



Høgskolen i **Hedmark**

Elverum

Avd. Folkehelsefag

Robert Brankovic

Gutters kroppsbilde og trivsel og betydningen for deltagelse og aktivitetsnivå i kroppsøvning på videregående skole

Boys' body image and well-being and its causes for participation and level of activity in physical education at high school

Bachelor – Faglærerutdanning i kroppsøvning og idrettsfag. 2010-2013
2013

Samtykker til utlån hos biblioteket:

JA

NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage:

JA

NEI

SAMMENDRAG

Forfatter:

Robert Brankovic, Bachelor – Faglærer utdanning i kroppsøving og idrettsfag – 2013
Avdeling for folkehelsefag, Høgskolen i Hedmark, Elverum.

Oppgavens tittel:

Gutter kroppsbilde og trivsel og betydningen for deltagelse og aktivitetsnivå i kroppøving på videregående skole.

Problemstilling:

1. «Hva er årsakene til at gutter i videregående trives og mistrives i kroppøvingstimene?
2. «Hvordan styrer trivsel og mistrivsel gutters deltagelse og aktivitetsnivå i kroppøvingstimene?
3. «Hva synes gutter i videregående skole om sin egen kropp?»
4. «Hvilken betydning har garderobesituasjonen, nakenhet og dusjing for gutters trivsel i kroppøvingstimene?»

Metode:

For å få svar på mine problemstillinger velger jeg å bruke kvantitativ metode ved bruk av spørreskjema. Undersøkelsen ble gjennomført på Østlandet. Totalt har 36 elever i den utvalgte 3.klassen i en videregående skole besvart spørreskjemaet.

Resultat:

Hovedfunnet er at årsakene til at gutter trives i kroppøving er at de føler at aktiviteten er gøy og guttene er gode i aktiviteten, det vil si de opplever mestring.

Min studie viser også at trivsel og mistrivsel påvirker guttenes deltagelse og aktivitetsnivå i kroppøving. Guttene i studien er hovedsakelig fornøyde med egen kropp, selv om en liten andel er misfornøyde.

Garderobe, nakenhet og dusj-situasjonen er hovedparten (86,6 prosent) av guttene komfortable i garderoben og i skolens fellesdusj.

FORORD

Det å jobbe med denne forskningsoppgaven har vært en fantastisk læringsprosess. Det ville vært umulig å skrive denne forskningsoppgaven uten den gode hjelpen og støtten jeg har fått av medstudenter og venner.

Takk til den utvalgte skolen, rektor og alle elever som stilte opp og som lot meg gjennomføre spørreundersøkelsen.

Jeg vil takke min dyktige veileder Bente Ovedie Skogvang. Du har hjulpet meg på best mulig måte, og veiledet meg godt og kontinuerlig. Takk for gode tips og råd!

Elverum, april 2013

Robert Brankovic

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	5
1.1 Bakgrunn for undersøkelsen.....	5
1.2 Avgrensning av oppgaven.....	6
2.0 Teori.....	6
2.1 Utseende.....	6
2.2 Kroppsbilde.....	7
2.3 Motivasjon og trivsel.....	9
2.4 Tidligere undersøkelser.....	9
3.0 Problemstillinger.....	11
4.0 Metode.....	11
4.1 Valg av metode - Spørreskjema.....	12
4.2 Forberedelser.....	12
4.3 Utvikling av spørreskjema.....	13
4.4 Etske og juridisk forhold.....	14
4.5 Populasjon og utvalg.....	14
4.5.1 Frafall.....	14
4.5.2 Validitet, og validitet til spørreskjemaundersøkelsen.....	15
4.5.3 Reliabilitet, og reliabilitet til spørreskjemaundersøkelsen.....	15
4.6 Analyse av data.....	16
4.7 Kritiske blikk på min undersøkelse.....	16
5.0 Resultater.....	16
5.1 Variabler.....	17
5.2 Deltagelse i kroppsøving.....	17
5.3 Trivsel i kroppsøving.....	19
5.4 Trivsel og aktivitetsnivå.....	22
5.5 Trivsel og deltakelse.....	23
5.6 Kroppsbilde og deltakelse i kroppsøvingstimene.....	24
5.7 Garderobeaktiviteter.....	26
5.7.1 Dusjing i skolen fellesdusj etter kroppsøvingstimen.....	26
5.7.2 Naken dusjing i skolens fellesdusj.....	27
5.7.3 Skillevegger i fellesdusj.....	28
6.0 Drøfting av resultater.....	29
6.1 Problemstilling 1: Hva er årsakene til at gutter i videregående trives og mistrives i kroppsøvingstimene?.....	29
6.2 Problemstilling 2: Hvordan styrer trivsel og mistrivsel gutters deltakelse og aktivitetsnivå i kroppsøvingstimene?.....	30
6.3 Problemstilling 3: Hva synes gutter i videregående skole om sin egen kropp?.....	31
6.4 Problemstilling 4: Hvilken betydning har garderobesituasjonen, nakenhet og dusjing for gutters trivsel i kroppsøvingstimene?.....	31
7.0 Konklusjon.....	32
7.1 Videre forskning og tiltak.....	33

LITTERATURLISTE

VEDLEGGSLISTE

Vedlegg 1. Taushetsplikt

Vedlegg 2. Søknad om tillatelse til å gjennomføre spørreskjemaundersøkelse

Vedlegg 3. Spørreundersøkelse

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for undersøkelsen

Ved Høgskolen i Hedmark er det krav om å skrive en fordypningsoppgave siste året på faglærerutdanningen i kroppsøving. Oppgaven skal være rettet mot arbeid i skoleverket og være forskningsrelatert. I denne oppgaven har jeg valgt en problemstilling som jeg er interessert i å forske på og som virker spennende, nemlig kroppsbygge og trivsel blant elever i videregående skolen.

I løpet av studietiden ved Høgskolen i Hedmark, har jeg jobbet som vikar i kroppsøving på videregående skole i en kommune på Østlandet. Jeg opplevde mange spennende og erfaringsmessige arbeidsdager. En utfordring jeg stadig møtte på var at noen elever ønsket å være passive i hele eller deler av kroppsøvingstimene. Elevene kom hele tiden med nye unnskyldninger før eller under timene på hvorfor de ikke kunne delta. Smerter i hele kroppen, glemt gymtøy eller at de ikke trivdes med å ha kroppsøving. Jeg opplevde mest frafall blant guttene i timene. Erfaringene jeg gjorde fikk meg til å undre på hvorfor det var slik, og hvilke faktorer som fikk elevene til å ha et slikt forhold til deltakelse i kroppsøvingstimene.

Vikartimene fra videregående skole vekket min interesse for at jeg fikk lyst til å finne årsaker til dette problemet. Svarene fra studien vil kunne hjelpe meg og andre kroppsøvlingslærere i fremtiden.

Jeg har derfor valgt å undersøke hvilke meninger 18-19åringer har om egen kropp og om dette smitter over på kroppsøvingstimene på skolen. Ettersom mye av forskningen som er gjort er gjort på kvinner, har jeg valgt å holde fokus på menn. Utifra min oppfatning som vikar på

videregående skole, er ikke alle menn helt fornøyd med kroppen sin. Dette kan resultere i at de dropper kroppsøvingstimer for å slippe å dusje eller fordi de føler at de dummer seg ut foran medelever.

1.2 Avgrensing av oppgaven

Utifra mine egne erfaringer i arbeidshverdagen har jeg opplevd at det er majoritet av gutter som velger å droppe gymtimene. Derfor har jeg valgt som forsker å fokusere kun på gutter i tredje klasse på videregående skole. Jeg avgrenset oppgaven til å studere totalt 36 gutter ved en utvalgt skole på Østlandet.

2.0 Teori

I dette kapittelet skal jeg gå inn på relevant teori innenfor kroppsbilde og trivsel. Det er gjort en del forskning på kroppsbilde og hvordan mennesker oppfatter sin egen kropp.

Kroppsøvningsfaget har for tiden fått mye oppmerksomhet, også forskningsmessig.

Kroppsøving blir sett på som et fag regjeringen ønsker bruke for å øke aktivitetsnivået blant barn og unge. Tidligere forskning på barn og unge, viser at trivsel og det å ha det gøy i kroppsøvingstimene er en viktig faktor for aktivitet og deltagelse. Mistrivsel og det å ikke ha det gøy er de viktigste grunnene til at barn og unge unngår deltagelse og aktivitet i kroppsøving og fysisk aktivitet (Wold, 2008).

2.1 Utseende

Utseende er en viktig del som definerer hvem vi er, både for oss selv og andre. Har man kviser vil man kanskje føle seg ukomfortabel. Har man lite muskler eller er tynn vil noen kanskje ha inntrykk av at personen er liten og pinglete. Utseende utgjør førsteinntrykket og innebærer alt fra vekt, høyde, ansiktet, hår og hvordan vi ellers steller oss. Utseende gir mye informasjon om personen som kjønn, etnisitet og cirka alder (Cash, 1990).

I dagens samfunn spiller utseendet en sentrall rolle. Thomas F. Cash (1990) har funnet god dokumentasjon for kroppsbildesirkuset og slår fast at: "Beauty-is-good". Det kan forklares ved at hvis vedkommende er attraktiv, er det naturlig å trekke konklusjoner om at det ofte fører til positive hendelser i livets løp og motsatt hvis en er uattraktiv. Dette fenomenet kaller han beautyism (Cash, 1990 s.56).

Gerd von der Lippe (2001) mener at kropp er århundrets frislepp. Hun ser på kroppen gjennom historie og ser på hvorfor bestemte kroppstyper blir sett på som ”naturlige”. Hva som fremstilles som idealet, er veldig avhengig av tid og sted. Siden vi var små har mannen blitt fremstilt som sterk i tegneserier. Gjennom tiden har superhelter blitt konstruert for å fremme mannen som sterk og uovervinnelig. Spiderman, Superman, Batman, Xmen og andre blir fremstilt som supre menn. De har ikke noe problem med å få seg dame heller. Det er derfor ikke rart at siden man kommer i kontakt med disse superheltene i ung alder at vi får idealer som ligner på disse.

I Lippes (2001) bok kommer det frem at media har en tendens til å ha økt fokus på kropp og idrett. Reklame for klær og velværeprodukter har blitt brukt i flere år av delvis eller avkledd personer for å selge produktet sitt. Ved å skjule edle deler er det med på å pirre og friste potensielle kunder (Ibid).

Chris Shilling (1994) sier at det å ha en kropp vil automatisk bringe tanker til individet om hvordan kroppen bør se ut. Videre sier Shilling at kroppen er en ufullstendig størrelse som hele tiden endrer seg med historien og gjennom livet. Kroppen utvikler seg og omformer seg stadig etter sosiale faktorer som den er omringet av.

2.2 Kroppsbilde

Vi kan se en tydelig økning av overvekt i hele den vestlige verden. Kroppsidealet for både kvinner og menn har forandret seg fra 50- og 60-tallets runder former, til dagens tynne og veltrente kroppsideal. Dette har gjort at mange får et større fokus på slanking og trening. Vektøkning, slanking og misfornøydhhet med kropp og utseende er viktige faktorer som påvirker utviklingen av spiseforstyrrelser (Stice, 2001).

Kjendisers kropper, nye slankemetoder og kirurgiske inngrep kommer ofte i rampelyset både på tv, i aviser og blader. Oppmersomheten rundt dette smitter over på fokuset på den «perfekte kropp» som påvirker kroppsbildet, om hvordan individet opplever sitt eget utseende.

«I dag opplever mange at deres naturgitte anatomi ikke stemmer overens med kulturens idealer om å være ungdommelig, slank, hard og trent. Om man er en nitten år gammel ung kvinne som er tilfreds med sin kropp, legger, lår, bryster, mage, vekt og form, ja da er man faktisk en statistisk avviker» (Skårderud, 2006 s.46-50).

Flagestad (1996) har gjort en undersøkelse på trivselen blant sjuende – og niendeklassinger. Hun tar for seg trivsel og mistrivsel til elevene i kroppsøvingstimene og om elevene trives i dusj og garderobe.

I puberteten er kroppen under utvikling og kroppen vokser. Det skjer store endringer på kort tid. Den fysiske forandringen på kroppen fører til større fokus på kroppsfixering og det å godkjenne sin nye kropp kan være et problem for noen elever. Medias påvirkning på den «perfekte kroppen» kan spille en rolle på hvor fornøyde elevene oppgir å være med egen kropp (Flagstad, 1996).

Bunkan (2008) omfatter kroppsbildet som de bevisste og ubevisste integrerte sensasjoner, persepsjoner, begreper, affekter, minner og bilder av kroppen fra overflate til dybde og fra overflaten til begynnelsen av livet. Begrepet «kroppsbilde» er nært beslektet med «jeg-et» og «selvet».

Måten en person oppfatter seg på, er relatert til kroppsbilde, spisemønster og sosial trivsel (Cash & Pruzinsky, 1990).

Hvis vi ser tilbake på hvordan kroppsbildet var for over 50 år siden, sier Sandler (1962) at kroppsbildet er det indre begrep eller fantasi vi har om egen kropp og dens funksjon.

Kroppsbildet kan forstås på tre ulike nivåer: Indre speilbilde av egen kropp, indre modell av egen kropp, både som helhet og deler samt interaksjonen mellom disse og kroppen som psykologisk erfaring, og måten denne er organisert på (Sandler, 1962 s. 134).

“The picture of your own body which we form in our own mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves” (Schilder, 1950, s 11).

Slik definerer han kroppsbilde til hvert enkelt individ. Kroppsbildet i dag er mye mer kompleks og flerdimensjonalt fenomen enn hva som ligger i bakgrunnen til Schilder, og derfor er det såpass vanskelig å legge en endelig definisjon på begrepet (Cash and Pruzinsky, 2002).

Nyere undersøkelser som er gjort i Norge viser at det er blitt et kroppsmisnøye- problem blant gutter og menn (Innselset, 2000, Rotevatn, 1998, Bratland, 2005).

Bratlands (2005) undersøkelse av 12-18åringer i Oslo viste at over 50 prosent av guttene var ikke fornøyde med egen kroppsutseende og/eller kroppsvekt.

2.3 Motivasjon og trivsel

Motivasjon og trivsel har betydning for om en velger å delta eller ikke i kroppsøving.

“Motivasjon defineres gjerne som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening. Motivasjon står derfor helt sentralt når det gjelder å forstå menneskelig atferd” (Imsen 2005, s.375). Motivasjon trekkes gjerne frem både i negativ og positiv sammenheng. Hvis elevene er umotiverte og er urolig og ukonsentrerte, oppfates de som umotiverte. Hvis elevene er pliktoppfyllende og interessert i det arbeidet som de driver med er det positivt. Dette kan vi kjenne oss igjen i for eksempel hvis vi er motiverte for noe vil vi ofte kunne arbeide lenger med det og ting setter seg også lettere i hjernen. Imsen (2005) skriver at motivasjon kan deles inn i indre- og ytrestyrt atferd.

Indre motivasjon: kaller han det når et barn er motivert fra indre krefter, ved behov for lek og utfoldelse. Naturlig motivering er en nærliggende betegnelse. Aktiviteten, læringen eller arbeidsprosessen holdes ved like på grunn av egen interesse for saken. Hvis eleven er opptatt av noe, så gjør han eller hun det for egen interesse fordi det er ”gøy” (Imsen 2005).

Ytre motivasjon: kaller Imsen aktivitet eller læring som holdes ved like fordi individet ser utsikter til å oppnå en belønning eller et mål. Dette gjelder for eksempel hvis en elev sitter hjemme og øver på matematikkformler alene for å oppnå en god karakter som til slutt vil hjelpe han inn på et ønsket studium. Et annet eksempel er hvis et barn blir lovet å få sjokolade hvis de spiser opp middagen sin. (ibid)

Trivsel

Trivsel betraktes som en forutsetning for aktivitet (Wold, 2008). Det at en elev opplever å ha det bra i en kroppsøvingstime er avhengig av om eleven opplever å mestre en bestemt bevegelsesoppgave. Det å lykkes eller å ha mulighet for å lykkes med en bevegelsesoppgave skaper positive følelser, mens det å muligens lykkes eller det å feile vil skape negative følelser (Imsen 2005).

2.4 Tidligere undersøkelser

Kroppsøvingfaget er et skolefag som får mye oppmerksomhet også på forskningsfronten. Regjeringen ønsker å øke den fysiske aktivitetsnivået for barn og unge og mange vil si at oppmerksomheten rundt dette gjør at mange ser på kroppsøvingfaget som et viktigere fag

(Departementene 2003). Tidligere forsknings på barn og unge i skolen viser at det er et stort ønske om å ha det gøy og trivsel i kroppsøvingstimen for at de unge skal være i aktivitet i skolen (Wold, 2008). Wold slår fast at det samme gjelder når det gjelder mistrivsel og at det å ikke ha det gøy er en viktig årsak til at barn og unge unngår aktivitet.

Når det gjelder trivsel i kroppsøvingfaget, ble det i 2003/2004 gjort en undersøkelse i 12 grunnskoler i Ullensaker kommune som ble rettet mot trivselnivået i kroppsøvingstimene (Holm, 2005). Det var 1700 elever fra tredje til tiendeklasse som svarte på spørsmål om kroppsøvingstilbudet, trivsel og aktivitetsvaner. Det kom frem at de fleste elevene trivdes godt i kroppsøvingstimene. Det var blant de yngste at faget var mest populært. Blant 3.klassingene var det kun 4,5 prosent av elevene som synes gymtimene ikke er morsomme. Andelen øker med stigende alder, til ca 20 prosent blant 10.klassingene (Holm 2005). Det ble også funnet forskjeller på gutter og jenter. Det viste seg at gym var et fag som traff guttene i større grad enn jentene. Guttene synes faget er morsommere enn det jentene mener, og går til timene med mer entusiasme og vil yte i større grad. (Holm 2005 s. 14-20). Noe som også støttes av annen faglitteratur (Imsen, 2005).

Holms undersøkelse gjør også rede for hva elevene liker best og hva de liker minst i kroppsøvingstimene og hvorfor. Resultatet viste at det elevene likte best var de aktiviteter som fremmet mestring og aktiviteter som de visste at de var flinke i. Hvis eleven ikke berhersker aktiviteten eller ikke er så flinke, blir kroppsøvingstimen oppfattet som kjedelig (Holm, 2005).

Fra 3. mars 1999 har det vært slik at elever ikke kan pålegges å måtte dusje etter kroppsøvingstimene. Det ble sendt ut et skriv den gang fra departementet for å understreke forståelsen for at noen elever kan oppleve det som problematisk å dusje etter kroppsøvingstimene (Stensrud 2003).

Wabakken (2010) har gjort undersøkelse på garderobesituasjoner og dusjing etter kroppsøvingstimen. Ut i fra de 359 respondentene fordelt på både gutter og jenter, var det under halvparten (44,2 prosent) av respondentene som alltid dusjet i skolens fellesdusj etter kroppsøving. Hun tok også for seg om det var noe sammenheng mellom trivsel og deltakelse.

3.0 Problemstillinger

«Spørsmål om hva undersøkelsen skal fokusere på, vil si å utforme en problemstilling. Det innebærer å definere ett eller flere tema som forskningsoppgaven skal gi informasjon om. (...) Problemstillingen inneholder ofte spørsmål som forskere ønsker informasjon om».
(Thaagaard, 2009, s.59).

Hovedproblemstilling

1. «Hva er årsakene til at gutter i videregående trives og mistrives i kroppsøvingstimene?
2. «Hvordan styrer trivsel og mistrivsel gutters deltakelse og aktivitetsnivå i kroppsøvingstimene?
3. «Hva synes gutter i videregående skole om sin egen kropp?»
4. «Hvilken betydning har garderobesituasjonen, nakenhet og dusjing for gutters trivsel i kroppsøvingstimene?»

4.0 Metode

I denne bacheloroppgaven skal jeg velge en metode som mest hensiktsmessig skal belyse problemstillingene.

For å kunne svare på problemstillingene mine, trengs et verktøy eller en framgangsmåte. En slik framgangsmåte kalles en samfunnsvitenskapelig metode. Halvorsen (2008, s.20) beskriver samfunnsvitenskapelig metode slik:

Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på. Vi ønsker å gjøre oppdagelser i den menneskelige verden, og ved å bruke ulike metoder kan vi forbedre og skjerpe vår oppdagelsesevne slik at vi kan se årsakene bak hendelser, meninger bak handlinger og samhandling og kollektivers og sosiale-materielle strukturers betydning for individers og gruppers meninger og handlinger.

Hvilken framgangsmåte man velger for å studere problemstillingens område må velges utifra hva slags type informasjon man ønsker å samle inn. Vi skiller mellom to hovedtyper av metoder; kvantitative og kvalitative. Hovedforskjellen på metodene er at den kvalitative metoden går i dybden som kan brukes for å gi bilde av meninger og opplevelser som ikke kan

måles, mens den kvantitative metoden går i bredden av problemstillingen slik at informasjonen samles i målbare størrelser (Dalland, 2000).

4.1 Valg av metode - Spørreskjema

Når det skal samles inn data i en undersøkelse, bør det være gjennomtenkt hvilken metode som passer best. Utifra min problemstilling ønsker jeg å få samlet inn svar fra så mange elever som mulig, og da er spørreskjema best egnet for å svare på mine problemstillinger. Derfor har jeg valgt å bruke denne *kvantitativ* metoden.

For å samle inn verbale utsagn, er det forskjellige former for utspørringsteknikker.

Dette er de mest vanlige for innhenting av data i den kvantitative metoden.

Spørsmålene stilles slik at de er bestemt på forhånd og de kan ikke misforstås, til forskjell fra de kvalitative metodene.

De som er med i undersøkelsen får de samme spørsmålene og de samme svar alternativene. Undersøkelsen skal innhente svar fra så mange som mulig.

(Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2010)

Jeg velger å bruke kvantitativ metode i undersøkelsen min, fordi jeg ønsker å nå ut til flest mulig elever ved en bestemt videregående skole. Spørreskjema er mest effektivt når det skal samles inn data fra en større gruppe. I spørreskjemaet vil alle gutte -elevene få identiske spørsmål som de skal besvare.

4.2 Forberedelser

Før jeg kunne starte med datainnsamling, måtte jeg gjøre en del forarbeid. Det måtte utvikles et spørreskjema og finne frem spørsmål som skulle legges til grunn for innhenting av det kvantitative datamaterialet.

Før jeg kunne gjennomføre undersøkelsen, sendte jeg en søknad til rektor ved den aktuelle videregående skole om tilatelse til å gjennomføre undersøkelsen (Vedlegg 2: Brev til rektor ved VGS). Jeg fikk tillatelse fra rektor til å gjennomføre undersøkelsen i skoletiden

4.3 Utvikling av spørreskjema

Når vi bruker kvantitativ metode blir spørreskjema mye brukt. Ved å bruke spørreskjema kan jeg samle inn data fra mange informanter samtidig. Respondenten leser spørsmålene og noterer sine svar på skjemaet. Dette er en fordel siden de samme spørsmålene blir stilt til et stort antall mennesker. Jeg kan bruke datamaskiner og statistiske dataprogrammer når jeg skal ordne og analysere svarene (Befring, 2007).

Det er viktig å gi en forståelig språklig utforming tilpasset respondentenes forutsetninger, og spørsmålene kan formuleres både åpne eller lukkede.

Grønmo (2004) skriver at:

Et åpent spørsmål har ingen faste svaralternativer. Bare spørsmålet er formulert på forhånd, og det er satt av plass i spørreskjemaet til å skrive ned svaret slik det formuleres av respondenten selv. Et lukket spørsmål har faste svaralternativ, slik at respondentens svar kan registreres ved avkrysning av det svaralternativet som passer best. (s.167)

Siden spørreskjemaet mitt skulle rettes mot skoleelever med ulike evner og forutsetninger, ble jeg nødt til å gjøre det lettest mulig for elevene slik at de kunne forstå alle spørsmålene. Jeg tenkte også at elevene skulle slippe å skrive så mye. Spørreskjemaet er derfor basert på lukkede spørsmål med faste svaralternativer. Skjemaet inneholder to typer av lukkede spørsmål. En er hvor elevene får mulighet til å notere et kryss på den boksen som passer dem best. Den andre er spørsmål med en liste av forskjellige synspunkter hvor elevene kan notere kryss for det alternativet som passer. Oppbyggingen av spørreskjemaet mitt startet med enkle upersonlige spørsmål som f.eks: om de driver med idrett på fritiden, hvilke/n idretter og hvor ofte. Dette er spørsmål som skal fungere som en ”oppvarming”. Eventuelle emosjonelle eller sensitive spørsmål ble tatt til slutt som f.eks: ”Er du fornøyd med din egen kropp?” og ”Dusjer du naken i skolens fellesdusjer?”. Spørsmålene skal være enkle å forstå og uproblematisk å gjennomføre, slik at helheten i spørreskjemaet er selvforklarende (Halvorsen, 2008).

Jeg valgte også å gi elevene mulighet til å komme med kommentarer eller svar utover de svaralternativene som var satt opp ved å ha noen åpne svaralternativer, dvs. «Annet» på spørsmål 5,7,8 og 18. Hva som gjør at elevene trives og mistrives. For å finne frem til årsaker har jeg brukt en synspunktskala (Grønmo 2004) for å fastsette trivselsnivået. Jeg ba guttene om å tenke på en aktivitet de liker og en de ikke liker. De skulle dermed krysse av for de ulike påstandene og hvordan det stemmer for dem selv.

Ved å bruke en synspunktskala får elevene mulighet til å ta stilling i de ulike synspunktene i spørsmål 5,7,8 og 18. Jeg har valgt å slå sammen synspunktene ”Stemmer svært godt” og ”stemmer ganske godt” for å få bedre oversikt over deltakelsen. Det samme gjorde jeg med ”Stemmer ganske dårlig” og ”stemmer svært dårlig”.

4.4 Etiske og juridisk forhold

I min undersøkelse delte jeg ut spørreskjemaet til 3.klasse på en utvalgt videregående skole på Østlandet. Jeg søkte i forkant av gjennomføringen av spørreundersøkelsen om tillatelse fra rektor ved den aktuelle skolen og fikk tillatelse til dette. Informantene og skolen holdes anonyme, slik at de ikke kan spores til den enkelte spørreskjema. Kun jeg som forsker vet hvilken skole eller hvilke personer som har gjennomført undersøkelsen. Jeg har også skrevet under på en taushetserklæring, dette for at all informasjon vil bli behandlet konfidensielt og i tråd med NSDs (Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS) regler.

4.5 Populasjon og utvalg

Før gjennomføring av en spørreundersøkelse må man bestemme seg for hvem som skal delta som informanter. Det var viktig for meg å en stor gruppe med personer som ville delta på undersøkelsen. Jeg fikk velge fritt hvilke klasser som skulle delta i undersøkelsen. Jeg fikk med 36 gutter til å delta på min spørreundersøkelse. Svarprosent: 100 prosent deltagelse med unntak av spørsmål 20 og 21.

4.5.1 Frafall

Det var helt frivillig å delta i spørreundersøkelsen. Det kunne blitt mange som ikke valgte å delta i undersøkelsen. Mulig frafall på undersøkelsen kan være elever som velger å ikke delta, eller elever som er fraværende på undersøkelsesdagen. Siden jeg presenterte at det var full anonymitet, tvilte jeg på at det ble et stort frafall.

Når jeg skulle gjennomføre undersøkelsene var lærere tilstedet. Jeg introduserte selv hva som skulle skje og forklarte at det var anonymt og jeg kunne ikke spore opp og koble hvert enkelt

skjema til elevene. Jeg ba dem svare så ærlig som mulig og at de ikke skulle bry seg om hva klassekameratene valgte å notere.

Alle deltok i undersøkelsen, men det var noen som hadde droppet å svare på noen av spørsmålene. Det var noe jeg forutså. Spørsmål som seks av elevene droppet var nr. 20 og 21. Grunnen til dette kan være at jeg hadde dobbelsidig på spørreskjemaet slik at noen elever ikke så de siste spørsmålene på baksiden av arket.

4.5.2 Validitet, og validitet til spørreskjemaundersøkelsen

Validitet betegner gyldighet eller relevans (Halvorsen, 2005). Jeg har samlet inn data som er relevant for å svare på problemstillingene jeg arbeider med. Når jeg utformet spørreskjemaet, var det i hendhold til problemstillingen. Skjemaet skal være oversiktlig og enkelt slik at den vil gi valide data til arbeidet mitt som skal forme resultatet. Jeg ser i ettertid at jeg burde gjennomført en pretest for å unngå noen misforståelser eller mistolkning av spørsmålene. Det spørsmålet som kunne mistolkes var: Hender det at du deltar i delar av kroppsøvingstimen, og ser på resten? Noen av elevene spurte meg hva jeg mente med det spørsmålet. I etterkant ser jeg at spørsmålet kunne formuleres annerledes.

4.5.3 Reliabilitet, og reliabilitet til spørreskjemaundersøkelsen

Knut Halvorsen (2008) skriver at:

Med reliabilitet siktes det til hvor pålitelige målingene er. Høy reliabilitet betyr at uavhengige målinger skal gi tilnærmest identiske resultater, det vil si at målene har små målefeil. For å oppnå dette må de ulike leddene i måleprosessen være fri for unøyaktigheter. Vi må for eksempel ikke ha kodet eller registrere våre data feil (s.68).

Det at jeg var selv tilstede under alle datainnsamlingene og sørget for å gi alle like instruksjoner før undersøkelsen, skulle sikre høy reliabilitet. Jeg gjennomførte undersøkelsene i forkant av kroppsøvingstimene.

Spørreskjemaet er basert på selvrapportering, det vil si at det er subjektive vurderinger om egne følelser, reaksjoner og kunnskaper. Ofte forekommer det at ved å vurdere seg selv at noen velger å sette seg selv i "bedre lys" enn det som kanskje er reelt. Dette kan være en feilkilde, spesielt på slike sensitive spørsmål som forekommer i spørreundersøkelsen angående kropp og dusjing.

Spørreskjemaet er likt for alle elever. Den er fast formulert på forhånd og hvert enkelt elev svarer kun på sitt eget skjema. Feilkilde underveis kan være at noen spørsmål feiltolkes, spørsmål som blir glemt eller oversett.

4.6 Analyse av data

Det kvantitative datamaterialet ble analysert manuelt for hånd. Jeg gikk gjennom en og en spørreskjema og noterte svarene for hvert enkelt spørsmål fra skjemaet på et A4 ark for å få oversikt. Deretter ble svarene overført til Microsoft Excel 2010, hvor både tabeller og figurer ble laget. For å finne prosentvise forskjeller brukte jeg en kalkulator og regnet ut forskjellene og overførte det inn i Microsoft Excel 2010. Resultatene er fremstilt i form av søylediagrammer i prosent, der antall svar står i parentes under figuren (for eksempel n=36).

4.7 Kritiske blikk på min undersøkelse

Som en fersk og uerfaren forsker var det vanskelig å lage en god og utfyllende spørreundersøkelse som skulle gi svar på alle mine problemstillinger. Når jeg produserte spørreskjemaet burde jeg vært mer kritisk til mitt eget arbeid. Jeg kunne ha gått mer nøye gjennom det språklige og hvordan spørsmålene ble formulert. Jeg burde ha sendt ut en prøvespørreskjema før jeg gjorde selve undersøkelsen, slik at det ikke skulle oppstå noe usikkerhet rundt spørsmålene. Jeg føler også at det var for få utvalgte i spørreundersøkelsen min til å få et skikkelig oversikt og bilde på det med kroppsbilde og sammenhengen mellom deltakelse og aktivitetsnivå i kroppsøving. Jeg mener allikevel at jeg har kvalitet på datamaterialet og resultatene som blir presentert i denne oppgaven er pålitelige.

5.0 Resultater

I dette kapittelet skal jeg presentere resultatene fra de fire problemområdene som er hentet ut fra den kvantitative spørreundersøkelsen jeg har brukt. Jeg skal først ta for meg årsaker til at guttene trives eller mistrives i kroppsøvingstimene (problemstilling 1). Jeg skal se på trivsel og på mulige trivselsfremmede og trivselshemmende faktorer i kroppsøvingstimene. Jeg vil

undersøke om det er klare sammenhenger mellom trivselsnivå og aktivitetsnivå, og trivselsnivå og deltakelse (problemstilling 2).

Jeg skal også ta for meg hva guttene synes om sin egen kropp (problemstilling 3).

Deretter vil jeg ta for meg garderobeaktiviteter og elevenes tanker rundt dusjing og skifting, og om dette kan ha en påvirkning på deltakelse i kroppsøvingstimene (problemstilling 4).

Dataen er presentert i form av tekst og søylediagrammer.

5.1 Variabler

I spørreundersøkelsen min valgte jeg en tilfeldig videregående skole på Østlandet. Her valgte jeg å forholde meg kun til gutter i 3.klasse og i alderen over 18 år. Det var totalt 36 gutter som valgte å delta på spørreundersøkelsen.

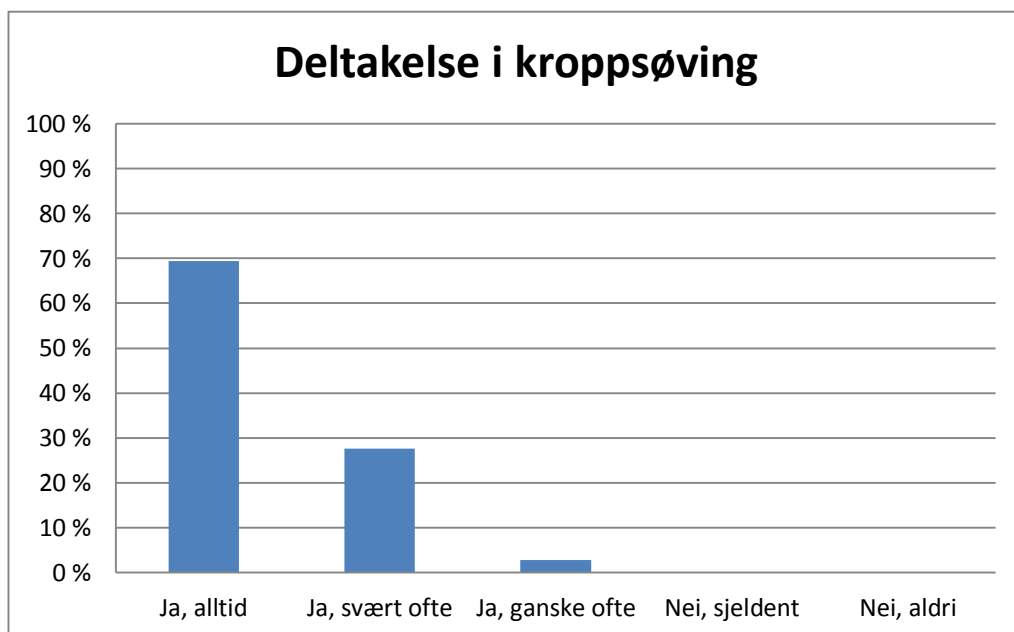
5.2 Deltagelse i kroppsøving

Figur 1 viser svarene guttene ga fra spørsmålet ”deltar du i kroppsøvingstimene?”.

Figuren viser mine funn om hvor ofte elevene deltar i kroppsøvingstimene. Det kommer tydelig frem at de guttene jeg har undersøkt liker å delta ofte i kroppsøvingstimene.

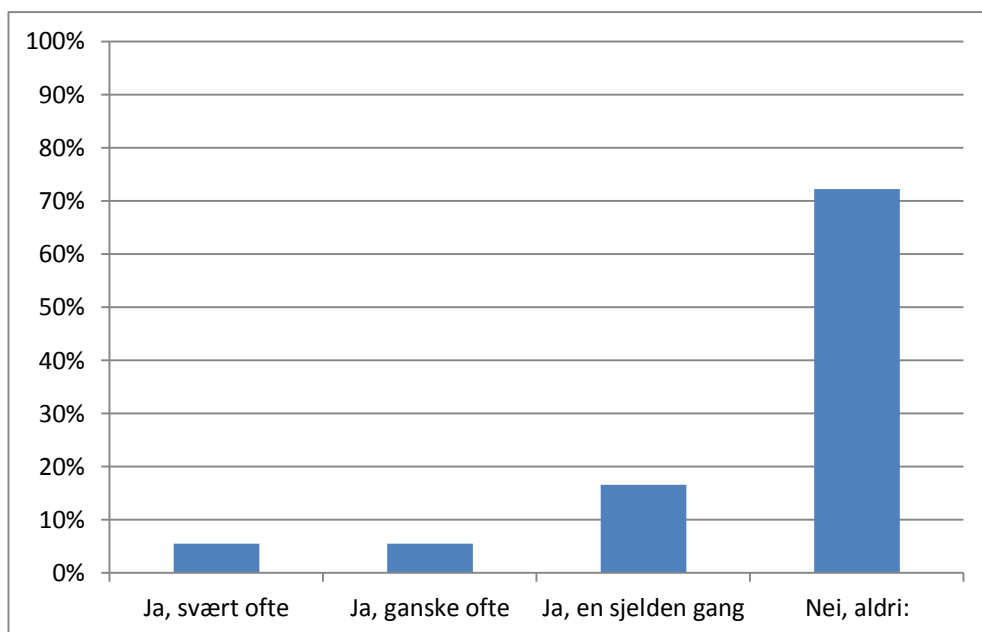
69,4 prosent av de undersøkte deltar alltid i kroppsøvingstimene, noe jeg anslår for å være bra. 27,7 prosent av guttene deltar svært ofte. Ingen av guttene svarer at de sjeldent eller aldri deltar i kroppsøving. Dette er kanskje en påvirkning av at de har positive holdninger for kroppsøvingsfaget, eller at de generelt er glad i aktivisering. For å forstå hvorfor de ofte deltar i kroppsøving, kan vi sammenligne figur 1 og figur 3 (Hva synes du om kroppsøving?). Det kommer frem i figur 3. at elevene liker kroppsøvingsfaget godt. Det å ha det gøy med kroppsøving, de leker og konkurrerer som en del av fellesskapet. Eller at det blir en slags avkobling fra de teoretiske fagene. Dette kan ha en årsak til at de ofte velger å delta i kroppsøvingstimene.

Andre grunner for at elever velger å delta kan være mangt. Men under på noen av undersøkelsene så ble det skrevet at elevene ikke ville ha anmerkning, eller at de må, fordi det er sosialt, og at de ikke ville skulke. Dette viser at det er kan være konsekvenser hvis de ikke deltar i kroppsøving.



Figur 1: Deltakelse i kroppsøvingstimen (n=36)

Jeg har ofte opplevd som vikar og i praksis at elever velger å delta på det som er gøy eller aktiviteter de mestrer, eller andre årsaker. Siden jeg har opplevd at noen elever melder seg tidlig ut i kroppsøvingstimen, valgte jeg å spørre respondentene om: ”Hender det at du bare deltar i deler av kroppsøvingstimen, og ser på resten?”. Figur 2 viser at 16,6 prosent har svart at det skjer en sjelden gang, 5,5 prosent har svart at det skjer ganske ofte, og 5,5 prosent igjen sier at det skjer svært ofte at de deltar kun i deler av kroppsøvingstimen. Av de som ble spurt er det 27,7 prosent som kun deltar i deler av kroppsøvingstimen, ca en fjerdedel av av respondentene.



Figur 2: Svarene på spørsmålet: "Hender det at du bare deltar i deler av kroppsøvingstimen og ser på resten?" (n=36)

5.3 Trivsel i kroppsøving

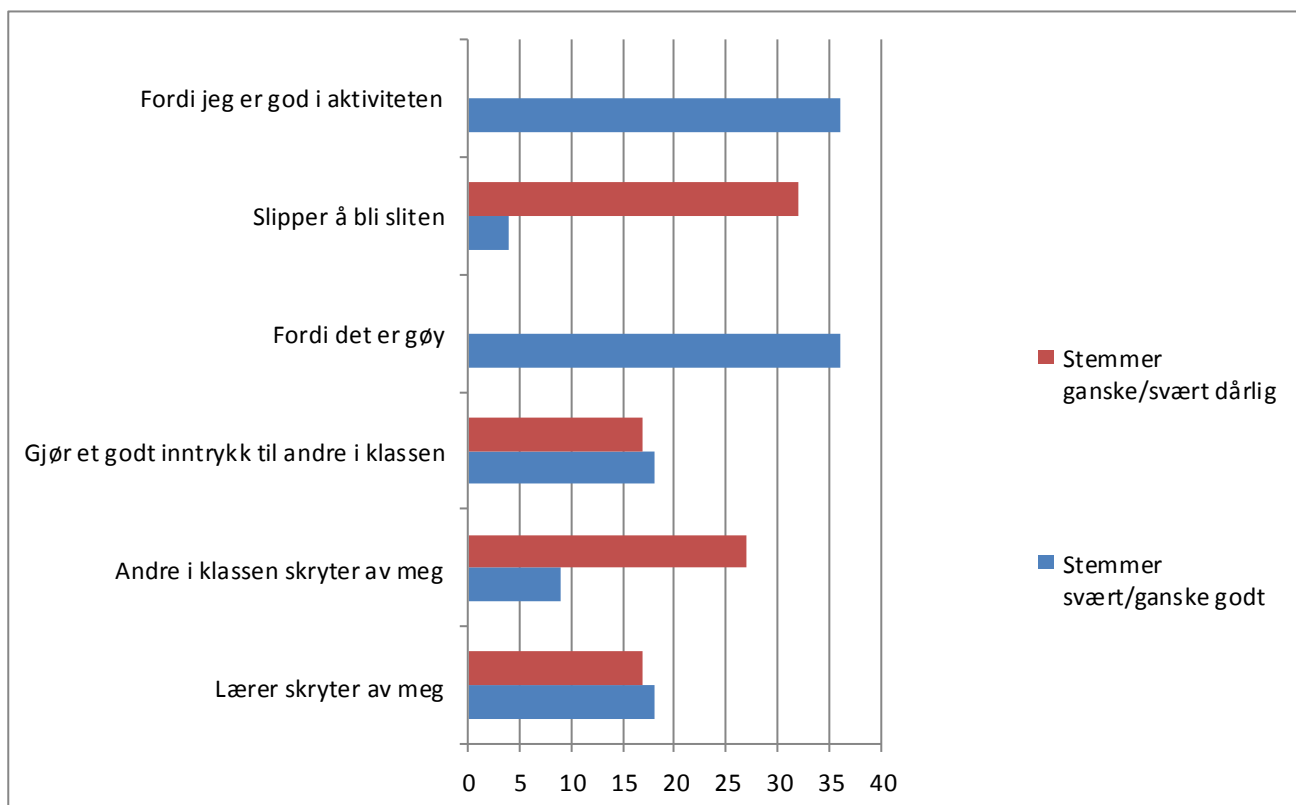
For å finne ut om guttene faktisk trives i kroppsøvingstimene, spurte jeg hva de synes om kroppsøvningsfaget. Figur 3 viser at flertallet av guttene krysset av for at de liker kroppsøvningsfaget svært godt (50 prosent) og godt (25 prosent). Oversikten viser at guttene trives godt i kroppsøvingstimene. 22,3 prosent av guttene liker kroppsøving sånn passe og 2,7 prosent av elevene liker faget dårlig, mens ingen veldig dårlig. Resultatet viser at punktet "Liker det svært godt" er overrepresentert hos guttene. 75 prosent av guttene liker kroppsøvningsfaget godt. Selv om guttene er glad i å delta i kroppsøvningsfaget og deltar ofte, er det noen som ikke er så sterkt knyttet til faget ved at de liker det sånn passe. Grunner til at guttene har et godt forhold til kroppsøvningsfaget kan være som at de mestrer aktiviteten og er generelt motivert til aktivitet. Jeg skal komme nærmere inn på det under figur 4.



Figur 3: Oversikt over svarene på: "Hva synes du om kroppsøvningsfaget?" (n=36)

Figur 4 viser oversikt på respondentenes svar på de forskjellige synspunkte og om de stemmer ganske/svært godt eller ganske/svært dårlig. Jeg har valgt å slå sammen synspunktekene «Stemmer svært godt» og «stemmer ganske godt». Det samme med «stemmer ganske dårlig» og «stemmer svært dårlig».

Det kommer tydelig frem at grunner til at guttene liker en bestemt aktivitet er fordi de enten mestrer aktiviteten bra, eller fordi de synes aktiviteten er gøy. Også er motivasjon en trolig viktig faktor. På dette spørsmålet kunne respondentene velge å svare på en synspunktskala. Det kan være en kombinasjon av at de mestrer aktiviteten som gjør at aktiviteten blir gøy.



Figur 4: Oversikt over grunner til respondentene liker aktiviteten (n=36).

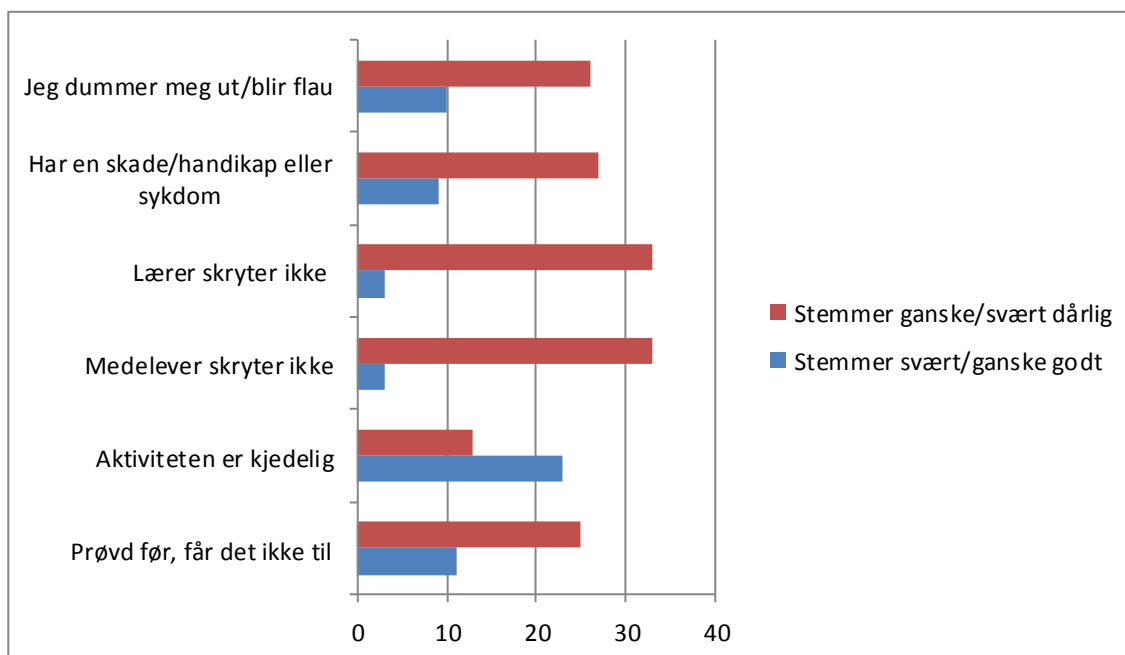
Figur 5 viser oversikten rundt mulige trivselshemmede årsaker. Guttene tok utgangspunkt i en aktivitet de ikke liker og svarte på de ulike påstandene.

Påstanden «fordi jeg synes denne aktiviteten er kjedelig» får 63,8 prosent støtte fra guttene.

Guttene mener det at hvis aktiviteten er kjedelig kan være en forklaring for mistriivsel i kroppsøvningstimene. Det kan være andre årsaker rundt hvorfor aktiviteten oppfattes som kjedelig. Som for eksempel at elevene ikke mestrer aktiviteten. Dermed blir det å mestre en aktivitet sentralt. Her kan vi dra inn motivasjon og lærere. Det at lærere prøver å unngå aktiviteter som gjør at elevene mistrives og heller fører til det å mestre. Det har også veldig stor betydning hvordan læreren velger å legge opp undervisningsøkten på.

Muligens blir «kjedelig» ett samleord for dem som ikke mestrer de ulike oppgavene i kroppsøvningstimene. Noen velger vel å si det er kjedelig i stedet for å krysse av på at de ikke får det for å dekke over den egentlige årsaken til at de ikke liker faget.

Vi kan også se at påstanden «fordi jeg dummer meg ut eller blir flau når vi gjøre denne aktiviteten» (27,7 procent) og «fordi jeg har prøvd før, og vet at jeg ikke får til denne aktiviteten» (25 prosent) treffer også riktig hos noen av guttene.



Figur 5: Oversikt over grunner til å IKKE like aktiviteten (n=36).

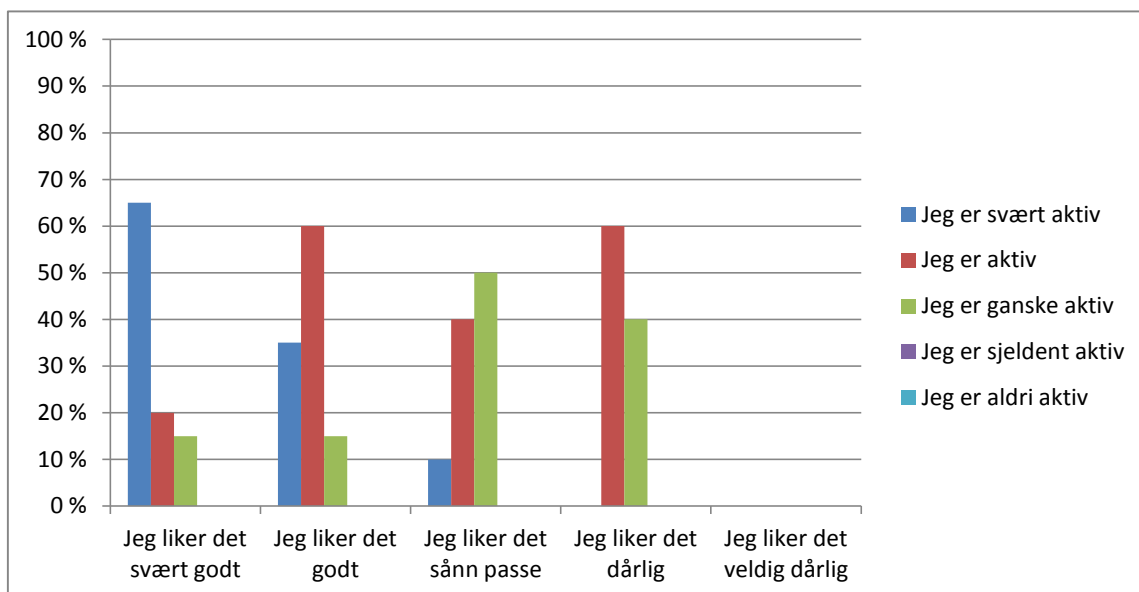
5.4 Trivsel og aktivitetsnivå

Jeg ønsket å se om det var noe sammenheng mellom trivsel og aktivitetsnivået på guttene. Jeg kjørte en kryssammenligning mellom spørsmålene ”hva synes du om kroppsøvningsfaget?” og ”hvor aktiv vil du beskrive deg selv i kroppsøvingstimen?”.

I figur 6 kan vi se at guttene liker kroppsøvningsfaget godt, det er 85 prosent av guttene som sier de er svært aktive eller aktive i kroppsøvingstimen. De som liker kroppsøvningsfaget svært godt, er det ingen som sier de er sjeldent aktiv.

De som liker kroppsøvingfaget veldig dårlig, er det ingen som oppgir at de er svært aktive, men majoriteten sier de er sjeldent aktiv.

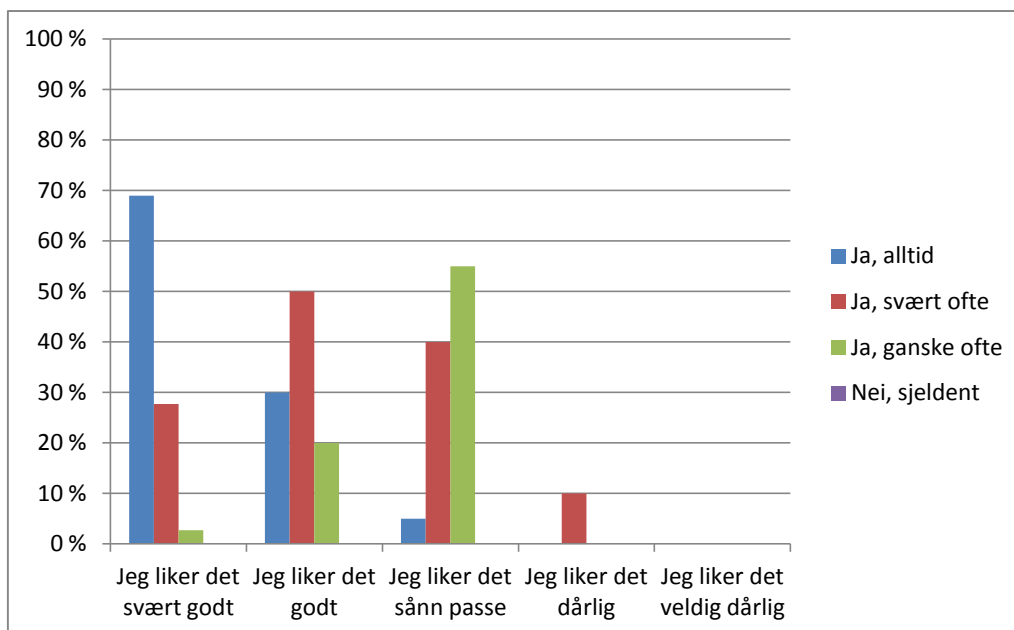
Det virker som det er klare sammenheng mellom trivsel og aktivitetsnivå. De som liker det svært godt blir godt representert, også synker aktivitetsgraden og trivselen ettersom hvor aktive de er i timen.



Figur 6: Oversikt over sammenhengen mellom trivsel og aktivitetsnivå (n=36).

5.5 Trivsel og deltakelse

Figur 7 viser en sammenheng mellom trivsel og deltakelse. Her ble det gjort kryss sammenligning mellom spørsmålene ”deltar du i kroppsøving?” og ”hva synes du om kroppsøving?” Vi kan se at det er ingen av guttene som oppgir at de liker kroppsøvningsfaget svært godt som også mener de sjeldent deltar i kroppsøvingstimene. Det kommer tydelig frem at de som liker kroppsøving svært godt, alltid deltar i timene (69 prosent). Mens de andre som liker kroppsøving svært godt, men deltar svært ofte eller ganske ofte er kun 31 prosent av guttene. Ellers viser figuren at for hver søyle som viser hvor godt de liker kroppsøving, så stiger påstandene «Ja, svært ofte» og «Ja, ganske ofte», mens «Ja, alltid» synker.

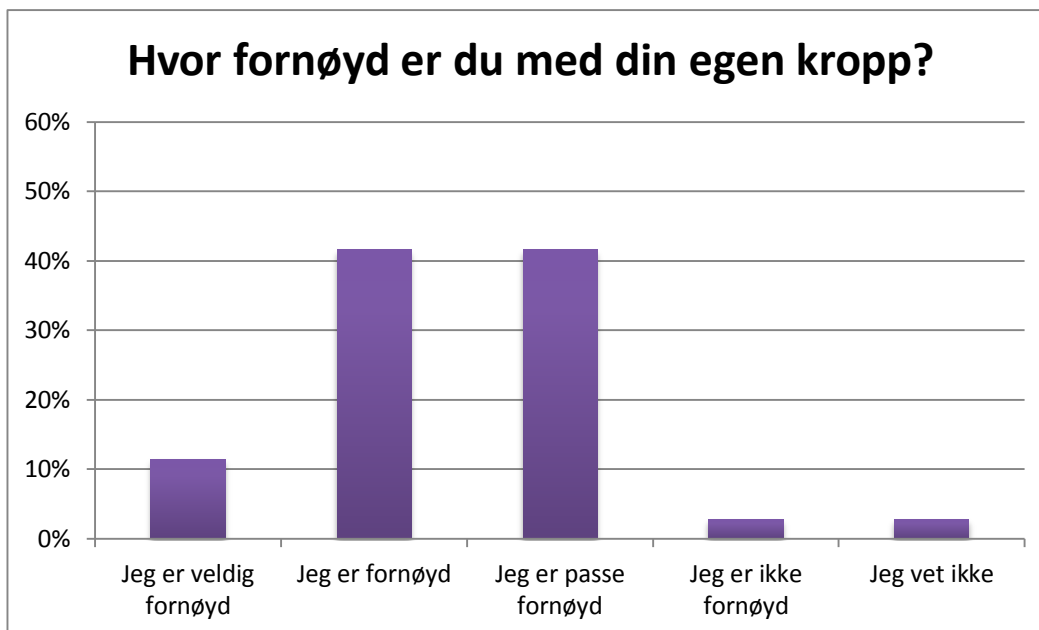


Figur 7: Oversikt over trivsel og deltakelse (n=36).

5.6 Kroppsbilde og deltakelse i kroppsøvingstimene

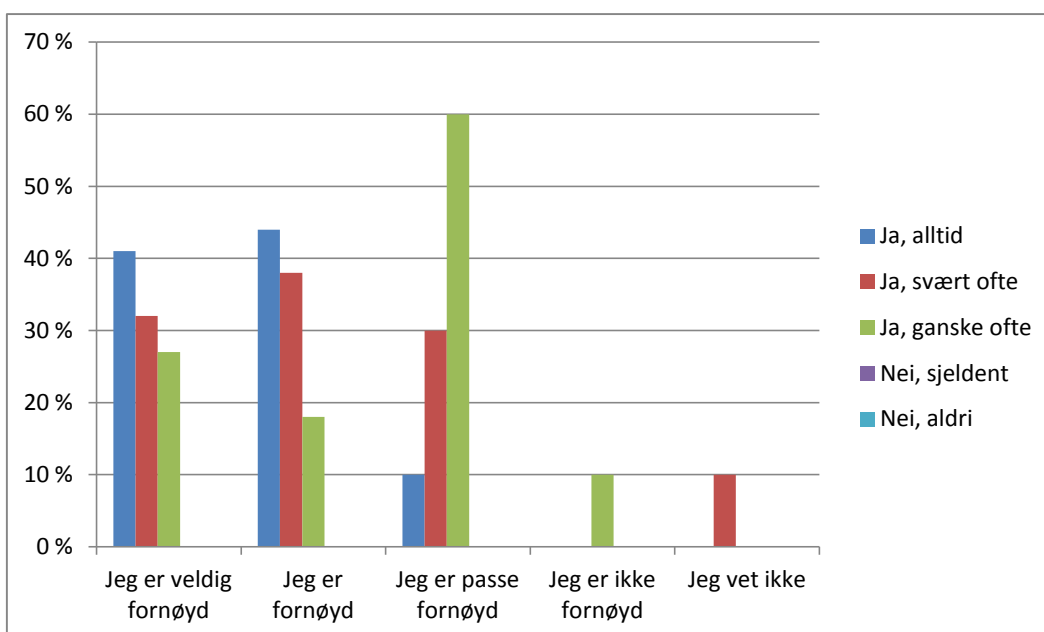
Figur 8 viser oversikten på hva guttene synes om sin egen kropp. Jeg ville finne ut hva respondentene syntes om sitt eget kroppsbilde. Jeg ba respondentene om å svare på utsagnet ”Hvor fornøyd er du med din egen kropp?”. Ved å analysere svarene får jeg en indikasjon på guttene kroppstanker. Figuren viser at de fleste guttene har svart at de er fornøyd eller passe fornøyde med kroppen sin (begge med 41,6 prosent). 11,4 prosent av guttene er svært fornøyde med kroppen sin. Dette viser at respondentene er fornøyde med kroppen sin. 2,7 prosent av guttene er ikke fornøyd med kroppen sin, og 2,7 prosent vet ikke hva de synes om sin egen kropp.

Figuren viser at guttene har delte meninger om sin egen kropp. Ikke overraskende kommer ”Jeg er veldig fornøyd” dårligst ut. Men guttene har ellers en god holdning til sitt eget kroppsbilde. Som nevnt i teoridelen 2.2 Kroppsbilde, er kroppen til guttene fortsatt i puberteten og utvikling. Muligens så trener guttene ofte på fritiden for å forbedre utseende og kroppen, og velger derfor å krysse av på ”Jeg er fornøyd” og ”Jeg er passe fornøyd” siden de ser et mulig forbedringspotensial.



Figur 8: Oversikt over hvor fornøyd guttene er med kroppen sin (n=36).

I figur 9 kryssammenlignes spørsmålene ”Deltar du i kroppsøvingstimene?” og ”Hvor fornøyd er du med din egen kropp?” for å se om det er sammenheng mellom eget kroppsbilde og deltakelsesnivået i kroppsøvingstimene. Figuren viser oversikt over at de som alltid deltar i kroppsøving og er veldig fornøyd med kroppen sin har stor oppslutning (41 prosent). Det kommer også tydelig frem at de som ofte deltar i kroppsøving er passe fornøyd med kroppen sin.



Figur 9: Oversikt over kroppsbilde og deltakelsesnivået (n=36).

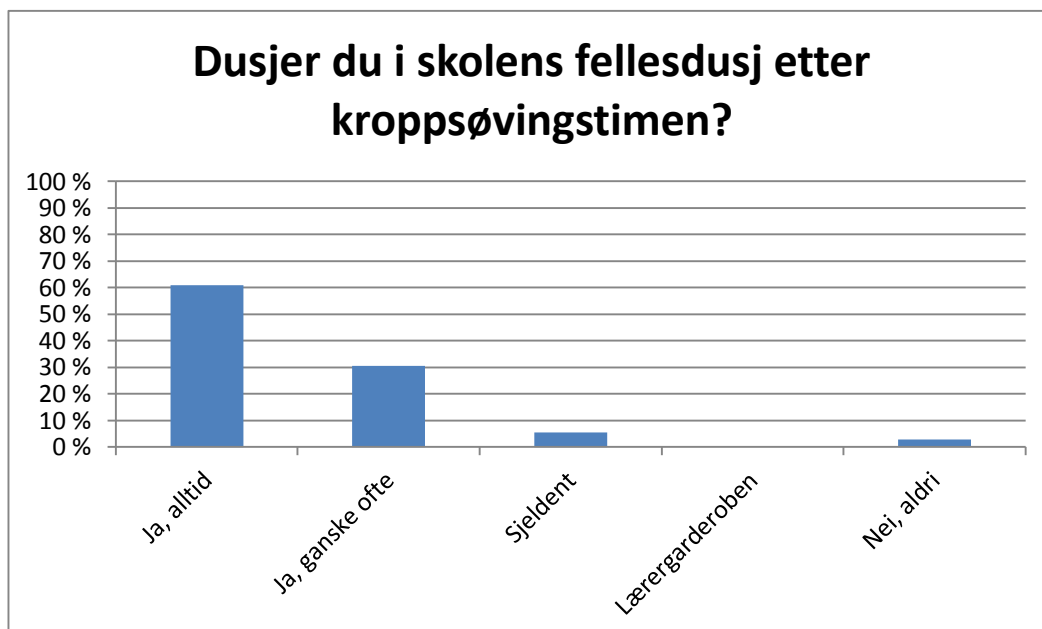
5.7 Garderobeaktiviteter

Som en del av oppgaven ønsket jeg å finne ut om dusjing og garderobesituasjonen med nakenhet er et problem for guttene. Jeg stilte respondentene spørsmål om de dusjet i skolens fellesdusj etter kroppsøvingstimen og om de dusjet nakne og hvor komfortable de er hvis de dusjer nakne sammen med de andre.

5.7.1 Dusjing i skolen fellesdusj etter kroppsøvingstimen

Figur 10 viser oversikten av elevenes svar på spørsmålet ”dusjer du i skolen fellesdusj etter kroppsøvingstimen?”

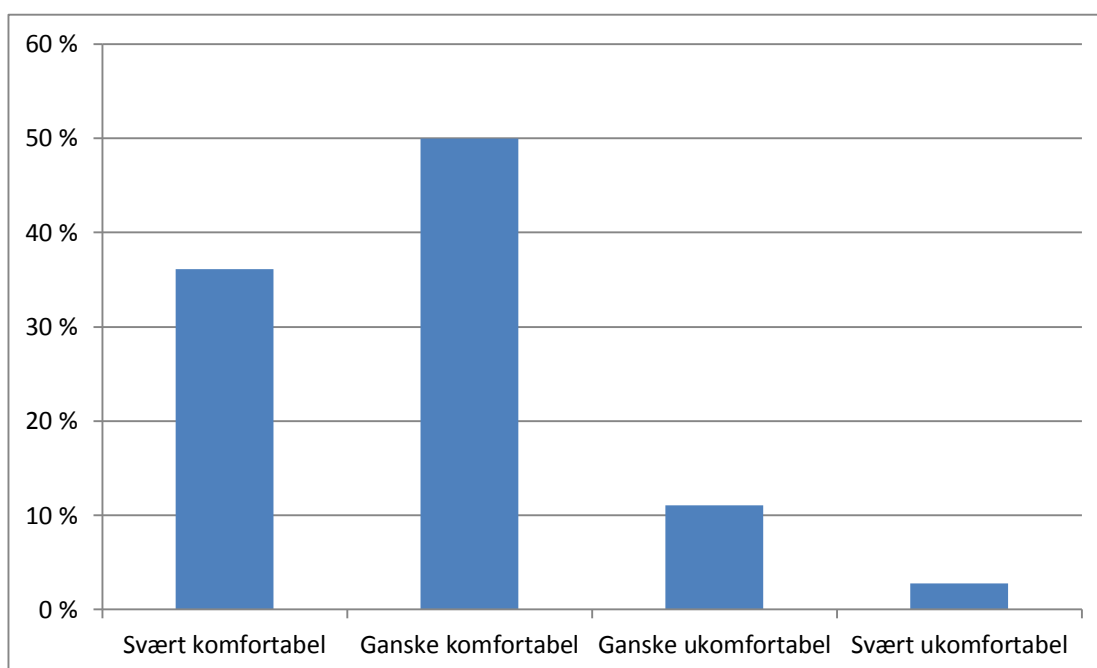
Det kommer tydelig frem at majoriteten av guttene (61 prosent) dusjer etter kroppsøvingstimen og 30 prosent svarer at de dusjer ”ganske ofte”. Det virker som at stor del av guttene velger å dusje, men at noen fra tid til annen velger å droppe dusjing på skolen. De som dusjer sjeldent utgjør 5,5 prosent av respondentene og de som aldri dusjer utgjør 2,7 prosent, dermed lurer jeg på om noen av elevene går gjennom skoledagen uten å ha dusjet, og synes det er bedre å ha illeluktende kroppslukt gjennom dagen enn å dusje. Ingen av guttene dusjer i lærergarderoben etter kroppsøvingstimen.



Figur 10: Oversikt over om guttene dusjer i skolens fellesdusj etter kroppsøvingstimen (n=36).

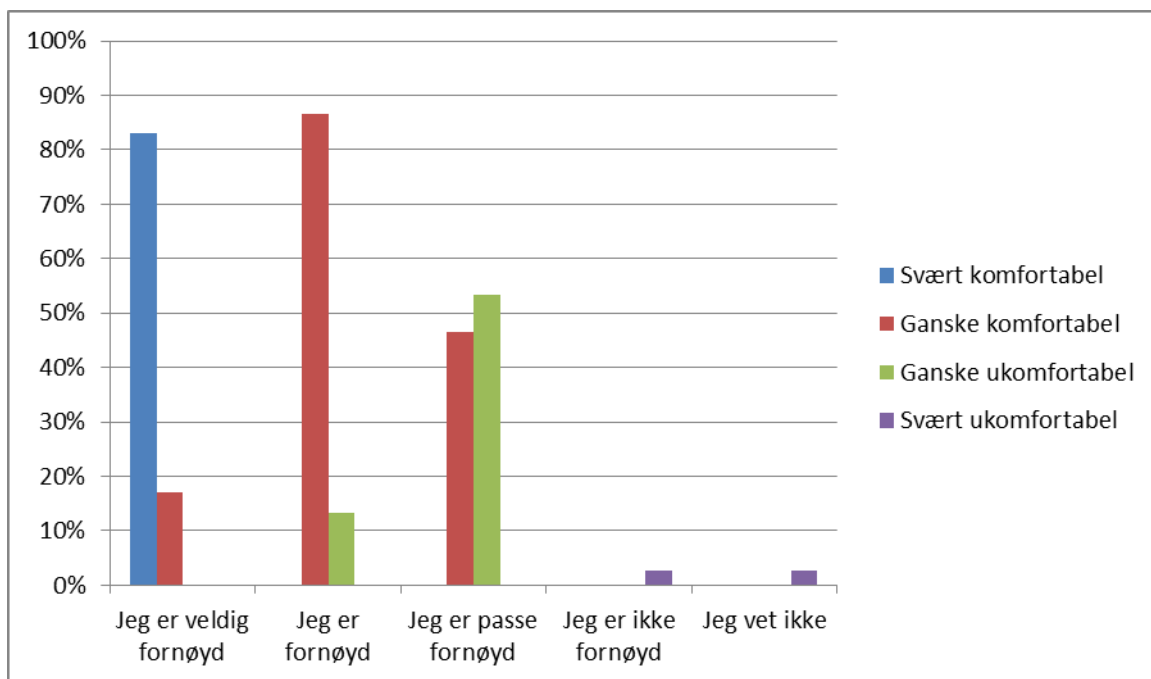
5.7.2 Naken dusjing i skolens fellesdusj

Figur 11 viser respondentenes svar på spørsmålet: ”Hvor komfortabel er du med å dusje naken i skolens fellesdusj?”. 36,1 prosent av guttene oppgir at de er svært komfortable med å dusje nakne, mens nøyaktig 50 prosent av guttene svarer de er ganske komfortable med å dusje nakne i skolens fellesdusj. 11,1 prosent sier de føler seg ganske ukomfortable med å dusje nakne. Samlet så sier 86,2 prosent av guttene at de føler seg komfortable i skolens fellesdusj, mens 2,7 prosent føler seg svært ukomfortable.



Figur 11: Oversikt over hvor komfortable guttene er med å dusje nakne i skolens fellesdusj(n=36).

Figur 12 krysses mot hvor fornøyde guttene er med egen kropp eller ikke og hvor komfortable guttene er med å dusje nakne i skolens fellesdusj. Det kommer klar frem at de som er fornøyde med kroppsbildet sitt er ganske komfortable med å dusje naken i skolens fellesdusj (83,3 prosent). 86,6 prosent av guttene er veldig fornøyde og svært komfortable. 53,3 prosent er passe fornøyde, men ganske ukomfortable i dusjen. 2,7 prosent av guttene er svært ukomfortable i dusjen og ikke fornøyd med kroppen sin. 2,7 prosent av guttene vet ikke hva de synes om kroppen sin, men allikevel er svært ukomfortable i dusjen.

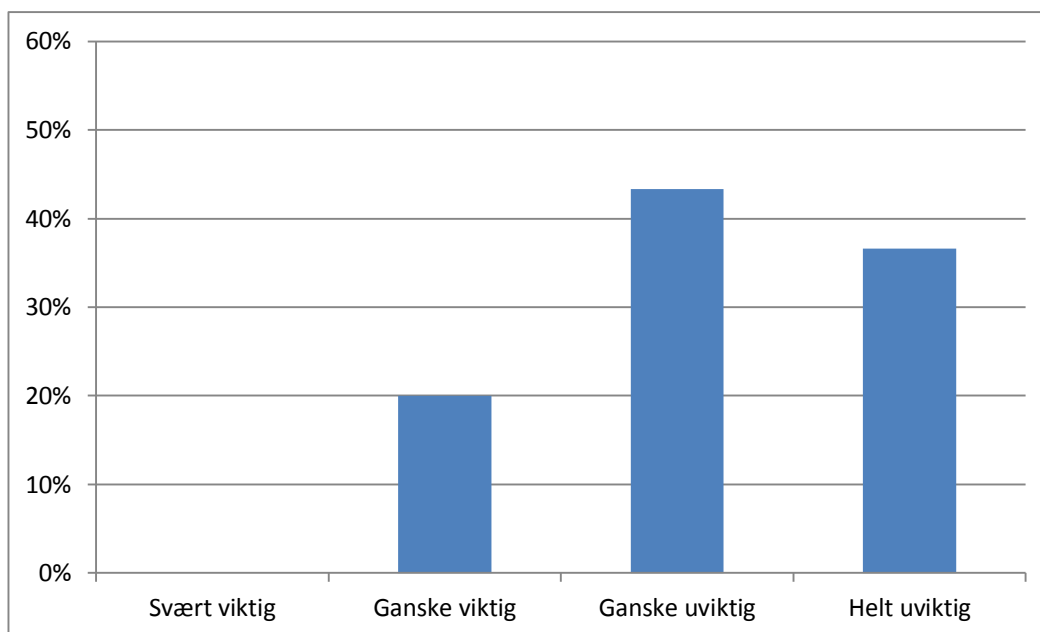


Figur 12: Oversikt over sammenhaget mellom hvor fornøyde guttene er med egen kropp og det å dusje naken i skolens fellesdusj(n=36)

5.7.3 Skillevegger i fellesdusj

Noe som kan gjøres for å øke trivsel i fellesdusjen er å muligens installere skillevegger i fellesdusjen. Jeg spurte derfor respondentene om hvor viktig det er å ha skillevegger i skolens fellesdusj. Figur 13 viser at 43,3 prosent av guttene mener det er ganske uviktig med skillevegger, mens 20 prosent synes det er ganske viktig. De siste 36,6 prosentene mener det er helt uviktig å ha skillevegger i skolens fellesdusj. Overraskende er det ingen som mener det er svært viktig å ha skillevegger.

Ut i fra figur 13 kan vi klart se at guttene synes det å ha skillevegger i skolens fellesdusj er ganske uviktig (43,3 prosent). Det kan være en indikasjon av guttene er ganske komfortable når de dusjer nakne og føler seg trygge å dusje med andre, slik at skillevegger er unødvendig. Jeg fikk en kommentar på spørreundersøkelsen min at det var en som syntes det ville være ålreit med skillevegg siden de hadde en homofil og bifil i klassen. Men noe mer informasjon rundt det fikk jeg ikke. De som mente det var ganske viktig var bare 20 prosent av guttene, så tydeligvis ikke så stor nødvendighet å ha skillevegg i skolens fellesdusj.



Figur 13: Oversikt over hvor viktig respondentene mener det å ha skillevegger er i skolens fellesdusj (n=30)

6.0 Drøfting av resultater

Jeg skal ta for meg respondentenes svar fra resultatdelen og drøfte det ut i fra tidligere forskning og relevant teori. Ved å sammenligne mine resultater med tidligere forskning vil jeg se om det samsvarer eller ikke.

6.1 Problemstilling 1: Hva er årsakene til at gutter i videregående trives og mistrives i kroppsøvingstimene?

Mine funn viser at guttene trives i kroppsøvingstimene. Over en tiendel av elevene enten liker kroppsøving svært godt, godt eller sånn passe. En andel på 2,7 prosent av guttene blant tredjeklassingene oppgir at de liker faget dårlig. Mine funn stemmer svært godt med det Holm (2005) fant ut med å kartlegge trivselnivået i kroppsøvingstimene i Ullensaker kommune. Årsaker til at guttene trives er aktiviteter som er gøy og aktiviteter som guttene er gode i.

Når det gjelder de elevene som mistrives i kroppsøvingen, så styres det av elevenes vilje og redsel for å feile på bestemte gitte aktiviteter og bevegelser. Dette stemmer godt med det

Flagestad (1996) fant ut om at det å mislykkes er en faktor for mistrivsel i kroppsøving. Det kan se ut som at guttenes egen ferdighetsoppfatning har en stor betydning for deltakelsen i kroppsøvingstimene. Disse funnene stemmer med Wold (2005) sin mastergradsavhandling og Holm (2005) sin undersøkelse. Hun fant ut at elevene trives best med aktiviteter som er tilpasset elevenes ferdighetsnivå.

Med kroppsbygge og deltakelse viser mine funn at kroppsbygge ikke har en stor rolle for dem som er fornøyde med sin kropp i noe særlig stor grad. Det kan tyde på at guttene er svært uavhengig om de liker kroppen sin og om de deltar i kroppsøvingstimene.

6.2 Problemstilling 2: Hvordan styrer trivsel og mistrivsel gutters deltakelse og aktivitetsnivå i kroppsøvingstimene?

For å nå Departementets (2003) forslag om fysisk aktivitet mål, er trivsel viktig.

Som nevnt i 6.1, er det hovedsakelig de elevene som ikke vil delta i kroppsøvingstimene fordi dem ikke får til aktivitetene eller synes at aktivitetene er kjedelige.

Som nevnt i teorikapitlet 2.3 Motivasjon og trivsel, er det å mestre en bestemt bevegelsesoppgave viktig for å ha en bra kroppsøvingstime. Det kommer også frem i undersøkelsen min at en del elever fra tid til annen velger å ikke delta i kroppsøvingen fordi de bare vil delta på de aktivitetene de synes de er gode i og fordi noen enkelte aktiviteter blir for vanskelige. Dette stemmer med det Imsen (2005) sier om at den enkelte individ vil automatisk unngå situasjoner der det tidligere har kommet noe vondt, og heller henvende seg til situasjoner der det kommer noe godt

Det kommer frem i mine resultater at trivsel og mistrivsel styrer deltakelse en god del. Mine funn viser at 69 prosent av de som trives i kroppsøvingen, deltar alltid i kroppsøvingstimene, mens deltakelsen tydelig synker med trivselen hos guttene. Når det gjelder aktivitetsnivået i kroppsøvingstimene det seg at det er gøy aktivite blant det de liker kroppsøvingfaget svært godt, godt eller sånn passe. For dem som liker faget dårlig er aktivitetsnivået lavere. Det viser en klar sammenheng med at trivsel styrer både deltakelse og aktivitetsnivået i kroppsøvingstimene.

Mine funn stemmer godt overens med undersøkelsene til Holm (2005) og Flagestad (1996) som slår fast at trivsel og mistrivsel styrer både hvorvidt elevene deltar i timene og hvor høyt aktivitetsnivået er.

6.3 Problemstilling 3: Hva synes gutter i videregående skole om sin egen kropp?

Mine funn viser at guttene er enten fornøyde eller passe fornøyde med kroppen sin (begge alternativer med 41,6 prosent). Det var kun 2,7 prosent av guttene som ikke var fornøyde med kroppen sin. Dette samsvarer ikke med undersøkelsen til Bratlands (2005) hvor over 50 prosent av guttene i 12-18 års sier at de ikke er fornøyde med kroppen sin. Kanskje det har vært en minskning i kroppsmissnøye blant gutter. Det kan også skyldes at guttene ikke har svart ærlig på mine spørsmål, eller så kan det være at guttene i min undersøkelse er fornøyde med kroppen sin.

6.4 Problemstilling 4: Hvilken betydning har garderobesituasjonen, nakenhet og dusjing for gutters trivsel i kroppøvingstimene?

Tidligere undersøkelser (Stensrud, 2003, Wabakken, 2010) viser at noen elever kan oppleve dusjing eller kroppsøvingstimene og garderobesituasjon som problematisk.

Når det gjelder garderobesituasjon og dusjing i skolens fellesdusj etter kroppsøvingstimene er det ganske tydelig at det ikke har så stor påvirkning på elevens deltakelse i kroppsøving i min undersøkelse. Vi ser at flertall av elevene dusjer i skolens fellesdusj etter kroppsøvingen. Det er kun 5,5 prosent som sjeldent dusjer og 2,7 som aldri dusjer. Mine funn stemmer ikke overens med Wabakken (2010) sin undersøkelse. Hun fant ut at opp mot en tredjedel av elevene sjeldent eller aldri dusjer i skolens fellesdusj etter kroppsøvingen. Det var flertallet jenter som droppet dusjing i hennes studie. I min studie har jeg kun undersøkt gutter.

Ifølge Wabakken (2010) så ville 76,4 prosent av de undersøkte guttene ha skillevegger i skolens fellesdusj. I motsetning til mine funn, var det kun 22 prosent av guttene som følte at det var ganske viktig med skillevegger.

Når det gjelder sammenheng mellom hvor komfortable guttene er med kroppen sin og naken dusjing i skolens fellesdusj sier undersøkelsen til Wabakken (2010) at 68 prosent er ukomfortable med å dusje naken. Mine resultater sier 11,1 prosent av guttene at de er ukomfortable. Det viser ingen klar sammenheng mellom mine funn og Wabakken (2010).

Guttene i min studie synes å være mer komfortable med både dusjing og nakenhet og garderobesituasjonen i kroppsøvingstimene.

7.0 Konklusjon

I oppgaven min har jeg undersøkt hvordan elevers tanker om kropp og følelser påvirker deltakelse og aktivitet i kroppsøvingssammenheng. Jeg har også undersøkt hvordan dusj- og garderobeaktiviteter regulerer deltakelse i kroppsøvingstimen.

I min studie så fikk jeg veldig mye positive svar i forhold til de tidligere undersøkelsene om hva guttene syntes om egen kropp og om trivsel og aktivitetsnivået.

Faktorer som påvirker deltakelse i kroppsøving ser ut til å være elevenes mislykkede mestringsforsøk, ferdigheter, dusj- og garderobeaktiviteter og egen kroppsmisnøye. Ferdigheter og kroppsøvingstimenes innhold ser ut til å være regulerende for egne prestasjoner og deltakelse.

I kroppsøvingstimen ser vi elevenes opplevelser i den forstand om de trives eller mistrives, mens i dusj og garderobe kommer følelser om sin egen kropp frem. Hvorvidt det gjelder skillevegger eller ikke i skolens fellesdusj ser ikke ut til å ha noe påvirkning på deltakelse i kroppsøvingstimen.

Jeg har fått svar på guttenes deltakelse i kroppsøving og hva de synes om kroppsøvingfaget. Jeg fikk oversikt over grunner til hvorfor guttene liker og ikke liker aktiviteter.

Hovedfunnet er at årsakene til at gutter trives i kroppsøving er at de føler at aktiviteten er gøy og guttene er gode i aktiviteten, det vil si de opplever mestring.

Jeg har også sett på sammenheng mellom trivsel og aktivitetsnivå, og trivsel og deltakelse.

Min studie viser også at trivsel og mistrivsel påvirker guttenes deltakelse og aktivitetsnivå i kroppsøving. For å se i sammenhengen mellom dusjing og kroppsøvingstimene ville jeg også finne ut om guttene dusjet i skolens fellesdusj etter kroppsøvingstimene, og om guttene er komfortable med å dusje nakne i skolens fellesdusj og om guttene mener det er behov for skillevegger. Garderobe, nakenhet og dusj-situasjonen er hovedparten (86,6 prosent) av guttene komfortable i garderoben og i skolens fellesdusj.

Hvorvidt det gjelder skillevegger eller ikke i skolens fellesdusj ser ikke ut til å ha noe påvirkning på deltakelse i kroppsøvingstimen.

Til slutt vil jeg nevne at det er behov for flere studier på dette området. Det kan være hensiktsmessig med en oppfølging med kvalitativ dybdeintervju for å gå mer i dybden for viktigheten i et så sensitivt tema som kropp og nakenhet.

7.1 Videre forskning og tiltak

Hva kan gjøres for å få økt deltakelse hos elever og trivsel i kroppsøvingstimen, dusj og garderobe? Jeg mener det bør fokuseres på å gjøre tiltak og tilrettelegging for å redusere mistriivsel og hemmende faktorer for deltakelse. Som for eksempel å sette inn skillevegger i skolens fellesdusj. Når det gjelder kroppsøvingstimene bør det fokuseres på tilrettelegging av aktiviteter og bevegelsesoppgaver som gir elevene mestringsfølelse og glede. Dermed bør vanskelighetsgraden tilpasses etter forutsetninger og evner.

Når det gjelder kroppsøvingslærere, syns jeg det bør være økt kompetanse hos lærere, spesielt på barneskolen. Dårlig tilrettelegging og tilpassing kan være en problematikk som starter i tidlig alder og fører til ikke-deltakelse i kroppsøvingen. Dette kan utvikles slik at elevene ikke får tilrettelagt bevegelsesoppgaver og innføring i grunnleggende teknikker som kan føre til problemer på ungdomsskolen og videregående skole.

Som nevnt er det behov for mer forskning på dette feltet for å kunne tilrettelegge kroppsøvingsfaget bedre for alle elevene.

REFERANSELISTE

- Befring, E. (2007). *Forskningsmetode, med etikk og statistikk*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Bratland, S. (2005). *Fysisk aktivitet, kroppsoppfattelse og risiko for megareksi/forstyrret spiseatferd blant gutter*. (Mastergradsoppgave) Norges Idrettshøgskole [NIH], Oslo
- Bunkan, B. H. (2008). *Kropp, respirasjon og kroppsbygge. Teori og helsefremmende behandling*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Cash, T.F. (1990). *The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images*. New York/London: The Guildford press.
- Cash, T & Pruzinsky, T. (1990). *Body images. Development, deviance and change*. New York, London: The Guilford Press.
- Dalland, O. (2000). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A/S.
- Departementene. (2003). *Stortingsmelding nr 16. 2002-2003*. Lokalisert 20.04.13
<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/20022003/stmeld-nr-16-2002-2003-.html?id=196640>
- Flagestad, L. (1996). *Trivsel i kroppsøvningsfaget*. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske i samfunnet, En innføring i samfunnsvitenskapelige metode*. 5.utgave. Cappelens forlag: Oslo

- Holm, E. (2005). *Fysisk skole- aktiv læring*. Jessheim: Kommunalt foreldreutvalg i Ullensaker(KFU).
- Imsen, G. (2005). *Elevenes verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Innselset, E. (2000). *Menn, kroppsoppfattelse og fysisk trening: en undersøkelse blant 76 menn ved treningsstudioer i Norge*. Trondheim: E. Innselset.
- Johannesen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt
- Lippe, G. V. D. (2001). *Idrett som kulturelle drama: møteplasser i idrettssosiologi og idrettshistorie*. Oslo: Cappelens forlag.
- Regjeringen. (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet*. Lokalisert 20.04.2013
http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rapporter_planer/planer/2004/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2005-.html?id=102065
- Rotevatn, E. A. (1998) *Menn, trening og forstyrret spiseatferd: en empirisk undersøkelse blant 1200 menn under avtjening av førstegangstjenesten i Norge 1997. (Masteroppgave)*. Høgskolen i Telemark [HIT], Avdeling for allmennvitenskapelige fag, Bø.
- Sandler, J & Rosenblatt H.B (1962). *The Concept and the Representational World. The Psychoanalytic Study of the Child 17*.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*, New York: International universities press.

- Shilling, C. (1994). *The body and social theory*. London: Sage
- Skårdrud, F. (2006) *Flukten til kroppen – senmoderne skamfortellinger*. I Gulbrandsen: Gyldendal Norsk Forlag.
- Stensrud, V. (2003). *Usikkerheten om dusjing i osloskolene*. Lokalisert 20.04.13
http://www.nytid.no/arkiv/artikler/20031113/usikkerhet_om_dusjing_i_oslo_skolene
- Stice, E. A (2001). *Prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: Mediating effects of dieting and negative affect*. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 1, s.124-35.
- Thaagard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse, En innføring i kvalitativ metode*. 3 utgave. Fagbokforlaget: Bergen
- Wabakken, T.L (2010). *En følelsesladet valg. Om prosesser og mekanismer bak ikke-deltakelse i kroppsøving, dusj- og garderobeaktiviteter. (Masteroppgave)*. Høgskolen i Telemark [HIT], Avdeling for allmennvitenskapelige fag, Bø.
- Wold, S. (2008). *Trivsel i kroppsøvingen. En studie om ungdomsskoleelvers trivsel i kroppsøvningsundervisningen*. Trondheim: NTNU

Vedlegg 1:



Høgskolen i Hedmark

Avdeling for helse og
idrettsfag

UNDERSØKELSE I BARNEHAGE, GRUNNSKOLE OG VIDEREGÅENDE SKOLE TAUSHETSPLIKT

Med bakgrunn i kapittel 15, §15-1.i ”Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa”, kapittel VI, §20 i ”Lov om barnehager” og bestemmelsene i §13 til og med bokstav e, i «Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker», gjøres dere med dette kjent med kravet om taushetsplikt i forbindelse med opplysninger dere får kjennskap til gjennom prosjektarbeidet i grunnutdanninga.

FORVALTNINGSLOVENS TEKST:	
<p>§13¹ (taushetsplikt)</p> <p>Enhver som utfører tjeneste eller arbeid for et forvaltningsorgan, plikter å hindre at andre får adgang eller kjennskap til det han i forbindelse med tjenesten eller arbeidet får vite om:</p> <ol style="list-style-type: none">1. noens personlige forhold, eller2. tekniske innretninger og framgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som det vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår. <p>Som personlige forhold regnes ikke fødested, fødselsdato og personnummer, statsborgerforhold, sivilstand, yrke, bopel og arbeidssted, med mindre slike opplysninger røper et klientforhold eller andre forhold som må anses som personlige.</p>	<p>Kongen² kan ellers gi nærmere forskrifter om hvilke opplysninger som skal regnes som personlige, om hvilke organer som kan gi privatpersoner opplysninger som nevnt i punktumet foran og opplysninger om den enkeltes personlige status for øvrig, samt vilkårene for å gi slike opplysninger.</p> <p>Taushetsplikten gjelder også etter at vedkommende har avsluttet tjenesten eller arbeidet.</p> <p>Han kan heller ikke utnytte opplysninger som nevnt i denne paragraf i egen virksomhet eller i tjeneste eller arbeid for andre.</p>
<p>Jeg er kjent med overnevnte bestemmelser.</p>	
<p>NAVN - klasse</p>	

¹ Tilføyet ved lov av 27 mai 1977 nr 40. Endret ved lov av 11 juni 1982 nr 47.

² Justisdepartementet iflg. res. 16 des 1977.

Vedlegg 2

Robert Brankovic


Høgskolen i Hedmark, Elverum 11.februar 2013

Til

Rektor v 

Søknad om tillatelse til å gjennomføre en spørreskjemaundersøkelse ved Deres skole.

Jeg Robert Brankovic, er student ved Bachelor i faglærerutdanning i kroppsøving ved Høgskolen i Hedmark. Jeg er i gang med avsluttende fordypningsoppgave på studiet ved Institutt for idrett, avdeling Elverum ved Høgskolen i Hedmark med følgende tittel: *Gutters kroppsbilde og trivsel og betydningen for deltagelse og aktivitetsnivå i kroppsøving på videregående skole.*

Hensikten med spørreundersøkelsen er å kartlegge elevenes synspunkt på eget kroppsbilde og se om dette har en sammenheng på deltagelse og aktivitetsnivå i kroppsøving.

- Følgende temaer som blir berørt:
 - Deltagelse i kroppsøving
 - Kroppsbilde
 - Dusj- og garderobebeholdninger
- Oversikt over datainnsamlingsmetode(r) som vil bli brukt:
 - Kvantitativ metode der jeg skal ha en spørreundersøkelse ved bruk av spørreskjema som deles ut til gutter i 3 klasse.

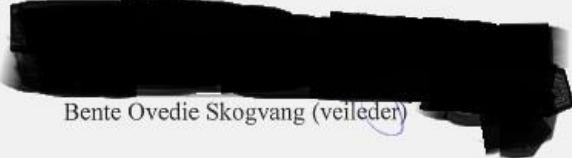
I den forbindelse ønsker jeg å gjennomføre en spørreskjemaundersøkelse blant elever ved Deres skole. Jeg viser til uformell telefonsamtale undertegnede hadde med rektor/undervisningsinspektør/leder om å få tillatelse til å gjennomføre spørreundersøkelsen. Jeg har underskrevet taushetserklæring og forsikrer om at alle opplysninger vil bli behandlet **konfidensielt** og i tråd med NSDs regler (vedlegg 1).

Det understrekes at deltagelse i prosjektet er frivillig. Deltakerne kan trekke seg fra prosjektet når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om seg slettet. Veileder Bente Skogvang har også underskrevet brevet, for å vise hvem fra høgskolen som er ansvarlig veileder på prosjektet.

Jeg håper på snarlig svar og positiv respons.

Med vennlig hilsen

Robert Brankovic (student)


Bente Ovedie Skogvang (veileder)

Vedlegg 3

UNDERSØKELSE OM KROPPSØVNINGSFAGET

I forbindelse med min bacheloroppgave gjennomfører jeg en undersøkelse om kroppsbilde kan ha en betydning for elevers deltakelse i kroppsøvningsfaget.

Undersøkelsen er helt anonym og det vil ikke være mulig å finne tilbake til hvem som har svart på de enkelte skjemaene. Jeg ber derfor om at du svarer så ærlig som mulig på spørsmålene.

Ved å svare på dette skjemaet bidrar du til å øke forståelsen for kroppsøvningsfaget, noe som på sikt vil kunne hjelpe til med å forme et fag som er tilpasset deg og dine behov.

På forhånd takk for hjelpen!
Med vennlig hilsen Robert Brankovic

Bakrunns opplysninger:

Driver du med idrett på fritiden? Ja Nei

List opp hvilken/e idrett/er du driver med på fritiden:.....

Hvor ofte driver du med idrett i uken?:.....

Spørsmål:

1. Deltar du i kroppøvingstimene?

Ja, alltid

Ja, svært ofte

Ja, ganske ofte

Nei, sjeldent

Nei, aldri

2. Hva synes du om kroppøvningsfaget?

Jeg liker det svært godt

Jeg liker det godt

Jeg liker det sånn passe

Jeg liker det dårlig

Jeg liker det veldig dårlig

3. Hvordan vil du beskrive deg selv i kroppøvingstimene?

Jeg er svært aktiv Jeg er sjeldent aktiv

Jeg er aktiv Jeg er aldri aktiv

Jeg er ganske aktiv

4. Hender det at du deltar i delar av kroppøvingstimen, og ser på resten?

Ja, svært ofte

Ja, ganske ofte

Ja en sjelden gang

Nei, aldri

5. Hvis du ikke deltar i hele kroppøvingstimen, hva er grunnen til det? Se nøye på hvert alternativ, og kryss av for hvordan det stemmer for deg

Grunner til at jeg ikke deltar i hele timen	Stemmer svært godt	Stemmer ganske godt	Stemmer ganske dårlig	Stemmer svært dårlig
Fordi jeg er sliten				
Fordi jeg har en sykdom, et handikap eller skade som gjort at jeg ikke kan være med				
Fordi jeg bare er med på aktiviteter jeg er flinke på				
Fordi jeg synes enkelte aktiviteter er kjedelige				
Fordi jeg vet at det er noen aktiviteter jeg kommer til å dumme meg ut i og bli flau				
Fordi jeg heller har lyst til å prate med de andre som ikke deltar				
Fordi enkelte aktiviteter gjør at jeg føler meg sjenert				
Annet:				

6. Hvor viktig er det for deg at du får til det du gjør i kroppøvingstimen?

Svært viktig

Ganske viktig

Ganske uviktig

Helt uviktig

7. Tenk på en aktivitet du liker. Hvorfor tror du at du liker denne aktiviteten? Se nøye på hvert alternativ, og kryss av for hvordan det stemmer for deg

Grunner til at jeg liker aktiviteten	Stemmer svært godt	Stemmer ganske godt	Stemmer ganske dårlig	Stemmer svært dårlig
Fordi jeg er god i aktiviteten				
Fordi jeg slipper å bli sliten i aktiviteten				
Fordi det er gøy				
Fordi jeg føler at jeg gjør et godt inntrykk på de andre i klassen når jeg gjør denne aktiviteten				
Fordi de andre i klassen skryter av meg når vi gjør denne aktiviteten				

Fordi læreren skryter av meg når jeg gjør denne aktiviteten				
Annet:				

8. Tenk på en aktivitet du IKKE liker. Hvorfor tror du at du ikke liker denne aktiviteten? Se nøye på hvert alternativ, og kryss av for hvordan det stemmer for deg

Grunner til at jeg ikke liker aktiviteten	Stemmer svært godt	Stemmer ganske godt	Stemmer ganske dårlig	Stemmer svært dårlig
Fordi jeg ofte dummer meg ut og blir flau når vi gjør denne aktiviteten				
Fordi jeg har en skade, et handikap, eller sykdom som gjør at denne aktiviteten ikke passer så bra for meg				
Fordi læreren aldri skryter av meg når vi gjør denne aktiviteten				
Fordi jeg aldri får skryt av medelever når jeg gjør denne aktiviteten				
Fordi jeg synes denne aktiviteten er kjedelig				
Fordi jeg har prøvd før, og vet at jeg ikke får til denne aktiviteten				
Annet:				

9. Hvor viktig er det for deg å føle at du ser bra ut når du har kroppsøving?

Svært viktig

Ganske viktig

Uviktig

Bryr meg ikke

10. I hvilken grad føler du at ditt eget kroppsbylde påvirker deg i kroppsøvingstimene?

Det påvirker meg i stor grad

Det påvirker meg noe

Det påvirker meg i liten grad

Det påvirker meg ikke

11. Hvor fornøyd er du med din egen kropp?

Jeg er veldig fornøyd Jeg er ikke fornøyd

Jeg er fornøyd Jeg vet ikke

Jeg er passe fornøyd

12. Hender det at du dropper kroppsøvingstimene fordi du ikke er fornøyd med kroppen din?

Ofte

Noen ganger

Aldri

13. Hvor mye bryr du deg om hva andre i klassen synes om din kropp?

Bryr meg mye

Bryr meg litt

Bryr meg ikke

14. Dusjer du i skolens fellesdusj etter kroppsøvingstimene?

Ja, alltid

Ja, ganske ofte

Sjeldent

Nei, jeg dusjer alltid i lærergarderoben

Nei, aldri

15. Har det hendt at du har droppet kroppøvingstimen fordi du ikke har hatt lyst til å dusje?

Ja, ofte

Det er hendt noen få ganger

Det har en en gang

Nei, aldri

16. Dusjer du naken i skolens fellesdusjer?

Ja, alltid Nei, aldri

Ja, svært ofte Nei, dusjer ikke på skolen

Ja, ganske ofte

Sjeldent

17. Hvor komfortabel er du med å dusje naken i skolens fellesdusj?

Svært komfortabel

Ganske komfortabel

Ganske ukomfortabel

Svært ukomfortabel

18. Hvis jeg dusjer naken i skolens fellesdusj... Se nøye på hvert alternativ, og kryss av for hvordan det stemmer for deg

Hvis jeg dusjer nakene i skolens fellesdusj...	Stemmer svært godt	Stemmer ganske godt	Stemmer ganske dårlig	Stemmer svært dårlig
...dusjer jeg som vanlig og bryr meg ikke om de som er rundt meg				
...står jeg vanligvis med ansiktet og framkroppen mot veggen				
...slår vi av lyset i dusjen				
...venter jeg til de andre har dusjet ferdig, og det er				

få/ingen igjen i dusjen				
...er det fordi det ikke var mulig å låne lærergarderoben				
Annet:				

19. Hvor viktig synes du det er å ha et håndkle du kan bruke til å holde rundt deg når du skifter?

Svært viktig

Ganske viktig

Ganske uviktig

Helt uviktig

20. Har dere skillevegger i fellesdusjen på skolen?

Ja

Nei

21. Hvor viktig synes du det er/burde være med skillevegger i skolens fellesdusj?

Svært viktig

Ganske viktig

Ganske uviktig

Helt uviktig

