

MASTEROPPGAVE

Emnekode: KRO5003

Navn: Simen Johan P. Øksne

Hvordan elever i videregående skole
opplever bruk av musikk i kroppsøving

*How students in high school experience the use of
music in physical education*

Dato: 14. mai 2023

Totalt antall sider: 56

Forord

Denne masteroppgaven er skrevet som en avslutning på min femårige lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag, ved Nord Universitet, Levanger.

Jeg ønsker å takke alle som har løftet meg frem gjennom denne prosessen, og som har gjort det mulig for meg å gjennomføre prosjektet. Jeg ønsker å rette en stor takk til de seks kroppsøvingselevne som tok seg tid til å stille opp til intervju, uten dere ville denne oppgaven ikke vært mulig å gjennomføre.

Hele prosessen, og arbeidet med masteroppgaven har vært krevende, men også lærerikt. Arbeidet med oppgaven har resultert i refleksjoner og kunnskap som jeg kan ta med meg videre ut i jobb som kroppsøvingslærer. Jeg håper at oppgaven også kan bidra til kunnskap og refleksjoner blant andre kroppsøvingslærere.

Jeg vil takke kollokviegruppen min som har sittet sammen med meg dag ut og dag inn særlig det siste året, men også de fire tidligere år, for gode stunder og fremtidige vennskap. Jeg ønsker også å takke veilederen min, Sondre Arntzen Lomsdal som har hjulpet meg gjennom dette året. Din kunnskap og erfaring på området har bidratt til å gjøre arbeidet lettere. Jeg er veldig takknemlig for din støtte og dine gode råd.

Til slutt vil jeg takke min familie for all støtte og oppmuntrende ord.

Levanger, 14. mai 2023.

Simen Johan Pedersen Øksne

Sammendrag

I kroppsøvingsfagets læreplan, under fagets relevans og sentrale verdier står det at faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. Derfor blir det viktig å legge til rette for gode opplevelser i kroppsøvingsfaget, som kan bidra til aktivitetslyst videre i livet. Behagelige følelser kan gi eleven grunn til å engasjere seg i en oppgave, og gjør at det er større sannsynlighet for at eleven har lyst til å gjøre oppgaven igjen. Denne studien undersøker kroppsøvingselevens opplevelser av musikk i kroppsøving, og diskuterer deretter funnene med tidligere forskning og teori. Studien tar for seg *hvordan elever i videregående skole opplever bruk av musikk i kroppsøving*.

Studien benytter kvalitativt intervju for å besvare problemstillingen. Studiens utvalg består av seks kroppsøvingselever fra en skole i Norge.

Resultatene viser at elevene vektlegger behagelige emosjoner i kroppsøving høyt. Elevene trekker frem flere behagelige emosjoner de mener spiller inn på opplevelsen av kroppsøvingstimene: glede, sinnsro, giret og at de deltar mer. De opplyser også om ubehagelige emosjoner som opprørt, irritasjon, sinne og utmattelse som følge av musikk i kroppsøving.

Studien konkluderer med at den emosjonsmekanismen som er mest fremtredende blant elevene, er episodisk hukommelse - assosiasjoner. Positive assosiasjoner til en type musikk vil kunne gjøre at positive emosjoner fremtvinges som følge av denne musikken i kroppsøvingstimene. Negative assosiasjoner vil igjen kunne fremtvinge negative emosjoner. For elevene vil musikk som anses som positiv eller behagelig, kunne gjøre at de ønsker å delta mer i aktiviteter de ikke nødvendigvis er så glade i. Dersom elevene kun ønsker å delta i faget på grunn av musikken som spilles, er det mulig at musikken opptrer som en form for ytre motivasjon for elevene. Det vil være viktig som kroppsøvingslærer at musikkvalget reflekteres over, siden det kan ha mye å si for elevenes opplevelser av timen og faget.

Nøkkelord: Kroppsøving, videregående skole, emosjoner, musikk.

Abstract

In the physical education curriculum, it states that the subject should motivate students to maintain a physically active and health-promoting lifestyle after completing their education and in their future life. Therefore, it is important to facilitate good experiences in physical education, because it can contribute to a desire for physical activity throughout life. Pleasant emotions can give students reasons to engage in a task and these emotions make it more likely that they want to repeat the task. This study investigates physical education students' experiences of music in physical education, and then discusses the findings up against previous research and theory. The study examines how high school students experience the use of music in physical education.

This study uses qualitative interviews to answer the research question. The study sample consists of six physical education students from a school in Norway.

The results from the study show that students place great emphasis on pleasant emotions in physical education. The students highlight several pleasant emotions they believe contribute to the experience of physical education lessons: joy, calmness, excitement, and an increased desire to participate. Some also mention unpleasant emotions such as upset, irritation, anger, and exhaustion as a result of music in physical education.

This study concludes that the emotion-inducing mechanism that is most prominent among the students is episodic memory - associations. Positive associations with a type of music can evoke positive emotions as a result of this music in physical education lessons. Negative associations can again evoke negative emotions. For the students in this study, music that is considered positive or pleasant can make them want to participate more in activities that they may not necessarily enjoy. If students only want to participate in the subject because of the music played, it is possible that the music acts as a form of external motivation towards the subject. It will be important as a physical education teacher to reflect on the which music to put on, as it can have a lot to say for students' experiences of the lesson and the subject.

Key words: Physical education, high school, emotions, music

Innholdsfortegnelse

Forord	i
Sammendrag	ii
Abstract	iii
Innholdsfortegnelse	iv
1.0 Innledning	1
2.0 Teoretisk grunnlag	3
2.1 Begrepsavklaring	3
2.2 Den sirkulære affektmodellen	3
2.3 Underliggende mekanismer bak emosjonelle responser til musikk	5
2.3.1 Hjernestammereflekser	5
2.3.2 Evaluerende kondisjonering	5
2.3.3 Smittende følelser	6
2.3.4 Visuelle bilder	6
2.3.5 Episodisk hukommelse - Assosiasjoner	7
2.3.6 Musikalsk forventning	7
2.4 Tidligere forskning på musikk og fysisk aktivitet	7
2.4.1 Hva er det som gjør at vi føler det vi føler, og hvordan kan musikk påvirke dette? ..	8
2.4.2 Bruk av musikk i kroppsøving	9
2.5 Problemstilling	10
3.0 Metode	11
3.1 Vitenskapsteoretiske betraktninger	11
3.2 Det semistrukturerte intervju	12
3.2.1 Pilotintervju	12
3.3 Studiens utvalg	13
3.4 Gjennomføring av intervju	15
3.5 Transkripsjon	16
3.6 Analyse	16
3.6.1 Koding og kategorisering	16
3.6.2 Meningsfortetting og meningsfortolkning	17
3.7 Forskningsetikk og -vurderinger, samt metodiske refleksjoner	18

3.7.1 Kvalitet i kvalitativ forskning	18
3.7.2 Sensitivitet til konteksten	19
3.7.3 Transparens og sammenheng	19
3.7.4 Betydning og relevans	19
4.0 Resultater.....	20
4.1 Musikkens påvirkning på elevenes emosjoner	20
4.1.1 Musikk som jeg liker får meg i bedre humør	20
4.1.2 Musikk er ikke bare musikk	22
4.2 Påvirker musikken alle likt?.....	24
5.0 Diskusjon.....	25
5.1 Musikkens påvirkning på elevenes emosjoner	25
5.1.1 Musikk som jeg liker får meg i bedre humør	25
5.1.2 Musikk er ikke bare musikk	29
5.2 Påvirker musikken alle likt?.....	32
5.3 Implikasjoner for kroppsøvfaget	32
5.4 Kritiske betraktninger.....	35
6.0 Konklusjon	36
6.1 Videre forskning.....	36
Litteraturliste	38
Vedlegg 1 – Vurdering av meldeskjema	41
Vedlegg 2 – Informasjonsskriv til informanter samt samtykkeerklæring.....	44
Vedlegg 3 – Informasjonsskriv til rektor	48
Vedlegg 4 – Intervjuguide.....	49

1.0 Innledning

I læreplan for kroppsøving står det at: «Faget skal bidra til at elevene lærer, sanser, opplever og skaper med kroppen» (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 2). «Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv» (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 2). Dette tilsier at det er særdeles viktig å legge til rette for elevenes trivsel og gode opplevelser i kroppsøvingsfaget, slik at de får lyst til å delta i slike aktiviteter også senere i livet.

Å legge til rette for barn og unges trivsel vil være viktig både for opplevelsen her og nå, men også for deres fremtidige liv. For å oppnå dette målet vil kroppsøvingsfaget være sentralt. Kroppsøvingsfaget skal bidra til å stimulere til livslang bevegelsesglede, og skal motivere elevene til å vedlikeholde en helsefremmende og fysisk aktiv livsstil videre i livet (Kunnskapsdepartementet, 2019). Folkehelseinstituttet (2022) peker på at livslang bevegelsesglede og en fysisk aktiv livsstil vil medføre positive nytteverdier for mennesket, blant annet et større overskudd i hverdagen, bedre fysisk og psykisk helse, samt forebygging og behandling av sykdommer. For at kroppsøvingsfaget skal kunne bidra til å fremme livslang bevegelsesglede og helseeffektene som folkehelseinstituttet presenterer, er det viktig at elevene trives i faget, får positive erfaringer, og forbinder fysisk aktivitet med positive opplevelser.

Musikk er for mange noe som treffer dem, uavhengig av hvilken sjanger de hører på (Karageorghis, 2016). Ofte hører en om musikk på treningssenter, som motivator, eller som irritasjonsmoment, men til felles for disse er at de fremtvinger en slags fysiologisk eller psykologisk reaksjon i mennesket som den påvirker (Barret, 2017).

Kan musikk bidra til positive opplevelser for elevene, gjennom å sikte til hvordan musikk og minner spiller sammen? Gjennom å lytte til musikk kan det frembringes spesifikke minner hos elevene som er assosiert med spesifikke følelser, enten gode eller dårlige (Juslin & Västfjäll, 2008). Ifølge en undersøkelse gjennomført av Jensen & Schou (2017) har 66 % av 12-29 åringer i Norge et abonnement på betalte streamingtjenester som for eksempel Spotify. 51% av de som har Spotify, hører på musikk daglig (Jensen & Schou, 2017). Kanskje musikken påvirker oss mer enn vi tror, og musikkens betydning har faset ut i takt med hvor vandt vi er blitt til å lytte til musikk.

Siden kroppsøvingsfagets langsiktige mål er å skape individer som innehar en livslang bevegelsesglede (Kunnskapsdirektoratet, 2019), vil det indirekte si at det er viktig at elevene

opplever positive emosjoner i faget. I den forbindelse lurer jeg på om musikk kan virke inn på elevens opplevelser i faget, og om musikk kan påvirke elevenes emosjoner positivt. Derfor vil jeg i denne studien undersøke hvilke opplevelser elever i videregående skole har med musikk i kroppsøving, samt hvilke emosjoner som skapes som følge av musikken.

2.0 Teoretisk grunnlag

Her presenteres en forklaring av emosjonsbegrepet, og en redegjørelse for et teoretisk rammeverk for studien; Den sirkulære affektmodellen, og hvordan de ulike mekanismene trer frem.

2.1 Begrepsavklaring

Når det kommer til selve definisjonen av emosjoner, blir dette praktisert ulikt av emosjonsforskere. Jeg vil se på hvordan emosjoner blir definert, samt konkretisere hvilket begrep som er gjeldende for denne studien.

I pedagogisk forskning blir affekt brukt for å betegne et bredt spekter av begreper som inkluderer blant annet emosjoner og humør. Noen forskere bruker affekt, emosjoner og humør på tvers av hverandre for å referere til samme psykologiske fenomen (Linnenbrink, 2006). I et forsøk på å forklare begrepet affekt, har Juslin & Västfjäll (2008) utformet en definisjon i deres arbeid, som kommer til å være den gjeldende definisjonen i denne oppgaven. Ifølge Juslin & Västfjäll (2008) er affekt et paraplybegrep som dekker alle valens- og aktiveringstilstander, som innebærer humør, preferanser og emosjoner. I oppgaven vil det skilles mellom affekt, humør og emosjoner, for å vise til ulike aspekter ved begrepet affekt.

Juslin & Västfjäll (2008) definerer emosjoner som relativt intense affektive responser som vanligvis involverer en rekke delkomponenter som er mer eller mindre synkroniserte, blant annet subjektive følelser og fysiologisk aktivering. Emosjoner blir fremtvunget i forhold til spesifikke objekter eller hendelser, og kan vare fra minutter til noen timer (Juslin & Västfjäll, 2008). Humør derimot, er affektive tilstander som har en lavere følt intensitet enn emosjoner, som ikke fremtvinges av klare hendelser, og som varer mye lenger enn emosjoner (flere timer til dager) (Juslin & Västfjäll, 2008).

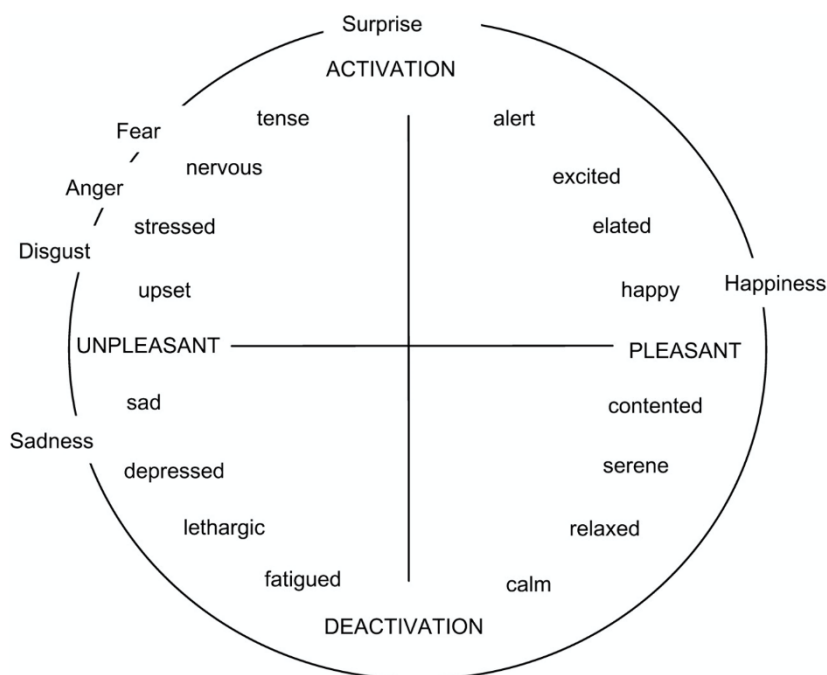
2.2 Den sirkulære affektmodellen

Flere teoretiske modeller finnes innenfor forskningsfeltet på emosjoner, dette inkluderer blant annet modeller som foreslår at det finnes underliggende emosjonelle tilstander. Dette vil si diskrete følelser som for eksempel glede og frykt og vurderingsmodeller antyder at spesifikke følelser er påvirket av situasjonelle kontekster når det kommer til en hendelse (Pugh et al., 2022).

James Russell har utviklet en sirkulær modell basert på subjektive følelser (se figur 1). I en studie av Russell (1980), ble deltakerne bedt om å sortere 28 følelser i kategorier basert på hvor lik deltakerne i studien mente følelsene var. Deretter ble disse følelsene gruppert basert på positive korrelasjoner, i hovedsak gruppering av lignende relaterte følelsesord modellert i

form av en sirkel. En flerdimensjonal analyse avslørte to bipolare dimensjoner - valens og aktivering. Deretter konkluderte Russel (1980) med at følelser ikke er avgrensede enheter, men ulike følelser kommer frem i form av en dimensjonsmodell. Slike modeller peker på at følelser forekommer i et dimensjonalt rom, oftest et todimensjonalt rom som tar for seg valens og aktivering. Dermed kan enhver følelse beskrives ved hjelp av en ubehagelighets- eller behagelighetsdimensjon (valens) og en høy eller lav aktiveringsdimensjon (aktivering). Emosjonell valens beskriver i hvilken grad en følelse er positiv eller negativ, mens aktivering refererer til følelsens intensitet, som vil si styrken til den tilhørende emosjonelle tilstanden.

Ved hjelp av de 28 informantene ble Russels (1980) «Circumplex model of affect» utarbeidet, som et forsøk på å forklare hvordan de ulike følelsene kommer frem i enkeltmennesket (Russel, 1980).



Figur 1: Russell's (1980) Circumplex Model

Russells (1980) modell antyder at valens og aktivering er uavhengige og bipolare dimensjoner. At de er uavhengige betyr at det ikke eksisterer en korrelasjon mellom valens og aktivering. Disse dimensjonene er også bipolare, som tilsier at affektene som er motsetninger, for eksempel «glad» eller «trist» er representert på hver sin pol i modellen. Dette gjelder for både valens og aktivering. Hvis vi tar for oss figur 1 ovenfor, er glad og trist representert på hver sin ende av valensskalaen, på samme måte som rolig og ansent er på hver sin side av

aktiveringsskalaen. På denne måten kan en si at en person ikke kan være for eksempel anspent og søvnig på samme tid (Russell, 1980).

Russells (1980) sirkulære affektmodell peker på at affekter kommer til overflaten som et resultat av faktorene valens og aktivering, og at disse affektene ikke er avgrensede enheter.

2.3 Underliggende mekanismer bak emosjonelle responser til musikk

Hva er det som skaper våre emosjonelle responser til musikk, og er det slik at noen typer musikk treffer oss mer enn andre? Hva som gjør at vi føler det vi føler er komplisert, og er ifølge Juslin & Västfjäll (2008) et produkt av ulike faktorer og mekanismer. Juslin & Västfjäll (2008) poengterer at disse psykologiske mekanismene er involvert i hvordan musikk kan skape emosjonelle responser. Trolig har distinkte hjernefunksjoner utviklet seg gradvis og i en spesifikk rekkefølge i løpet av evolusjonsprosessen (Juslin & Västfjäll, 2008). Her skilles det mellom seks distinkte mekanismer som mulige årsaker på våre emosjonelle responser til musikk. Disse er *hjernestammereflekser*, *evaluerende kondisjonering*, *smittende følelser*, *visuelle bilder*, *episodisk hukommelse* og *musikalsk forventning*.

2.3.1 Hjernestammereflekser

Juslin & Västfjäll (2008) referer til hjernestammereflekser som prosesser der musikk fremtvinger en følelse fordi en eller flere akustiske egenskaper ved musikken tas opp av hjernestammen for å signalisere en mulig viktig eller plutselig hendelse. På akkurat samme måte som at du fjerner hånda fra et glovarmt objekt, virker spesifikke musikalske egenskaper som en refleks. Dette kan bli fremtvunget av ulike aspekter ved musikk, for eksempel lyder som kommer plutselig, høye eller dissonante lyder, i tillegg til raskt skiftende mønstre i musikken. Juslin & Västfjäll (2008) presiserer at disse refleksene er automatiske, og fremkaller ikke spesifikke følelser, men vil kunne påvirke aktiveringsgraden (se figur 1) til ulike følelser. Dette kan for eksempel være når et volumskifte får deg til å hoppe eller danse til musikken (Juslin & Västfjäll, 2008).

2.3.2 Evaluerende kondisjonering

Evaluerende kondisjonering er en prosess der en følelse fremtvinges av en type musikk eller en sang fordi denne stimulusen har blitt paret gjentatte ganger med andre positive eller negative aspekter (Juslin & Västfjäll, 2008; Juslin, 2019; Eifert et al., 1988). En bestemt sang eller type musikk kan for eksempel ha blitt spilt gjentatte ganger sammen med en spesifikk hendelse som alltid gjorde personen glad (for eksempel å møte en venn). Over tid, gjennom gjentatte slike hendelser, vil musikken til slutt fremkalle den samme følelsen selv i fravær av

interaksjonen med vennen (Juslin, 2019). Denne prosessen involverer sammenkobling av en initial nøytral betinget stimulus med en affektivt valensert, ubetinget stimulus. Etter at en slik kobling er gjort får den nøytrale stimulusen evnen til å fremkalle den samme affektive tilstanden på egen hånd (Juslin & Västfjäll, 2008; Juslin, 2019). Denne koblingen vil skje uavhengig om opplevelsen erfarer som positiv eller negativ. Juslin & Västfjäll (2008) refererer også til Blair and Shimp (1992), der deltakerne ble eksponert til musikk i en ubehagelig situasjon. Deltakerne fikk en mindre gunstig affektiv holdning til et produkt presentert sammen med musikken som ble spilt i den ubehagelige situasjonen, enn deltakere som ikke hadde vært eksponert for den samme musikken.

2.3.3 Smittende følelser

Musikk innehar en unik egenskap i å fremtvinge følelser hos lytteren (Juslin, 2019; Juslin & Västfjäll, 2008). Dette innebærer en prosess der en følelse fremtvinges av en sang fordi lytteren oppfatter det emosjonelle uttrykket til musikken. Deretter etterlignes dette uttrykket av lytteren, enten ved kroppslige reaksjoner, eller aktivering av den relevante følelsen, som fører til en fremtvingelse av den samme følelsen. For eksempel kan musikken ha et trist uttrykk (eksempelvis sakte tempo, lavt tonefall og /eller lavt lydnivå) som produserer tristhet hos lytteren (Juslin 2008). Juslin & Västfjäll (2008) har derimot ingen fasit på hvorfor dette skjer. Siden musikk ofte har akustiske mønstre som ligner på mønstre i tale tror Juslin & Västfjäll (2008) at hjernen vår reagerer på musikken som om lyden kom fra en menneskelig stemme som formidlet følelser. For eksempel, dersom menneskelig tale blir beskrevet som «sint» når en snakker raskt, høyt, intensivt og med en hard klang, vil instrumenter kunne lyde ekstremt «sint» dersom det er enda raskere, enda høyere, mer intensivt og enda hardere klang.

2.3.4 Visuelle bilder

En følelse hos lytteren fremtvinges fordi personen fremkaller visuelle bilder i hjernen (for eksempel et vakkert landskap, eller en godt trent person) samtidig som en lytter til musikken (Juslin & Västfjäll, 2008; Juslin, 2019). Følelsene som fremkalles er et resultat av et samspill mellom musikken og bildene. Visuelle bilder blir vanligvis beskrevet som en opplevelse som ligner på opplevelser basert på assosiasjoner, men dette skjer i fravær av relevante sensoriske stimuli. Her blir det mentale bildet en slags metafor for musikken som spilles. Visuelle bilder kan bli fremkalt i sammenheng med episodiske minner (delkapittel 2.3.5), men det regnes som nødvendig å skille disse to mekanismene. En musikalsk opplevelse kan fremkalle følelser når lytteren skaper mentale bilder av objekter og hendelser som aldri har skjedd (Juslin & Västfjäll, 2008). En unik egenskap som denne mekanismen innehar, er at lytteren har

muligheten til å påvirke følelsene som blir fremtvunget av musikken. Selv om disse mentale bildene blir fremkalt i lytterens hode uten invitasjon, vil lytteren kunne manipulere og velge bort mentale bilder for andre bilder, slik at bildet endres, og på denne måten kan også andre følelser manes frem (Juslin & Västfjäll, 2008).

2.3.5 Episodisk hukommelse - Assosiasjoner

Musikk har en særegen evne til å fremkalle episodiske minner. Dette er en prosess der en emosjon fremtvinges i lytteren fordi musikken fremkaller et minne om en spesifikk hendelse i lytterens liv (Juslin & Västfjäll, 2008). Et eksempel på dette er «kjære, nå spiller de vår sang», der sangen fremtvinger et spesifikt minne som er spesielt for personen(e). Ulik forskning refererer til nettopp denne mekanismen (Gabrielsson 2001; Sloboda, 1992), og når minnet om en spesiell hendelse kommer til lys, vil også følelsen som er knyttet til dette minnet komme frem. Disse følelsene kan være særdeles kraftige, kanskje fordi de fysiologiske reaksjonene er lagret i minnet sammen med det erfaringsmessige innholdet (Juslin & Västfjäll, 2008). Ifølge Juslin & Västfjäll (2008) ser dette ut til å være en av de mekanismene som fremtvinger følelser gjennom musikk hyppigst. Dette er særlig gjeldende når det kommer til musikk som en hørte i relativt ung alder, muligens fordi mange selvdefinerende opplevelser har en tendens til å oppstå i denne perioden i livet. Slik kan musikk spille en fremtredende rolle i det å etablere en identitet for seg selv.

2.3.6 Musikalsk forventning

Musikalsk forventning omhandler en prosess der en følelse fremtvinges i en lytter fordi et spesifikt trekk ved musikken bryter med, forsinker eller bekrefter lytterens forventninger om hva som kommer etter, i musikken (Juslin & Västfjäll, 2008). Det refererer til forventninger angående hvordan musikken er komponert og oppbygd. For eksempel kan en uventet harmonisk endring gjøre at lytteren får gåsehud. Forventningene er basert på tidligere erfaringer med samme musikalske stil.

2.4 Tidligere forskning på musikk og fysisk aktivitet

Musikk som blir ansett som passende i møte med en gitt aktivitet, vil kunne bidra til flere fysiologiske og psykologiske effekter under aktiviteten. Musikk kan bidra til å øke elevens forpliktelse til aktiviteten (Karageorghis & Priest, 2012), og kan gjøre at oppfattet anstrengelse blir minsket, ved å minimere den negative følelsen vanligvis forbundet med trening ved høy intensitet (Karageorghis & Priest, 2012). Dette kan være i form av at musikken kan frakte fokuset vekk dersom en elev kanskje føler seg sliten. Musikk kan også

distrahere vår opplevde anstrengelse under fysisk aktivitet, og kan dermed oppmuntre til en mer behagelig treningsopplevelse (Bonnette et al., 2010). Alle disse effektene forutsetter at musikken som spilles anses som hensiktsmessig for personen. Dersom noen mener at det ikke passer med Metallica når det skal bedrives fotball, så vil kanskje disse effektene ikke oppstå dersom slik musikk blir spilt under fotballaktivitet. Dersom musikken ikke anses som hensiktsmessig kan musikken ha motvirkende effekt.

2.4.1 Hva er det som gjør at vi føler det vi føler, og hvordan kan musikk påvirke dette?

Følelser gir opphav til flere kroppslige forandringer, blant annet i respirasjon, blodtrykk, puls, hudtemperatur, svetteutskillelse, muskelspenning og fordøyelse. Selv nokså forskjellige emosjonelle opplevelser kan ha samme fysiologiske kjennetegn. På dette viset kan en si at hva som fysiologisk skjer når en følelse fremtrer er svært kompleks, og det ville vært vanskelig å kartlegge en følelse kun basert på fysiologiske kjennetegn. Til dette problemet har Barret (2017) et mulig svar. Ifølge Barret (2017) er det hjernen som skaper våre affekter. Affekter er måten hjernen vår gir mening til kroppslige opplevelser basert på det vi har opplevd tidligere. Barret (2017) forteller at hjernen kan ses på som et kommunikasjonscenter som befinner seg i en svart boks (hodeskallen) som bruker tidligere og nåværende erfaringer for å prøve å forstå hva som skjer. Det er blitt påvist at hjernen spår hva som kommer til å skje i verden utenfor og til dette bruker hjernen noe som kalles konsepter (Barret, 2017). For å knytte dette til følelser, kan et eksempel være passende:

Du går en tur i en skog der du har sett en slange før, og plutselig hører du lyder fra en busk. Her vil hjernen bruke denne informasjonen til å simulere hva som kommer til å skje, uansett om det faktisk er en slange der eller ikke. På denne måten kan en si at affekter er subjektive, og en person som ikke har opplevd slanger i samme situasjon, ville kanskje ikke fått den samme følelsesmessige reaksjonen som en annen (Barret, 2017).

Emosjoner kan beskrives som knagger i den forstand at en kategoriserer den fysiske reaksjonen nå, basert på tidligere erfaringer i livet, akkurat som situasjonen i skogen. Dersom den kroppslige reaksjonen tyder på en «redd» respons, altså at det foregår fysiologiske reaksjoner som hjernen assosierer med «redd», vil kroppen henge reaksjonen på «redd»-knaggen og vi vil beskrive vår reaksjon følgende (Barret, 2017). Slik vil det også være dersom kroppen kategoriserer en reaksjon som «glad», dersom reaksjonen tilsvarer en «glad» reaksjon. Emosjoner kan en knytte til spesifikke fysiologiske prosesser som tres i gang. På denne måten vil elevenes personlige erfaringer og opplevelser med musikk bidra til å påvirke

hvordan spesifikk musikk påvirker dem fysisk og psykisk også på senere tidspunkt. Dersom en elev knytter minner til en bestemt type musikk, artist eller sang, vil disse følelsene kunne komme frem dersom slik musikk blir presentert for eleven, uavhengig hvor på følelsesspekteret det er snakk om (Juslin & Västfjäll, 2008).

Ifølge Ballmann (2021) ser det ut til at foretrukket musikk har en større evne til å avlede oppmerksomheten bort fra det som er ubehagelig ved trening, til de ytre musikkstimuliene. Her kommer det også frem at større oppmerksomhet på musikken under trening resulterer i lavere RPE (Rate of Perceived Exertion) (Ballmann, 2021). Det viser seg at det å lytte til foretrukket musikk kan øke smertetoleransen sammenlignet med andre stimuli som kan virke distraherende, for eksempel kognitive oppgaver og humor. Ifølge Ballmann (2021) vil dette antyde at musikk kan virke positivt på en aktivitet gjennom modulering av oppmerksomhetsfokus som tillater fokus på musikkens ytre stimuli fremfor ubehag som oppleves under utmattende trening. Spørsmålet her blir om dette kan korreleres til kroppsøvfingsfaget, og i hvilken grad?

2.4.2 Bruk av musikk i kroppsøving

Studier viser at organisatoriske valg som lærere gjør, kan være med å fremtvinge bestemte følelser hos elever i kroppsøving (Leisterer & Jekauc, 2019), både positive og negative følelser. Våre emosjoner kan påvirke mange forskjellige dimensjoner av en kroppsøvingstime. I studien til Leisterer & Jekauc (2019) kommer det frem at såkalte behagelige følelser overfor en gitt oppgave, kan gjøre at oppgaven oppfattes som meningsfull for eleven. Disse behagelige følelsene kan gi eleven grunn til å engasjere seg i oppgaven, og gjøre at det er større sannsynlighet for at eleven har lyst til å gjøre oppgaven igjen (Leisterer & Jekauc, 2019). Ubehagelige følelser overfor en oppgave derimot, kan gjøre at eleven skuer vekk fra oppgaven, og vil da øke sannsynligheten for at eleven ikke ønsker å delta eller gjennomføre oppgaven igjen. For eksempel kan det å spille basketball være en gøy oppgave for elever som liker ballspill, men for elever som overhodet ikke liker ballspill, kan de synes at opplevelsen ikke er gøy, og vil dermed prøve å finne en grunn til å ikke delta (Leisterer & Jekauc, 2019).

En studie gjennomført av Cardinal et al. (2013) konkluderte med at elever som opplever negative erfaringer i kroppsøvfingsfaget hadde en signifikant lavere fysisk aktiv livsstil, senere i livet, sammenlignet med elever som hadde positive erfaringer.

Positive erfaringer kan anses som et av kroppsøvfingsfagets mål, som et middel til det ultimate målet – å skape livslang bevegelsesglede hos elevene (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 2).

Hvordan kan vi bidra til å skape positive erfaringer i kroppsøvingsfaget? Ifølge Dacic, Lazarevic, Orlic & Janic (2014) vurderer elever i kroppsøvingstimer akkompagnert av musikk timene mer positivt, sammenlignet med de som har kroppsøvingstimer uten musikk. Innenfor dette feltet er det gjennomført relativt lite forskning, spesielt knyttet til konteksten skole og kroppsøving.

2.5 Problemstilling

Tidligere forskning har påpekt hvordan emosjoner trer frem, og hva som påvirker hvilke emosjoner som dominerer når en blir stilt overfor en situasjon. Det har blitt konstatert at musikk som en liker kan bidra til positive opplevelser, blant annet at aktiviteten oppleves som mindre slitsom og en klarer å stå i situasjonen lengre.

Jeg ønsker derfor å finne ut hvordan elever i videregående skole opplever musikk i kroppsøvingsfaget og hvordan ulike musikk påvirker dem. Studien har følgende overordnede problemstilling: *Hvordan elever i videregående skole opplever bruk av musikk i kroppsøving* med disse tilhørende forskningsspørsmålene:

- 1) Hvilke erfaringer har elever i videregående skole med musikk i kroppsøvingsfaget?*
- 2) Hvilke emosjoner fremtvinges som følge av musikk i kroppsøvingsfaget?*

3.0 Metode

I dette kapitlet vil jeg presentere vitenskapsteoretiske betraktninger, studiens design og studiens utvalg. Videre vil jeg beskrive prosessen med intervjuforberedelser, kontaktprosess, gjennomføring av intervju, transkribering og analyse. Avsluttende vil jeg presentere forskningsetiske retningslinjer.

3.1 Vitenskapsteoretiske betraktninger

Ulike filosofer belyser ulike aspekter ved kunnskap som er relevante for et kvalitativt intervju (Kvale & Brinkmann, 2015). Noen av disse filosofenes epistemologiske antakelser om kunnskap er forskjellige, men de kan likevel bidra til refleksjon over de mange forskjellige aspektene ved å produsere kunnskap gjennom et intervju. De ulike filosofiske posisjonene kan gi oss rammer som kan bidra til at problemenes karakter blir mer tydeliggjort. De samme posisjonene kan også tydeliggjøre styrker og svakheter ved kunnskap som produseres som følge av kvalitative forskningsintervjuer.

Hermeneutikk er læren om fortolkning av tekster, og fra et hermeneutisk synspunkt er vi på søken etter en valid tolkning av mening, enten i form av en samtale eller en tekst (Kvale & Brinkmann, 2015). Grunnen til at en setter seg i et hermeneutisk ståsted er for å kunne oppnå gyldige forståelser av hva som er meningen bak en tekst, og gjennom å ta et slikt ståsted, vil en forsøke å tolke menneskelige handlinger og resultatene av disse handlingene (Gilje, 2019). Når en gjør hermeneutiske fortolkninger, følger en den hermeneutiske sirkel. Dette omhandler en prosess som veksler mellom tolkninger av deler av teksten og teksten som en helhet. Denne prosessen er kontinuerlig og vil gå frem og tilbake mellom deler og helheten av teksten. På en måte kan en si at denne sirkelen egentlig er en spiral som åpner opp for en dypere forståelse av hva som er meningen i en tekst (Kvale & Brinkmann, 2015). Ifølge Gilje (2019) er en hermeneutisk tolkning et forsøk på å gjøre noe som er uklart klart. Tolkningen prøver å avdekke en sammenheng eller dypere mening i handlinger og tekster (Gilje, 2019).

Fortolkningen som utføres er ikke forutsetningsløs, og forskeren vil alltid bringe med seg en forforståelse for temaet som belyses. I denne sammenhengen vil min forforståelse være kunnskap og erfaring fra tidligere i livet knyttet til musikk til fysisk aktivitet, samt mine egne erfaringer og opplevelser med fenomenet, både som elev, men også som kroppsøvingslærer i praksis. I arbeidet med denne studien forholdte jeg meg til min forforståelse på en slik måte at jeg gjorde meg selv klar over hva mine tanker og synspunkter var. Dette gjorde jeg før jeg

skulle utforme intervjuguiden, slik at ikke spørsmålene ble farget av mine oppfatninger og holdninger, men forble så objektive som mulige.

3.2 Det semistrukturerte intervju

I denne studien benyttes et kvalitativt intervju for datainnsamling. «Det kvalitative forskningsintervjuet er en forskningsmetode som gir privilegert tilgang til menneskers grunnleggende opplevelser av livsverden» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 47). Ved å benytte et kvalitativt intervju er fokuset rettet mot å få et innblikk i menneskenes egne opplevelser og forståelse. For å forstå temaet ut ifra informantens beskrivelser, benyttet jeg et semistrukturert intervju i denne studien. Et semistrukturert intervju innebærer at intervjuet verken er åpent eller lukket. Det innebærer en intervjuguide med forhåndsbestemte tema og forslag til spørsmål og oppfølgingsspørsmål, men samtidig rom for å bevege seg utenfor denne guiden (Kvale & Brinkmann, 2015).

Hensikten med et kvalitativt intervju er å samle inn nyanserte beskrivelser av informantens livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015). For å gjøre dette bruker forskeren åpne spørsmål. Forskningsspørsmålet ligger til grunn for de spørsmålene som stilles, og forskeren kan lede informanten inn på tema, men skal ikke tvinge frem ulike meninger om et tema. Det er informantens oppgave å få frem de dimensjonene som den anser som viktige i forhold til tema (Kvale & Brinkmann, 2015). En ønsker gjennom et intervju, å produsere kvalitativ kunnskap som formidles gjennom et normalt språk (Kvale & Brinkmann, 2015).

I planleggingsfasen av et intervjuprosjekt er det viktig å ha fastsatt innholdet i, og målet med studien. Formålet med denne studien var å samle informasjon om hvordan elever i videregående skole opplever bruk av musikk i kroppsøving. Et semistrukturert intervju vil kunne gi tilgang til kunnskap om menneskers egne opplevelser og livsverden, samt muliggjøre nyanser i elevenes opplevelser. Det vil derfor være en gunstig metode for å få et innblikk i hvordan elever i videregående skole opplever fenomenet som undersøkes. Jeg ønsket å kunne få frem nyanser i svarene som informantene ga, samtidig som jeg fikk muligheter til å spørre spørsmål som dukket opp underveis, noe et «hel-strukturert» intervju ikke ville ha muliggjort.

3.2.1 Pilotintervju

Da intervjuguiden var ferdig utarbeidet, ble det gjennomført pilotintervju. Dette var for å undersøke om intervjuguiden virket til sitt formål, samtidig som at jeg kontrollerte at det tekniske utstyret med lydopptaker virket slik det skulle. Jeg gjennomførte to pilotintervju, ett

med en medstudent og ett med en elev på videregående skole som var innenfor målgruppen. Både intervjuguiden og det tekniske utstyret fungerte til sitt formål. Ut fra egne vurderinger og refleksjoner, samt gjennomgang av lydopptakene fra pilotintervjuene, ble det lagt til et par oppfølgingsspørsmål til intervjuguiden. Etter endt pilotintervju satt jeg igjen klokere enn før jeg startet, og i pilotintervjuene fikk jeg øvd meg på situasjonen, terpet språkbruk, laget oppfølgingsspørsmål til senere intervju, og jeg ble mer sikker på meg selv og min rolle i de kommende intervjuene.

3.3 Studiens utvalg

Studiens utvalg vil si den delen av populasjonen som er gjenstand for forskning. Å finne ut hvor mange og hvem som skal delta er sentralt før en kan starte datainnsamling. I kvalitative studier kan det være vanskelig å finne ut hvor mange informanter en skal ha. Få informanter minker muligheten for generalisering, mens mange informanter gjør undersøkelsen tidkrevende å gjennomføre og analysere (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg ønsket et utvalg elever på videregående skole som mottar undervisning i kroppsøving, hvor begge kjønn var representert.

Det var viktig å skaffe informanter som var geografisk nært studiestedet, eller at utvalget befant seg i samme region. Dette fordi det skulle være lettere å gjennomføre intervjuene ansikt til ansikt, og ikke over zoom eller andre applikasjoner.

Kontaktprosessen startet med at jeg først tok kontakt med aktuelle skoler og lærere via e-post og senere på telefon. Deretter avtalte vi et tidspunkt og et sted jeg kunne møte den aktuelle klassen på. Jeg tok med informasjonsskriv i papirform og ga dette til elevene når jeg kom inn i timen, mens jeg fortalte litt om prosjektet. Det ble også mulighet til å spørre eventuelle spørsmål de måtte ha. De fikk muligheten til å underskrive samtykkeerklæringen, og ga erklæringen tilbake til meg.

For å sikre at alle informantene hadde opplevelser med musikk til kroppsøving, og dermed mulighet til å uttale seg om fenomenet, ble det gjennomført en intervensjon før jeg kontaktet aktuelle informanter. Intervensjonen besto av at de mulige informantene skulle delta i kroppsøvingstimene som vanlig. Dette var en dobbeltime på starten av dagen på til sammen 90 minutter, og intervensjonen varte over tre uker. I disse timene skulle det bli spilt musikk, som læreren deres styrte uten observasjoner fra meg, samtidig som hele klassen deltok i, og ikke bare de som sa seg villige til å delta. Her ble informantene trukket ut tilfeldig fra de

aktuelle klassene. I denne perioden ble aktivitetene turn og lek gjennomført i regi av læreren, samt at læreren bestemte hvilken musikk som ble spilt.

Det ble foretatt et tilfeldig utvalg blant de som underskrev samtykkeerklæringen, med bakgrunn i problemstillingen. Studiens endelige utvalg består av seks informanter fra én skole i Norge. Jeg kontaktet flere skoler underveis i prosessen, men det var bare elever fra én skole som ga sitt samtykke. Alle informantene utga seg for å være positive til kroppsøvfingsfaget, og deres tidligere musikalske opplevelser i faget. Disse informantene går alle i samme klasse, og beskriver miljøet i klassen som godt. Utvalget består av tre menn og tre kvinner, hvor alle er 16 år gamle.

Navnene som er brukt i oppgaven er pseudonymer, for å bevare informantenes anonymitet. Disse informantene vil nå bli kort presentert for å gi et bedre helhetlig bilde av informantenes livsverden.

Maya (16) er ei utadvendt jente som er svært positiv til kroppsøvfingsfaget. Hun holder på med turn på fritiden, og er også veldig positiv til denne aktiviteten i skoletimene. Maya peker på det sosiale og pausen fra de teoretiske fagene som viktige for at kroppsøvfingsfaget skal oppleves som givende.

For Lars (16) er den aktive biten ved faget den viktigste og største bidragsyteren for at faget er gøy. For han er det viktig at de andre klassekameratene har det bra, og for han er det sosiale svært viktig.

Frida (16) er veldig positiv til de fleste aktiviteter som bedrives i faget. For hun er den teoretiske pausen en viktig faktor for trivselen i faget. Dagene kan virke monotone uten det fysiske innspillet. Frida spiller håndball på fritiden, men er ikke så positiv til akkurat denne aktiviteten i kroppsøvfingsfaget.

Håkon (16) nevner ingen aktiviteter som han ikke er glad i å bedrive, selv om noen er artigere enn andre. Håkon spiller fotball, og kroppsøving er favorittfaget hans, samt at kroppsøvingstimene er en av de få timene han gleder seg til.

Eivind (16) forteller at kroppsøving er positivt for han fordi det å bedrive fysisk aktivitet på morgenen gjør at en blir mindre sliten mentalt. Høyere aktivitetsnivå i timene gir mer positive timer, og han ser ikke så veldig positivt på teoribiten i faget. I hans familie er de veldig musikalske, så han har et sterkt forhold til musikk i ulike situasjoner.

Sonja (16) peker spesielt på volleyball og svømming som mer positive aktiviteter enn for eksempel fotball. Dersom det spilles fotball, noe hun assosierer med noe negativt, blir hun inaktiv. Sonja virker som ei glad og positiv jente i forhold til kroppsøvfingsfaget, og det virker som hun var reflektert under intervjuet.

3.4 Gjennomføring av intervju

Jeg kontaktet aktuelle informanter på SMS. Når en elev sa seg villig til å delta, avtalte vi tidspunkt for intervju. Kontaktprosessen tok litt tid, siden noen elever trakk seg i løpet av kontaktprosessen.

Intervjuene ble gjennomført i januar-februar 2023, i løpet av en periode på to uker. Alle intervjuene ble gjennomført ved et fysisk møte i skoletiden, enten i fritimer eller på slutten av skoledagen. Dette var av praktiske hensyn med tanke på lokasjon og det var ikke sikkert alle informantene hadde mulighet til å returnere til skolen etter at de hadde dratt hjem for dagen. Å gjennomføre intervjuene i skolens lokaler var i tillegg gunstig for informantenes trygghet. Intervjuene ble tatt opp på lydfil, for å sikre at jeg ikke gikk glipp av noe informasjon, og for å slippe å notere under selve intervjuet. Opptaket ble lagret på en lokal PC i en mappe med passord. Ved å bruke lydopptak kan intervjueren konsentrere seg om intervjuets emne og dynamikk, i tillegg til at ordbruk, pauser og tonefall blir registrert (Kvale & Brinkmann, 2015). Intervjuene ble tatt opp ved bruk av en diktafon som ble lånt fra biblioteket ved Nord Universitet Levanger.

Intervjuene ble gjennomført på et lite rom som jeg fikk distribuere gjennom læreren jeg hadde hatt kontakt med. Rommet var relativt lite, men jeg plasserte meg selv helt inntil den ene siden av rommet, slik at eleven fikk mulighet til å justere avstanden etter eget ønske. Dette var for at eleven ikke skulle føle at jeg trengte meg på, og at eleven selv var i kontroll. Før lydopptaket startet introduserte jeg meg for informanten, og gjentok formålet med prosjektet, deres rettigheter som informant og hva det innebar for dem å delta. Informanten fikk også muligheten til å stille spørsmål før intervjuet startet. Intervjuet startet med enkle bakgrunnsspørsmål som ikke gikk i dybden, videre etterfulgt av åpne spørsmål om tema rundt problemstillingen, og ble avsluttet med spesifikke spørsmål samt bekreftende spørsmål. Det korteste intervjuet hadde en varighet på 26 minutter og 15 sekunder, mens det lengste hadde en varighet på 34 minutter og 41 sekunder.

3.5 Transkripsjon

Da intervjuene var gjennomført var det nødvendig å transkribere disse. Jeg benyttet Nvivo (20) som et verktøy i transkripsjonsprosessen. Å transkribere et intervju vil si å skrive ned hele samtalen, og på den måten får en et skriftlig materiale som lettere kan analyseres videre (Kvale & Brinkmann, 2015). Kvale og Brinkmann (2015) sier at lydopptak og transkripsjon av intervjuer fører til abstraksjon av det sosiale samspillet som finnes i en intervjusituasjon. Første abstraksjon skjer gjennom lydopptaket, hvor informantens kroppsspråk og ansiktsuttrykk går tapt. Deretter skjer enda en abstraksjon gjennom transkripsjonen, hvor en mister tempo, stemmeleie og pustepauser. En intervjuetranskripsjon er derfor en svekket og dekontekstualisert gjengivelse av samtalen, og det er nødvendig med ulike beslutninger og vurderinger underveis i transkripsjonsprosessen (Kvale & Brinkmann, 2015). Ferdige intervjuetranskripsjoner betraktes som forskningsprosjektets empiriske data (Kvale & Brinkmann, 2015).

Transkriberingen ble gjennomført av meg selv, maksimalt en uke etter at det aktuelle intervjuet var gjennomført. Det gjorde at jeg hadde intervjuet ferskt i minnet under transkriberingen. Det gjorde det litt enklere, fordi jeg kunne huske tilbake til intervjusituasjonen mens jeg transkriberte. En viktig problemstilling når det gjelder intervjuetranskripsjon er om en skal skrive ordrett det informanten har sagt, eller gjøre om intervjuuttalelsene til skriftspråkstil (Kval & Brinkmann, 2015). Jeg valgte å skrive ordrett det informanten sa, i talespråkstil. Jeg valgte å inkludere pauser, men å ekskludere eventuelle «eh»-er. Alle intervjuetranskripsjonene ble skrevet på bokmål, uavhengig av informantens dialekt.

3.6 Analyse

Intervjuetranskripsjonene måtte deretter analyseres. I dette kapitlet vil jeg beskrive analyseprosessen gjennom koding og kategorisering, samt meningsfortetting og meningsfortolkning.

3.6.1 Koding og kategorisering

Jeg startet med koding av intervjuetranskripsjonene ved hjelp av Nvivo 20. Når en skal kode, leser en først gjennom intervjuetranskripsjonene og deretter koder relevante utsagn og avsnitt, for deretter å gå tilbake til kodene for videre granskning og omkoding (Kvale & Brinkmann, 2015). Ifølge (Braun & Clarke, 2006, s.79) innebærer den tematiske analysen fem steg. Først må en gjøre seg godt kjent med datamaterialet, noe som ofte innebærer en innledende åpen

gjennomlesing. Deretter må en skape innledende koder, finne tema på tvers av informantene, gjennomgå disse temaene på nytt og til slutt gi temaene navn (Braun & Clarke, 2006). Når jeg skulle kode, brukte jeg datastyrt koding. Dette er en prosess der en starter uten ferdiglagde koder, og videreutvikler disse kodene gjennom tolkning av datamaterialet (Kvale & Brinkmann, 2015). Første gjennomgang av intervjutranskripsjonene besto av en åpen lesing, og etter denne sto jeg igjen med 42 koder.

Etter koding vil ofte kategorisering følge naturlig, der lange intervjuteksters mening blir redusert til enkle kategorier, som en kan ha utviklet på forhånd eller som oppstår underveis i analyseprosessen (Kvale & Brinkmann, 2015). I min studie ble kategoriene utformet underveis i analyseprosessen, med utgangspunkt i de kodene som ble produsert i den åpne gjennomlesningen. Jeg tok utgangspunkt i de kategoriene jeg satt med etter kodingen, og begynte å lese gjennom kategoriene jeg hadde laget, flyttet på koder, reduserte antall kategorier, og la til noen underkategorier. Etter hvert som jeg fikk større oversikt over materialet, samt god veiledning, kom jeg frem til nye kategorier. Deretter leste jeg utsagnene for hver kategori og så etter fellestrekk på tvers av kategoriene. Kategoriene som ble dannet er presentert i resultat- og diskusjonskapitlet. Jeg valgte å gå bort fra termene indre og ytre motivasjon, og gikk mer over til å ha søkelys på hver enkelt emosjon som kan fremtvinges som følge av musikken.

3.6.2 Meningsfortetting og meningsfortolkning

Når alle intervjutranskripsjonene var ferdig kodet og kategorisert utførte jeg en meningsfortetting. En meningsfortetting vil si at en komprimerer tekstmengden gjennom å gjøre en fortolkning av meningsinnholdet (Kvale & Brinkmann, 2015). På den måten får en frem meninger og hovedtema på en kort og konsis måte. Kvale & Brinkmann (2015) hevder at en skal tematisere intervjuuttalelser slik forskeren forstår intervjuobjektets synsvinkel, og en skal på en fordomsfri måte lese intervjutranskripsjonene. Jeg prøvde derfor å ha et åpent sinn når jeg leste gjennom intervjutranskripsjonene, for å prøve å tolke informantens mening, upåvirket av min mening.

Hele den analytiske prosessen fulgte prinsippene for hermeneutisk meningsfortolkning (Kvale & Brinkmann, 2015). Arbeidet med revidering av koder og kategorier ble gjort med utgangspunkt i den hermeneutiske sirkelen, der jeg gikk frem og tilbake mellom helheter og deler av teksten. Dette ble til slutt skrevet ut som ren tekst som presenteres i resultatkapitlet.

3.7 Forskningsetikk og -vurderinger, samt metodiske refleksjoner

Forskere må forholde seg til ulike etiske hensyn og retningslinjer under et forskningsprosjekt. «Forskere skal som hovedregel innhente et forskningsetisk samtykke til deltakelse i forskning. Det forskningsetiske samtykket skal være frivillig, informert og utvetydig, og det bør være dokumenterbart.» (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora [NESH], 2021, kap. 15, avs. 1). Dette innebærer at informanten skal gi sitt samtykke uten begrenset valgfrihet eller ytre press (frivillig), etter å ha fått tilstrekkelig og forståelig informasjon om prosjektet (informert samtykke), og at samtykket som gis skal være aktivt og entydig (utvetydig samtykke) (NESH, 2021). Dokumenterbart samtykke skal sikre forskningsdeltakernes rettigheter og tydeliggjøre forskerens ansvar (NESH, 2021). Dette kan gjøres på flere måter. I mitt prosjekt ble dette gjort gjennom en skriftlig samtykkeerklæring som ble signert av deltakerne.

Transkripsjonsprosessen medfølger etiske spørsmål. Noen informanter kan frembringe tema som oppleves som følsomme, eller de kan nevne navn på personer eller institusjoner. Derfor er det svært viktig med trygg lagring av lydopptak og intervjutranskripsjoner (Kvale & Brinkmann, 2015). Gjennom transkripsjonsprosessen skjulte jeg informantenes identitet gjennom bruk av pseudonymer istedenfor deres egne navn. Hvis de nevnte navn på medelever, lærere eller skole, valgte jeg å skjule disse ved å skrive han, hun eller den.

Alle forskningsprosjekter som behandler personopplysninger på en eller annen måte skal meldes til Norsk senter for forskningsdata (NSD). «Personopplysninger er alle opplysninger som kan knyttes til en person» (Sikt, 2022). I mitt prosjekt vil dette være navn, gjennom samtykkeerklæring, stemme fra lydopptak, samt telefonnummer for kontakt med informantene. Disse opplysningene inngår som en del av prosjektet selv om de ikke brukes i selve oppgaven, og prosjektet måtte derfor meldes. Jeg meldte prosjektet til NSD 07.12.2022. Prosjektet ble vurdert til å være lovlig, så fremt det gjennomføres slik det er beskrevet i meldeskjema. Prosjektet ble godkjent 10.01.2023 (se vedlegg 1).

3.7.1 Kvalitet i kvalitativ forskning

Å vurdere kvaliteten på studien er et viktig steg i forskningsprosessen. Yardley (2000) benytter sensitivitet til konteksten, transparens og sammenheng, samt forskningsarbeidets betydning og relevans, som kriterier for å vurdere studiens kvalitet. I de følgende avsnittene vil jeg beskrive hvordan jeg har ivaretatt disse kriteriene i min studie.

3.7.2 Sensitivitet til konteksten

Ifølge Kvale & Brinkmann (2015) er det viktig at det er en god dialog mellom informant og intervjuer, og ved å ha en god dialog vil en kunne få frem subjektive beskrivelser fra informantens livsverden. For å kunne sikre at dialogen som forekommer er god nok, er det viktig at en som intervjuer er klar over maktforholdet som oppstår i en intervjusituasjon. Her vil intervjuers atferd og egenskaper påvirke dette maktforholdet. Yardley (2020) mener at det er viktig å være klar over den sosiale, språklige, og dialogiske konteksten. Denne sensitiviteten vil være avgjørende for å tolke de ulike konteksters betydning og funksjon (Yardley, 2020). I denne studien var jeg bevisst på å skape en trygg atmosfære for informanten, blant annet ved at jeg la til rette for at de fikk god plass i rommet vi befant oss. Jeg prøvde også, etter beste evne, å lytte aktivt til det informanten fortalte og komme med bekræftende nikk. Under intervjusituasjonen benyttet jeg et profesjonelt og formelt språk.

3.7.3 Transparens og sammenheng

Yardley (2020) vektlegger transparens og sammenheng, og dette er viktige momenter i en intervjustudie. Transparens og sammenheng omhandler å gjøre hele forskningsprosessen gjennomskuelig for leseren. For at denne transparensen skal være overbevisende i presentasjon av data og den etterkommende analysen, er det viktig å presentere de ulike aspektene ved datainnsamlingen og analyseprosessen, så detaljerte som det lar seg gjøre (Yardley, 2020). Det er også viktig å presentere utsnitt og sitat fra intervjutranskripsjonene, slik at tekstdataene som presenteres faktisk stemmer. Jeg har forsøkt å redegjøre for alle metodiske valg og ledd i forskningsprosessen, så godt som mulig. Guba & Lincoln (1982) forteller at dersom en redegjør for forskningsarbeidets forutsetninger, vil dette øke troverdigheten til de resultatene en kommer frem til.

3.7.4 Betydning og relevans

Dersom et forskningsprosjekt ikke kommer til å ha innflytelse på menneskers handlinger eller tro, vil det å gjennomføre en grundig og transparent analyse, ikke være dekkende nok for å sikre studiens troverdighet og kvalitet. Studiens relevans, samt hva funnene har å si for fremtiden, vil være avgjørende faktorer (Yardley, 2020). Relevans kan avgjøres på flere måter. Studien kan i seg selv ha flere ulike former for nytteverdi, eller ha en verdi for videre forskningsarbeid innenfor feltet. Min studie kan fylle begge disse verdikravene. Studien kan ha en nytteverdi ved å bidra med innsikt og kunnskap til kroppsøvingslærere som ønsker å utvikle positive emosjoner hos elevene, gjennom bruk av musikk. Resultatene kan også benyttes som et grunnlag for videre forskning på dette området.

4.0 Resultater

Her kommer en presentasjon av resultatene fra intervjustudien. Resultatene er kategorisert og vil bli presentert i følgende to hovedkategorier *musikkens påvirkning på elevenes emosjoner* og *påvirker musikken alle likt?* Den første hovedkategorien blir presentert med flere underkategorier.

4.1 Musikkens påvirkning på elevenes emosjoner

Alle de seks informantene er positive til bruken av musikk i deres kroppsøvingstimer. De fleste informantene mener at det finnes både positive- og negative sider ved å bruke musikk i kroppsøvingen. Frida sier at hun synes det er positivt, men noen ganger kan det bli for mye bråk, for eksempel hvis de holder på med en idrett der kommunikasjon er nødvendig. Eivind kommer også inn på dette, og forteller at: «Nei altså jeg synes at det blir gøyere, en kan bli litt mer motivert på en måte, men som sagt så kan det ta vekk fokuset litt, og [da vil jeg] heller ha ingen eller lav musikk». Ifølge informantene selv, spiller musikk en vesentlig rolle i ulike aktiviteter. Flere påpeker at gleden av å delta i kroppsøvingstimene øker dersom det blir spilt musikk, særlig musikk som de anser som passende for aktiviteten. Lars mener at musikken gjør noe med følelsene dine, og legger til at følelsene til sangen gjør noe med følelsene dine. Sangene kan gjøre deg både glad, sint og engasjert.

4.1.1 Musikk som jeg liker får meg i bedre humør

Alle de seks informantene påpeker at musikk i deres kroppsøvingstimer oftest oppleves som positivt, dette i form av ulike emosjoner som elevene opplever gjennom timene. Hvordan disse positive emosjonene trer frem vil nå bli presentert.

4.1.1.1 En ser mer positivt på timene - Glede

Informantene forteller om ulike emosjoner som musikken kan fremtvinge, og at musikk er en positiv del av kroppsøvingstimene, oftest i form av en «gøy-faktor». Eivind forteller: «Musikk gjør at det blir mer artig å holde på, samt mer gøy å delta», og påpeker at musikk for han gjør kroppsøvingstimene mer gøy å delta i, i tillegg til at selve aktivitetene blir gøyere å bedrive. Frida forteller at musikken gjør at det blir gøyere å bli sliten, og legger til at hun blir sliten og utmattet i mindre grad. Dette merker hun også på de andre elevene i kroppsøvingstimene. For Håkon og Lars oppleves kroppsøvingstimene mer gøy, fordi en blir mer positiv til aktiviteter en nødvendigvis ikke er så glad i dersom en har musikk til. Håkon sier: «En ser mer positivt på timen, samt at det er gøy». Lars forteller at musikk burde bli brukt i kroppsøvingstimene fordi en blir mer positiv til ting du ikke er så glad i. Musikken gjør kroppsøvingstimene mer

gøy fordi musikken kan distrahere en fra det som kanskje er kjedelig, og «det blir enklere å utføre aktiviteten. Det blir også gøyere å holde på»

Maya på sin side påpeker at aktivitetene ikke direkte blir mer gøy av musikk, men musikken gjør at stemningen og det sosiale oppleves som gøy. Hun sier at: «for da er det ikke så seriøst, vi kunne tulle litt og flire», og utdyper at musikken tar fokuset vekk fra en selv, og bidrar til at en kan slå seg mer løs.

4.1.1.2 Jeg blir mindre nervøs - Sinnsro

Maya forteller at musikk i kroppsøvingstimene oppleves som positivt i hovedsak på grunn av distraksjonseffektene musikken kan inneha. Hun sier: «Musikk virker distraherende for dem som ser på, noe som er positivt, særlig hvis en ikke liker å bli sett så mye på. [Jeg] blir mindre nervøs», og påpeker at hun selv har en smule prestasjonsangst. Lars peker på at kroppsøvingstimene oppleves mindre seriøse dersom en benytter musikk, og han forteller at med musikk så slipper en seg mer løs og er mer villig til å prøve aktiviteter en ikke hadde prøvd ellers. For Lars er dette effekten han setter mest pris på som følge av musikk i kroppsøvingstimene. Ut ifra det informantene forteller, kan en trekke paralleller til emosjonen «sinnsro».

4.1.1.3 Ladet opp av musikken – Deltar mer

For informantene i intervjustudien er ikke musikk bare musikk. For samtlige har ulike musikk ulike funksjoner eller evner til å påvirke hvordan en situasjon oppleves. Noen av informantene peker på at musikk som en liker kan gjøre at en ønsker å delta mer dersom en ikke liker aktiviteten. Lars utdyper: «Merker det på andre at det ikke er så tungt lengre, en blir liksom ladet opp av musikken slik at det ikke er like tungt». Dersom en ikke liker aktiviteten som blir bedrevet kan musikken gjøre at en får mer lyst til å delta. Både Håkon, Lars, Sonja og Maya forteller at for at musikken skal bli dømt som «passende» for en aktivitet, er det viktig at energinivået i sangen passer energinivået i aktiviteten som bedrives. For Maya er det viktig at musikken matcher energinivået til aktiviteten eller hun selv, og hvis en er sliten er det ikke lurt å sette på musikk med et høyt energinivå. Maya forteller også at det ikke nødvendigvis er spesifikke sanger som avgjør om musikken anses som passende, men at det er rytmen som avgjør. Hun sier: «Hvis en ikke liker aktiviteten og det er sanger en ikke liker kan det oppleves litt mer negativt, men jeg føler ikke at det spiller så stor rolle hvilken sang som står på, men heller hvilken "vibe" sangen har».

Lars forteller at musikken kan gjøre terskelen for å delta i timene mindre: «Musikk gjør aktiviteter som du ikke nødvendigvis syns er gøy å gjøre, litt mer gøy og det blir ikke så farlig å gjøre det». Lars legger også merke til at: «Mellom settene sitter folk og syns det er artig med musikk, i stedet for at de må gjøre et sett til. Du blir på en måte ladet opp [som et batteri]».

4.1.1.4 Stemningen blir bedre - Giret

Informantene forteller at dersom musikken passer aktiviteten eller den blir ansett som positiv, vil dette kunne føre til at det sosiale i timene i form av stemningen, blir mer positivt. Her refereres det ofte til at en blir mer «giret». Frida forteller at musikken er positiv i hovedsak på grunn av stemningen musikken bringer. Hun utdyper: «det hadde ikke vært like giret stemning, slik vi ønsker å ha», og forteller at musikken spiller en stor rolle i det å gjøre seg klar til en aktivitet eller en håndballkamp. Frida forteller også at hun merker at musikken virker inn på de de andre i klassen, i form av at de hører på musikken sammen, og at den sosiale interaksjonen mellom elevene blir påvirket i positiv forstand. Lars legger også merke til at stemningen i timene endres basert på musikken som spilles. Lars opplever at dersom en sang er glad, gjør sangen deg mer glad eller litt mer «giret» og du får lyst til å gjøre ting. Han sier: «følelsene til sangen gjør noe med følelsene dine». Eivind forteller at han opplever at han kan utfordre sine egne grenser mer dersom han opplever at han blir «giret».

4.1.2 Musikk er ikke bare musikk

Til tross for de positive synspunktene på musikk i kroppsøving, opplever informantene også at musikken kan fremtvinge negative følelser i de samme timene. For informantene er ikke musikk bare musikk. Disse negative emosjonene og hvordan de representeres vil nå bli presentert.

4.1.2.1 Dårligere tilbakeblikk - Opprørt

Frida forteller at når hun tenker tilbake på en kroppsøvingstime, kan dette ses i et mer negativt lys dersom musikken ikke passer inn med aktiviteten, eller hun ikke liker den: «[jeg] får dårligere tilbakeblikk med dårlig musikk». For noen av de andre informantene er dette også en realitet. Dette forteller Sonja at hun har opplevd hvertfall en gang, og utdyper: «det var den gangen det kom på en dårlig sang, og da tenkte jeg på den istedenfor, og det orket jeg ikke». Sonja poengterer at hun hadde kanskje hatt mindre lyst til å delta neste gang, men at dette er aktivitetsspesifikt: «jeg har jo den indre motivasjonen til å spille volleyball for eksempel». Maya er tydelig i forhold til assosiasjoner, og at en bygger assosiasjoner til ulike lyder. Hvis

det er sanger en ikke liker fra før, og er i dårlig humør, så kan en få mer negative følelser overfor timen i ettertid. Ifølge informantene kan negative følelser produsert av musikk bidra til å øke terskelen for å delta i de samme aktivitetene som musikken ble spilt med, og kan knyttes til emosjonen «opprørt».

Flere av informantene påpeker at den negative opplevelsen som musikk kan skape, overdøper den positive opplevelsen. Her forteller blant annet Sonja at det negative ved den ene negative sangen, overdøper den positive opplevelsen i forhold til sangene før, og konkretiserer at de negative opplevelsene virker mer inn på henne enn de positive som kanskje kom før.

4.1.2.2 Det kan bli et irritasjonsmoment

Den mest fremtredende emosjonen blant informantene i møte med musikk som de ikke liker eller som de mener ikke passer inn er irritasjon. Flere av informantene forteller at de hadde blitt irritert i møte med upassende musikk. Frida forteller at: «da hadde jeg nok følt irritasjon, og mistet kanskje litt fokus på timen, og musikken hadde bare blitt et irritasjonsmoment». Dersom det kommer på en sang som en assosierer med en dårlig hendelse hadde noen av informantene blitt sur eller irritert. Sonja utdyper at hun hadde blitt litt mer irritert dersom musikken ikke hadde passet inn og at musikken kunne ha blitt et irritasjonsmoment. Dette er noe hun ikke opplever så ofte, men hvis hun hører på musikk og det kommer på en sang som hun ikke liker, så blir hun irritert.

4.1.2.3 Sinne

Håkon forteller at timene kan oppleves mer negative dersom han ikke mener musikken passer inn: «[jeg] ser mer negativt tilbake på timen dersom jeg ikke liker musikken som spilles», og utdyper at musikk som han ikke liker påvirker humøret hans negativt. Håkon forteller også at hvis han skal komme seg gjennom et tungt sett, så må han ha riktig type musikk på riktig volum for å gjøre det bra, og hvis det spilles dårlig musikk konstant kan han bli sint. Sonja forteller at for henne henger emosjonen sinne tett sammen med assosiasjoner. Hun sier: «Hvis jeg assosierer en sang med en aktivitet eller en aktivitet med en sang kan jeg for eksempel bli sint hvis jeg spiller volleyball til den sangen eller på den plassen». Lars mener også at sanger generelt kan gjøre deg sint, men nevner at han selv ikke har opplevd dette.

4.1.2.4 Utmattelse

Informantene forteller at musikken må passe til aktiviteten, men hva hvis den ikke passer? Maya trekker frem (aktiviteter som for eksempel) yoga, som en aktivitet som passer med en

annen type musikk i større grad, enn de andre aktivitetene i kroppsøvingsfaget. Maya forteller at:

[Hvis det spilles typisk russemusikk når vi har yoga] blir en jo mer sliten på en måte, fordi en skal restituere etter selve treningen. Da får ikke kroppen slappet like mye av og da er det fortsatt mye støy i hodet. Når en går i garderoben fortsetter det fordi alle fortsatt er i hundre. Spilles avslappende musikk blir det mer dempet stemning, og en klarer å slappe av mer.

For Maya vil slik musikk i avslappede situasjoner gjøre henne mer mentalt sliten, og konkretiserer at det vil kunne gjøre henne mer «utmattet».

4.2 Påvirker musikken alle likt?

De fleste informantene mener at musikk har både positive og negative sider ved seg. Eivind forteller at: «Timen blir gøyere, men det kan også ta vekk fokuset til tider», og legger til at han mener dette kommer frem i form av moralen i timene. Frida forteller at musikk som hun ikke liker kan gjøre at hun blir i verre humør: «Musikk som er artig eller som jeg liker får meg i bedre humør, men også motsatt». Hun utdyper at bra musikk i kroppsøvingen får eleven i bedre humør og skaper god stemning, men det kan også virke andre veien, at stemningen blir verre. Lars derimot, mener at musikk ikke har noen negative virkninger i kroppsøvingstimene: «musikken hadde kanskje hjulpet mange til å bli med [på aktiviteten] slik at det blir artigere for resten også. Jeg synes ikke det er noe negativt ved å bruke musikk i gymmen» og poengterer at for han er det ingen negative sider ved å bruke musikk i kroppsøvingstimene.

Til tross for musikkens påvirkning på gleden i kroppsøvingstimene i positiv retning, melder flere av informantene at musikken kan påvirke gleden de opplever i kroppsøvingsfaget i negativ retning. Maya sier at: «Hvis en ikke liker aktiviteten og det er sanger en ikke liker så kan det oppleves litt mer negativt», og påpeker dermed at musikkens evne til å påvirke følelsene hennes er aktivitetsspesifikk, og avhenger om en liker aktiviteten eller ikke.

5.0 Diskusjon

Jeg vil i dette kapitlet diskutere hvordan musikk i kroppsøvingsfaget kan påvirke emosjonene opplevd i faget, samt hvorfor kroppsøving blir ansett som et av de bedre fagene blant informantene i studien. Jeg diskuterer kroppsøvingselevers forståelse av, og forhold til musikk i kroppsøvingsfaget, i sammenheng med faktorer som regulerer emosjoner i kroppsøving i forhold til musikk. Til slutt diskuteres implikasjoner for kroppsøvingsfaget og kritiske betraktninger knyttet til studien.

5.1 Musikkens påvirkning på elevenes emosjoner

Alle elevene er klare på at musikk som blir spilt i kroppsøvingen virker inn på dem, være dette i form av positive emosjoner eller negative emosjoner. Musikk for elevene blir i hovedsak sett på som et positivt aspekt ved kroppsøvingstimen, og for mange vil musikk bidra til å gjøre aktiviteter mer gøy. For andre vil aktiviteter oppleves mindre gøy dersom de ikke liker musikken, eller at musikken ikke passer inn. Det å legge til rette for at elevene får positive opplevelser i kroppsøving, samt skaper positive emosjoner i timene, kan være en viktig bidragsyter for at elevene innehar et ønske om å være aktive deltakere i faget. Ifølge Kunnskapsdepartementet (2019) skal kroppsøving motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. Derfor vil det å legge til rette for elevenes trivsel og gode opplevelser i kroppsøvingsfaget være særdeles viktig, slik at dette er noe de også vil gjøre senere i livet.

5.1.1 Musikk som jeg liker får meg i bedre humør

Elevene rapporterer en stor andel positive følelser knyttet til musikk i kroppsøvingstimen. Ifølge Dacic et al. (2014) vil det å ha musikk i kroppsøvingstimen bidra til at timene oppleves som mer positive enn uten. Elevene hos Dacic et al. (2014) vurderte kroppsøvingstimer akkompagnert av musikk som mer positive, sammenlignet kroppsøvingstimer uten musikk. Alle elevene i min studie forteller at dersom musikken er passende for aktiviteten, eller dersom de liker musikken, vil dette medføre positive emosjoner i kroppsøvingstimen. Dette stemmer overens med studien til Dacic et al. (2014). Her kan det være viktig for kroppsøvingslæreren å legge til rette for positive bevegelseserfaringer, der elevene har muligheter for å erfare positive emosjoner.

Ifølge Leisterer & Jekauc (2019) vil behagelige følelser overfor en gitt oppgave, i dette tilfellet kroppsøving, gjøre at faget oppfattes som meningsfullt for eleven. Disse behagelige følelsene kan føre til at eleven opplever en større vilje eller en større grunn til å engasjere seg

i kroppsøving. Håkon forteller at turn ikke er en av hans favorittaktiviteter og at musikk er viktig for å øke lysten til å delta neste gang, noe som samsvarer med funnene til Leisterer & Jekauc (2019). Her kan det være viktig å legge til rette for mestring og trivsel basert på elevenes individuelle forutsetninger. Dersom en klarer å skape positive emosjoner knyttet til en spesifikk aktivitet eller situasjon, kan eleven anse både situasjonen som meningsfull for dem selv, men at de også trives mer i kroppsøvingstimene.

5.1.1.1 En ser mer positivt på timene – Glede

Elevene peker på flere positive emosjoner i møte med musikk i kroppsøvingsfaget.

Emosjonen som forekommer mest hos elevene er glede, ofte i form av at timene blir gøyere å delta i. Ifølge Russell (1980) er dette en emosjon som har veldig høy valens, og aktiveringsnivå som svakt ligger på den positive siden. Dette tilsier at glede er en svært positiv emosjon som ikke oppfattes veldig intens. Av dette kan vi si at glede er noe vi ønsker at elevene opplever i kroppsøvingstimene, mest fordi emosjonen oppleves som positiv. To elever forteller at kroppsøvingstimene oppleves mer gøy, fordi en blir mer positiv til aktiviteter en nødvendigvis ikke er så glad i dersom en har musikk til. Dette kan være en følge av de smittende følelsene til sangen ifølge Juslin & Västfjäll (2008). Her oppfatter elevene det emosjonelle uttrykket i sangen som glad, og deretter etterligner dette, i form av aktivering av emosjonen «glad», noe som fører til en fremtvingelse av den samme følelsen. Noen elever anerkjenner at ulike sanger kan påvirke dem ulikt, for eksempel vil en glad sang kunne gjøre en glad, mens en trist sang vil kunne gjøre en trist, noe som støtter opp under funnene til Juslin & Västfjäll (2008).

Flere av elevene peker også på de distraherende egenskapene musikken kan ha. En elev forteller at selve aktivitetene ikke direkte blir mer gøy av musikk, men musikken gjør at stemningen og det sosiale oppleves som gøy, fordi musikken tar vekk fokuset fra enkeltindividet. Dette gjør igjen at en kan slå seg mer løs i timene uten å være redd for at andre skal følge med på akkurat det du gjør. Dette stemmer godt overens med det Ballmann (2021) fant i sin studie, men istedenfor at musikken distraherer deg fra ubehag under utmattende trening, kan kanskje musikken også distrahere de andre fra en selv. Det å legge til rette for at elever opplever glede i kroppsøvingstimene kan bidra med at elevene kanskje får en annen holdning til faget, og opplever kroppsøving som noe positiv, istedenfor negativt. Det kan være at elever som opplever glede kan smitte denne emosjonen over til andre elever. Dersom dette skjer, kan det å fremtvinge emosjonen hos én elev, bidra til at flere elever opplever glede.

5.1.1.2 Jeg blir mindre nervøs – Sinnsro

For to av elevene er musikkens innvirkning på stressnivået særdeles viktig. De forteller at kroppsøvingstimene oppleves som positive i stor grad på grunn av at en kan slippe seg mer løs, og prøve mer, enn uten musikk. En elev spesielt forteller at musikk virker veldig positivt dersom en ikke liker å bli fulgt så mye med på, og at eleven blir mindre nervøs i timene dersom det spilles musikk. Dette begrunnes med at de andre elevene får enda et oppmerksomhetsmoment i timene. Den samme eleven forteller også at hun har en smule prestasjonsangst, som følge av de andre elevene følger med på hva hun gjør, og hun oppfatter timene som at hun ofte blir vurdert av de andre «flinke» elevene. I noen tilfeller kan musikken senke prestasjonsangsten hos eleven.

Mange av disse momentene kan vi, ifølge Juslin & Västfjäll (2008), trekke paralleller til emosjonen sinnsro. Sinnsro er en emosjon som ligger høyt på valensskalaen, og som er lavt deaktivierende. Det er mulig å legge visuelle bilder som en mulig forklaring på hvorfor eleven opplever fremtvingelse av emosjonen sinnsro. Situasjonen som fremtvinger sinnsro, kan projisere bilder hos eleven, enten positive eller negative. I dette tilfellet vil musikken fremtvinge et positivt bilde, fremfor et negativt bilde, og gjøre eleven mindre stresset. Emosjonen som er på andre enden av skalaen, er stress ifølge Russell (1980). Å legge til rette for at elevene ikke opplever stress i faget, vil være viktig for å skape gode læringssituasjoner som ikke skaper elever som er nervøse, men som heller er bekvemme i faget og opplever sinnsro i møte med utfordringer. At elevene opplever sinnsro i faget kan bidra med å gi elevene et positivt utbytte også resten av skoledagen, eller i hverdagen generelt.

5.1.1.3 Ladet opp av musikken – Deltar mer

Flere av elevene forteller at terskelen for å delta oppleves som mindre dersom de spiller musikk som de liker, eller som er passende for aktiviteten. Her trekkes det spesielt frem at det virker som at elevene rundt eleven i intervjustudien blir ladet opp av musikken, og klarer å delta mer i timene. Hvilken spesifikk emosjon det er snakk om kan være vanskelig å kartlegge, men det er uansett viktig å ta med seg at det virker som om terskelen for å delta minkes med musikk i kroppsøvingsfaget. Uansett hvilken emosjon det er snakk om, så vil nok denne emosjonen befinne seg på den positive siden av valensskalaen, ettersom elevene opplever det som positivt. At elevene får lyst til å delta mer i kroppsøvingstimene som følge av musikk, vil være et viktig argument for hvorfor en burde spille musikk aktivt i kroppsøvingsfaget. Dette støtter opp under funnene til Leisterer & Jekauc (2019), i form av at de behagelige følelsene elevene føler overfor en oppgave vi kunne gjøre at oppgaven

oppfattes som meningsfull, og dette vil kunne føre til at elevene får mer lyst til å gjennomføre eller gjenta en oppgave. Her vil kanskje musikken gjøre at moralen for oppgaven økes, fremfor at moralen minkes.

Å ha elever som innehar et større ønske om å delta i kroppsøvingfaget vil være positivt i forhold til de helseeffektene helsedirektoratet peker på som følge av fysisk aktivitet (Folkehelseinstituttet, 2022). Her pekes det på blant annet flere leveår med god helse (kvalitetsjusterte leveår) og at fysisk aktivitet har positiv effekt på mental helse og kognisjon (hukommelse), samt forbereder søvnen. Siden bare 40% av jenter og 51% av gutter tilfredsstillende anbefalingene for fysisk aktivitet blant 15-åringene i Norge, blir dette aspektet ved fenomenet enda viktigere å ta høyde for i kroppsøvingundervisningen. At kroppsøvingselever innehar et større ønske om å delta kan også bidra til at klassemiljøet blir bedre, da en av elevene i studien forteller at timene oppleves mer positive når flere deltar.

5.1.1.4 Stemningen blir bedre – Giret

Elevene rapporterer at det sosiale i kroppsøvingstimene er svært viktig, og her spiller musikk en rolle. En elev forteller at musikken er svært viktig før blant annet en håndballkamp i forhold til det å bli giret før kamp. En annen elev peker på at musikken kan gjøre det sosiale mer positivt, at elevene blir giret sammen. Emosjonen giret, eller «excited», er en emosjon som er moderat positivt på valensskalaen og høyt på aktiveringsskalaen. Den mulige årsaken bak det som elevene beskriver kan være hjernestammereflekser, der type musikk mest sannsynlig har mye å si. Dette er en automatisk reaksjon, og fremkaller ikke spesifikke følelser, men vil kunne påvirke aktiveringsgraden til ulike følelser, både positive og negative (Juslin & Västfjäll, 2008). Selv om ikke disse refleksene fremkaller ulike følelser, men påvirker mer aktiveringsgraden, kan denne mekanismen være koblet sammen med en annen positiv emosjon, og dermed kan elevene bli «giret». Elevene omtaler emosjonen som noe positivt, og noe som hjelper dem med å komme inn i rett «modus». Å legge til rette for en god sosial stemning i kroppsøvingstimene kan være viktig i forhold til det å få aktive og engasjerte elever.

Hvis dette aspektet ved musikkemosjoner ikke påvirker valens i stor grad, og heller aktiveringsgraden, kan det være viktig å være klar over dette. Elevene forteller at energien i stor grad må samsvare med energien i musikken, og dersom en setter på musikk som gir elevene en forhøyet aktiveringsgrad uavhengig av aktivitet, vil dette kanskje ikke alltid

utspille seg positivt. Dersom en for eksempel spiller rolige ballader til stafetter, eller russemusikk til uttøyning eller yoga, kan det ha motvirkende effekt.

5.1.2 Musikk er ikke bare musikk

Siden elevene er positive til bruken av musikk i kroppsøvings, kan det være lett å rette søkelyset til bare dette området. Til tross for de positive sidene ved musikk som elevene rapporterer, er det ikke alltid bare positivt. Musikken kan også påvirke timene negativt. Type musikk avgjør i hovedsak om musikken oppfattes som positiv eller negativ. Dette er med forbehold om at de ulike elevene har sine preferanser for hvilken musikk som er passende til de ulike aktivitetene. En elev forteller at det ikke nødvendigvis er spesifikke sanger som avgjør om musikken anses som passende, men rytmen. Den samme eleven forteller at det ikke spiller så stor rolle hvilken sang som står på, men heller hvilken "vibe", eller rytme sangen har. Musikk som ikke passer inn i aktiviteten eller som de ikke liker vil kunne gjøre at elevene opplever ubehagelige eller negative følelser overfor kroppsøvingsfaget, noe Leisterer & Jekauc (2019) også sier noe om. Dersom elevene har negative følelser for kroppsøvingsfaget, kan elevene skue vekk fra faget. Det vil også være en større sjanse for at elevene velger å ikke delta, eller prøver å finne en grunn til å ikke delta.

5.1.2.1 Dårligere tilbakeblikk – Opprørt

Ifølge informantene kan negative følelser produsert av musikk bidra til å øke terskelen for å delta i de samme aktivitetene som musikken ble spilt med. Musikk som de ikke liker vil kunne gjøre at de ser tilbake på timen i et mer negativt lys. Emosjonen opprørt er en emosjon som er lavt valenserende og lavt aktiverende. Dette tilsier at denne emosjonen oppleves som veldig negativ, med lav intensitet. Ifølge Juslin & Västfjäll (2008) kan denne emosjonen henge sammen med episodiske minner, altså assosiasjoner. Dersom minnet om en spesiell hendelse kommer til lys, vil også følelsen som er knyttet til dette minnet komme frem. Disse følelsene kan være særdeles kraftige, fordi fysiologiske reaksjoner er lagret sammen med det erfaringsmessige innholdet i minnet (Juslin & Västfjäll, 2008).

Dersom elever oppretter negative assosiasjoner mellom kroppsøving og «dårlig musikk», vil kanskje dette kunne utspille seg negativt. Det kan hende at elever som skaper dårlige minner med musikk og kroppsøving, blir negative til dette også senere i livet, der disse assosiasjonene vedvarer også etter endt skolegang. Ifølge informantene vil negative emosjoner knyttet til en spesifikk aktivitet kunne gjøre at de er mindre villige til å delta neste

gang aktiviteten bedrives. Dette kan knyttes til studien av Cardinal et al. (2013), der elever med negative erfaringer fra kroppsøvingfaget hadde en mindre aktiv livsstil senere i livet.

Siden elevene rapporterer en større andel positive emosjoner i forhold til musikk i kroppsøvingen, vil det være viktig å legge til rette for hver enkelt elev. Det er ikke sikkert alle elevene liker den samme musikken, og her kan det være positivt med elevmedvirkning. Det vil være viktig å legge til rette for at de ikke opplever negative emosjoner i forhold til musikk i kroppsøving. Dette fremfor at de opplever positive emosjoner med musikk, siden elevene forteller at de negative emosjonene i møte med musikk påvirker dem i mye større grad enn positive emosjoner, hvis en måtte velge.

5.1.2.2 Det kan bli et irritasjonsmoment

Den mest fremtredende negative emosjonen blant informantene er irritasjon. Irritasjon er en emosjon som er lavt valenserende og middels aktiverende, emosjonen oppleves som veldig negativ, og er middels intens. Flere av informantene forteller at de hadde blitt irritert i møte med upassende musikk, men det er ikke noe de opplever veldig ofte. Hva det er som fremkaller denne emosjonen kan være vanskelig å kartlegge, men det er mulig at emosjonen fremtvinges i elevene som følge av en blanding mellom episodiske minner og evaluerende kondisjonering. Dette er fordi etter at en evaluerende kondisjonering er gjort får den nøytrale stimulusen evnen til å fremkalle den samme affektive tilstanden på egen hånd (Juslin & Västfjäll, 2008; Juslin, 2019). Med andre ord kan den negative musikken gjøre at en aktivitet som er akkompagnert med den negative musikken, oppleves mer negativt. Dette kan komme til uttrykk i form av irritasjon. Det er mulig at emosjoner som fremtvinges hos én elev, også blir fremtvunget hos en annen, kanskje som følge av smittende følelser. At elevene blir irriterte som følge av musikk er noe en ikke ønsker seg som kroppsøvingslærer, da dette mest sannsynlig vil utspille seg negativt i timene, både for eleven selv, men også for de andre elevene.

5.1.2.3 Sinne

Sinne er en emosjon som ikke blir nevnt så veldig mye av elevene i studien, men det er fortsatt en emosjon særlig en elev anerkjenner kan fremtvinges av feil type musikk. Emosjonen sinne vil virke inn på eleven i form av veldig lav valens, samt moderat høy aktivering. Selv om situasjonen eleven forteller om er i en ren treningssituasjon, kan en trekke paralleller til kroppsøvingfaget, siden faget kan inneha momenter som ligner på trening.

For eleven vil emosjonen sinne bli fremtvunget av en høy frekvens av irritasjon, og at kontinuerlig irritasjon kan utvikle seg til sinne. For en annen elev er assosiasjoner en kilde til sinne. Hvis eleven opplever noe negativt som gjør eleven sint, vil eleven kunne bli sint igjen dersom den samme musikken spilles. Den mulige forklaringen til denne følelsen, kan være et samspill mellom episodiske minner og evaluerende kondisjonering (Juslin & Västfjäll, 2008). Her opplever eleven noe negativt som gjør eleven sint, samtidig som en hører på musikk. Denne musikken blir assosiert med emosjonen sint, og denne emosjonen kan bli fremkalt av den samme musikken, i fravær av den initiale negative hendelsen.

Det vil være viktig å ikke legge til rette for negative assosiasjoner i kroppsøvingstimene. Dersom eleven opplever irritasjon som følge av musikken, kan det være bedre å bytte sang, eller å slå av musikken, slik at ikke emosjonen irritasjon utvikler seg til sinne. Dette kan imidlertid være vanskelig praksis, særlig dersom eleven holder irritasjonen inni seg. Da vil det å ha kjennskap til eleven og ha en god lærer-elev relasjon være viktig for å kunne ta grep for at eleven ikke skal føle seg sånn.

5.1.2.4 Utmattelse

Bare en av elevene uttrykker kjennskap til emosjonen utmattelse i kroppsøvingsfaget, men det er fortsatt viktig å ta stilling til denne emosjonen. Utmattelse er en emosjon som er svakt ubehagelig og høyt deaktivierende for eleven. Her utdypes det at musikk som gjør en høyt aktivert, eller som innehar et høyt energinivå, i avslappede situasjoner vil gjøre henne mer mentalt sliten. Dette vil også få konsekvenser for den videre skoledagen, i form av at det vil kunne gjøre henne mer utmattet resten av dagen. At eleven kan oppleve kroppsøvingsfaget som utmattende til tider, avhengig av musikken, er viktig å ta stilling til som kroppsøvingslærer. Her vil en kanskje at eleven skal få et overskudd fremfor et underskudd videre i skoledagen, og hvilken musikk en velger å spille vil kunne ha en innvirkning på dette. Mest sannsynlig vil dette være en følge av hjernestammereflekser (Juslin & Västfjäll, 2008), og vil ikke fremkalle spesifikke følelser. Utmattelse vil kanskje være mer aktiveringsgraden eleven opplever i etterkant av timen. Hvis musikken ikke passer inn i aktiviteten, kan dette tære på den mentale tilstedeværelsen i kroppsøvingstimen, men kanskje også i skolehverdagen. At elevene opplever å bli ladet opp av faget kan anses som et mål, da en ikke ønsker at elevene skal bli utmattet av faget, og at faget bidrar negativt til tilstedeværelsen i andre fag.

5.2 Påvirker musikken alle likt?

Elevene mener at musikk i kroppsøvingundervisning har både positive og negative sider ved seg. Flere forteller om ulike positive emosjoner som musikk kan fremtvinge, men også negative emosjoner. Elevene forteller at musikken kan for eksempel både gjøre timen gøyere, men den kan også gjøre en i dårligere humør. Selv om nesten alle elevene rapporterer både positive og negative emosjoner i møte med musikk, er det en elev som ikke gjør det. En elev mener at musikk ikke har noen negative virkninger i kroppsøvingstimene. Den samme eleven utdyper at han føler at det ikke er noen negative sider ved å bruke musikk i kroppsøvingstimene, selv om det kanskje gjør medelevene mindre konsentrert. Selv om musikken kan virke distraherende, noe som tolkes negativt, vil summen være positiv, da de kanskje virker mer villig til å delta.

En av grunnene til at musikken ikke påvirker eleven negativt, kan være elevens motivasjon for kroppsøvingfaget. Her føler eleven at musikken bare bidrar positivt, og dersom musikk som han ikke liker spilles, fokuserer han heller på aktiviteten, og at aktiviteten er gøy å bedrive. En mulig forklaring på dette kan være visuelle bilder (Juslin & Västfjäll, 2008). Musikken fremkaller et spesifikt bilde i hodet til eleven. Dersom dette bildet er negativt, velger eleven bort dette bildet, og fokuserer heller på selve aktiviteten og bildet aktiviteten skaper (Juslin & Västfjäll, 2008). Dette kan illustrere evnen til å manipulere og velge bort mentale bilder i kroppsøvingstimene. At stimuli kan virke inn på elevene forskjellig er ikke utenkelig, og det vil være viktig å se enkeltindividet for at alle elevene skal oppleve positive emosjoner i faget.

5.3 Implikasjoner for kroppsøvingfaget

Tre av seks elever oppgir at kroppsøving er et av de bedre fagene, på grunn av pausen fra de teoretiske fagene det medbringer. Her ligger det en naturlig sammenligning blant elevene, der betydningen av kroppsøvingfaget henger sammen med betydningen av de andre, mer teoretiske fagene. Her blir kroppsøvingfaget løftet opp, fordi faget bidrar med noe mer eller bedre enn de fagene som elevene definerer som teoretiske, blant annet engelsk. Her utdypes det at dagene kan virke monotone uten kroppsøving. Elevene kan assosiere de mer teoretiske fagene med noe negativt, og kroppsøving med noe positivt. Med utgangspunkt i Barret (2017) er det mulig at elevene har hatt et flertall negative opplevelser i de andre fagene, og et flertall positive opplevelser i kroppsøving, noe som gjør at for eksempel engelsk blir sett i et mer negativt lys, når det sammenlignes opp mot kroppsøving. Det er ikke engelsk i seg selv som blir ansett som noe «negativt», sett i sitt eget lys, men faget oppleves mer negativt enn andre

fag eller aktiviteter. Her vil det være viktig å ta vare på det som gjør kroppsøvningsfaget til noe positivt for elevene, og bygge videre på det. Selv om denne studien kan gi refleksjoner om fenomenet musikk i kroppsøving, er det viktig å være både kritisk og reflekterende, for å kunne skape et best mulig læringsmiljø for elevene.

Flere emosjoner vil kunne bli fremtvunget som følge av passende musikk i kroppsøvingen, blant annet glede, sinnsro, og giret, samt at elevene opplever at de har lyst til å delta mer i timene. Assosiasjoner er den mekanismen som har størst betydning for elevene i denne studien, for om musikken påvirker dem positivt eller negativt, og vil ha en rolle i begge. At kroppsøvningslærere er klar over assosiasjonene elevene kan skape, og ha, til musikk og ulike aktiviteter er viktig, på grunn av de mulige emosjonelle påvirkningene musikkvalget kan ha.

Ifølge elevene selv er ikke musikk bare musikk. Her vil type musikk spille inn, og ulike musikkjangre passer til forskjellige aktiviteter som bedrives i faget. Her må energinivået i sangen stemme overens med energinivået til aktiviteten som bedrives. Her pekes det på at dersom musikken ikke passer inn, eller elevene opplever musikken som noe negativt, vil dette kunne fremtvinge negative emosjoner, blant annet irritasjon, sinne, opprørt og mental utmattelse.

Mange av informantene poengterer at kroppsøving ikke alltid er like gøy, og trekker frem at hvilke aktiviteter som bedrives er en av de største faktorene for deres trivsel i faget. For noen av elevene er det viktig at energinivået opprettholdes for at timene skal oppleves som positive, og for andre oppleves alle aktiviteter som positive. En elev forteller at mestring er en sentral faktor for at hun skal like de ulike aktivitetene, der aktiviteten volleyball gjør eleven engasjert, mens fotball gjør eleven inaktiv. Ifølge Leisterer & Jekauc. (2019) vil behagelige følelser (høy valens) overfor en gitt oppgave, i dette tilfellet volleyball, gjøre at kroppsøvingstimen oppfattes som meningsfullt for eleven. Disse behagelige følelsene kan føre til at eleven opplever en større vilje eller en større grunn til å engasjere seg i kroppsøving generelt. Dette vil kunne gjøre at det blir større sannsynlighet for at eleven har lyst til å repetere oppgaven (Leisterer & Jekauc, 2019). Her kan det være viktig å legge til rette for mestring og trivsel basert på elevenes individuelle forutsetninger.

Elevene vil alle være forskjellige, og vil ha ulike musikk- og aktivitetspreferanser. Det er viktig å ikke skjære alle over én kam, for dersom en person liker for eksempel «Happy» av Pharell Williams til fotball, kan det godt hende at en annen er ekstremt negativ til dette scenarioet. Alle elevene er forskjellige og vil ha forskjellige opplevelser med ulike aktiviteter

til musikk. En elev kan ha en positiv assosiasjon til en type musikk til fotball, mens en annen har en negativ assosiasjon til den samme aktiviteten. Dersom en klarer å skape positive emosjoner knyttet til en spesifikk aktivitet eller situasjon ved hjelp av musikk, kan eleven anse både situasjonen som meningsfull for dem selv, men også at de trives mer i kroppsøvingstimene.

Funnene gjort i denne studien vil kunne bidra med kunnskap om mulige opplevelser og oppfatninger av musikk i kroppsøvingfaget blant elever i videregående skole.

Kroppsøvingslæreren vil kunne få innblikk i elevenes opplevelser av og med fenomenet, og hvilke effekter «rett» eller «feil» musikk har for elevene. Siden opplevelsene med fenomenet er veldig forskjellig blant informantene i studien, vil det opplyse kroppsøvingslærere om at det er viktig med tilrettelegging, også når det kommer til musikk i kroppsøvingfaget. At en kroppsøvingslærer er klar over mulige emosjoner som kan fremkalles av musikk i kroppsøving, vil kunne muliggjøre større tilrettelegging for positive emosjoner i faget. Å legge til rette for at alle elevene opplever positive musikalske opplevelser i faget vil kunne bidra til at flere positive emosjoner fremtvinges, og faget anses som meningsfullt for elevene.

Ifølge informantene i denne studien kan musikk forsterke positive følelser, gjennom ulike mekanismer. Positive følelser kan forsterkes gjennom musikk for eksempel ved de smittende følelsene til sangen. Dersom en sang formidler positive følelser, vil dette kunne smitte over på eleven og eleven uttrykker den formidlede følelsen, være dette glede eller andre emosjoner. Det er mulig at dersom elevene får være med å bestemme hvilken musikk som skal spilles, at en ser en større grad av trivsel i faget, ved at elevene opplever at «nå kom endelig MIN sang». Målet med faget er at elevene skal oppnå en livslang bevegelsesglede, og indirekte vil kanskje glede og trivsel gå under dette målet. Kanskje dersom en trives med en aktivitet og opplever glede ved å bedrive den, vil en vise en større vilje til å gjøre aktiviteten igjen. Her kan musikken gjøre at elevene skaper positive assosiasjoner til ulike aktiviteter, ved at aktiviteten oppleves mer positiv og en opplever mer positive emosjoner når aktiviteten bedrives.

Å være klar over at elevene har ulike opplevelser i den samme timen, og å legge til rette for et flertall positive opplevelser hos flest mulig er viktig. Dersom en elev knytter minner til en bestemt situasjon, eksempelvis basketball i kroppsøving, eller fremføring i engelsk, vil følelsene assosiert med minnet kunne komme frem dersom eleven møter denne situasjonen, uavhengig om assosiasjonen er positiv eller negativ. Det kan være viktig å legge positive assosiasjoner i faget til grunn for at elevene skal oppleve trivsel. Musikken som spilles kan

også virke irriterende for elevene, på grunn av en blanding av evaluerende kondisjonering og assosiasjoner, og kan videreutvikle seg til sinne. At elevene opplever sinne i faget er noe en definitivt ikke ønsker som kroppsøvingslærer, da dette kan ha innvirkning på andre elever også. Dersom en spiller for eksempel russemusikk til aktiviteten yoga, vil dette føre til at elevene går ut av timen med høy grad av mental utmattelse, fremfor at en blir frisk og rask i hodet.

5.4 Kritiske betraktninger

Alle informantene i denne studien var positive til kroppsøvingsfaget, og pekte i stor grad på at kroppsøving var en positiv del av deres skolehverdag. Informantene i studien gikk i tillegg i samme klasse. Det at informantene var såpass homogene, kan ha en innvirkning på konklusjonen til studien, og dersom spekteret var bedre presentert ville det kanskje gitt flere nyanser ved fenomenet. I løpet av prosessen endret jeg teoretisk bakgrunn, etter at intervjuene var gjennomført. Kanskje hadde fenomenet blitt belyst i bedre grad dersom spørsmålene hadde vært spisset mot de teoriene som presenteres i studien, fremfor indre og ytre motivasjon. Det er viktig å huske på at informantene fra studiene er rekruttert fra et smalt geografisk område, og kan ikke nødvendigvis generaliseres til hele Norge.

Siden det finnes relativt lite forskning på akkurat området kroppsøving og skole i forhold til musikk, var det vanskelig å sammenligne funnene i studien med funn i andre studier.

Majoriteten av forskningen som er gjort på området er kvantitative studier som tok for seg idrettsutøvere, og det var vanskelig å finne studier som tok for seg skoleelevers oppfatning og opplevelser med fenomenet.

6.0 Konklusjon

Kroppsøvingselevne i denne studien har relativt lik opplevelse når det gjelder bruk av musikk i kroppsøving. De mener musikk er svært sentralt i faget og vil påvirke opplevelsen i timen. Denne opplevelsen kan påvirkes i både positiv og negativ forstand. For noen oppleves musikk bare positivt, og kan gi mer lyst til å delta i undervisningen, mens for andre kan musikk påvirke både positivt og negativt.

Elevne forstår at musikk i kroppsøving kan påvirke ulike emosjoner i kroppsøvingsteksten. Mest fremtredende i studien er positive emosjoner som glede, sinnsro, giret og et større ønske om å delta. Negative emosjoner som kommer frem av studien er opprørt, irritasjon, sinne og utmattelse. Ulike faktorer vil påvirke hvilke emosjoner som oppstår. Det kan være i form av mekanismer som direkte påvirker emosjonene, eller i form av preferanser og synspunkter. Elevne i denne studien vektlegger at musikk og aktivitet må passe sammen for at musikken skal påvirke dem positivt. Den emosjonsfremtvingende mekanismen som er mest fremtredende i denne studien er episodisk hukommelse i form av assosiasjoner. Positive assosiasjoner til musikk kan gjøre at elevne ønsker å delta mer, også i aktiviteter de ikke nødvendigvis liker.

I et kroppsøvingperspektiv kan dette være et dilemma. At elevne blir med i kroppsøvingundervisningen som følge av musikken vil være positivt i form av flere helsefremmende effekter. Det kan allikevel være problematisk dersom musikken blir den eneste motivatoren for å delta i timen, og en nærmest blir avhengig av den. Dette kan også skape problemer i form av å oppnå livslang bevegelsesglede.

6.1 Videre forskning

Det er generelt lite forskning når det kommer til musikk og kroppsøving og det er behov for mer forskning på området. Videre forskning innenfor feltet kan ta for seg bruk av musikk i kroppsøvingfaget på ulike skoler og på tvers av fylkeskommuner, og sjekke om det stemmer overens med funnene i denne studien. Dette vil gi et innblikk i om funnene i denne studien er et resultat av skolekultur og geografisk lokasjon, eller ikke. Det kan også være aktuelt å undersøke dette fenomenet fra et kroppsøvingslærerperspektiv, der en kan undersøke om lærer- og elevperspektivet stemmer overens. Dersom disse to perspektivene stemmer overens, vil det øke muligheten for generalisering.

Med bakgrunn i funnene fra min studie kunne det vært interessant å se om fenomenet fra et elevperspektiv endrer seg fra ungdomsskolen til videregående skole. Her kan det utforskes om

synet på bruk av musikk i kroppsøving, og elevenes oppfatning av fenomenet endrer seg fra ungdomsskolen til videregående skole.

Jeg har valgt å ikke inkludere kjønnsperspektivet i min studie, men dette kan være interessant for et videre arbeid. Det kan være interessant for videre forskning å se nærmere på bruk av musikk i kroppsøving i et kjønnsperspektiv, og ta for seg likheter og forskjeller mellom gutter og jenter.

Litteraturliste

- Ballmann, C. G. (2021). The influence of music preference on exercise responses and performance: A review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(2), 33. <https://doi.org/10.3390/jfmk6020033>
- Bonnette, R., Smith, M. C. III., Spaniol, F., Melrose, D. & Ocker, L. (2010). The effect of music listening on running performance and rating of perceived exertion of college students. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1). <https://doi.org/10.1097/01.jsc.0000367073.45565.4b>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cardinal, B. J., Yan, Z. & Cardinal, M. K. (2013). Negative experiences in physical education and sport: How much do they affect physical activity participation later in life? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 84(3), 49–53. <https://doi.org/10.1080/07303084.2013.767736>
- Dacic, I., Lazarevic, D., Orlic, A. & Janic, S. R. (2014). The effects of application of music on the formation of students' attitude towards physical education. *Zbornik Instituta Za Pedagoska Istrazivanja*, 46(2), 364–384. <https://doi.org/10.2298/ZIPI1402364D>
- Dalene, K. E., Nystad, W. & Ekelund, I. (11. desember, 2019). Helseeffekter av fysisk aktivitet. *Folkehelseinstituttet*. <https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (16. desember, 2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Eifert, G. H., Craill, L., Carey, E. & O'Connor, C. (1988). Affect modification through evaluative conditioning with music. *Behaviour Research and Therapy*, 26(4), 321-330 [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(88\)90084-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(88)90084-8).
- Etzel, J. A., Johnsen, E. L., Dickerson, J., Tranel, D. & Adolphs, R. (2006). Cardiovascular and respiratory responses during musical mood induction. *International Journal of*

- Psychophysiology: Official Journal of the International Organization of Psychophysiology*, 61(1), 57–69. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2005.10.025>
- Folkehelseinstituttet (20. mai, 2022). *Fysisk aktivitet i Norge*.
<https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- Gilje, N. (2019). *Hermeneutikk som metode. En historisk introduksjon*. Samlaget.
- Jensen, S. B & Schou, J. S. (mai, 2017). *POLARIS NORDIC: Digital Music in the Nordics*.
Yougov. https://www.koda.dk/media/99088/digital-music-in-the-nordics-2017_final.pdf
- Juslin, P. N. (23. mai, 2019). Ring My Bell: Evaluative Conditioning. I P. N. Juslin, *Musical Emotions Explained: Unlocking the Secrets of Musical Affect*.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780198753421.003.0021>
- Juslin, P. N. & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559–575.
<http://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
- Karageorghis, C. I. (2016). *Applying Music in Exercise and Sport*. Human Kinetics
<https://www.amazon.com/Applying-Music-Exercise-Costas-Karageorghis/dp/1492513814>
- Karageorghis, C. I. & Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44–66. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026>
- Kunnskapsdepartementet. (2019). Læreplan i kroppsøving (KRO01-05). Fastsatt som forskrift. *Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020*.
<https://www.udir.no/lk20/kro01-05>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Norsk Forlag.
- Leisterer, S. & Jekauc, D. (2019). Students' emotional experience in physical education: A qualitative study for new theoretical insights. *Sports*, 7(1), 10.
<https://doi.org/10.3390/sports7010010>

- Linnenbrink, E. A. (2006). Emotion research in education: Theoretical and methodological perspectives on the integration of affect, motivation, and cognition. *Educational Psychology Review*, 18(4), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9028-x>
- Løvoll, H. S., Røysamb, E. & Vittersø, J. (2017). Experiences matter: Positive emotions facilitate intrinsic motivation. *Cogent Psychology*, 4(1), 1340083. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1340083>
- Pugh, Z. H., Choo, S., Leshin, J. C., Lindquist, K. A. & Nam, C. S. (22. februar, 2022). Emotion depends on context, culture and their interaction: evidence from effective connectivity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 17(2). 206–217. <https://doi.org/10.1093/scan/nsab092>
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Svartdal, F. (10. oktober, 2022). Emosjon. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/emosjon>
- U.S. Sports Academy. (7. juli, 2008). Music in Sport and Exercise : An update on research and application. *The Sport Journal*. <https://thesportjournal.org/article/music-sport-and-exercise-update-research-and-application/>
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health*, 15(2), 215-228. <https://doi.org/10.1080/08870440008400302>
- Zimmerman, Paul. (11. juni, 2019). How emotions are made. *Noldus.com*. <https://www.noldus.com/blog/how-emotions-are-made>.

Vedlegg 1 – Vurdering av meldeskjema

OM VURDERINGEN

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

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

VIKTIG INFORMASJON TIL DEG

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

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

For studenter er det obligatorisk å dele prosjektet med prosjektansvarlig (veileder). Del ved å trykke på knappen «Del prosjekt» i menylinjen øverst i meldeskjemaet. Prosjektansvarlig bes akseptere invitasjonen innen en uke. Om invitasjonen utløper, må han/hun inviteres på nytt.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

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

LOVLIG GRUNNLAG

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

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

PERSONVERNPRINSIPPER

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

lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen

formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål

dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-
endringer-i-meldeskjema](https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-
endringer-i-meldeskjema)

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Vil du delta i forskningsprosjektet

«*Hvordan opplever elever i vgs bruk av musikk i kroppsøving?*»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å få et innblikk i hvordan elever i videregående skole opplever bruk av musikk i kroppsøving. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Prosjektets formål er å undersøke hvordan elever i kroppsøving på videregående skole opplever bruken av musikk i kroppsøvingen, samt hvordan musikken påvirker deg. Jeg vil finne ut hvorvidt musikk oppleves som noe bra eller som noe dårlig i timene, men også hvordan du selv mener hvordan musikken påvirker deg, både mentalt og fysisk. Jeg ønsker å finne ut hvorvidt musikk kan brukes som et verktøy for å fremme gode følelser hos elever i kroppsøving. Dataene som samles inn i prosjektet vil benyttes til min mastergradsoppgave.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Prosjektansvarlig / veileder: Sondre Arntzen Lomsdal, Nord universitet.

Student: Simen J. Øksne

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er elev i videregående skole og får undervisning i kroppsøvingsfaget.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet innebærer det å delta i et individuelt intervju ansikt til ansikt, samt en kort intervensjon. Intervensjonen omhandler at det blir benyttet musikk i kroppsøvingsundervisningen i 3 uker. For deg som elev blir selve kroppsøvingstimene og aktivitetene det samme. Intervjuet blir gjennomført etter disse tre ukene, og hvem av elevene som deltar blir trukket ut og er dermed tilfeldig. Intervjuet omhandler dine tanker og erfaringer rundt bruken av musikk i kroppsøvingsfaget, og vil ha en varighet på ca. 30 minutter. Tidspunkt og sted for intervjuet avtaler vi nærmere. Intervjuet vil bli tatt opp på

lydfil, slik at jeg kan få med meg all informasjon som blir gitt, og bruke det i mitt forskningsprosjekt. Lydopptaket blir slettet ved prosjektslutt.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Det er kun prosjektansvarlig Sondre Arntzen Lomsdal og student, Simen J. Øksne, som vil ha tilgang på personopplysninger ved Nord universitet.
- Dataene vil kun bli lagret i tråd med retningslinjer for personvern, eks ikke bruk av skylagring.

Data vil bli anonymisert og prosjektet er godkjent av NSD.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 31.07.2023. Personopplysninger og lydopptak vil bli slettet.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Nord Universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Simen J. Øksne, Nord Universitet. Student: Simen.j.oksne@student.nord.no, eller 98454705
- Sondre Arntzen Lomsdal, Nord Universitet. Prosjektansvarlig: sondre.a.lomsdal@nord.no, eller 74 02 26 92
- Toril I. Kringen, Nord universitet. Rådgiver personvernombud: toril.i.kringen@nord.no, eller 74 02 27 50.

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

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Sondre Arntzen Lomsdal
(Forsker/veileder)

Simen J. Øksne
(Student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvordan opplever elever i videregående skole bruk av musikk i kroppsøving*» og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- Deltakelse på prosjekt & invitasjon til deltakelse på intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, i tråd med personvern, og slettes ved prosjektets slutt, våren 2023.

(Signert av prosjektdeltaker, dato, telefonnr.)

Vedlegg 3 – Informasjonsskriv til rektor

Orientering i forbindelse med masteroppgave

Til rektor.

Jeg går Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag ved Nord Universitet Levanger. Jeg er nå på mitt femte og siste skoleår, og skal i den forbindelse skrive masteroppgave. Tema for min masteroppgave er «*Hvordan opplever elever i vgs bruk av musikk i kroppsøving?*» I den forbindelse ønsker jeg å komme i kontakt med kroppsøvingslærere i den videregående skolen, som har relevant utdanning innen faget.

Jeg ønsker i den sammenheng å rekruttere lærere som underviser i kroppsøving, til å hjelpe meg videre i prosjektet. Jeg har tenkt til å gjennomføre intervju med noen elever, men trenger først hjelp av en kroppsøvingslærer. En forutsetning for elevene som skal være med i studien, er at de har hatt musikk til kroppsøvingen før. For å sikre dette har jeg tenkt at læreren underviser som normalt, men med musikk til, i rundt 3 uker i januar måned. Det er ikke nødvendig for meg å være til stede under intervensjonen, men ønsker å kunne møte klassen før og få muligheten til å oppklare spørsmål, samt forklare hva både intervensjonen og intervjuet går ut på. Tidspunkt for elevintervjuene vil da være etter endt intervensjon, ideelt starten av februar 2023, og hvem som deltar er tilfeldig. Blant dem som har gitt sitt samtykke vil de kunne bli trukket ut tilfeldig til å delta i et intervju. Intervjuform vil være ansikt-til-ansikt, ved et fysisk møte, men kan også gjennomføres digitalt ved behov.

Det vil innhentes informert samtykke fra alle som skal delta. Jeg har taushetsplikt, slik at alle person- og stedsdata vil bli anonymisert slik at person eller skole ikke kan identifiseres i min oppgave. All data og informasjon vil bli behandlet konfidensielt. Deltakelse er helt frivillig, og informanten kan når som helst trekke seg uten å oppgi grunn.

Jeg ønsker derfor å komme i kontakt med kroppsøvingslærere som kunne vært med å hjelpe meg med dette, ved din skole, og lurer på om du kan være behjelpelig med det?

Med vennlig hilsen,

Simen Johan Øksne

Vedlegg 4 – Intervjuguide

Jeg ønsker i dette intervjuet å høre hvordan du som elev opplever bruk av musikk i kroppsøvingstimene, og hvordan du selv mener musikk kan påvirke deg, både mentalt, men også fysisk. Informasjonen du gir meg vil bli brukt i min mastergradsoppgave.

Intervjuet vil bli tatt opp på lydfil. All informasjon vil bli anonymisert, slik at ingen av informasjonen vil kunne spores tilbake til deg eller din skole. Jeg har selvfølgelig taushetsplikt. Din deltakelse er frivillig, og du kan når som helst velge å trekke deg.

Har du noen spørsmål? Hvis ikke starter vi intervjuet og lydopptaket nå.

Lydopptaket starter.

Bakgrunnsspørsmål:

- Hvor gammel er du?
- Hvilken klasse/linje går du?
- Hvilket forhold har du til kroppsøvingfaget?
 - Hvordan ville du beskrevet din trivsel i kroppsøvingfaget?
 - Syns du faget bidrar positivt eller negativt til din skolehverdag?
 - Synes du det er gøy å delta i kroppsøvingstimene? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan relasjon har du til musikk?
 - Er det noe du hører på mye/lite?
 - Hvilken musikk hører du på?
 - Hører du på ulik musikk? Kan du gi eksempler på det?
 - Hva er det som avgjør hvilken musikk du hører på? (ulike settinger/humør)
Kan du fortelle om et eksempel på dette?
 - Kan du fortelle om en setting eller situasjon hvor du følte at musikk hadde betydning for din opplevelse av det som skjedde?

Bruken av musikk i kroppsøving

- Hvordan er bruken av musikk i kroppsøvingstimene? Hvor/når/til hvilke aktiviteter?
- Kan du fortelle om en gang det ble brukt musikk i en kroppsøvingstime, og hvordan du opplevde dette? Ta de siste tre ukene for eksempel ...
Opplevde du det som positivt? Hva var det som gjorde det positivt? Kan du beskrive en time som du opplevde som positiv?
- Tror du at du hadde opplevd det annerledes dersom det ikke hadde vært musikk?

- Hvem bestemmer når/hvilken musikk som spilles? Får du være med å bestemme?
- Hvilken musikk benyttes det i kroppsøvingstimene, og påvirker det deg på noen måte?

Musikkens funksjon

- Hvorfor mener du at musikk burde/ikke burde bli brukt i kroppsøvingstimene? Føler du musikken har en hensikt/formål? Hvorfor ville du hatt/ikke hatt musikk i kroppsøvingstimene? I denne perioden?
- Kan du fortelle om en gang du hadde ønsket å ha musikk, der det ikke ble brukt?
- Legger du merke til musikken eller forsvinner musikken i aktiviteten?
- Hvorvidt synes du at musikk er positiv del av kroppsøvingstimene, og har det betydning for deg hvilken musikk som spilles?

Elevens oppfatning av musikken

- Hvordan vil du beskrive hva musikk gjør for deg i kroppsøvingstimene? Kan du prøve å legge ord på hvordan musikken påvirker deg? Legger du merke til at du blir mer motivert? Eller at du blir ...
- Hvorvidt føler du at musikken kan ha innvirkning på det du føler? Kan musikken påvirke ditt engasjement, humør, eller fremtvinge andre følelser?
- Merker du forskjell i hvordan du opplever kroppsøvingundervisningen dersom det spilles musikk som du ikke liker/mener ikke passer inn?

Eventuelle oppfølgingsspørsmål:

Blir du mindre eller mer motivert av musikk i kroppsøving? Hvordan/hvorfor?

Kan musikk som du liker, bidra til å gjøre at du deltar mer i aktiviteter som du kanskje ikke ville deltatt i, dersom det ikke ble spilt musikk?

Hvis du kunne ha bestemt, hvordan ville du ha brukt musikk? Til hva/hvordan og når.