebretsen et al., 2020).

### **4.2.3 Kroppens funksjoner**

Engebretsen et al. (2020) viser til at jentene i studien syntes det var bra at det var fokus på kroppsbevissthet i undervisningen i kroppsøvingstimene. Jentene opplevde fokus på kroppsbevissthet som positivt fordi de gjennom kroppsbevissthet fikk bedre oversikt over hva de kan gjøre med kroppen, og hva de kan få til. Det førte videre til at de opplevde mer mestring og hadde større tro på egne evner i kroppsøvingfaget (Engebretsen et al., 2020).

Kerner et al. (2018) tar også opp betydningen av hvordan kroppsbevissthet og forholdet til egen kropp kan påvirke tenåringsjenters oppfattelse av kompetanse i kroppsøvingfaget. Studien konkluderte med en betydelig sammenheng mellom kroppsmisnøye og opplevelse av kompetanse i kroppsøving. Tenåringene i studien som rapporterte om at de som var misfornøyde med kroppen sin rapporterte også om at de opplevde å ha lav kompetanse i faget. Studien viser til at man i kroppsøvingfaget bør jobbe for å endre fokus fra hvordan kroppen ser ut, til hva kroppen kan gjøre og hvordan den fungerer (Kerner et al., 2018).

## **5.0 Diskusjon**

I denne delen skal problemstillingen “Hva kan påvirke tenåringsjenters opplevelse av mestring i kroppsøvingfaget?” diskuteres på bakgrunn av innhentet informasjon fra relevant teori, temaet, funn fra litteratursøk, erfaringer fra praksis og våre refleksjoner.

### **5.1 Diskusjon av funn**

Vi har valgt å dele diskusjonsdelen i 3 temaer som oppsummerer resultatene og bidrar til god struktur i diskusjonen. Disse delene består av variasjon av aktivitet, prestasjonspress og kroppens funksjoner.

### 5.1.1 Variasjon av aktivitet

Flere av artiklene beskriver hvordan tenåringsjenters mulighet til å ta del i aktiviteter de interesserer seg for, teste ut nye aktiviteter, samt om det er mulighet til elevmedvirkning i undervisningen, påvirker deres opplevelse av mestring i kroppsøvingstimene (Andrews & Johansen, 2008; Engebretsen et al., 2020; Kusnierz et al., 2020; van Daalen, 2005).

Sammenhengen mellom tenåringsjentenes opplevelse av mestring i kroppsøvingsfaget og deres mulighet til å delta i aktiviteter som de har interesse for, kan vi forstå ved bruk av MoHO-teorien. Å prøve ut aktiviteter tenåringsjentene har interesse for og ønsker å bli bedre i (vilje) kan føre til økt mestringsoppfattelse og utførelseskapasitet. Det kan føre til utvikling av jentenes aktivitetskompetanse ved at de utvikler kompetanse og evne innen nye aktiviteter, og tilegnelse av ny aktivitetsidentitet gjennom aktivitetsadaptasjon (de Pablo et al., 2017). Dette kan også ses i lys av flow-teorien (Andersen & Hansen, 2012). Dersom aktiviteter er i elevenes nærmeste utviklingszone, altså passe utfordrende, samt at kroppsøvingstimene består av aktiviteter de er interessert i, vil de kunne oppleve økt mestring og et ønske om å fortsette å være engasjert i aktiviteten (Andersen & Hansen, 2012). Dersom kroppsøvingstimene består av aktiviteter som ikke er av interesse, kan kroppsøvingsfaget oppleves som kjedelig, eventuelt stressende, og hindre opplevelse av flow (Andersen & Hansen, 2012). Fravær av flow er negativt da opplevelsen av å være i flow ofte skjer i sammenheng med mestring. De sosiale omgivelsene i kroppsøvingsfaget, altså kroppsøvingslærer og klasse miljø, kan forstås som en hemmende eller fremmede faktor for utvikling av aktivitetskompetanse og aktivitetsidentitet (de Pablo et al., 2017; Fisher et al., 2017).

Ved at tenåringsjentene får medvirke mer i undervisningen og ta del i aktiviteter de selv ønsker å lære seg og har interesse for, vil opplevelsen av mestring i kroppsøvingsfaget kunne øke. Dette ser vi i funn fra studien til Engebretsen et al. (2020) hvor tenåringsjenter opplevde det som positivt å få velge aktiviteter som de ønsker å prøve ut og har interesse for. Andrews & Johansen (2008) og Kusnierz et al. (2020) viser til hvordan jenter ofte har andre interesser enn gutter, og at kroppsøvingstimene ofte består av "gutteaktiviteter", og lite aktivitetsvariasjon. Tenåringsjentene vi møtte i vårt praksisprosjekt hadde noen av de samme opplevelsene knyttet til aktiviteter og elevmedvirkning i kroppsøvingstimene. De fortalte at hvis undervisningen besto av aktiviteter de ikke hadde interesse for og som de følte de ikke fikk til, vurderte de å skulke kroppsøvingstimen fordi de ikke opplevde å mestre aktiviteten og ønsket ikke å "dumme seg ut" foran resten av klassen.

Kondisjonstester er et eksempel på en aktivitet som førte til større fravær i kroppsøvingstimene og skapte en kilde til skam blant mange elever (van Daalen, 2005), noe som også kom fram fra erfaringer fra samtaler med elever ved videregående skole. Samtaler med elevene ved videregående skole, indikerte også at elevene ikke liker kondisjonstester og aktiviteter som eksempelvis “beep-test” som også blir oppfattet som svært slitsomme aktiviteter. Ved slike aktiviteter vil elevene sine ferdigheter og utførelse bli testet (de Pablo et al., 2017; Tham et al., 2017). Resultatene vil bli målt og ofte sammenlignet blant elevene, noe som kan skape en følelse av skam (van Daalen, 2005). Elever fra videregående nevnte at de ikke deltok i de timene som var preget av testing og karakterer, som eksempelvis “beep-test”. Dersom man ikke strekker til eller har de ferdighetene aktiviteten krever, vil ikke aktiviteten føre til mestring, som kan resultere i ikke-deltagelse. Ifølge van Daalen (2005) ble en slik test utslagsgivende, der elevene sluttet å like kroppsøvingfaget.

Ved at kroppsøvingslærer og undervisningen legger mer til rette for implementering av flere aktiviteter som tenåringsjenter interesserer seg for, vil jentene muligens kunne oppleve mer mestring i faget. Gjennom deltagelse i aktiviteter de har interesse for, vil jentene kunne utvikle sin aktivitetskompetanse, noe som kan føre til at de opplever å prestere bedre i undervisningen og forbedring av deres utførelseskapasitet. Forbedring av utførelseskapasitet kan føre til at de opplever mer mestring og utvikler aktivitetsidentiteten (de Pablo et al., 2017). Samtidig kan jentene få økte opplevelser av flow som kan føre til større utvikling og læring (Andersen & Hansen, 2012) i kroppsøvingfaget.

### **5.1.2 Prestasjonspress**

De sosiale omgivelsene påvirker hvordan enkelte jenter opplever deltagelse i kroppsøvingstimene. Lærere som gav informasjon om innholdet i undervisningen, og var tydelig på hvem som skulle være samarbeidspartnere i forkant av kroppsøvingstimene, bidro til et positivt læringsmiljø der jentene gruet seg mindre til deltagelse i kroppsøving (Engebretsen et al., 2020). Læringsmiljø som hadde fokus på sammenligning og fysisk prestasjon førte til at flere jenter ikke ønsker å delta og de opplever å ikke mestre aktivitetene (Andrews & Johansen, 2008; Engebretsen et al., 2020). Frykt for å bli “latterliggjort” av andre i klassen, samt at de opplever utførelseskapasiteten sin som dårlig sammenlignet med andre, kan være grunner til at jentene ikke ønsket å delta. Jentene hadde lav tro på egne evner og rollen som “elev i kroppsøving” og føler dermed at de ikke mestrer aktivitetene (Engebretsen

et al., 2020). Dette gjenspeiles også i samtaler med tenåringsjenter, der en opplevelse av å bli ydmyket og fremstilt som dårlig spesielt av det motsatte kjønn, påvirket deres opplevelse av deltagelse i kroppsøvfingsfaget. En holdningsendring i de sosiale omgivelsene vil kunne påvirke jentenes tro på egne evner og rolle. Det kan føre til en endringsprosess hvor de begynner å utforske og utvikler ny kompetanse for å oppnå nye ferdigheter innen aktivitetene som inngår i kroppsøvfingsfaget (Lee & Kielhofner, 2017). Det kan føre til at de opplever det som mer motiverende og meningsfylt å delta i faget, og at de opplever til slutt å mestre aktivitetene.

### **5.1.2.1 Konkurransen**

Konkurransen ved kroppsøvfingsfaget kan påvirke jenters forhold til jevnaldrende og klassekamerater (van Daalen, 2005). For mange kan konkurransen føre til en opplevelse av flow, og oppleves som mestring av faget (Walters et al., 2014), mens for andre kan det føre til ikke-deltagelse (van Daalen, 2005). Ut fra våre funn og samtaler med elever fra videregående skole, har det kommet frem at opplevelse av samhold og tillit til læringspartnere er viktig for jenter når det kommer til kroppsøvfingsfaget (Engebretsen, 2020; van Daalen, 2005). Et ønske om at kroppsøvfingsfaget skulle handle mer om å komme sammen med medelever, enn å vokse fra hverandre grunnet konkurranse, var også vektlagt. Flere ønsket et fokus på den sosiale siden av sport med vennskap, moro og relasjoner, og ikke konkurransen (van Daalen, 2005).

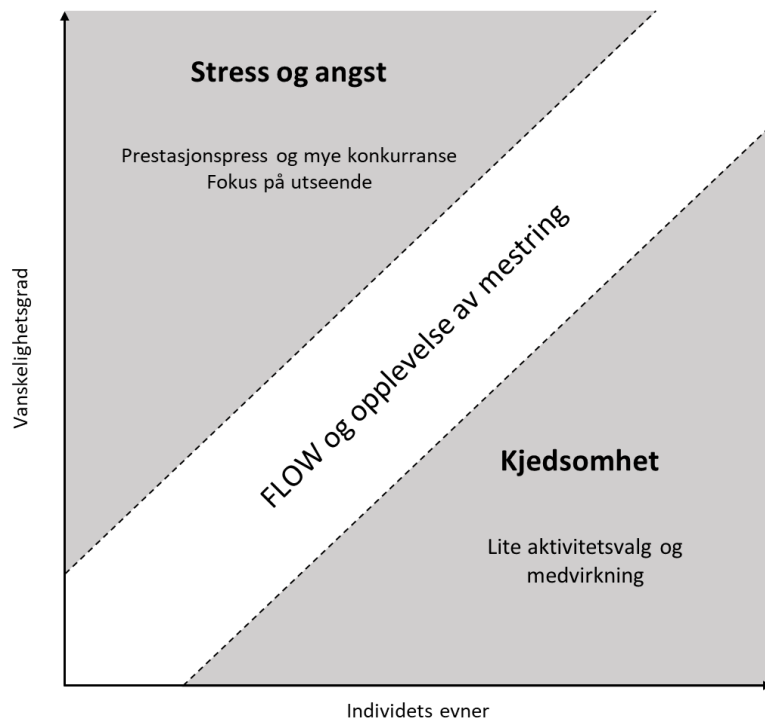
### **5.1.3 Kroppens funksjoner**

Forholdet til egen og andres kropp, samt hvilken rolle kroppsbevissthet har i undervisningen, kan påvirke jentenes mestringsopplevelse i faget. Kerner et al. (2018) viser til sammenheng mellom kroppsmisnøye og lav mestringsopplevelse i kroppsøvfingsfaget, ved at mestringsopplevelsen var lavere hvis jentene opplevde kroppsmisnøye. Samtidig viser Engebretsen et al. (2020) viser til at undervisning som hadde fokus på økt kroppsbevissthet, kroppens funksjoner og evner førte til økt mestringsopplevelse og større tro på egne evner. Sett opp mot teorien om MoHO (Taylor, 2017) kan vi belyse betydningen av de sosiale omgivelsenes betydning for tenåringsjenters forhold til egen kropp i aktivitet. Hvis det er økt fokus på kroppens evner og funksjoner i aktivitet i undervisningen, fremfor kroppens utseende, kan det muligens bidra til at flere tenåringsjenter opplever økt mestring.



Jentene kan få bedre forståelse av hvordan kroppen fungerer og deres potensial til å utvikle sine ferdigheter og evner gjennom deltagelse i aktivitet.

Dersom man ser funn og diskusjon opp mot Flow-teorien (Andersen & Hansen, 2012; Walters et al., 2014), vil det være relevant å se på prestasjonspress, mye konkurranse, fokus på utseende og lite aktivitetsvalg og medvirkning som faktorer som hindrer flow og opplevelsen av mestring, slik illustrasjonen viser (Figur 3).



Figur 2: Hvordan prestasjonspress, kroppsfokus og lite aktivitetsvalg hindrer flow og opplevelse av mestring.

Et ergoterapeutisk syn på tenåringsjenters mestring i kroppsøvingfaget kan være viktig for folkehelsen, for å fremme og tilrettelegge kroppsøvingstimer for denne populasjonen. Slik våre funn viser, blir et stort antall tenåringsjenter påvirket av prestasjonspress, kroppsfokus og lite medvirkning i aktivitetsvalg i kroppsøvingstimer. En bevisstgjøring av dette kan muligens bedre skolehverdagen til tenåringsjenter.

## 5.2 Metodediskusjon

I denne delen av oppgaven diskuteres og forklares metodevalg.

Ved bruk av andre søkemetoder, søkeord og databaser kunne andre resultater blitt gjeldende i våre litteratursøk enn de presenterte resultater. Ved bruk av eksklusjons- og inklusjonskriterier som ble presentert i kapittel 3.4, valgte vi ut artikler som omhandlet utfordringer knyttet til tenåringsjenters deltagelse i kroppsøvfingsfaget, og vi mener derfor funnene er gode og presise nok for å besvare vår problemstilling. Likevel er det viktig å presisere at det finnes mer kunnskap rundt tematikken, og flere sammenhenger ved utfordringer knyttet til kroppsøving og tenåringsjenter som ikke er belyst i denne oppgaven grunnet oppgavens rammer.

Et utvalg av artiklene som blir brukt i oppgaven er engelskspråklige, der forskningen er tatt fra studier gjennomført i Canada og Polen. Diskusjonen av funn er utført basert på et generelt bilde av kroppsøvfingsfaget uavhengig av studienes opprinnelsesland. Det kan være både fordeler og ulemper med å bruke resultater fra flere land. På en side kan utførelse av kroppsøvfingsfaget være ulikt i de ulike landene, og kultur- og miljøforskjeller kan være tilfelle. For eksempel er norske læringsplaner brukt for å få gi kunnskap om hensikten med kroppsøvfingsfaget i Norge, noe som ikke nødvendigvis stemmer overens med kroppsøvfingsfagets læremål i andre land. Samtidig viser våre funn at det er mange fellesnevner for tenåringsjenter når det kommer til mestring i kroppsøvfingsfaget, uavhengig av geografi, noe som gjenspeiles i diskusjonsdelen. Bruk av engelske artikler kan også bli presentert som en utfordring, da oversettelse til norsk kan ha medført mistolkning av innhold og påvirket analysen.

Selv om et eksklusjonskriterium har vært å begrense søket til de siste 5 årene når det kom til den internasjonale databasen, har vi likevel valgt å inkludere én internasjonal artikkel fra 2005 om jenters opplevelse i kroppsøvfingsfaget i vår oppgave. Artikkelen inneholdt våre søkeord, svarte godt på vår problemstilling, samt inneholdt våre inklusjonskriterier basert på innhold i så stor grad uavhengig av årstall for publikasjonen, at vi valgte å bruke denne. Vi har ikke funnet tilsvarende artikler med en så direkte evaluering av kroppsøvfingsfaget fra tenåringsjenter.

Også enkelte norske artikler ble valgt ut selv om de var eldre enn 5 år. Disse artiklene ble inkludert basert på deres innhold og fokus som svarer godt på vår problemstilling. Vi ser i tillegg at innholdet i artiklene ikke har forandret seg i betydelig grad fra gjeldende årstall til

nåværende årstall i de eldre artiklene vi har plukket ut. Det var ønskelig å også ha med funn som direkte kunne knyttes opp mot norske tenåringsjenters opplevelse av kroppsøvingstimene for å vise til problemstillingen sin relevans i det norske samfunn, da vi er kommende ergoterapeuter i Norge.

Begrepet “tenåringsjenter” inneholder store intervaller og omhandler alderen 13-19 år. Det er viktig å være bevisst på at det er forskjeller fra man er 13-19 år både i kompetanse i faget, men også i personlig utvikling, derav ulike kompetansemål og krav til ulike aldersgrupper (Udir, 2019). Vi har valgt å ikke skille på tenåringsjentenes aldersforskjell i resultat og diskusjon, da vi ser at funnene våre bærer preg av de samme utfordringene knyttet til kroppsøvingfaget uavhengig av alder. Ut fra praksiserfaringer, fikk vi innsikt i hvordan kroppsøvingfaget var mer utfordrende på ungdomsskolen for flertallet. Jentene uttrykte at mye av presset og utfordringene knyttet til ungdomsskolen handlet om at det også var gutter i klassen på den tiden. Samtidig fortalte de at det var et visst press på videregående også, og at det kunne oppleves annerledes for elever med både gutter og jenter i samme klasse.

## 6.0 Konklusjon

Hensikten med denne oppgaven var å søke kunnskap om hva som påvirker mestringsopplevelsen i kroppsøvingfaget for tenåringsjenter. Problemstillingen vi ønsket å besvare var “Hva kan påvirke tenåringsjenters opplevelse av mestring i kroppsøvingfaget?”. Vi håper at kunnskapen som kom frem ved å besvare denne problemstillingen vil bidra til å bedre forstå hvordan kroppsøvingfaget kan tilrettelegges slik at flere tenåringsjenter opplever mestring og deltar i faget. Gjennom analyse og diskusjon av funn fant vi 3 hovedtemaer som svarer på problemstillingen. Tenåringsjenters mestring i kroppsøvingfaget kan muligens påvirkes av *variasjon av aktiviteter, prestasjonspress* og fokus på *kroppens funksjoner* i undervisningen.

Etter å ha undersøkt hva som påvirker tenåringsjenters mestring i kroppsøvingfaget, ser vi hvordan kroppsøvingfagets aktiviteter, kultur for prestasjonspress i form av fysiske prestasjoner, trygghet i timene, tydelig informasjon og et positivt syn på kroppen og dens funksjoner muligens kan påvirke tenåringsjenters mestring.

Dersom kroppsøvingfaget skal bidra til et positivt selvbylde og en trygg identitet (Udir, 2021), er det viktig at elever får lyst til å delta i kroppsøvingstimene på skolen. En lyst til å delta kan muligens forsterkes ved gode følelser og mestring, gjennom elevmedvirkning i aktivitetsvalg, bevissthet rundt prestasjonspress og ved fokus på kroppens funksjoner.

## 7.0 Referanseliste

Andersen, F.Ø. & Hansen, N. (2012). *Flow i hverdagen- Navigasjon mellom stress, kaos og kjedsomhet*. Bergen: Fagbokforlaget.

Andrews, T. A. & Johansen, V. F. (2008). Likestillingsideologi i kroppsøvingsfaget - Tematisering av kjønn i planer og praksis. *Nordic Studies in Education*, 28(2), 89-103. <https://doi.org/10.18261/ISSN1891-5949-2008-02-02>

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving*. (7.utg). Oslo: Gyldendal Akademisk

de Pablo, C.-G.d.l.H., Fan, C.-W. & Kielhofner, G. (2017). Dimensions of Doing. I: R. R. Taylor (Red.), *Kielhofner´s Model of Human Occupation- Theory and application* (5. utg., s. 107-122). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Engebreetsen, B., Walseth, K. & Elvebakk, L. (2020). Jenter og kroppsøving. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 104(4), 361-375. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2987/2020-04-04>

Ergoterapeutene. (2017). *Alle skal kunne delta*. Ergoterapeuters kjernekompetanse. Hentet 12.05.22 fra <https://ergoterapeutene.org/ergoterapi/>

Ergoterapeutene. (u.å.). *Barns helse og samspill mellom person aktivitet og omgivelser*. Ergoterapi og barns helse. Hentet 14.03.22 fra <https://ergoterapeutene.org/barn/barns-helse-samspillet-person-aktivitet-omgivelser/>

Ergoterapeutene. (u.å.). *Folkehelse og samspillet mellom person, aktivitet og omgivelser*. Ergoterapi og folkehelse. Hentet 16.05.22 fra <https://ergoterapeutene.org/ergoterapi/fagomrader-i-ergoterapi/ergoterapi-fagomradet-folkehelse/folkehelse-samspillet-person-aktivitet-omgivelser/>

Fieldhouse J. & Sempik, J. (2014). Green Care and Occupational Therapy. I: W. Bryant, J. Fieldhouse, K. Bannigan (red.), *Creek´s Occupational Therapy and Mental Health*. (5. utg., s. 309-327). Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier.

Fisher, G., Parkinson., & Haglund, L. (2017). The Environment and Human Occupation. I: R. Taylor (Red.), *Kielhofner´s Model of Human Occupation- Theory and application* (5. utg., s. 91-106). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Flagestad, L. & Skisland, J. O. (2002). Årsaker til mistrivsel i kroppsøvings: hvem er mistriverne? *Kroppsøving/Landslaget fysisk fostring i skolen*, 52(4), 21-26.

Førland, T. (2020). "Mistrivsel i kroppsøving." [Masteroppgave i spesialpedagogikk, NTNU]. NTNUopen.

<https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2613733/no.ntnu%3ainspera%3a2259803.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helsebiblioteket. (2016, 3. juni). *PICO*. Kunnskapsbasert praksis.

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/sporsmalsformulering/pico>

Helsebiblioteket. (2016, 6. juni). *Søketeknikker*. Kunnskapsbasert praksis.

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/litteratursok/soketeknikker>

Helsenorge. (2022, 9. mai). *Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen*. Helsedirektoratet. Hentet 20.05.22 fra <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/>

Jepsen, B. G. & Larsen, A. E. (2013). Ergoterapeutisk intervention. I Å. Brandt, Madsen, A. J. & H. Peoples (Red.), *Basisbog i ergoterapi - aktivitet og deltagelse i hverdagslivet* (3. utg., s. 213-226). København: Munksgaard.

Johannessen, S. M. (2013). "Jeg gruer meg til gymtimene hver eneste uke": En kvalitativ studie av jenter på 10. klassetrinn som ikke ønsker å delta i kroppsøvingstimen

[Masteroppgave, NTNU]. NTNUopen. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/269834>

Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. (2018). Body Dissatisfaction, Perceptions of Competence, and Lesson Content in Physical Education. *Journal of School Health*, 88(8), 576-582.

<https://doi.org/10.1111/josh.12644>

Kolle, E., Stokke, J. S., Hansen, B. H. & Anderssen, S. (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9-og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011*. (IS-2002). Helsedirektoratet.

Kusnierz, C., Zmaczynska-Witek, B. & Rogowska, A.M. (2020). Preferences of Physical Education Profiles Among Polish Adolescents. *Frontiers in Public Health*, 8(466), 1-6.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00466>

Lee, S.W. & Kielhofner, G. (2017). Volition. I: R.R. Taylor (Red.), *Kielhofner's model of Human Occupation- Theory and application* (5. utg., s. 38-56). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Lee, S.W. & Kielhofner, G. (2017). Habituation: Patterns of Daily Occupation. I: R. R. Taylor (Red.), *Kielhofner's Model of Human Occupation- Theory and application* (5. utg., s. 57-73). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. (3.utg). Oslo: Universitetsforlaget.

McKinstry, C., Brown, T. & Gustaffson, L. (2014). Scoping reviews in occupational therapy: The what, why and how to. *Australian Occupational Therapy Journal*, 61(2), 68-66.

doi: 10.1111/1440-1630.12080

Mindme. (2020). *Hei. Kropp og selvfølelse*.

<https://www.heispillet.com/products/kropp-og-selvfoelse>

NIH. (u.å). *PubMed Overview*. National Library of Medicine- National Center of Biotechnology Information. Hentet 15.03.22 fra <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/about/>

Ommundsen, Y. (2013). Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppsøving – et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 97(2), 155-166.  
<https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2987-2013-02-07>

Sander, C. G. (2022, 25. mars). Gråt seg i søvn før gymtimer - så snudde alt for gullhåpet. *NRK, Sport*. <https://www.nrk.no/sport/grat-seg-i-sovn-for-gymtimer--sa-snudde-alt-for-gullhapet-1.15905327?fbclid=IwAR3sN8CSr1s-59ai-OtVhup4zzGJAN5q9MtoRV2ePji0rCYDMBPqV5njBGs>

SSB. (2021). *Karakterer og nasjonale prøver i grunnskolen*. Statistisk sentralbyrå. Hentet 26.04.22 fra <https://www.ssb.no/utdanning/grunnskoler/statistikk/karakterer-ved-avsluttet-grunnskole>

Svartdahl, F. (2018). Mestring. *Store norske leksikon*. Hentet 2. mai 2022 fra <https://snl.no/mestring>

Taylor, R.R. (2017). *Kielhofner's Model of Human Occupation- Theory and application*. (5. utg.). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Tham, K., Erikson, A., Fallaphour, M., Taylor, R. R. & Kielhofner, G. (2017). Performance Capacity and the Lived Body. I: R. R. Taylor (Red.), *Kielhofner's Model of Human Occupation- Theory and application* (5. utg., s. 74-90). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Udir. (2021). *Høye standpunktkarakterer for elever i videregående skole også i 2020–21*. Utdanningsdirektoratet. Hentet 26.04.22 fra <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-videregaende-skole/analyser/karakterer-i-videregaende/>

Udir. (2015). *Læreplan i kroppsøving. (KR001-04)*. Utdanningsdirektoratet. Hentet 20.05.22 fra <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04>

Udir. (2019). *Læreplan i kroppsøving. (KR001-05)*. Utdanningsdirektoratet. Hentet 20.05.22 fra <https://www.udir.no/lk20/kro01-05?lang=nob>



Udir. (2021). *Vurdering i kroppsøving- elevenes innsats, individuelle forutsetninger og bruk av tester*. Utdanningsdirektoratet. Hentet 20.05.22 fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/vurdering-i-kroppsoving/#a161692>

Universitetsforlaget. (u.å). *Om Idunn*. Hentet 15.03.22 fra <https://www.idunn.no/info/about-Idunn>

van Daalen, C. (2005). Girls' Experience in Physical Education: Competition, Evaluation, & Degradation. *The journal of School nursing*, 21(2), 115-121.  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/10598405050210020901>

Vinicius Costa de Souza. (2018). *Chart-representing-Flow-Theory* [Diagram]. ResearchGate.  
[https://www.researchgate.net/figure/Chart-representing-Flow-Theory-21\\_fig4\\_329028887](https://www.researchgate.net/figure/Chart-representing-Flow-Theory-21_fig4_329028887)

Walters, J.H., Sherwood, W. & Mason, H. (2014). Creative Activities. I: W. Bryant, J. Fieldhouse, K. Bannigan (red.) *Creek's Occupational Therapy and Mental Health*. (5. utg., s. 260-276). Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier.

Yamada, T., Taylor, R.R. & Kielhofner, G. (2017). The Person- Specific Concepts of Human Occupation. I: R.R Taylor. (Red). *Kielhofner's Model of Human Occupation- Theory and application*. (5. utg., s. 11-23). Philadelphia: Wolters Kluwer.

## **Vedlegg 1: Prosjektbeskrivelse «Hei- Kropp»**

## **Vedlegg 2: NSD- vurdering «Hei-Kropp»**

## **Vedlegg 3: PICO-skjema**