

Campus Elverum – Avdeling for folkehelsefag

Maria Jektvik Aarstad

Kandidatnummer 1

Bacheloroppgave

Hvis jeg ikke deltar, er det en grunn til det?

If I don't participate, could it be a reason?

FLK2014

2017

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA

NEI

Forord

Jeg er nå ferdig med min avsluttende bacheloroppgave i faglærerutdanningen ved Høgskolen i Innlandet. Prosessen har vært både tid- og arbeidskrevende, da håndballkamper, treninger og reiser preger hverdagen. Det har vært avgjørende for meg med ekstra tid for å ha mulighet til å fullføre oppgaven. Det er en god følelse å endelig være i mål, samtidig som jeg er veldig spent på resultatet. Uavhengig av resultatet, har det vært en lærerik prosess og jeg sitter igjen med mye ny kunnskap som jeg kan ta med meg videre i arbeidslivet.

Jeg vil rette en takk til veileder min som har vært behjelpelig gjennom hele prosessen samt andre lærere ved Campus Elverum og studenter ved faglærerutdanningen i kroppsøving og idrett som har gjort studietiden til gode opplevelser og vennskap for livet.

Takk!

Elverum, mai 2017.

Maria Jektvik Aarstad.

Sammendrag

Forfatter: Maria Jektvik Aarstad, faglærerutdanning i kroppsøving og idrett, 2017.

Høgskolen i Innlandet, Campus Elverum, avdeling for folkehelsefag.

Tittel: Hvis jeg ikke deltar, er det en grunn til det?

Problemstilling: Hva er skjuleteknikk, og hvilken betydning spiller læringsmiljøet?

Teori: Gjøre rede for hva skjuleteknikk er, formålet med kroppsøvingsfaget, læringsmiljø, inkludering/integrering og frykt for å mislykkes.

Metode: Systematisk litteraturstudie med en kvalitativ tilnærming.

Resultat: Her presenteres det fire utvalgte artikler for studien. Artikkene er relevante for å besvare oppgavens problemstilling.

Diskusjon: Drøfting av teori og de utvalgte artikkene.

Konklusjon: Kroppsøvingen preges av skjuleteknikk, og det avdekkes mange teknikker.

Læringsmiljøet påvirker elevens behov for skjuleteknikk og lærerens rolle er avgjørende for elevenes læringsutbytte.

Nøkkelbegreper: Skjuleteknikk, kroppsøving, læringsmiljø.

Innholdsfortegnelse

FORORD.....	3
SAMMENDRAG	4
1. INNLEDNING.....	7
1.1 FORMÅLET MED LITTERATURSTUDIEN.....	8
1.2 PROBLEMSTILLING	9
2. TEORI	10
2.1 SKJULETEKNIKK	10
2.1.1 <i>Self - handicapping</i>	12
2.1.2 <i>Crossley – elever iscenesetter sin opptreden.</i>	12
2.2 KROPPSØVING – FORMÅLET MED FAGET.....	13
2.3 LÆRINGSMILJØ	13
2.3.1 <i>Oppgaveorientert læringsmiljø</i>	15
2.3.2 <i>Prestasjonsorientert læringsmiljø</i>	16
2.4 INKLUDERING / INTEGRERING	17
2.5 FRYKT FOR Å MISLYKKE.....	18
3. METODE	20
3.1 HVA ER METODE	20
3.2 VALG AV METODE: LITTERATURSTUDIE	21
3.3 KILDEKRITIKK	22
3.3.1 <i>Validitet</i>	23
3.3.2 <i>Reliabilitet</i>	24
3.4 LITTERATURSØK	25
3.4.1 <i>Inklusjon/eksklusjon</i>	25
3.4.2 <i>Fremgangsmåte</i>	26
3.5 VURDERING AV EGET STUDIE	29
4. RESULTATER	30
4.1 ARTIKKEL 1	30
4.2 ARTIKKEL 2	32
4.3 ARTIKKEL 3	34
4.4 ARTIKKEL 4	35

5. DISKUSJON	38
5.1 HVA ER SKJULETEKNIKK?.....	38
5.2 HVILKE SKJULETEKNIKKER FINNES DET?.....	40
5.3 HVILKEN ROLLE SPILLER LÆREREN OG LÆRINGSMILJØET I BRUKEN AV SKJULETEKNIKK	44
6. KONKLUSJON.....	50
6.1 NYE SPØRSMÅL OG VIDERE FORSKNING	51
LITTERATURLISTE	52

1. Innledning

En teknikk som jeg ofte brukte, var å være med de siste fem minuttene av kroppsøvingstimen. Da brukte jeg å si at skaden hadde blitt bra igjen, og at jeg gjerne ville være med på aktiviteten. Når læreren brukte å se på klokken, viste jeg at det var 5 minutter igjen. På denne måten trodde læreren at jeg ville være med i kroppsøvingstimene. Dette var bare en teknikk for å lure læreren. Da brukte jeg å si «Å, nei, var det så lite tid igjen?» og lot som jeg gikk misfornøyd i dusjen etter timen. (Haugen, Aune og Lyngstad, 2014. s.70).

Sitatet overfor er et eksempel på hvordan skjuleteknikk blir brukt i kroppsøvingstimer. I denne bacheloroppgaven skal jeg undersøke fenomenet skjuleteknikk. Jeg vil finne ut hva skjuleteknikker er, og hvordan læreren kan bidra til å forhindre bruken av skjuleteknikk. Jeg synes det er svært interessant da jeg har opplevd at elever har brukt skjuleteknikk i mine praksistimer. Jeg ønsker å se skjuleteknikker i sammenheng med læringsmiljø og lærerrollen.

Det foreligger begrenset litteraturtilgang rundt skjuleteknikk, læringsmiljø og lærerens rolle, men fenomenet behøver større fokus. Lyngstad (2013) mener at dersom kroppsøvingfaget skal bidra til bevegelsesglede og fysisk aktivitet til alle elever og ikke bare faglig sterke, er det avgjørende med flere studier, større kunnskap og innsikt i de pedagogiske utfordringer faget gir. Denne bacheloren skal forhåpentligvis gi større innsikt i læringsmiljøet og lærerens betydning for elevers bruk av skjuleteknikk.

1.1 Formålet med litteraturstudien

Formålet med denne litteraturstudien er å studere fenomenet skjuleteknikk, hva det er og hvorfor elever tar det i bruk. Jeg ønsker å undersøke om det er mulig at skjuleteknikker er et resultat av kroppsøvningsfagets læringsmiljø i form av fremstilling formidling. Ifølge opplæringsloven (2017) har læreren i samråd med skolen i oppgave å legge til rette for et godt psykososialt miljø hvor elevene føler seg trygge, opplever at de er en del av fellesskapet og har det bra med medelever og lærere. Lyngstad (2013) hevder at enkelte elever ønsker å skjule sin mistriivsel i faget og løser det ved bruk av dårlig oppførsel og eller velger å bli satt ut av spillet/ aktiviteten på en beleilig måte. Videre hevder Lyngstad (2013) at bevegelsesgleden subjektiv, og som kroppsøvningslærere bør en ha informasjon om elevenes bevegelsesglede. Enkelte elever ønsker å skjule sin misnøye i kroppsøving ved hjelp av skjuleteknikker. Det kan stilles spørsmål om skjuleteknikker er et resultat av læringsmiljøet.

Som fremtidig kroppsøvningslærer ønsker jeg å innhente kunnskap om fenomenet skjuleteknikk, da det kan hjelpe meg i arbeidet med barn og unge. Jeg vil legge til rette for at alle elever har lik mulighet å utfolde seg kreativt, til å prøve og feile i et mestringsorientert kroppsøvningsfag.

1.2 Problemstilling

Med bakgrunn i ønsket formål vil jeg å se på hvordan skjuleteknikk brukes i kroppsøvningsfaget, og hvordan jeg som lærer kan legge til rette for at elevene skal sitte igjen med gode erfaringer fra faget. Jeg har formulert følgende problemstilling.

- Hva er skjuleteknikk, hvilke skjuleteknikker finnes det og hvilken betydning spiller læringsmiljøet?

2. Teori

Kapittelet presenteres teori, for å gi en grundig forståelse av skjuleteknikk og læringsmiljø har jeg valgt ut følgende teori og begreper.

2.1 Skjuleteknikk

Det er viden kjent at mange elever opplever kroppsøvningsfaget som både vanskelig, problematisk og mangler motivasjon. Wabakken (2010) skriver om det i sin mastergrad, hvor referer til tidligere forskning både av Lyngstad (2013) og Jonsson (1993). I artikkelen *Attitudes toward and motivation for physical education: who collects the benefits of the subject* av Säfvenbom, Haugen og Bulie (2014) avdekker at hele 43 % av respondentene i undersøkelsen ikke er fornøyde med hvordan kroppsøvningsfaget praktiseres. Det ble også rapportert om manglende motivasjon for faget. Resultatet viser i tillegg at idrettsaktive elever, oppgir å trives best i faget (Säfvenbom, Haugen & Bulie, 2014). Det vil si at elever som ikke er idrettsaktive på fritiden ofte utsettes for situasjoner ikke liker, eller ikke vil delta i. Lyngstad (2009) hever at elever både bevisst og ubevisst tar i bruk skjuleteknikk, noe som samsvarer med Crossleys (1999) teori om at elever bruker skjuleteknikk dersom de opplever trussel mot selvoppfatning og vil beskytter seg ved hjelp av skjuleteknikk.

Elever tar i bruk skjuleteknikker å skjule hva de opprinnelig føler i ulike undervisningssituasjoner. De ønsker å skjule mistriivsel uten å tape ansikt overfor lærer og/ eller medelever. I situasjoner elever føler frykt til å tape ansikt, brukes skjuleteknikk. Det oppstår dermed både i ubestemte og bestemte situasjoner og avhenger av aktivitet. Lyngstad (2013) hevder at situasjoner hvor elevene blir målt på prestasjoner også fører til økning i skjuleteknikker da prestasjonen har betydning for vurdering.

I artikkelen fra (2009) *Ikke så lett å lure gymlæreren* belyser Lyngstad (2009) viktigheten av lærerens erfaring for å forstå elevenes atferd. Det er ikke gitt at det finnes en undervisningsmetode som forebygger negative holdninger til kroppsøvningsfaget eller bruk av skjuleteknikk, i samsvar med Lyngstad (2013) tidligere forskning finnes det klare paralleller mellom negativ innstilling og holdninger til faget og skjuleteknikk.

Ved hjelp av skjuleteknikker kan elevene kontrollere situasjonen og samtidig beskytte seg selv. Det gjøres ved å spille ulike roller overfor lærer og medelever. Grunnen er at elevene ønsker å bevare selvværdi, da de verken vil skuffe seg selv eller læreren. Istedenfor å vise at de synes faget er utfordrende, tar de i bruk skjuleteknikker. De aller fleste elevene bruker skjuleteknikker før eller siden, både de utfordrende elevene men også samvittighetsfulle og pliktoppfyllende elever (Wabakken, 2010).

I skolen finnes det et mangfold av elever med ulike forutsetninger og evner, og mange elever synes kroppsøving er utfordrende. Elevene blottlegges ikke bare fysisk men også psykisk da de stilles overfor mange krevende situasjoner og utfordringer i faget (Standal, 2015). Noen elever ønsker å gjenvinne kontrollen over situasjonen med skjuleteknikk og de ulike teknikkene hjelper dem til å føle at de har kontroll.

Elever synes det er bedre å mislykkes dersom resultatet kan forklares ved dårlig innsats, enn at det forklares av utilstrekkelig kompetanse og evner. I henhold til Utdanningsdirektoratet (2015) er det opp til elevene hvor hard innsats de legger i de ulike situasjonene, da det går utover elevenes karakter. De kan kamuflere utilstrekkelige evner ved å løse oppgave med skjuleteknikker, noe som over lengre tid vil hemme læringsprosessen. Elevenes ønske om å være sosialt akseptert kan være større enn ønske om å mestre og tilegne seg relevant kunnskap i faget. Til syvende og sist kan det gå utover selvoppfatningen, og elevenes mulighet til kroppslig utfoldelse og oppleve bevegelsesglede (Lyngstad, 2013).

Kort oppsummert kan skjuleteknikk ses på som ulike teknikker som tas i bruk av elever for å enten skjule mistriivsel eller gjenvinne kontroll over situasjonen.

2.1.1 Self - handicapping

Internasjonalt blir fenomenet skjuleteknikk definert som self- handicapping. Direkte oversatt brukes begrepet selvhemming. Begrepet ligner veldig på skjuleteknikk og er en form for selvbeskyttelsesstrategi, hvor eleven ønsker å kontrollere eventuelle mislykkede forsøk og underprestering. Elevene bruker mulige handicap eller hinder for å begrunne og forklare hvorfor de presterer dårlig eller ikke klarer å løse oppgaven (Prapavessis & Grove, 1998).

Forskjellen mellom skjuleteknikk og self – handicapping, er i hovedsak når unnskyldningen brukes. Skjuleteknikk preges av at adferden endres underveis i en aktivitet/sitasjon. Ved self – handicapping har eleven en unnskyldning for å unngå å i heletatt måtte delta i aktiviteten. Unnskyldningene kan også komme i etterkant av aktiviteten/situasjonen. Eleven ønsker å forklare grunnen til at han/hun ikke løste oppgaven, eller ikke mestret det på en bedre måte. Eleven ønsker å påvirke medelevers og lærerens oppfattelse på hvorfor de feilet (Lillemyr, 2007).

2.1.2 Crossley – elever iscenesetter sin opptreden.

Ifølge teori av Crossley (1996) vil enkelte elever iscenesette sin egen opptreden i kroppsøving, noe som kan ses på som en form for skjuleteknikk. Disse teknikkene brukes for å ivareta sin egen selvoppfattelsen og beskytte selvet. Selvfølelsen styres av elevens bevegelsesglede og læringsutbytte/ kompetanseløpet. For å unngå å vise at de føler seg ukomfortable – utrygge eller faglig svake bekler de ulike roller. Det kan ses på som *roller* i et skuespill, hvor elevene tar i bruk en rolle for å løse oppgaven/aktiviteten. Crossley (1996)

tolker det dit at ved skjuletenikker lager elevene en *kroppsovingsscene* hvor de ved hjelp av ulike roller, endelig føler de kan være seg selv. Det kan ses på som en privatverden, hvor elevenes selvoppfattelse justeres av lærerens og medelevenes meninger.

I henhold til Lyngstad (2013) er behovet for anerkjennelse nesten det viktigste for elevene. Elever iscenesetter sin opptreden for å mestre utfordringene, men også for å unngå å havne utenfor det sosiale miljøet. Dersom elever ofte føler behov for å iscenesette opptreden sin vil det bli krevende å bevare en god selvoppfatning, noe som til slutt kan påvirke deres ønske om å delta i faget.

2.2 Kroppsoving – formålet med faget.

I formålet for kroppsovingsfaget, kommer det tydelig frem til at faget skal bidra til å utvikle det allmenndannende menneske, inspirere til fysisk aktiv livsstil og bevegelsesglede (Udir, 2015). Ved hjelp av ulike aktiviteter skal faget bidra til at elevene utvikler allsidighet, kroppsbeherskelse og positiv selvoppfattelse av egen kropp. Elevene skal delta aktivt i et felleskap sammen med andre og ha mulighet til å utvikle og utfolde seg kreativt. Faget skal bidra til motivasjon for videre fysisk aktivitet og trening. Det er viktig å understreke at elevene ikke bare skal vurderes ut fra forutsetninger og evner, men også innsats. Elevene må få innsikt i hva som kreves av innsats, og at det er avgjørende for læringsutbyttet å tøye egne grenser.

2.3 Læringsmiljø

For å gi elevene mulighet til å utvikles til et allmenndannet menneske og få inspirasjon til livslang bevegelsesglede er det ifølge Imsen (2008) svært avgjørende for hvordan læreren

legger opp undervisningen. Det er skolens oppgave å formidle kunnskap, gi rom for læring og utvikling. Læringsmiljøet er av stor betydning for elevenes trivsel, motivasjon og læring. Læringsmiljø kan forståes på to ulike måter, et avgrenset læringsmiljø og et utvidet læringsmiljø. Det utvidede læringsmiljøet tar for seg skolen som organisasjon, skolens læreplaner, læremidler og omgivelser. Avgrenset læringsmiljø tar for seg læringsaktiviteter i ulike rom hvor det foregår læringsaktiviteter. Atmosfæren sammen med elevenes opplevelse og erfaringer er avgjørende for læringsutbytte. Elevens læring, motivasjon, selvoppfattelse og adferd påvirkes av deres opplevelse av læringsmiljøet (Skaalvik & Skaalvik,2013).

Læringsmiljøet defineres ut i fra den aktuelle situasjonene og kan endres ved at konkrete faktorer og prosesser påvirker hverandre. Eksempel på slike faktorer kan være elevgruppens sammensetning, men også lærerens kompetanse og arbeidsmåter (Jensen,2006). Ved lærerens arbeidsmåter menes blant annet tilbakemeldinger og vurderinger. Både summativ og formativ vurdering har betydning for elevenes mestringsforventninger, selvverurdering og motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Når det gjelder kroppsøving er læringsmiljøet svært avgjørende for elevenes læringsutbytte og motivasjon (Ommundsen, 2014). Kroppsøving er et fag hvor elever ofte føler seg *nakne* i nye aktiviteter /situasjoner de ikke føler kontroll (Standal, 2015). En kan se det som at kroppen er læreboka, og det ikke er mulighet til å gjemme seg bak en pult. Det er svært tydelig hvem som mestrer og ikke mestrer de ulike aktivitetene. De sosiale relasjonene mellom elevene vil være avgjørende for om elevene tørr å utforske nye bevegelsesmønstre og begi seg ut på oppgaver de ikke vet om de vil løse. At elevene føler tilhørighet, trygghet og trivsel i undervisningssituasjonen, er svært viktig da deres emosjonelle aspekt er en avgjørende faktor for elevenes motivasjon (Skaalvik & Skaalvik,2013).

Læringsmiljøet preges ikke bare av de sosiale relasjonene, men også av struktur, oversikt og forutsigbarhet. Det skal legges opp til et læringsmiljø hvor elevene føler seg trygge. Elevene

skal ikke føle begrensinger på grunn av individuelle forutsetninger, men føle seg som en del av fellesskapet. Studien til Ommundsen (2014) viser at læringsmiljøet har betydning for elevenes sosiale og moralske funksjon i kroppsøving. Læreren bør legge til rette for læringsmiljø hvor alle elever føler seg inkludert, og har mulighet til å føle mestring (Standal, 2015). Det understrekes av Ommundsen (2014) som hevder at mestring gir grunnlag for motivasjon, godt læringsutbytte og positive følelser i læringssituasjonen

Det finnes ingen fasit på hvilket læringsmiljø som passer best hos den enkelte eleven.

Læreren et overordnet ansvar på å innhente informasjon om elevene slik at det legges opp til et læringsmiljø som passer best til klassen og som gir mulighet for bevegelsesglede og inspirere til en fysisk aktiv livsstil (Lyngstad, 2013)

Til nå har vi sett på hva skjuleteknikk er og hvorfor det oppstår, videre vil det bli sett nærmere på to avgrensede læringsmiljøer. Miljøene preges av ulike typer tilbakemeldinger og hvordan læringsoppgavene presenteres og struktureres.

2.3.1 Oppgaveorientert læringsmiljø

I et oppgaveorientertmiljø skal alle elever føle likeverd og oppmerksomhet. Uavhengig av elevenes forutsetninger, ferdigheter og prestasjoner. Det er akseptert med utprøving og feiling underveis i læringsarbeidet (Ommundsen, 2014). Bruk av ulike grupperingsformer kan føre til større læringsutbytte og det gir elevene mulighet til å samarbeide og lære av hverandre underveis i undervisningen. I et slikt læringsmiljø vil fremgang og innsats premieres like mye om ikke mer enn ferdighet. Det er også helt greit å ikke mestre alt, noe som ses på som en naturlig del av læring (Ommundsen, 2014).

Feil underveis i læringsprosessen bør ses på som nyttig informasjon i videre utvikling, og tas med som erfaring (Lillejord, Manger & Nordahl, 2015). I et oppgaveorientert

læringsmiljø, hevder Ommundsen (2014) det vil være et godt samhold i gruppa, så lenge undervisningen ikke preges av konkurranser. Læringsmiljøet påvirker elevenes motivasjon. Dersom elever ikke føler tilstrekkelig med ferdigheter og evner, er det avgjørende å ha et læringsmiljø hvor det er tillatt med prøving og feiling. Det vil påvirke elevenes motivasjon og læringsutbytte positivt. Det gir elevene mulighet til ha kontroll på situasjonen, noe som kan føre til at de er optimistiske i ulike læringssituasjoner (Ommundsen,2014).

Oppgaveorientert læringsmiljø er med på å øke elevenes mulighet til å vise innsats, vilje og motivasjon. Et slikt miljø vil ha store fordeler ved at det påvirker elevene positivt og gir mulighet til å prøve og feile underveis i læringsprosessen.

2.3.2 Prestasjonsorientert læringsmiljø

Ommundsen (2014) hevder at om det legges opp til et læringsmiljø hvor fokuset er på hvem som vinner og hvem som har størst ferdighetsutvikling ses det på som et prestasjonsmiljø. I et slikt miljø vil elevene være opptatt av å gjøre det godt, og sammenligner seg gjerne med medelever. De vil også kunne bli svært frustrerte da de ikke oppnår det resultatet de ønsker (Manger, Lillejord & Nordahl, 2014). Undervisningen preges av elever som streber etter å være bedre enn medelever, noe som kan være nødvendig for å føle mestring.

Prestasjonsmiljøet preges av dårlige holdninger til samarbeid og kan føre til dårlig fellesskapsfølelse i gruppa. Elevene kan oppleve frykt for å mislykkes og velger da å tilbakeholde innsats for å kamuflere mangel på ferdighet (Ommundsen, 2014). Lærere som vektlegger prestasjonsmiljø i kroppsøvingstimene har en tendens til å anerkjenne og gi oppmerksomhet til elevene som mestrer best. Det vil være lite rom for prøving og feiling i læringsarbeidet. Ofte deler læreren inn i grupper etter ferdighet og ser ikke viktigheten av samarbeid. Et prestasjonsmiljø kan føre til at elevene føler at frykten for å feile er større enn gleden for å lykkes (Ommundsen, 2014).

Prestasjonsmiljø trigger enkelte elever, men først og fremst de som føler de mestrer de ulike aktivitetene. De som ikke føler mestring, vil mest sannsynligvis trekke seg unna og finne på en unnskyldning for å ikke delta. Et slikt læringsmiljø treffer elever som driver med organisert aktivitet på fritiden og de med høyt konkurranse instinkt (Manger, Lillejord & Nordahl, 2014).

Det er viktig at læreren forstår viktigheten av å se elevene, og skape et læringsmiljø hvor alle har mulighet til å vise hva de kan og føler seg inkludert i fellesskapet.

2.4 Inkludering / Integrering

Det er viktig at alle elever føler de har samme mulighet til å utvikle seg og være en del av fellesskapet på skolen. Den norske skole skal være inkluderende, noe som beskrives i en rekke offentlig dokumenter. I stortingsmelding nr. 30 *Kultur for læring* (2003/04) hvor det ble fastslått viktigheten av inkludering. Inkludering skulle bidra til å styrke elevenes læringsutbytte. Skaalvik og Skaalvik (2013) hevder at inkludering kan ses på som et helhetlig perspektiv hvor elever og lærere er aktører i skolens system, og skolen er et mangfoldig perspektiv. Inkludering har også vært sentralt ved senere stortingsmeldinger, som blant annet i 2006/07.

Alle elever skal ha mulighet til å utvikle seg selv og sine evner og at et samfunn preget av felleskap og likeverd gir de beste rammene for enkeltmenneskers mulighet til å realisere sine individuelle livsprosjekter (St.meld. nr.16, 2006/07. s.7).

Begrepet inkludering er stort, bredt og vagt, men har bidratt til fokus på det hele mennesket, skole- og læringsmiljøet (Skaalvik & Skaalvik, 2013). I Utdanningsdirektoratets prinsipp for

opplæring kommer det frem viktigheten og ønske av et inkluderende felleskap ved bred kulturforståelse og tydelig verdigrunnlag (2015).

Det stilles store krav i et inkluderende felleskap, hvor elever har rett på å delta i et felleskap, føle de blir hørt og ha mulighet til godt læringsutbytte (Standal,2015). Det er viktig å understreke forskjellen mellom inkludering og integrering. Den største forskjellen er elevenes fysiske og organisatoriske plassering. Ved et integrert felleskap vil elevene være fysisk til stede, men i de fleste tilfeller ikke føle seg som en del av felleskapet og/eller ikke delta aktivt i undervisningen. For å kunne skape et inkluderende felleskap stilles det store krav til kroppsøvingslæreren, undervisningsopplegget og læringsmiljøet (Imsen, 2015).

Inkludering kan ses på som et kjennetegn av god didaktisk planlegging og god undervisning hvor alle elever føler seg sett (Standal, 2015).

2.5 Frykt for å mislykkes

Dersom mennesket står overfor objektive trusler eller farer, betegnes det som frykt. Det er mulig å se sammenhenger mellom fryktfølelsen og fysiologiske endringer, psykiske og sosiale utfordringer og problemer. Vi omtaler det som frykt, så lenge vi vet hva vi er redde for. Adferden hos mennesker endrer seg om det føler frykt (Brunvand & Gundersen, 1999).

Mennesket møter fryktfølelsen med tre ulike reaksjoner:

- 1) Møte frykten og forsøke å løse problemet.
- 2) Trekke seg og eventuelt flykte fra problemet.
- 3) Angripe noe eller noen som er knyttet til problemet (Brunvand & Gundersen, 1999).

Lyngstad (2013) omtaler frykten for å tape ansikt og selvværd, og hevder det påvirker elevens prestasjon og innsats i kroppsøving. Elever kan føle frykt i situasjoner hvor de kjenner på

manglende kompetanse, frykt for å dumme seg ut mens andre ser på og eller mangel på kontroll.

Frykten kan ses på som en slags drivkraft som fører til en bestemt handling for enten å løse oppgaven, unngå eller angripe det som føles truende. Frykten for å mislykkes kan kobles opp mot nye kroppsøvingsaktiviteter i skolehverdagen hvor de ikke har kontroll over resultatet (Brunvand & Gundersen, 1999) Prestasjonskultur, med fokus på kompetanse og gode prestasjoner, kan føre til omfattende frykt for å mislykkes blant elever i kroppsøvingsundervisningen (Brunvand & Gundersen, 1999).

Dette teorikapittelet har tatt for seg fenomenet skjuleteknikk, formålet med faget, læringsmiljø, inkludering/integrering og frykt for å mislykkes. Videre vil studiens metodegrunnlag gjennomgås.

3. Metode

Kapittelet viser til valg av forskningsmetode samt forklaringer på hvordan og hvorfor disse metodene er brukt. Videre vil kapittelet omhandle ulike forskningsmetoder, begrepsavklaringer, søkeprosess og vurdering av eget studie.

3.1 Hva er metode

Metode brukes når det er noe vi vil undersøke og er nødvendig for å samle inn informasjon til undersøkelsen (Dalland, 2012). Hvordan går en frem for å finne svar på den aktuelle problemstillingen avhenger av hvilken metode som er mest hensiktsmessig (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010).

Tradisjonelt deles det i to ulike metodiske tilnæringer, kvantitativ og kvalitativ metode. Fordelen med kvantitativ metode er at det gis data i form av målbare kategoriserte enheter. Formålet med en undersøkelse er å finne ut om virkeligheten stemmer overens med de innsamlende dataene (Johannessen, et al., 2010).

Kvantitativ metode går i bredden og kan innhente opplysninger om mange undersøkelsesenheter. Ved kvantitativ metode ser forskeren fenomenet utenfra og har ingen form for kontakt med respondentene under datainnsamlingen (Dalland, 2012).

Kvalitativ metode legger vekt på fortolkning av data bestående av tekst, lyd og bilder. Metoden fanger opp følelser, opplevelser og meninger som er vanskelig å måle eller ikke lar seg tallfeste (Johannessen, et al., 2010). Metoden går i dybden og får tilegner seg mange opplysninger om få undersøkelsesenheter. Forskeren har nærhet til feltet underveis i undersøkelsen og ser fenomenet innenfra (Dalland, 2012).

3.2 Valg av metode: Litteraturstudie

I en litteraturstudie undersøkes et fenomen med utgangspunkt i tidligere publisert litteratur. Det er viktig å lokalisere og samle inn all relevant forskning (Axelsson, 2008). Ved hjelp av tidligere litteratur tilegner forskeren seg ny informasjon av fenomenet en ønsker å undersøke (Dalland, 2012). I en litteraturstudie innhenter ikke forskeren ny data ved hjelp metoder som i kvalitative/ kvantitative studier, men baserer forskningen på sekundære analyser av tidligere forskning (Jesson, Matheson & Lacey, 2011). Forskningen må være basert på sikre kilder, og det er viktig å undersøke at de publiserte vitenskapelige artiklene og rapportene som brukes er kvalitetstudier (Jesson, et al., 2011). For et vellykket litteraturstudie er det avgjørende med god søking av litteratur og tydelige kriterier for å vurdere kvaliteten av litteraturen. Metoden gir mulighet til å vise kunnskap og evne til å tolke tidligere relevant forskning (Magnus & Bakketeig, 2000).

Ved bruk av tidligere forskning finnes det muligheter til å se fenomenet fra ulike sider og dermed tilegne seg bredere kunnskap til å svare på sin valgte problemstilling (Axelsson,2012). I slutten av arbeidet er en i stand til å peke ut eventuelle hull i forskning og kunnskap rundt temaet (Jesson, et al., 2011).

Det skilles mellom systematisk og tradisjonelt litteraturstudie. Hensikten med en tradisjonell litteraturstudie er å innhente forståelse og oversikt over valgt tema. Det følges ikke en bestemt prosess eller fremgangsmåte for å innhente ønsket informasjon (Jesson, et al, 2011).

Ved en systematisk litteraturstudie har forskeren et smalt fokus og en konkret problemstilling. En systematisk litteraturstudie baseres på primærkilder (Axelsson, 2008). Med et smalt tema og et klart oppsett er det mulig etterprøve forskningen for å sjekke oppgavens validitet og reliabilitet (Jesson, et al., 2011). Denne studien vil være forsøkt

utformet som et systematisk litteraturstudie hvor fremgangsmåte og prosess blir beskrevet og begrunnet.

Det finnes både fordeler og ulemper med litteraturstudie. En stor fordel er at mengden tilgjengelig data er stor. Ved hjelp av søkemotorer er det mulig å finne relevant litteratur på kort tid. Litteraturstudie er ikke like tidskrevende som kvantitativ og kvalitative undersøkelser, da en som tidligere nevnt ikke innhenter ny data men bruker tidligere forskning. Det kan også ses på som en av ulempene med litteraturstudie, da muligheten til å observere en kroppsøvingstime forsvinner. Det kan være utfordrende å utforme en problemstilling som passer til tidligere forskning, noe som gjør at en føler seg litt låst til den tidligere litteraturen (Jesson, et al., 2011). Ved å gå i dybden på noen få artikler, kan det ses på som en kvalitativt litteraturstudie. Artikkene brukes for å innhente relevant forskning å området og besvare problemstillingen ut i fra det. Det gir mulighet til å vise dybde på fagområdet (Axelsson, 2008).

3.3 Kildekritikk

Ved undersøkelse av tidlig forskning skal det være mulig å fastslå at kildene er sanne. Ved hjelp av kildekritikk er det mulig å vurdere og karakterisere kildene på litteraturen som benyttes i undersøkelser. Ifølge Dalland (2012) er viktig å kunne skille mellom opplysninger og spekulasjoner. Ved kildekritikk tas det hensyn i den faglige kvaliteten på tidligere litteratur, men må også ses i forhold til hva kilden skal belyse. Teorien og forskningsresultatene i kildene som brukes må bidra til å beskrive og løse oppgavens problemstilling.

Ved god kildekritikk, kan leseren forstå at forskeren har vært kritisk til materialet som er brukt i oppgaven. For å utøve god kildekritikk må det gjøres rede for kildene, slik at leseren

har innsikt i hvilke kilder man har benyttet. Deretter overbevise om at kildene kan besvare problemstillingen både når det kommer til relevans og pålitelighet (Dalland, 2012).

Kildekritikk er ekstra viktig for studien da skjuleteknikk er et tema som er lite forsket på i Norge. Et resultat av manglende forskning er studien må bruke internasjonale artikler. Det viktig å dokumenterer søknadsprosessen og utvelgelsesprosessen godt slik det brukes sikre kilder som er relevant for problemstillingen.

Studien tar utgangspunktet i primærlitteratur, bestående av originalartikler og teoretiske artikler hvor forfatteren selv presenterer egnet forskningsarbeid (Dalland, 2012). Artiklene i denne studien tar for seg skjuleteknikk og selfhandicapping, og alle er primærkilder.

I teorikapitlene er det først og fremst brukt primærlitteratur, men med innslag av sekundærlitteratur da det eksempel vis er henvist til en mastergrad og artikler. Det er viktig å være klar over at ved bruk av sekundærlitteratur, da forfatteren kan tolke litteraturen på en annen måte enn det primærkilden ønsker.

3.3.1 Validitet

Validitet er forskningens relevans og gyldighet. I tillegg til kildekritikk, må det vurderes hvilken kvalitet kilden har, hvor troverdig (gyldig) den er og hvilken ekte (holdbarhet) den har (Dalland, 2012). Ved god validitet vil forskningen representere fenomenet på en god og relevant måte. Det finnes flere former for validitet eksempelvis begrepsvaliditet.

Begrepsvaliditet tar for seg relasjonene mellom fenomenet som undersøkes og de konkrete dataene. Ved god begrepsvaliditet presenterer dataene valide representasjoner av fenomenet (Johannessen et al., 2010).

For å vurdere validiteten er det mulig å stille enkle spørsmål: Hvem har skrevet teksten? Hva slags tekst er det? Hva er formålet med teksten og når er den skrevet? (Dalland, 2012).

Eksempel på vurdering av validitet på artikler kan være den norske artikkelen. Det finnes få norske fagfelleverderte artikler om skjuleteknikk og det henvises til Lyngstad i alle.

Han har ikke bare skrevet fagfelleverderte artikler rundt temaet, men i tillegg vær veileder på mastergrad, samt skrevet doktorgrad om blant annet skjuleteknikk. På bakgrunn av nevnte opplysninger, velger jeg å vurdere validiteten til den norske artikkelen som god.

Når teksten er skrevet, kan også være svært avgjørende for dens validitet. I litteratursøket avgrensner jeg søket til artikler fra 2007-2017. Årsaken til denne avgrenset gjøres for å beholde god validitet i studien, da mye kan ha endre seg i løpet av årene. Hadde studien hadde tatt for seg et godt forsket fenomen, vil det være mulig å snevre inn tidsperioden for å sikre god validitet.

3.3.2 Reliabilitet

Reliabilitet er på forskningspråket pålitelighet. Reliabiliteten forteller oss noe om forskningens nøyaktighet av undersøkelsens innhenting av data, hvilke data, hvordan dataen er samlet inn og hvordan dataene er bearbeidet (Johannessen, et al., 2010). Det er viktig med god reliabilitet studien skal være pålitelig (Dalland, 2012) Det er mulig teste og dataens pålitelighet, ved å gjøre samme forskningen opp igjen noen uker senere eller at flere forskere undersøker samme fenomen. Dersom flere forskere kommer frem til samme resultat vil det gi undersøkelsen høy reliabilitet (Johannessen, et al., 2010).

For å få oppnå god reliabilitet i denne fordypningsoppgaven er viktig at dataene som brukes har god reliabilitet og må i tillegg være relevant for problemstillingen. Det er viktig med god relasjon mellom fenomenet en undersøker og de konkrete dataene (Dalland, 2012).

I denne studien er det gjort rede for gjennomføring av de ulike stegene i prosessen slik at det er mulig å etterprøve studien senere. For å øke reliabiliteten i studien er det brukt fagfelleverderte data. Dataene er samlet inn ved bruk av relevante søkemotorer, og gode inklusjon og eksklusjonskriterier. Dataen relevant for studien og problemstillingen.

3.4 Litteratursøk

Litteratursøket må gjøres grundig og i relevante databaser. Det skal oppgis hvilke databaser det søkes i, hvilke søkeord anvendes og hvilke krav som settes i søket (Støren, 2013). Det er viktig å sette kriterier for å begrense antall treff. Det skal begrunnes og dokumentere hvordan og hvorfor den aktuelle litteraturen er utvalgt (Dalland, 2012). I søket ble brukt søkemotorer som Oria, Eric og Google Scholar.

Søkeprosessen begynte ved bruk av norsk søkespråk, noe som resulterte i kun en relevant fagfelleverderte artikkel. Endret søkespråket til engelsk og antallet forskningsartikler økte betraktelig og flere av forskningsartiklene var relevant for problemstillingen.

Ord brukt i søkeprosessen: Skjuleteknikk, kroppsøving, Self handicapping, Hiding techniques og physical education. Det ble satt inklusjons- og eksklusjonskriterier, for å avgrense søket. Vi skal se på hvilke kriterier som ble satt for litteraturstudien.

3.4.1 Inklusjon/eksklusjon

Søkeprosessen inneholdt som nevnt noen kriterier for hvilke artikler som skal inkluderes i studien og hvilke som ekskluderes. Gode kriterier for søket gir relevante artikler til problemstillingen (Støren, 2013).

Et av inkluderingskriteriene var artiklens språk, da det må være et språk jeg kunne forstå slik at jeg også kan tolke dem. Alle artikler som ikke er fagfellevurderte ekskluderes.

Artiklene må være skrevet av en eller flere navngitte personer. De relevante artiklene må være fra tidsrommet 2007 – 2017. Det er viktig at artiklene som tas i bruk ikke er for gamle, da det må være relevant til nåtidens samfunn og kroppsøvingfaget.

Kriteriene blir satt for å sikre god reliabilitet og validitet i studien, men også for å finne gode og relevante artikler for å svare godt på problemstillingen.

3.4.2 Fremgangsmåte

Søket begynte med norske søkeord: skjuleteknikk, kroppsøving i søkemotoren Oria. Satte inn inklusjons- og eksklusjonskriteriene for søket ved hjelp av avansert søk: Materialtype – artikler, språk – norsk, utgivelsesdato – 2007 – 2017. Det ga 1 treff, og fant artikkelen *Skjuleteknikk i kroppsøving*.

Brukte samme inkluderings – og eksklusjonskriteriene fra søk to og ut, uansett søkemotor: materialtype – artikler, språk, engelsk, utgivelsesdato – 2007-2017.

Søk nummer to, foregikk på engelsk da det var kun en norsk artikkel. Det første engelske søket, besto av trunkering av - self* og hadde i tillegg med søkeordene physical education. 435 607 treff, et stort treff med mange urelevante artikler.

I søk nummer 3 brukte søkeordene Self – Handicapping og Physical Education, 825 treff. La til ”Self handicapping” i linje 1 og ”Physical education” i linje 2. Begge med gåsetegn, og at det måtte være i tittelen. Ga 5 treff, deriblant artikkelen *Self – handicapping related to Task and Performance – approach and Avoidance Goals in Physical education*. Artikkelen er opprinnelig utgitt i 2004, og på nytt i 2010. Tok en nærmere kikk på denne, og fant ut at

flere relevante artikler har henvist til denne og har sett den i flere litteraturlister som tar for seg fenomenet skjuleteknikk/self-handicapping. Valgte å ta med denne da flere forskere henviser til artikkelen, samt dens relevans til studiens problemstilling. *Self-handicapping in school physical education: The influence of the motivational climate*, var relevant for problemstillingen og valgte denne.

Byttet søkemotor til Google scholar. Fant to relevante artikler, men da den ene var publisert i 1998 valgte jeg å ekskludere den. Valgte artikkelen *Fear og failure and self-handicapping in college physical education* da den er relevant for problemstillingen og passet med søkets kriterier.

I søk nummer 5 endret jeg søkeord, fra self-handicapping til hiding techniques. Søket ga 1 treff, og det viste seg å være den engelske versjonen av *skjuleteknikk i kroppsøving*.

I det siste søket, brukte jeg søkemotoren Eric. Det ble gjennomført for å forsikre meg at jeg ikke hadde gått glipp av noen relevante artikler. Ga 2 artikler, og den ene artikkelen var allerede valgt ut da den dukket opp i søk nummer 3. Valgte å ekskludere den andre artikkelen, med tanke på studiens omfang.

SØK NUMMER	DATABASE	SØKEORD	ANTALL TREFF	LESTE ABSTRAKT	UTVALGTE ARTIKLER
1	Oria	Skjuleteknikk, kroppsøving	1	1	1
2	Oria	Self * Physical education	453 607	3	0
3	Oria	”Self handicapping school” ”Physical education” - Begge måtte være i tittelen	5	5	2
4	Google Scholar	Self handicapping Physical education - Måtte være i tittelen	6	3	1
5	Google Scholar	Hiding techniques Physical education - Måtte være i tittelen	1	1	0
6	Eric	Self handicapping Physical education - Måtte være i tittelen.	2	2	0

Det var få artikler som hadde relevant innhold i forhold til min problemstilling, noe som kan være med på å påvirke studiens reliabilitet og validitet.

3.5 Vurdering av eget studie

Når det gjelder vurdering av eget studium er det flere elementer å ta for seg. Studien har både styrker men også svakheter. Det er viktig å understreke nok en gang, at skjuleteknikk er et tema hvor det forekommer begrenset grad av forskning. Noe som kan påvirke studiens validitet og reliabilitet.

Når det gjelder norsk forskning rundt fenomenet har Lyngstad vært pådriveren. Ommundsen har også deltatt i noe relevant forskning rundt læringsmiljø og skjuleteknikk. Ved mer omfattende forskning rundt fenomenet, er det en mulighet å gå glipp av andres synsvinkler på området, dersom det hadde vært mulig å inkludere flere forfattere. På grunn av mangelen på fagfellevurderte artikler, ser jeg ingen annen grunn enn å ta i bruk engelske artikler. Det vil være med å styrke studien mitt, men på en annen side er det viktig å huske at kroppsøving verken har samme undervisningsform eller formål i alle land. Det er da viktig å være kritisk til de internasjonale artiklene. I søkeprosessen ble det valgt inkludering og ekskluderingskriterier for å finne relevante artikler. Jeg har valgt å bruke flere ulike søkemotorer, da det har vært noe utfordrende og finne gode relevante artikler.

I enkelte av artiklene har forskerne tatt i bruk krevende analysemetoder. Det har ført til at jeg måtte ha lest artiklene opptil flere ganger for å forstå studien. Min forståelse av studien har økt, ved at jeg har tilegnet meg noe ny kunnskap.

En styrke ved studien er at jeg har vært i kontakt med Lyngstad, hvor jeg har fått tilsendt hans doktorgrad som har for seg *Profesjonell kunnskap i kroppsøving* hvor han tar for seg fenomenet skjuleteknikk. Har fått tilsendt en masteroppgave han har vært veileder på samt noen relevante artikler. Han har stilt seg disponibel dersom jeg har spørsmål eller behov for hjelp.

4. Resultater

Kapittelet presenterer utvalgte artikler. Artiklene er valgt ut etter grundig litteratursøk, søkeprosess, inklusjon og eksklusjonskriterier. Vil ta for meg en og en artikkel, og ser på bakgrunn, metode og resultat.

4.1 Artikkel 1

Hagen, P, M., Aune, O. & Lyngstad (2014) *Skjuleteknikk i kroppsøving*.

Artikkelen og metode.

Artikkelen tar for seg elevers bruk av skjuleteknikk i kroppsøving. Målet var å se skjuleteknikk fra elevenes egen synsvinkel og har med det intervjuet 10 tidligere elever både i grunnskolen og videregående opplæring. Det er en kvalitativt studie med semistrukturerte forskningsintervjuer. Intervjupersonene ble bedt om å tenke tilbake på kroppsøvingen både i grunnskole og videregående.

Studien bygges på to type data, hvor elevene selv har erfaring med skjuleteknikk eller situasjoner hvor andre elever brukte skjuleteknikk. Intervjuguiden belyste skjuleteknikk fra ulike vinkler og så på mulige årsaker.

Resultat

Studiens resultater presentert funn som utdyper hovedtypene for skjuleteknikk og nye former for skjuleteknikker. De tidligere elevene forteller ulike historier rundt skjuleteknikk og årsaker. Ifølge studien er skjuleteknikker roller elever påtar seg dersom øvelsene er for krevende. Elevene tar i bruk skjuleteknikk for å beholde kontrollen på situasjonen, eller

dersom de ikke ønsker å delta i aktiviteten da eksempelvis da det var flaut å delta når det var dans. Skjuleteknikkene gjør det mulig for elevene å finne på noe annet enn å delta i opprinnelig aktivitet.

Hagen, Aune og Lyngstad (2014) kategoriserer de elevene inn i ulike skjuleteknikk-kategorier. Klovneri/tøyseri og være tøff/rå, istedenfor å gjennomføre oppgaven, ønsker elevene å enten tøyse bort øvelsen slik at medelever ler og ikke legger merke til at han/hun ikke har tilstrekkelig med ferdighet eller ikke ønsker å prøve. En gjenganger var også gutter som tøffet seg på en fysisk og hadde behov for å markere seg. Dette for å imponere medelevene, og spesielt jentene.

Undersøkelsen avdekket unnskyldninger for å unnslippe kroppsøving. Informantene i undersøkelsen forklarer blant annet at de mange ganger latet som de var skadet, sykdom så de slapp unna undervisningen. Ved bruk av ulike vondter i kroppen, hadde elevene forklaring på prestasjoner eller dårlig innsats.

Unngå involvering i spillet og opptre passivt, og brukes for å unngå involvering i aktiviteten, og omtales som ribbevegsløpere. Informantene forklarte at de enkelte ganger var redde for å få kritikk av de andre på laget, noe som førte til at de var redd for å gjøre feil. Isteden for å sette seg på tribunen, deltok de aktivt men sørget for å oppsøke blindsoner og forsvinne i mengden. Denne teknikken kan sammenlignes med – å bli satt ut av spill på en beleilig måte, eksempelvis bli plassert ved midten av banen på kanonball og bli skutt først. Da kunne han/hun stå bak kongen i lange perioder.

Studien avdekker at dersom undervisningen var preget av kø, hvor medelever ventet på tur og hadde mulighet til å observere andre ønsket enkelte elever å snike bakover i køen. Ved å snike bakover i køen, slapp de å gjennomføre øvelsen, samt bli vurdert av medelevene men det så ut som de var med i aktiviteten. Det kom også frem at enkelte elever meldte seg som

førstehjelper og omsorgsgiver når medelever skadet seg. Dette er en ny type skjuleteknikk, som ikke er avdekket tidligere.

Studien har gitt resultater i form for ulike skjuleteknikker og årsaker til at elever tar de i bruk. Årsakene bekrefter Lyngstads tidligere forskning, på at elever velger å bruke skjuleteknikker dersom øvelsen er vanskelig og eller sosialt krevende/kjedelig. Nyere funn viser at elever føler frykt for at de ikke har tilstrekkelig med ferdighet, kunnskap eller ikke er tøffe nok. Det er også gjort funn rundt at frykten for å bli mobbet kan også være en årsak sammen med medelevers reaksjoner.

I drøftingen blir det også tatt opp Ommundsens argumenter rundt oppgaveorientert læringsmiljø, hvor lærere bør fremme elevs arbeid. Det er liten eller ingen tvil om at det er nødvendig med videre forskning rundt fenomenet skjuleteknikk for å få en dypere forståelse av årsaker, innsikt og pedagogisk diskusjon. Oppsummert hovedfunn i denne artikkelen er at: elever som tar i bruk skjuleteknikker, eller føler frykt for å mislykkes vil ikke oppleve bevegelsesgleden som er formålet med faget.

4.2 Artikkel 2

Chen, Y., H., Chen, M., Y., Lin, M., S., Kee, Y., H og Shui, S., H. (2009) *Fear of failure and self-handicapping in college physical education.*

Artikkelen og metode

Artikkelen tar for seg en studie dansekurs kroppøving i Taiwan. Deltakerne 103 kvinnelige 1.klasses studenter på collage. Hensikten med studien var og finne ut om det er noe sammenheng mellom frykten for å mislykkes og bruk av skjuleteknikk/selvhemming.

Skjuleteknikk/ selvhemming ble definert som å finne på unnskyldninger for å ikke delta, eller redusert innsats i timene. En kvantitativ undersøkelse, hvor dataene er samlet inn i form av tall, ved hjelp av spørreundersøkelse. Det viktig å legge til at spørreskjemaet inneholdt variabler som ikke ble presentert i studien, noe som kan ses på som en svakhet ved studien.

Det ble tatt i bruk to ulike målinger. Performance failure appraisals, som tok seg hva deltakerne tenkte på dersom de mislyktes, blant annet hva medelever tenkte om dem, frykten for å tape ansikt eller ikke ha tilstrekkelig med kunnskaper/ferdigheter. Den andre måleenheten var self handicapping scale for sport (SHS) ble brukt for å avdekke studentenes skjuleteknikk/selvhemmingstrategier. SHS tar for seg enkeltpersonens selvrapportering angående atferdsmessige intensjoner knyttet til selvhemming bestående av unnskyldninger og redusert straff.

Resultat

I studiens resultater finnes tydelige funn og sammenhenger rundt frykt for å mislykkes og redusert innsats. Frykt for å mislykkes er en signifikant predikter for redusert innsats. Det stilles spørsmål rundt om elever som scorer høyt på frykt for å mislykkes, tar i bruk skjuleteknikk/selvhemming i kroppsøvingsundervisningen for å unngå følelsen av å mislykkes. Dersom studiens informanter følte en trussel mot deres selv-verdi, reduserte de enten innsatsen, eller fant på en unnskyldning for å ikke tape ansikt i offentligheten.

Et bidrag fra studien er at det ble avdekket at elever velger å finne på unnskyldninger oftere enn å redusere innsats. Noe som er en ny oppdagelse da tidligere forskning ikke skilt mellom ulike typer av skjuleteknikk/selvhemming. Det er viktig å understreke at studien kun har kvinnelige informanter, noe som kan påvirke resultatet. Studien mener at kvinner lettere lager en unnskyldning for å ikke delta, da de anser det som mindre skadelig for selvbilde samt at de ikke undergraver egen ytelse. Dersom kroppsøvingslærerne klarer å tilby flere

veier til å lykkes, kan koblingen mellom frykten for å mislykkes og selvhemming/skjuleteknikk unngås oftere.

4.3 Artikkel 3

Standage, M., Treasure, D. C., Hooper, K. og Kuczka, K. (2007) *Self-handicapping in school physical education: The influence of the motivational climate.*

Artikkelen og metode.

Målet med studien fra England var å undersøke betydningen av læringsmiljøet i forhold til bruk av skjuleteknikk. Deltakerne i undersøkelsen bestå av 70 studenter fra 2.klasse videregående. De ble delt inn i to grupper, hvor de ble utsatt for en fysisk utholdenhetstest i to ulike læringsmiljøet. Den ene gruppen ble utsatt for et prestasjonsmiljø, hvor det før start ble informert om at de ville bli rangert ut i fra resultat for å finne ut hvem som var best, og ble arrangert som en konkurranse og satt fokus på å vinne. Den andre gruppen ble utsatt for et oppgavestyrtilmiljø hvor det før start ble informert om viktigheten av å prøve sitt beste og at de ikke var opptatt av resultatene så lenge elevene gjorde sitt beste.

Både før og etter den fysiske testen, svarte elevene på spørsmål ved hjelp av ulike skalaer. Spørsmålene tok for seg målorientering, situasjonsbestemt selvhemming, hendelsesoppfatning, evne og manipulasjon av resultat.

Resultat

Når det gjelder studiens resultater, støtter det tidligere hvor det er mulig å se sammenheng mellom prestasjonsmiljø og selvhemming/skjuleteknikk. Det kommer også tydelig frem at elever er svært opptatt av hva andre synes både om deres kunnskaper og ferdigheter, noe

som er med på å påvirke elevers bruk av selvhemming. I stedet for å bli målt opp mot andre, finner de på en unnskyldning for å slippe unna. Forskjellen mellom de to gruppene var ikke bare statistisk signifikante, men også meningsfylte.

Elevene tar i bruk ulike teknikker for å avlede oppmerksomheten bort fra manglende ferdigheter. Elevene som ble utsatt for ekstremt prestasjonsmiljø rapporterte betydelig høyere bruk av selvhemming/skjuleteknikk enn elever som ble utsatt for oppgavemiljø. Studien viser positiv signifikant forhold mellom prestasjoner og selvhemming/skjuleteknikk. Uavhengig av elevenes individuelle forutsetninger, rapporterte deltakerne i prestasjonsmiljø om høyere bruk av selvhemming/skjuleteknikk.

Studiens resultater tar også for seg kroppsøvlingslærerens rolle, og mener at læreren kan bidra til å hindre bruk av selvhemming/skjuleteknikk ved å redusere bruken av prestasjonsmiljø og unngå å skape situasjoner hvor elever blir målt på prestasjon i forhold til medelever. Unngår læreren hyppig bruk av prestasjonsmiljø kan det påvirke bruken av selvhemming/skjuleteknikk og påvirke elevenes holdninger til faget. Studien henviser til tidligere forskning fra Ommundsen, og mener at enkle endringer kan bidra til å motvirke selvhemming/skjuleteknikk. Det er viktig å understreke at i dette studien, blir det presentert ytterpunkter i de to læringsmiljøene og deltakerne bli utsatt for ekstremt prestasjonsmiljø og ekstremt motivasjonsmiljø.

4.4 Artikkel 4

Ommundsen, Y. (2004). *Self-handicapping related to task and performance approach and avoidance goals in physical education.*

Artikkelen og metode

Artikkelen til Ommundsen tok for seg sammenhengen mellom læringsmiljø og selvhemming/skjuleteknikk. Deltakerne i undersøkelsen besto av 273 ungdomsskole elever. Ommundsen presenterer tre former for målorientering i studien, hvor sosiale, kognitive og affekten sider ved motivasjon/læring vektlegges:

- Oppgaveorienterte mål
- Prestasjonsmål
- Unngåelse av ytelse / prestasjonsunngående mål.

Hensikten med studien var å undersøke nærmere miljøets betydning for bruk av selvhemming/skjuleteknikk. Teknikkene gir elevene en følelse av kontroll over situasjonene noe som kan begrense opplevelsen av emosjonelt stress og tapt selvtillit.

Det er en kvantitativ undersøkelse, med tallfestet resultater. Deltakerne deltok i form av en spørreundersøkelse hvor de besvarte flervalgsoppgaver.

Resultat

Elevenes selvrapporing fremstilles i studiens resultater. Ommundsen (2004) kommer frem til at selvhemming/skjuleteknikk i kroppsøving kan systematisk knyttes opp mot de tre formene for målorientering. I tråd med tidligere forskning presenterer Ommundsen at prestasjonsunngåelse er forbundet med selvhemming/skjuleteknikk. Han mener at elever tar i bruk skjuleteknikker/selvhemming når selvbildet utfordres, noe som er svært relevant i prestasjonsmiljø. Dersom bruken av skjuleteknikk/selvhemming forekommer regelmessig, kan det føre til dårligere selv – regulering og en negativ innflytelse på elevenes prestasjon og innsats. Elever som tar i bruk skjuleteknikker, drives av frykten for å mislykkes og ønsker å manipulere situasjonene. Type målsetning viser seg å påvirke prestasjonen og elevenes bruk av selvhemming/skjuleteknikk. Regresjonsanalysen viser at oppgaveorientert og

prestasjonsorientert mål med kombinasjon av oppgaveorientering var negativt forbundet med selvhemming/skjuleteknikk.

Prestasjonsunngående mål ble positivt forbundet med selvhemming/skjuleteknikk. Studien presenterer negativt signifikant forhold mellom oppfattet kompetanse og selvhemming.

Ommundsen beskriver tydelig miljøets/målorienteringens betydning. Oppgaveorienterte mål var i dette studien negativt assosiert med selvhemming/skjuleteknikk, og er ønske å begrense elevers bruk av de ulike teknikkene kan læringsmiljøet være nøkkelen. Dersom elever opplever at prestasjon er avgjørende, påvirker det elevene da ønsker å redde selvbilde samt unngå å gjøre feil. Dersom fokuset ligger på å løse oppgaven, isteden for hvem som løser dem på best mulig måte kan det føre til at flere elever mestrer situasjonen.

Det tyder på at enkelte av elevene preges av frykten for å mislykkes, noe det er mulig å endre på ved bruk av riktig målorientering.

5. Diskusjon

Hensikten og målet med denne studien var å i hovedsak kartlegge hva skjuleteknikk er, samt belyse ulike former for skjuleteknikk. Videre var det relevant å finne ut hvordan en som lærer kan påvirke læringsmiljøet for å forhindre eller forebygge elevers bruk av skjuleteknikk i skolehverdagen.

Problemstillingen studien er: *Hva er skjuleteknikk, hvilke skjuleteknikker finnes det og hvilken betydning spiller læringsmiljøet.*

5.1 Hva er skjuleteknikk?

Ifølge Säfvenbom, Haugen & Bulie (2014) oppgir 43 % at de enten hater, ikke liker eller har mangel på motivasjon for kroppsøvningsfaget. Det vil si at nesten halvparten av elevene trolig vil finne kroppsøvningsfaget utfordrende, vanskelig eller rett og slett mangler motivasjon. Ved slike tilfeller, hvor elevene synes aktiviteten eller undervisningen er vanskelig – er utveien ifølge Lyngstad(2013) skjuleteknikk.

Skjuleteknikk består av flere komponenter, og kan ses på som ulike teknikker elever bruker for å skjule mistriivsel og eller kontrollere situasjonen (Lyngstad,2013). Undersøkelsene fra England (2007) og Taiwan (2009) ser på skjuleteknikk som et skjulested. Begge studiene kobler skjuleteknikk opp mot elevenes selvverd. Dersom eleven står overfor vanskelige utfordringer, og ikke føler tilstrekkelig kompetanse er utveien ofte skjuleteknikk for å bortforklare eller unnsnippe. Trolig er det slik at elevene føler skjuleteknikkene beskytter selvverdi, og får fokuset bort fra lav og eller dårlig kompetanse.

På en side kan skjuleteknikk ses på som en fluktvei for elever som synes kroppsøvningsfaget er utfordrende. I stede for å vise det, bekler de ulike roller for å unngå å vise lav kompetanse og eller manglende ferdighet.

På en annen side kan skjuleteknikk ses på som strategisk handlingsvalg hvor elevene bevisst tar i bruk skjuleteknikk for å unngå å delta i undervisningen eller tape ansikt. Noe som samsvarer med funnene i artikkelen fra Taiwan (2009) hvor det belyses at dersom elevene føler frykt for å ikke mestre situasjonen, tar i bruk skjuleteknikk for å ikke tape ansikt i offentligheten.

I samsvar med Utdanningsdirektoratet (2015) er formålet med kroppsøvningsfaget å inspirere til fysisk aktiv livstil og bevegelsesglede. Dersom elever tar i bruk skjuleteknikk på grunn av mistriivsel i undervisningen, kolliderer dette med både formålet og verdiene for faget.

Lyngstad (2013) hevder at dersom elever bruker skjuleteknikk fører det til at elevene ikke opplever bevegelsesglede i faget.

Ifølge Hagen, Aune og Lyngstad (2014) er skjuleteknikk noe elever bruker for å unnsnippe aktiviteter de ikke ønsker å delta på. Føler eleven mangel på kontroll, er sjansen større for bruk av skjuleteknikk. I løpet av grunn- og videregående skole møter elevene aktiviteter i kroppsøvingen som kan virke utfordrende. Det kan også tenkes at utveien til enkelte kan da være skjuleteknikker for å beholde kontrollen over situasjonen (Haugen, Aune og Lyngstad, 2014). Elevenes redselen for å bli målt opp mot hverandre, er også et resultat av skjuleteknikker. De ønsker å avlede oppmerksomhet bort fra lav kompetanse/manglende ferdighet, ved hjelp av skjuleteknikk.

Prapavessis og Grove (1998) definerer self - handicapping som bortforklaringer, eller hvor elever forklarer at de presterer dårlig og/eller har en unnskyldning for å ikke delta i undervisningen. Ut i fra dette kan man trekke en slutning av at elever som føler seg usikre

kan i enkelte tilfeller fortelle før aktiviteten at de kommer til å prestere dårlig, og begrunne det med en unnskyldning.

Om det er slik at elevene benytter seg av skjuleteknikk, kan det tenkes på som en form for skuespill. Crossley (1996) mener at elever påtar seg ulike roller for å beholde kontrollen i ulike situasjoner. Hvilken rolle elevene bekler er ifølge Lyngstad (2013) situasjonsbestemt, og skjuleteknikk brukes både bevisst og ubevisst. Teorien samsvarer med funn i artiklene, og blant annet Ommundsen (2004) viser til resultater at skjuleteknikk kan knyttes opp mot målorientering. Endrer målorientering vil det påvirke elevenes behov for skjuleteknikk. Kanskje er det slik at skjuleteknikk er elevers måte å unnskyldes dårlig kompetanse. De ønsker ikke å vise verken medelever eller lærer at de ikke mestrer og skjuler det ved hjelp av disse ulike teknikkene. Det kan stilles spørsmål rundt om det er noe galt med elevene eller om det er noe galt med måten faget praktiseres på dersom elevene føler behovet for å bruke skjuleteknikk.

5.2 Hvilke skjuleteknikker finnes det?

Ifølge tidligere forskning, varierer tallene på bruk av skjuleteknikker og hvilke elever som bruker det. Wabakken (2010) viser til tall på at ca. en av to elever innrømmer bruk av unnskyldninger for å ikke delta i kroppsøving, eksempler på unnskyldninger er blant annet sykdom/skade eller glemte gjenstander. Opplysningene stemmer overens med nyere forskning av Säfvenbom, Haugen og Buile (2014). I flere av artiklene er det gjennomgående bruk av skjuleteknikker, og flest avdekkes av Haugen, Aune og Lyngstad (2014). Grunnen kan være at det er den eneste kvalitative undersøkelsen, som ved intervju har kommet frem til funn av hovedtyper av skjuleteknikk.

Felles for artiklene er at skjuleteknikk kobles opp mot frykten for å mislykkes, redusering av innsats og/ eller finne på ulike unnskyldninger. Dette samsvarer med teoriene til Crossley (1996) som hever at skjuleteknikk kan ses på som ulike roller elever bekler.

Ifølge tidligere forskning og de utvalgte artiklene er den vanligste skjuleteknikken – å finne på unnskyldninger for å slippe og delta. Enkelte av artiklene er internasjonale og noe som viser at skjuleteknikker er internasjonalt. Både undersøkelsen fra England (2007) og Taiwan (2009) viser til bruk av unnskyldninger for å slippe aktiviteter og undervisning. Det kan tenkes at elever tar i bruk unnskyldninger som skjuleteknikk da det er forholdsvis enkelt og finne på, samtidig som det er enkelt å tilpasse til undervisningen til en hver tid.

Eksempel hentet fra Haugen, Aune og Lyngstad (2014) *Jeg synes fotball på barneskolen var veldig kjedelig. Mange ganger latet jeg som jeg var skadet. Jeg kunne si at jeg hadde problemer med foten, knærne eller at jeg var syk.* Eleven var opprinnelig frisk og hadde ingen vondter, men når han fikk vite at det var undervisningen inneholdt fotball, kom han på vondter for å slippe deltakelse. En annen forklaring kan være at det er vanskelig for læreren å motbevise at eleven faktisk har vondt eller er skadet. Dersom eleven bruker unnskyldningen over lengre tid, kan læreren stille krav om legeerklæring men det gjøres ikke i enkelttilfeller. Kommer unnskyldningen i etterkant av aktiviteten/situasjonen forklarer eleven i ettertid hvorfor resultatet ble som det ble.

I alle fire artiklene avdekkes skjuleteknikken, redusering av innsats. Redusering av innsats kan gjøres på flere måter. Chen, et al (2009) forskning kom frem til at elever foretrekker å finne på en unnskyldning foran å redusere innsatsen, men at redusering av innsats er svært vanlig. Problemet med dette er at innsats er avgjørende for karakteren. Karakteren består ikke bare av elevenes kompetanse og ferdighet, men også innsats. Legger læreren merke til dårlig innsats, vil det mest sannsynlig gå utover elevens karakter. Mulig kan det skyldes at

elevene tror det er smartere å finne på unnskyldning for da slipper de å redusere innsatsen. En mulig forklaring for redusering av innsats kan være elevenes frykt for å mislykkes. En annen mulighet kan også være elevenes frykt for å bli mobbet, noe som avdekkes av Haugen, et al (2014). Elevene ønsker ikke å vise svak kompetanse, da de er redde for å bli mobbet av medelevene, og de ser da redusering av som den letteste utveien.

Lyngstad (2013) har i sin doktorgrad avdekket enkelte former for skjuleteknikker, som for eksempel ribbeveggsløpere i ballspill. De deltar aktivt i undervisningen og skjuler misnøye /mistrivsel ved at de hele tiden holder seg i utkanten av banen og unngår og bli inkludert i spillet. En mulig grunn til dette kan være at eleven velger å bli integrert i gruppen istedenfor inkludert, noe som ifølge Standal (2015) over lengre tid kan påvirke læringsutbytte i negativ retning. Noe lignende kan vi se i artikkelen av Hagen, Aune og Lyngstad (2014) der de undersøker elever som velger å unngå involvering i spillet og opptre passivt, samt forsvinne i mengden og oppsøke pasningskyggen i enkelte ballspill. Det kan ses i sammenheng med flere aktiviteter, men spesielt i lagaktiviteter da det er enklere og gjemme seg unna. Det kan tenkes at eleven ikke har tilstrekkelig med kompetanse, og føler de ødelegger for laget. Disse teknikkene er ofte brukt av pliktoppfyllende elever, som verken ønsker å skuffe medelever eller læreren. En av grunnene til at pliktoppfyllende elever tar i bruk disse formene for skjuleteknikk, kan være at de ikke innebærer å ødelegge for medelever men kun seg selv. En annen mulig grunn kan være at det ikke er så lett for læreren og oppdage da de på et vis deltar i aktiviteten. Pliktoppfyllende elever ønsker å hjelpe medelever og hele tiden vise seg fra sin beste side.

Skjuleteknikk i kroppsøving (2014) avdekker også nye teknikker, som blant annet snike bakover i køen og førstehjelper/omsorgsgiver når medelever skader seg. Det er skjuleteknikker som ikke avdekkes i noen av de andre studiene. Lyngstad har heller ikke skrevet noe om dette i sin doktorgrad. Dette indikerer trolig at antall skjuleteknikker vokser,

og at elever stadig er mer oppfinnsomme når det gjelder unnskyldninger. Årsaken til dette kan være at elever ser på dette som en fluktvei, men det kan også tenkes at elevene ubevisst benytter omsorgsvier som en skjuleteknikk ved å vise empati og omsorg for medelever. Det kan tenkes at etter hvert som lærerne avdekker enkelte skjuleteknikker, oppstår det også nye. Å snike bakover i køen, kan være mer brukt enn studien avdekker. Det er mulig at denne skjuleteknikken er blitt brukt av elever tidligere, uten at forskere og lærere har lagt merke til det.

I tillegg avdekker artiklene klovneri/ tøyseri og være tøff/rå. Denne skjuleteknikken oppstår muligens på grunn av lav selvtillit og usikkerhet hos elevene. Lyngstad (2013) knytter disse teknikkene opp mot gutter, og at de spiller på fysikk istedenfor å blottlegge seg og vise lav kompetanse i en aktivitet de vet de ikke mestrer. Haugen, et al (2014) kommer frem til resultater som stemmer over ens med Lyngstads doktorgrad, og mener også at årsaken kan være at guttene ønsker å gjøre inntrykk på jentene. De fleste klassene har noen klovner som ønsker oppmerksomhet fra resten av klassen. En mulig forklaring kan være elevenes ønske om å avlede oppmerksomhet bort fra manglende kompetanse. En annen mulig forklaring kan være at de ønsker å beskytte selvvverd og bevare popularitet.

Det er ingen tvil om at elever bryr seg om hva medelevene tenker om dem, og det kommer tydelig frem i alle studiene at elever ønsker å beskytte selvvverd. Elevenes ønske om god selvvverd er i mange sammenhenger grunnen til skjuleteknikk. Omstendighetene vil variere, men ønsket om å være godtatt av medelever vil alltid henge over elevene. Ommundsen, (2004), Standage, et al (2007), Cheng, et al. (2009) og Haugen, et al (2014) viser alle resultater til at elevers bruk skjuleteknikk avhenger av undervisningsform, læringsmiljø og lærerens rolle.

5.3 Hvilken rolle spiller læreren og læringsmiljøet i bruken av skjuleteknikk

Kroppsøvlingslærerne ønsker at de aller fleste elevene skal oppleve faget på en positiv måte og tilegne seg gode erfaringer knyttet til bevegelsesglede og fysisk aktivitet. Det er lærerens oppgave både og oppnå formålet med faget, men også tilrettelegge for læring. Faget skal bidra til utvikling av det allmenndannende menneske, og en aktiv livstil (Udir, 2015). Denne studien avdekker at mange elever føler utfordringer knyttet til faget og med det tar i bruk skjuleteknikker. Grunnene er mange og Standal (2015) mener den viktigste faktoren er hvordan det legges til rette for læring. Betydningen av læringsmiljøet, er sentral faktor i artiklene fra Ommundsen (2004), Standage, et al. (2007) og Hagen, et al. (2014). Ifølge Ommundsen påvirker læringsmiljøet elevenes trivsel, motivasjon og læringsbytte. Det er dermed avgjørende at læreren klarer å legge opp til et læringsmiljø som er lystbetont og som interesserer elevene slik at de har lyst til å delta i faget.

Standage, et al (2007) så i sin artikkel på skjuleteknikk i to ulike læringsmiljø – oppgave/mestringsmiljø og prestasjonsmiljø. De så på forskjellen, og hvordan de ulike miljøene påvirket bruken av skjuleteknikk. I et oppgave/mestringsmiljø med fokus på veien mot målet hvor det er akseptert og feile. Ved god didaktisk planlegging av læreren skal det være mulig for alle elever og nå målet på sin måte, ved prøving og feiling. Ifølge Manger, et al (2014) vil arbeid i grupper gi mulighet til et godt inkluderende felleskap hvor elevene føler seg betydningsfulle og sett. Resultater av den engelske artikkelen, avdekket lavere bruk av skjuleteknikk i kroppsøvingstimene hvor læreren vektla oppgave/mestringsmiljø og fokuset var på innsats, prøving og feiling istedenfor konkurransepreget undervisning.

Det ble rapportert desto oftere forekomst av skjuleteknikk kroppøvingstimen hvor læreren vektla prestasjonsmiljø. Hvor fokuset var ferdighetsutvikling, noe som ofte fører til at elevene sammenligner seg med medelever. Enkelte ønsker ofte å være bedre enn andre, samt få vist dette frem. Prestasjonsmiljø preges av konkurranse, og ifølge Ommundsen (2014) fenger dette ofte elever som mestrer faget godt, og/eller har idrettslig bakgrunn. Det kan føre til et svakere fellesskap, hvor elever kan uttrykke frustrasjon om de ikke klarer ting. Manger, et al (2014) viser til at elever i forbindelse med lagidretter i større kan i større grad uttrykke hvem de ønsker ha på sitt lag og ikke, da fokuset er å vinne.

Grunnen til at flere av elevene brukte skjuleteknikk, er for å unngå å bli målt opp mot hverandre. Det ble et større fokus på å være best, og flere elever følte frykt for å mislykkes. Elevene følte en trussel/fare ved medelevenes prestasjoner. Brunvand og Gundersen (1999) mener grunnen er at elevene er redde for å måtte blottlegge egne resultater. Det kan knyttes opp mot ønske av å være akseptert av medelever.

Det er liten eller ingen tvil om at elever i dagens samfunn er svært opptatt av hva andre synes om dem. Det gjelder ikke bare kompetanse og ferdigheter, men også hvordan de ser ut. Fåtallet ønsker å *drite* seg ut, og prøve på noe de ikke vet om de mester eller ikke. Kanskje ser de dumme ut når de prøver, noe som gir medelever mulighet til å latterliggjøre dem. Noe av dette kan unngås ved gode sosiale relasjoner mellom elevene, et trygt læringsmiljø og forutsigbarhet. Det er lærerens ansvar og legge til rette for et miljø hvor elever føler de kan prøve og feile, uten at medelever reagerer med latter og blikk.

Resultatet i artikkelen fra England (2007) presenterer også lærerens betydning. Og mener dersom kroppøvlingslæreren klarer å redusere bruken av prestasjonsmiljø og prestasjonssituasjoner vil det bidra til å påvirke bruken av selvhemming/skjuleteknikk og styrke elevenes holdninger til faget. Noe som er i overensstemmelse med Ommundsens

(2004) artikkel, hvor han så på sammenhengen mellom bruk av skjuleteknikk i forhold til målorientering og læringsmiljø. Resultatene viser til lavest rapportering av skjuleteknikk/selvhemming ved oppgaveorientering. Det viser seg også at prestasjonsorientering med oppgavefokus har lavere tall enn ved prestasjonsunngåelse og at enkle endringer kan bidra til å motvirke selvhemmingsprosesser og skjuleteknikker.

Det kan tenkes at dersom læreren legger opp til undervisning hvor det vektlegges oppgave/mestringsmiljø, vil det føre til mindre bruk av skjuleteknikker. Det kan tenkes at hovedgrunnen er at elevene ikke føler konkurranse, og fokuset vil ikke ligge på å være best mulig men kun og mestre oppgaven på sin måte (Ommundsen, 2014). Det er viktig at læreren oppmuntrer elevene, slik at de løser aktiviteten på deres måte. Ved prestasjonsmiljø, drives trolig enkelte elever av frykten for å mislykkes. Ifølge Brunvand og Gundersen (1999) møtes frykt ved hjelp av tre reaksjoner:

- 1- Prøver å løse problemet. Noe som kan kobles opp mot ribbeveggløpere, som er med i spillet men holder seg i utkanten.
- 2- Ønsker å trekke seg, eller flykte problemet. Det kan vi se i sammenheng med å finne på unnskyldninger for å slippe å delta eller redusere innsats.
- 3- Angripe problemet, eller noen som er knyttet til problemet. Kan knyttes opp mot elevene som spiller tøff / rå.

Ved god didaktisk planlegging, og gode relasjoner med elevene har læreren mulighet til å legge til rette for et godt læringsmiljø hvor elever føler seg inkludert og trygge.

Læringsmiljøet påvirker elevenes bruk av skjuleteknikk, det samsvarer med funnene til Ommundsen (2004), Standage, et al (2007), Chen, et al (2009) og Haugen, et al (2014).

Dersom elever ikke føler trivsel, mestring og læring vil det trolig påvirke holdningene til

faget. Utvikles det dårlige holdninger til faget, vil det ikke bare påvirke elevens læringsutbytte men også fellesskapet i klassen.

Ifølge Lyngstad (2013) er det ikke gitt at det finnes en undervisningsmetode som vil forebygge negative holdninger til faget og bruk av skjuleteknikk. Men ses dette i forhold til resultatene av de fire fagfellevurderte artiklene, så finnes det relevant betydning av undervisningsmetode og miljø knyttet til skjuleteknikk og holdninger.

En annen mulig forklaring kan være elevenes interesse for faget, og hva de driver med på fritiden. Dersom eleven ikke er vant til å bruke kroppen på fritiden, og heller ikke liker det kan det være vanskelig for læreren og fange oppmerksomheten til denne eleven. Det er ikke slik at en kroppsøvingslærer kan få alle elever til å like et fag, men alle skal ha samme mulighet for utvikling og tilrettelegging (Skaalvik & Skaalvik, 2007). En mulig forklaring kan være at helheten og det utvidete læringsmiljøet. Skaalvik og Skaalvik (2007) mener at skolen som organisasjon, læreplanene og læringsmidlene kan ses på som hjelpemidler for det avgrenset læringsmiljø i kroppsøvingssalen. Lærerne må sammen med skoleledelsen finne ut hvilke verdier som skal vektlegges slik at alle elever har samme mulighet til å oppnå god måloppnåelse i faget, men viktigst av alt forbinder bevegelsesglede med noe positivt og ser viktigheten av en fysisk aktiv livsstil.

På en side kan også lærerens bakgrunn og utdanning påvirke læringsmiljøet. Jensen (2006) mener at dersom læreren har idrettslig bakgrunn, og liker å konkurrere kan det påvirke undervisningsmetoder og læringsmiljø. Det ble ikke avdekket noe i de utvalgte artiklenes resultater rundt lærerens bakgrunn, da det heller det ble fokusert på lærerens rolle. Som regel mestrer kroppsøvingslærere de aller fleste aktiviteten og har konkurranseinstinkt. Noe som kan føre til konkurranser og fokus på å vinne. Men det er også mulig at det fører til lystbetonte konkurranser, hvor hovedfokus er på å løse oppgaven.

Det er flere faktorer som kan påvirke lærerens undervisningsmetoder og læringsmiljø. Skaalvik og Skaalvik (2007) mener at det avgjørende til syvende og sist er å vareta elevens emosjonelle aspekt. Ved å fokusere på et godt læringsmiljø hvor elevene føler seg trygge, føler seg motiverte og har mulighet til å utvikle god selvfølelse – vil bruken av skjuleteknikk være minimal. Skjuleteknikker vil ikke forsvinne helt, men med et godt læringsmiljø kan bidra til at elever ikke føler behovet for å skjule seg. Ved en lystbetont undervisning har muligheten til å gi elevene annerkjennelse. Annerkjennelse vil gi elevene motivasjon til å prøve videre, og med det minker også behovet for å gjemme seg bort. I et oppgavemiljø med flere veier til målet er det mulig at elevene forstår betydningen av innsats, ikke bare forbedre bedre karakteren men også vise overfor seg selv at de mestrer flere aktiviteter og øker læringsutbyttet.

Denne studien har kun hatt et overordnet fokus på skjuleteknikk og hva dette er. Det er mest sannsynlig markante forskjeller i læringsmiljøet på barneskoler i forhold til ungdom – og videregående skole. Betydningen av hva andre synes om hverandre vil kanskje ikke være like stor i barneskolen som ungdom- og videregående skole. Behovet for å være populær og betydningsfull i klassen kommer også først senere, noe som Ommundsen (2004) viser i sin forskning. Han ser også på koblingen mellom høy status i klassen og bruken av skjuleteknikker. Det kan tenkes at elever som har høy status i klassen, er redde for å miste status dersom de viser svake ferdigheter i en aktivitet, noe som kan føre til bruk av skjuleteknikk. De kan da enten bortforklare resultatet, eller unngå å delta i det hele tatt.

Det kan tenkes at drivkraften for skjuleteknikk i barneskolen er frykten for å mislykkes, samt mangel på ferdighet. Dette videreføres jo eldre elevene blir, i tillegg kommer også behovet for å beskytte selverv. Det fører til at mange elever blir redde for å tape ansikt.

Kroppsøvningsfaget endres i løpet av skolegangen. I begynnelsen på barneskolen ønsker læreren å legge opp til lek, hvor det meste handler om å bruke kroppen og få ut energi. Kroppsøving er et fag hvor læreren kan fokusere på inkludering, og noe som kan være positivt i forhold til klassemiljø (Imsen, 2008). I småskolen skal undervisningen inneholde aktiviteter i ulike bevegelsesmiljøer, og det er først etter 4.klasse at det finns kompetansemål (Udir, 2015). Faget preges av lek, glede og samhold. Undervisningen er lystbetont og gir energi til elevene. Men når det gjelder kroppsøving på ungdoms – og videregående skole medfører faget vurdering/karakter. Ifølge læreplanen (2015) skal ikke faget preges av lek, men vektlegge kompetanse, ferdighet og innsats. En mulig forklaring er at læringsmiljøet forandrer seg fra lystbetont oppgavemiljø og til prestasjonsmiljø da læreren vektlegger kompetansemålene og må ha nødvendige resultater for å ha mulighet til å vurdere eleven og sette karakter.

Det er ingen tvil om at lærerens undervisning påvirker elevenes behov for skjuleteknikk. Ommundsen undersøkte fenomenet skjuleteknikk knyttet opp mot læringsmiljø allerede for første gang i 2004, Lyngstad gjorde det samme i 2009, 2013 og 2014 hvor begge belyser lærerens rolle. Det gjør også artiklene fra England (2007) og Taiwan (2009).

En mulig forklaring kan være at når vurdering kommer inn i kroppsøvningsfaget, forsvinner oppgavemiljø/mestringsmiljø og med det øker bruken av skjuleteknikk. Flere av artiklene henviser til Ommundsens forskning, hvor fokuset er målorientering. Han har også senere skrevet relevant litteratur hvor han tar for seg læringsmiljø. Det er ingen tvil om at de utvalgte artiklene er enige når det gjelder skjuleteknikk og betydningen av læringsmiljø og at det finnes en sammenheng mellom bruken av skjuleteknikk og hvilket læringsmiljø som eksisteres.

6. Konklusjon

Kapittelet oppsummerer hovedpunktene i diskusjonene som baseres på teori og resultater.

Mange elever synes kroppsøving er utfordrende og vanskelig, og for enkelte er utveien skjuleteknikk. Elever som føler de mister kontrollen, eller er i fare for å tape ansikt og selvværd, er elever som oftest bruker skjuleteknikker. Det finnes mange skjuleteknikker, og det vil hele tiden utvikles nye teknikker. Elever som føler seg tvunget til å ta i bruk skjuleteknikk kan gå glipp av bevegelsesgleden, noe som er svært avgjørende for faget. Faget skal bidra til en fysisk aktiv livstil og sørge for at elevene opplever bevegelsesglede. Studien tar også for seg læringsmiljøet og lærerens rolle, og hvordan det kan bidra til å forebygge bruk av skjuleteknikk.

Skjuleteknikk er et bevisst eller ubevisst handlingsvalg elevene utfører for å beholde kontroll over situasjonene. Elever tar i bruk skjuleteknikker i situasjoner de føler frykt for å mislykkes, da resultatet kan være tapt anerkjennelse av medelever og lavere posisjon i gruppa. Frykten for å mislykkes er for enkelte elever større enn gleden av å lykkes. Dersom de tviler på at de mestrer situasjonen, kontrollerer de den ved hjelp skjuleteknikk.

Skjuleteknikk er ikke bare elevenes måte å unnskyldes svak kompetanse, men også å gjenvinne kontrollen. Det finnes utallige skjuleteknikker i former for ulike unnskyldninger, redusering av innsats og ulike roller elever bekler for å gjenvinne kontrollen.

Til enhver tid vil det ikke være mulig å avdekke alle, men som lærer kan det være lurt å tenke seg om, dersom elever endrer oppførsel. Det er ingen tvil om at læreren kan bidra til å forebygge og forhindre bruk av skjuleteknikk. Den letteste og mest påvirkelige faktoren er læringsmiljøet. Det kommer tydelig frem både i forskning og relevant litteratur at læringsmiljøet er avgjørende i mange tilfeller.

Legges det opp til prestasjonsmiljø vil det føre til at flere elever føler ubehag, og ønsker å forsvinne i mengden og gjenvinne kontrollen. Oppgavemiljø/mestringsmiljø, hvor fokuset er veien mot målet, føre ikke til økt bruk av skjuleteknikk. Lærerens rolle og læringsmiljøet er avgjørende for om elevene føler behovet for å bruke skjuleteknikk. Klarer læreren å legge opp til et strukturert, oversiktlig, forutsigbart og inkluderende læringsmiljø vil det kunne hjelpe elever og føre til mindre bruk av skjuleteknikk.

Studien avdekker læringsmiljøets betydning. Det er ingen tvil om at de forekommer mindre bruk av skjuleteknikk i et oppgavemiljø enn et prestasjonsmiljø. Læreren har mulighet til å påvirke elevenes behov for å bruke skjuleteknikk, ved å legge opp til et godt læringsmiljø hvor det er større fokus på veien til målet enn å vinne. Relasjonen med elevene er også avgjørende, og at læreren klarer å lage et klassemiljø hvor alle føler seg inkluderte og trygge.

6.1 Nye spørsmål og videre forskning

Det er rom for videre forskning rundt fenomenet skjuleteknikk. På grunn av lite forskning i Norge, kan bruken av skjuleteknikk være mye mer utbredt enn først antatt. Det er ikke bare et relevant problem i kroppsøving men også i andre fag, og det kan være interessant å forske på om det er mer utbredt i ungdoms- og videregående skolen i forhold til barneskolen da vurdering og karakter kommer inn i bildet. Forekommer lite forskning på hvilke teknikker gutter bruker, i forhold til jenter. Det er mulig for videre forskning på det området. Det er som sagt avgjørende for hvilket læringsmiljø det legges opp til, og det ville vært spennende å se om det er mulig å påvirke utdanningen hos kroppsøvingslærere slik at fokuset rettest enda mer mot oppgave/mestringsmiljø og bort fra prestasjoner.

Litteraturliste

- Axelsson, Å. (2008) Litteraturstudie. Granskär, M. & Höglund – Nielsen, B. (Red)
Tillämpad kvalitativ forskning inom hälson- och sjukvård. (S.173-180). Ukjent:
Studentlitteratur.
- Brunvand, H & Gundersen, D.E. (1999) *Idrettspedagogikk.* Tønsberg/Oslo :Landslaget
fysisk fostring i skolen
- Chen, Y., H., Chen, M., Y., Lin, M., S., Kee, Y., H. og Shui, S., H. (2009) Fear of failure
and self – handicapping in college physical education. *Psychological Reports*, 105,
707-713. Hentet fra: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/PR0.105.3.707-713?journalCode=prxa>.
- Crossley, N. (1996) *Intersubjectivity – the fabric of social becoming.* London: Sage
publications
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter.* Oslo: Gyldendal akademisk
- Hagen, P. M., Aune, O. Lyngstad, I. (2014). Skjuleteknikk i kroppsøving. *Tidsskriftet FoU i praksis*, 8 (1), 61-78. Hentet fra
<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=69c5fa17-c4bb-4ac9-b512-4bbca2e5465b%40sessionmgr4008&vid=1&hid=4104>
- Imsen, G. (2008). *Elevens verden: Innføring i pedagogisk psykologi.* Oslo:
Utdanningforlaget.
- Imsen, G. (2009) *Lærerens verden: Innføring i generell didaktikk.* Oslo: Utdanningforlaget.
- Jensen, R. (2006) *Tilpasset opplæring i en lærende skole – om utvikling av læringsmiljøet.*

Stjørdal: Læringsforlaget

Jesson, K. J., Matheson, L. & M. Lacey, F. (2011) *doing your literature review*. London: Sage

Johannessen, A., Tufte, P,A . & Christoffersen, L. (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag.

Jonson, T. (1993) *Mistrivsel i kroppøvingen. En undersøkelse ved grunnskolene i Reykjavik, Island*. Oslo: Institutt for spesialpedagogikk.

Lillemyr, M. (2007) *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Lyngstad, I. (2009) ” *Ikke så lett å lure gymlæreren*” Lokalisert 10.01.2017. Hentet fra <http://forskning.no/trening-barn-og-ungdom-skole-og-utdanning/2009/08/ikke-sa-lett-lure-gymlaereren>

Lyngstad, I. (2013). ”*Ribbevegsløping gir liten bevegelsesglede*” Lokalisert 11.01.2017. Hentet fra: https://itideer.hint.no/aktuelt/kronikker_og_kommentarer/2013/ribbevegsløping_gir_liten_bevegelsesglede

Lyngstad, I. (2013). *Profesjonell kunnskap i skolens kroppøvinger – teoretisk og empirisk belysning i fenomenologisk og praksisrelatert perspektiv*. (Doktorgradsavhandling, Norges Teknisk – Naturvitenskapelig universitet). Hentet fra https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/269826/683102_FULLTEXT01.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Magnus, P. & S. Bakketeig, L. (2000) *Prosjektarbeid i helsefag*. Oslo: Gyldendal Akademisk

-
- Manger, T. (2015). Fellesskapets betydning. I Lillejord, S., Manger, T. & Nordahl, T. (Red.), *Livet i skolen 2 - Grunnbok i pedagogikk og elevkunnskap*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ommundsen, Y. (2004). Self – Handicapping Related to Task and Performance – Approach and Avoidance Goals in Physical Education. *Journal of applied sports psychology*, 16: 183-197. Hentet fra:
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200490437660>
- Ommundsen, Y. (2014). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 47-65). Oslo: Universitetsforlaget.
- Prapavessis, H. & Grove, J., R. (1998). *Self – handicapping and self – esteem*. Lokalisert: 09.05.2017. Hentet fra:
<http://www.tandfonline.com.ezproxy.hihm.no/doi/abs/10.1080/10413209808406386>
- Regjeringen. (2003) Stortingsmelding nummer 30. *Kultur for læring*. Lokalisert:14.02.2017. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-030-2003-2004-/id404433/>
- Regjeringen. (2006) *Stortingsmelding nummer 16 2006/07*. Lokalisert: 09.03.17. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-16-2006-2007-/id441395/>
- Säfvenbom, R. Haugen, T. Og Bulie, M. (2014). *Attitudes toward and motivation for physical education: who collects the benefits of the subject*. Lokalisert 09.05.2017. Hentet fra: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17408989.2014.892063>
- Skaalvik, E., M. & Skaalvik, S. *Skolen som utviklingsarena : selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Standal, Ø. F. (2015). Tilpassa opplæring og inkludering i kroppsøving. I Standal, Ø. F. & Rugseth, G. (Red.), *Inkluderende kroppsøving* (s. 9-23). Ukjent: Cappelen Damm Akademisk.

Standage, M., Treasure, D. C., Hooper, K., Kuczka, K. (2007) Self- handicapping in school physical education: The influence of the motivational climate. *British Journal of Education Psychology*, 77, 81-99. Hentet fra:

<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9b62f877-7e78-464a-8518-bdbb95cb953a%40sessionmgr101&vid=4&hid=115>

Støren, I. (2013). Bare søk!: *Praktisk veiledning i å gjennomføre litteraturstudie*. Oslo: Cappelen Damm.

Utdanningsdirektoratet [Udir]. (2015). *Læreplan i kroppsøving* (KR01-04). Hentet 13.01.17 fra <https://www.udir.no/k106/KRO1-04?lplang=nob>

Wabakken, T. V. (2010). *Et følelsesladet valg – om prosesser og mekanismer bak ikke-deltakelse i kroppsøving dusj- og garderobeaktiviteter*. (Mastergradsavhandling, Høgskolen i Telemark). Utgiver: T. V. Wabakken, Telemark.