

Håvard Carlsen

# Ikke-deltagelse i svømmeundervisning

Bacheloroppgave i kroppsøving og idrettsfag

Veileder: Jan Erik Ingebrigtsen

Mai 2019



Håvard Carlsen

## **Ikke-deltagelse i svømmeundervisning**

-Årsaker til hvorfor noen ungdomsskoleelever  
velger å ikke delta i svømmeundervisningen

Bacheloroppgave i kroppsøving og idrettsfag  
Veileder: Jan Erik Ingebrigtsen  
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



**NTNU**

Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

Denne oppgaven har som hensikt å få en innsikt i hvorfor elever i ungdomsskolen velger å ikke delta i svømmeundervisningen som blir tilbudt av skolen. Jeg har personlig erfart som kroppsøvingslærer at det er mange elever som velger å ikke delta i svømmeundervisning. Da jeg som kroppsøvingslærer spurte hvorfor de ikke var med var det flere som svarte at de ikke ville delta på grunn av kroppspress.

I denne oppgaven sees det nærmere på om kroppspress, og dusj og garderobe, kan være elementer som bidrar til at noen elever velger å ikke delta i svømmeundervisningen. Et sunt kroppsbilde er relatert til økt psykologisk velvære, det gir økt selvtillit, og lavere risiko for depresjon og angst (Lox & Ginis & Petruzzello, 2010, s. 233). Elever kan føle ubehag i fellesgarderobe og dusj, man kan bli sjenert eller flau (Bjørnebekk, 2015, s. 26). Kroppsbilde og kroppspress er tema som for tiden er aktuelle i media og ellers i samfunnet. Samtidig er det svært få av grunnskoleelever som er svømmedyktige.

Prosjektet benyttet en kvalitativ metode og det er gjennomført fire intervjuer med elever fra en ungdomsskole. Analysen tar for seg opplevelsene og tankene disse elevene deler om svømmeundervisningen de har vært igjennom på ungdomsskolen og ser dette i sammenheng med teoretiske perspektiver. Resultatene viser at elever som sliter med kroppsbildeutfordringer kan velge å ikke delta i svømmeundervisning på grunn av dette. De viser også at dusj- og garderobesituasjonen kan oppleves som ubehagelig for noen elever, og kan være med på å bidra til ikke-deltakelse.

**Nøkkelord:** kroppspress, svømmeundervisning, deltakelse, kroppsbilde, kroppsøving

## Innholdsfortegnelse

<b>SAMMENDRAG</b> .....	<b>1</b>
<b>1. INNLEDNING</b> .....	<b>3</b>
<i>Begrensing</i> .....	4
<b>2. FAGFELT</b> .....	<b>5</b>
2.1 LÆREPLANEN .....	5
<b>3. FORSTÅELSE AV KROPPSBILDE</b> .....	<b>7</b>
3.1 KROPPSPRESS .....	8
3.2 GARDEROBESITUASJONEN .....	10
<b>4. METODE, UTVALG OG FREMGANGSMÅTE</b> .....	<b>11</b>
4.1 KVALITATIVT FORSKNINGSINTERVJU .....	11
4.2 GJENNOMFØRING .....	12
4.3 VALIDITET/ETISKE VURDERINGER.....	13
<b>5. ANALYSE</b> .....	<b>14</b>
5.1 KROPPSBILDE .....	14
5.2 DUSJ- OG GARDEROBESITUASJONEN.....	17
<b>6. AVSLUTTENDE TANKER</b> .....	<b>20</b>
<b>7. REFERANSER</b> .....	<b>22</b>
<b>8. VEDLEGG</b> .....	<b>25</b>
VEDLEGG 1 – DELTAKERBREV:.....	25
VEDLEGG 2 – INTERVJUGUIDE: .....	27

## 1. Innledning

Svømming og livredning er egenskaper som er viktige for en trygg opplevelse av bading og andre aktiviteter rundt vann. I 2018 omkom 102 personer som følge av drukning i Norge (Redningsselskapet, 2019). Dette er en økning fra 2017 da 94 personer omkom som følge av drukning og det er nesten like mange som omkom i trafikken i 2018, da antallet omkomne var 108 personer og er de laveste tallene på 70 år (Redningsselskapet, 2018) (Statens vegvesen, 2019). Det kan da stilles spørsmål om befolkningen har gode nok svømme-, og livredningsferdigheter.

Det er i dag kroppsøvningsfaget i skolen som har ansvaret for å lære barn og unge svømme- og livredningsferdigheter. I læreplanen for kroppsøving står det under formålene med kroppsøvningsfaget at det skal være «Rørslekultur i form av [...] **svømming** [...] er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet.» (Utdanningsdirektoratet, 2015). I den nye skissen til neste læreplan står det også at;

*I faget skal elevane bli kjende med nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktivitetar under vekslende årstider. Elevane skal kunne vurdere og gjere val for handlingar som tek vare på sikkerheit for seg sjølv og andre, der naturopplevingar og trygg og berekraftig ferdsel er sentralt. (Utdanningdirektoratet, 2018).*

Det er altså et fokus på at vannaktivitet er en del av vår kultur, og skal fortsette å være det. Det ser ut til at det kommer til å bli et større fokus på å gjøre vannaktiviteter så trygt som mulig for alle i skolen fremover. Da det i en undersøkelse av 1968 elever fra 2018 kommer frem at det bare er 40,5 prosent av disse elevene som er svømmedyktige ut ifra læreplanen sin definisjon, kan det tyde på at vi er et stykke unna trygg vannferdsel (Moen & Westlie & Bjørke & Brattli, 2018). I en kartleggingsstudie fra 2015 svarer også bare 26,8% av grunnskoleelever i Elverum at de lærer å svømme i gymtimene (Moen & Westlie & Brattli & Bjørke & Vakt skjold, 2015). Dette er lave tall og bør gjøres noe med for å kanskje kunne bidra til færre drukningsulykker.

Grunnskolen er en arena hele befolkningen skal gjennom og er derfor en bra arena for å øke svømmeferdighetene i befolkningen. I min korte erfaring som kroppsøvningslærer opplevde jeg at det var en stor andel av elever i ungdomsskolen som ikke deltok i svømmeundervisningen.

Kroppspress er et tema som er veldig aktuelt og mye i media for tiden. Det politiske partiet Høyre sier de skal gå inn for å forby reklame for kosmetiske inngrep, dette er fordi de vil ha fokus på barn og unges psykiske helse og mener normaliseringen av skjønnhetsinngrep kan føre til «unødvendig stort kroppspress» (Aronsen & Melgård & Johnsen, 2019).

På bakgrunn av dette vil jeg med denne oppgaven undersøke årsaker til hvorfor noen elever velger å ikke delta i svømmeundervisningen. Hvis det er på grunn av kroppspress; prøve å finne ut hvorfor ungdomsskoleelever føler på dette kroppspresset, og hva som kan gjøres for å løse problemet og muligens få flere elever til å delta i svømmeundervisningen. Jeg har derfor formulert hovedproblemstillingen;

*Påvirker kroppspress deltakelse hos ungdomsskoleelever i svømmeundervisning?*

Dusj og garderobe er elementer som er ekstra fremtredende i svømmeundervisning i forhold til vanlig kroppsøving. Dette er fordi man er nødt til å dusje før og etter en svømmetime. Det kan tenkes at dusj og garderobe er steder elever kan føle ekstra på kroppspress. Jeg har derfor formulert en underordnet problemstilling jeg også vil se på:

*Påvirker dusj- og garderobesituasjonen deltakelse hos ungdomsskoleelever i svømmeundervisning?*

For å forsøke å finne ut av dette har jeg til denne oppgaven intervjuet fire elever fra en ungdomsskole hvor de har vært gjennom svømmeundervisning.

### Begrensing

Ikke-deltagelse kan defineres som «mangelen på å engasjere seg i en situasjon» (Helsekompetanse, u.å.). I denne oppgaven er det mangelen på å engasjere seg i svømmeundervisningen som er i fokus. Jeg har i denne oppgaven valgt å rette ekstra fokus på kroppspress som årsak til ikke-deltagelse. Min egen erfaring tilsier at dette er en stor årsak til at flere elever velger å ikke delta. Andre årsaker for at elever velger å ikke delta i svømmeundervisningen kan være begrunnet i religion, vannskrekk, allergi mot klor eller andre medisinske grunner, men som nevnt er det altså kroppsbilde som er i fokus i denne oppgaven.



## 2. Fagfelt

I denne delen av oppgaven vil jeg beskrive hva formålet med kroppsøvfingsfaget er for å få frem hva Utdanningsdirektoratet mener man trenger faget til. Jeg vil også ta for meg mer av læreplanen for faget og ha fokus på kompetansemål etter 10. årssteg. Til sist vil jeg ta for meg kort om opplæringslovens § 9 A.

### 2.1 Læreplanen

Læreplanen som er gjeldende nå er LK06 og er den læreplanen som lærere må forholde seg til i dag. Denne læreplanen tredde i kraft i 2006 og skal vare ut skoleåret 2019/2020, fra august 2020 er det en ny læreplan som trer i kraft.

#### Formålet med kroppsøvfingsfaget

Utdanningsdirektoratet (2015) beskriver i gjeldende læreplan at formålet ved kroppsøvfingsfaget skal inspirere til en aktiv livsstil, de skriver:

*Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede. Rørsle er grunnleggjande hos mennesket og fysisk aktivitet er viktig for å fremje god helse. Rørslekultur i form av leik, idrett, dans, svømming og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Faget skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga til ein viktig arena for å fremje fair play og respekt for kvarandre (Utdanningsdirektoratet, 2015).*

Utdanningsdirektoratet vil altså at faget skal fremme en kultur i landet hvor man er aktiv og sosial. De mener også at dette skal skje ved blant annet friluftsliv og svømming. Videre skriver de at elever skal oppleve glede og mestring i faget, og utvikle en positiv oppfatning av kroppen. Faget skal også «ruste elevane til vurdering av kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensla» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Faget har altså et ansvar for å bidra til at elever utvikler et sunt selvbilde.

Det siste temaet jeg vil trekke fram fra formålet med faget, er dets ansvar for at elevene skal lære seg å praktisere og verdsette trygg ferdsel og opphold i naturen. Elever skal altså få kompetansen til trygge naturopplevelser gjennom kroppsøvingen, Utdanningsdirektoratet (2015) skriver; «Sentralt i faget står [...] svømmedyktighet og friluftsliv.»

### Kompetansemål etter 10. årssteg

Etter fullført ungdomsskole er det ifølge kompetansemålene i kroppsøvfaget meningen at elever skal «utføre varierte og effektive svømmeteknikkar over og under vatn», de skal kunne «svømme ein lengre distanse basert på eiga målsetjing» samt «forklare og utføre livberging i vatn» og «forklare og utføre livbergande førstehjelp» (Utdanningsdirektoratet, 2015).

Disse målene er en ganske stor andel av kompetansemålene elever skal gjennom på ungdomsskolen, det kan derfor tenkes at svømming og livredning er noe Utdanningsdirektoratet synes er en prioritet. Det kan virke som Utdanningsdirektoratet fortsatt synes dette bør være en prioritet fremover, noe som kommer frem i skissene for den nye læreplanen.

### Skisse til ny læreplan

Fra august 2020 trer den nye læreplanen i kraft. Også her er det fokus på trygg svømming og livredning. I skissen for de nye kompetansemålene står det at eleven skal kunne «forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen», og «vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar» etter 10. årstrinn (Utdanningsdirektoratet, 2019). Så nytt fra 2020 skal elever lære seg større trygghet i vann ute i naturen, der de fleste drukningsulykker skjer, ikke bare i basseng. Også nytt fra 2020 er økt fokus på kropp. I skissen står det at elevene skal «reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunn påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete» (Utdanningsdirektoratet, 2019). Faget får altså et spesifikt kompetansemål om å lære elevene om å reflektere rundt kroppsbilde, ikke bare kunne forklare ulike kroppsideal som tidligere.

### Retten til et godt psykososialt miljø

Opplæringsloven gjelder for alle elever i grunnskolen og den videregående opplæringen. Opplæringsloven er satt av regjeringen og skal sikre elever en bra skolegang. Paragraf 9A av opplæringsloven beskriver elevene sitt skole miljø - § 9 A-2 lyder:

*Alle elevar har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring.*

-Kunnskapsdepartementet (2018).

Skolen og skoleeier har en plikt til å sikre at elevene får denne retten oppfylt, og det skal arbeides både systemrettet og individrettet mot dette (Utdanningsdirektoratet, 2010). Hvis for eksempel skolen og kommunen ikke tar grep for å forhindre at en elev blir mobbet på en ungdomsskole, har da skolen og skoleeier brutt denne plikten.

### 3. Forståelse av kroppsbilde

I denne delen av oppgaven vil jeg ta for meg forståelse av kroppsbilde, og hvilke teorier som finnes om hvorfor spesielt ungdom kan føle på kroppspress. Jeg vil også ta for meg teori om dusj- og garderobesituasjonen.

Gjennom litteratursøket mitt viser det seg at tidligere er det blitt sett veldig lite på ikke-deltagelse spesielt rundt svømmeundervisning. Den tidligere forskningen som ser på ikke-deltagelse i svømmeundervisning er for det meste rettet mot ikke-deltagelsen av muslimske jenter som ikke deltar grunnet religionen. Det er også mangelfullt med tidligere artikler om kroppspress eller selvbilde-situasjonen når det gjelder svømmetimer i skolen. Jeg har derfor sett på teorier om kroppsbilde og kroppsoving generelt, der det fantes tidligere artikler om deltagelse og om kroppspress.

Ettersom denne oppgaven har ekstra fokus på kroppspress som årsak til ikke-deltagelse i kroppsoving vil jeg her presentere tidligere teorier og fagstoff som omhandler kroppsbilde for å få innsikt i hvordan dette påvirker ungdom. Begrepet «kroppsbilde» er nært beslektet «jaget». Det er nær sammenheng mellom kroppsbildet og en forståelse av verden. Jeg-et omfatter kognitive prosesser som normer, samvittighet og mestring på fornuftsgrunnlag, det er derfor vesentlig at kroppsbildet blir så velutviklet som mulig (Bunkan, 2008, s. 50). Kroppsbilde kan bli definert som den mentale projeksjonen man har av egen kropp (Bunkan, 2008, s. 53).

Kroppsbildet er delvis ubevisst, men har i følge Bunkan (2008, s. 52) stor betydning for vårt forhold til oss selv og for vår funksjon. Kroppsbildet er ikke stillestående, det er mulig å påvirke det gjennom sensorisk påvirkning (Bunkan, 2008, s. 52).

Det er en betydelig sammenheng mellom det bildet folk har av egen kropp og deres selvstendighet, vurderingsevne, problemløsning, bruk av forsvarsmekanismer, påvirkelighet og intellektuelle funksjon (Bunkan, 2008, s. 53).

Å ha et sunt kroppsbilde kan være viktig. Et sunt kroppsbilde er relatert til økt psykologisk velvære, dette er det minst to grunner til; økt selvtillit, og lavere risiko for depresjon og angst (Lox & Ginis & Petruzzello, 2010, s. 233). Det er en positiv korrelasjon mellom kroppsbilde tilfredshet og selvtillit i følge Lox et al. (2010, s. 234). Det vil si at folk som føler seg bra i forhold til kroppen sin, pleier å føle seg bedre generelt. Et dårlig kroppsbilde har i følge Lox et al. (2010, s. 234) sammenheng med økt angst og depresjon. Lox et al. (2010, s. 234) mener at

kroppsbildekomplekser kommer tidligere, og ikke som en konsekvens av angst og depresjon. Altså kan det å ha dårlig kroppsbilde føre til psykologiske forstyrrelser eller problemer.

### 3.1 Kroppspress

I samfunnet kobles ofte tynnhetsidealet til vellykkethet (Børresen & Rosenvinge, 2006). I noen tilfeller gjør dette at barn og unge som føler at de ikke ser ut som dette idealet kan føle på kroppspress. «Kroppspress er opplevelsen av at kroppen skal se ut på helt bestemte måter.» (Vrabel, 2019). Slikt kroppspress kan komme fra flere kilder, det kan blant annet være TV, sosiale medier, reklame, eller andre mennesker, spesielt de som står oss nærmest (Vrabel, 2019). I dagens samfunn kan det å være tykk bli assosiert med å være lat, svak og mangle viljestyrke (Vrabel, 2019). På denne måten blir ikke det en ren deskriptiv beskrivelse å være tynn, tykk eller muskuløs, det blir indikatorer på karakterer. Dette kan føre til at man endrer oppfatningen man har av kropp og at man kan bli vår egen verste kritiker (Vrabel, 2019). For å håndtere dette presset, kan det hende at man blir veldig kroppsfiksert eller unngår å forholde seg til den.

En person som er kroppsoptatt legger gjerne merke til småfeil som ingen andre legger merke til, at man pirker på alt og gjerne sammenligner seg ofte med andre eller veier seg ofte (Vrabel, 2019). Kroppsunngåelse kan komme til uttrykk ved at en person for eksempel kler seg i mørke klær, gjerne skjuler kroppen med klesvalget, og ofte trekker seg unna mennesker en egentlig har behov for å være nær (Vrabel, 2019).

Gruppen som er mest utsatt for å føle på kroppspress er unge mennesker. Dette er fordi de er i en fase i livet hvor de ikke har kontroll over vekst og utvikling og dessuten skal forsøke å finne ut hva som skal til for å passe inn og lykkes i voksenlivet (Vrabel, 2019).

#### Kroppspress og kjønn

Det er kvinner og jenter som er mest kritiske til seg selv i følge Vrabel (2019). Dette henger sammen med at kvinners roller i samfunnet er snevrere og strengere definert enn menns roller, og at kroppsidealet for kvinner ligger lengre unna en gjennomsnittlig kvinnekropp, enn hva som er tilfellet for menn (Vrabel, 2019). Dette kan føre til at kvinner opplever mer misnøye med utseende sitt sammenlignet med menn.

Dette er noe Lox et al. (2010, s. 232) er uenige i, som mener at kroppsbildesammenligninger basert på biologisk kjønn er en over-simplifisert måte å se på ting. De trekker frem at for å forstå forskjellene i kroppsbilde mellom menn og kvinner må man også ta hensyn til kjønnsroller. Dette er fordi tidligere forskning har sett sammenheng mellom jo mer vekt man

ønsker å ta av, jo mer misnøye har man med kroppsbildet. Dette tar ikke hensyn til at menn kanskje vil gå opp i vekt og for eksempel legge på seg mer muskler, noe som blir glamorisert av media, og av den grunn kan ha misnøye med kroppsbildet (Lex et al., 2010, s. 232-233).

### Selvoppfatning/selvfølelse

Den oppfatningen en person har av seg selv, er en viktig forutsetning for personens tanker, følelser, motiver, og handlinger. En person vil altså handle ut fra en implisitt eller eksplisitt forestilling om hva slags person en er (Skaalvik & Skaalvik, 2013, s. 79).

Selvoppfatning kan defineres som hvordan en person opplever og vurderer seg selv (Bunkan, 2008, s. 62). Det er i følge Bunkan (2008, s. 62) høy korrelasjon mellom kroppsbilde og selvoppfatning, det er også klar evidens for at fysisk trening i mange tilfeller bedrer holdningen til egen kropp og egen selvoppfatning. Kroppsbildet er altså en del av vår selvoppfattelse.

Selvfølelse og egenverd knyttes ofte opp til kropp og utseende (Børresen & Rosenvinge, 2006). Om man føler seg tvunget til å streve etter et uopnåelig kroppsideal for å bli oppfattet som et verdifullt menneske, kan dette være nedbrytende.

Under oppveksten blir kropp og utseende mer og mer avgjørende for selvoppfatningen. I 14-15-årsalderen finnes den største forskjellen mellom det som en oppfatter som den ideelle måten å være på og den reelle selvoppfatningen; jo mindre man ligner på idealet, desto lavere blir selvfølelsen (Børresen & Rosenvinge, 2006).

Utvikling av kroppsbildet er avhengig av at andre bekrefter og speiler et barns kroppserfaringer, bevegelser og affekter i følge Bunkan (2008, s. 63). En god utvikling betinger trygget i forholdet til betydningsfulle andre, og en god selvfølelse er når barnet har god kontakt med egne opplevelser, sanseinntrykk og følelser (Bunkan, 2008, s. 63).

Et velutviklet kroppsbilde er en forutsetning for et velfungerende selvbilde (Bunkan, 2008, s. 64). Dette betyr at det er sterk sammenheng mellom kroppsbildet og selvoppfatningen, og at de går over i hverandre. Selvoppfatningen er imidlertid mer omfattende, og inkluderer tenkning og andre intellektuelle og åndelige funksjoner (Bunkan, 2008, s. 64).

### Hva kan forbedre kroppsbildet?

Lox et al. (2010, s. 243) trekker frem at det eksisterer mye bevis for at fysisk trening gir signifikante forbedringer når det gjelder kroppsbilder for både menn og kvinner. De oppdaget at en kombinasjonen av kondisjon og styrketrening gir best resultat i henhold til forbedring i personers vurdering av sin egen kropp. Psykologiske tilnærminger har i tillegg vist seg å kunne

forbedre kroppsbilde, en økt bevissthet om fysiske egenskaper har positiv påvirkning på kroppsbilde. Når en person er bevisst på egen mestringsevne, kan dette forbedre kroppsbildet (Lox, et al., 2010, s. 247). Det er ikke gjort tilstrekkelige studier som sammenligner effekten av fysisk trening og psykologiske tilnærminger til forbedring av kroppsbilde, så det er usikkert hvilken tilnærming som er mest effektiv (Lox, et al., 2010, s. 244).

Et negativt kroppsbilde kan dessverre få personer til å ikke ville trene i det hele tatt. Dette kan være fordi at disse individene er bekymret for å bli sett på som overvektige, ukoordinerte, svake eller utrente. Hos ungdom viser det seg i følge Lox, et al. (2010, s. 251) at hovedgrunnen til at tenåringer som ikke trener, unngår trening på grunnlag av kroppsbildebekymringer. Dette gjelder også folk med fedme. Personer som er opptatt av kroppsbilde som i tillegg lider av fedme og begynner å trene har større sannsynlighet for å slutte å trene enn personer som lider av fedme men ikke er så opptatt av kroppsbilde (Lox, et al., 2010, s. 251). For noen kan kroppsbilde være motivasjon til å begynne å trene, men Lox et al. (2010, s. 251) konkluderer med at et negativt kroppsbilde er mer en hindring enn insentiv til å trene.

### 3.2 Garderobesituasjonen

Noen elever opplever at det kan være vanskelig å dusje etter en kroppsøvingstime, dette er ifølge Barneombudet (u.å.). De drar frem årsakene religion og kroppspress som grunner til at noen elever føler ubehag. Videre skriver de:

*Alle elever i skulen har rett til å oppleve glede ved å vere fysisk aktiv. Skulen skal derfor leggje til rett for at alle kan delta. Dei skal også leggje til rette for at elevar kan delta utan å dusje, eller dei skal finne løysingar som gjer at ein elev kan dusje på ein måte som er trygg for den det gjeld. (Barneombudet, u.å).*

Med dette mener de at det er skolens ansvar å tilby dusjmuligheter som eleven er trygg med.

I den nasjonale kartleggingsundersøkelsen av kroppsøvingfaget «Når ambisjon møter tradisjon» av Moen, Westlie, Bjørke og Brattli (2018) kommer det frem at 18,8 % av elevene som ble spurt sier seg «helt enig» i utsagnet «jeg liker ikke å være naken sammen med andre». Her fant de også kjønnsforskjeller, der det var 22,7 % jenter som var «helt enig» mens guttene lå på 14,9 % (Moen, et al. 2018). Det kan være verdt å bemerke seg at undersøkelsen ikke sier noe om deltakelsen til elevene sammenlignet med påstanden om at de ikke liker å være naken sammen med andre. Man kan altså mislike å være naken med andre, men fortsatt dusje naken.

Bjørnebekk (2015, s. 25) mener dusjproblematikken handler om hva som er praktisk og behagelig for elevene. At noen elever velger å ikke dusje fordi det er mer praktisk å la være, som for eksempel om en elev har kroppsøving i siste time og dermed heller velger å dusje hjemme fordi da kan eleven dusje uten tidsbegrensning, stille temperatur på vannet slik man vil, og spare plass i ryggsekk som eventuelt håndkle et ville tatt. Elever kan også føle ubehag i fellesgarderobe og dusj, man kan bli sjenert eller flau. Dette er følelser som skaper ubehag i kroppen og skaper et behov for å unngå det som gjør oss flau eller sjenerte (Bjørnebekk, 2015, s. 26).

## 4. Metode, utvalg og fremgangsmåte

I denne delen av oppgaven vil jeg beskrive hvilken metode jeg har brukt, og begrunne hvilke valg jeg har tatt i prosessen for å prøve å samle så gode data som mulig.

### 4.1 Kvalitativt forskningsintervju

I denne oppgaven brukte jeg semistrukturert intervju med åpne spørsmål og svar for å samle data. Bjørndal (2015, s. 95) skriver at «samtalesen [...] er den beste måten å ta del i en annen persons tanker på». Et intervju er en samtale – en samtale hvor man forsøker å systematisk samle informasjon om et emne (Bjørndal, 2015, s. 96). Det finnes ulike metoder for å strukturere et intervju, og man kategoriserer intervjuene etter graden de er strukturert. Det standardiserte intervjuet med åpne spørsmål og svar er en intervjuform med en fast rekkefølge av spørsmål som skal besvares. Spørsmålene som stilles, og svaralternativene er imidlertid åpne (Bjørndal, 2015, s. 97). Fordelene med et slikt intervju er at svarene kan bli avgitt med nøyaktighet som gjør det lettere å sammenligne svar, dessuten kan måten redusere tilfeldige påvirkninger fra intervjueren (Bjørndal, 2015, s. 97).

Kvalitativ metode ble benyttet i denne oppgaven på grunnlag av at jeg ville studere meninger, holdninger og erfaringer til informantene. Dybdeintervju vil være hensiktsmessig å benytte i situasjoner der man vil utforske nyanserte opplevelser og erfaringer (Tjora, 2017, s. 114). Etersom jeg var ute etter opplevelsene og erfaringene til elevene rundt svømmeundervisningen var det mest hensiktsmessig å bruke intervju som metode.

### Intervjuguide

Da intervjuguiden ble lagt opp gjorde jeg klar noen få temaer som det skulle snakkes om, og lagde deretter flere spørsmål ut ifra dette. En intervjuguide er en detaljert oversikt over tema og

spørsmål som skal tas opp i løpet av intervjuet (Bjørndal, 2015, s. 97). Temaene jeg ville ta opp under intervjuene var ikke-deltakelse på grunnlag av kroppspress eller garderobesituasjonen. Å ta utgangspunkt i noen få tema og stille flere spørsmål innen for disse vil bedre kvalitet på informasjonen (Bjørndal, 2015, s. 99). Jeg formulerte derfor flere spørsmål for å få dypere innsikt i hva elevene mente om temaene.

## 4.2 Gjennomføring

Kvaliteten på informasjonen som samles inn gjennom et intervju, avhenger av klimaet man klarer å skape med samtalepartneren (Bjørndal, 2015, s. 98). Situasjonen man utfører intervjuet i bør i følge Bjørndal (2015, s. 98) være preget av ro og kontakt og det er en fordel om intervjuet gjennomføres i mest mulig skjermede omgivelser.

Intervjuene jeg gjennomførte med elevene ble derfor gjennomført i et eget rom på skolen, godt skjermet fra forstyrrelser. Vi satt på hver vår side av et bord og hadde intervjuet hvor jeg prøvde å få det til å føles som en samtale og ikke et avhør, noe som kan øke kvaliteten på informasjonen (Bjørndal, 2015, s. 98).

Under intervjuene benyttet jeg lydopptaker for å spille inn samtalene. Bruk av lydopptaker sikrer nøyaktig og fullstendig informasjon (Bjørndal, 2015, s. 101). Jeg transkriberte deretter intervjuene for å ha de skriftlig, noe som i følge Bjørndal (2015, s. 102) kan være svært nyttig, og mer nøyaktig og fullstendig enn om jeg bare hadde notert under intervjuene.

## Utvalg

Utvalget mitt var fire elever fra en klasse ved en ungdomsskole i Trondheimsområdet. Elevene ble valgt på grunnlag av at klassen elevene tilhørte hadde gjennomført mesteparten av svømmeundervisningen skolen hadde tilbudt dem. Av disse elevene var det to jenter og to gutter, som alle var elever på 8. trinn. Videre hadde en av jentene vært en aktiv deltager i de fleste svømmetimene, mens den andre jenten hadde ikke deltatt i noen av svømmetimene. Likt var det for guttene, en som var aktiv deltaker av de fleste svømmetimene, og den andre gutten hadde ikke deltatt. Ingen av informantene var etniske minoriteter.

Jeg hadde en del kjennskap til klassen og elevene fra tidligere og visste at det var mange ikke-deltakere i klassen. Metoden jeg brukte for å finne deltakerne var at jeg kontaktet den faste læreren elevene hadde i kroppsoving, hun hadde god oversikt over hvilke elever som hadde deltatt i svømmeundervisningen, og hvem som ikke hadde deltatt. Deretter ble elever av begge kjønn i klassen spurt om de ville delta i prosjektet som informanter. På denne måten fikk jeg



informanter som kunne uttale seg om temaet fra flere perspektiver. Denne avgrensingen av utvalget kan gi et mer konsistent datamateriale (Tjora, 2017, s. 131).

### 4.3 Validitet/Etiske vurderinger

Temaene jeg ønsket å ta opp, kroppspress og garderobesituasjon, kan av noen personer oppleves som personlige og nærgående. Dersom en intervjuer stiller svært nærgående spørsmål, som ikke oppleves naturlige for den intervjuede, kan dette «lukke» intervjuet (Bjørndal, 2015, s. 100). Det er viktig at den intervjuede blir informert om å samle informasjonen og føler seg trygg på at informasjonen ikke blir brukt mot vedkommende ved en senere anledning. Jeg brukte derfor tid på å forklare godt til elevene før jeg intervjuet dem om prosjektet, og hva informasjonen de delte kom til å bli brukt til. Dette kan ha hjulpet til mer ærlige svar.

At temaene jeg tok opp berørte noen av elevene var også synlig under intervjuene. En av informantene brukte en stor genser, noe Vrabel (2019) mener kan være kroppsunnngåelse som følge av kroppspress. Det finnes selvfølgelig andre årsaker til å bruke stor genser, men sett i sammenheng med svarene til eleven under samtalen kan det tenkes at dette kan gjelde for eleven. Jeg stilte også spørsmålene i økende grad av følsomhet, altså jeg stilte de spørsmålene jeg mente var minst nærgående først. Dette var for å komme litt inn i samtalen før jeg stilte spørsmål som kunne oppleves som nærgående. Enkle spørsmål tidlig i intervjuet roer ned situasjonen og gjør det lettere å komme inn på vanskelige eller sensitive spørsmål senere i intervjuet (Bjørndal, 2015, s. 101). Så å starte med de spørsmålene jeg mente var lettest kan ha ført til mer valide svar under de sensitive svarene senere i intervjuet. Det er umulig å vite hvor ærlige elevene var, men jeg føler elevene var åpne og ærlige under intervjuene.

En kritikk til validiteten i oppgaven kan være at alle elevene jeg snakket med er fra samme klasse på én skole. Det var også ingen etnisk variasjon i gruppen elever jeg snakket med. Dette kan gjøre at funnene i oppgaven ikke er representative for andre skoler.

Man kan ifølge Bjørndal (2015, s. 96) risikere å påvirke personen som blir intervjuet på en negativ måte. Jeg ønsket åpenbart ikke å påvirke noen av elevene jeg snakket med på en negativ måte, og tenkte derfor godt på hvilke spørsmål jeg kunne stille samtidig som jeg fikk svar på det jeg ville. Spørsmålene jeg formulerte var derfor ikke for direkte på følsomme tema, men prøvde heller å invitere informanten til å fortelle om temaene. Jeg stilte også spørsmål om hva «andre» elever kunne tenke om temaet, slik at elevene fikk trygghet fra å være i en gruppe om de svarte på en tematikk, å ikke være så alene og utsatt.

Elevene er blitt anonymisert i oppgaven, som sørger for at ingen annen enn meg selv vet hvilke elever som har svart hva. Kjønn på eleven vil i oppgaven bare være nevnt hvor jeg føler det er nødvendig, men da vil det ikke bli nevnt hvilken elev som svarte dette. Dette er for å beskytte identiteten til elevene ytterligere.

## 5. Analyse

Dette prosjektet har som tidligere nevnt fokus på å få innsikt i hvorfor elever velger å ikke delta i svømmeundervisning. Jeg vil i denne delen derfor presentere hva jeg fant ved å ha intervjuene og forsøke å drøfte dette opp mot teori. Jeg vil først ta for meg hva elevene sa om kroppsbylde, for så å ta for meg dusj- og garderobesituasjonen, før jeg avslutter med hva som kan gjøres for å muligens øke deltagelsen i svømmeundervisningen.

For at elevene skal forbli så anonyme så mulig vil jeg skille mellom elevene ved å kalle dem Elev 1, Elev 2, Elev 3, og Elev 4 når jeg presenterer sitater. Av disse var Elev 1, og Elev 2 ikke-deltakere, mens Elev 3 og 4 var deltakere av svømmeundervisningen.

Alle elevene jeg snakket med forteller at de liker å svømme. Tross i dette var det bare to av de som deltok i svømmeundervisningen, og bare en av dem som likte svømmeundervisningen. Elev 3 som deltok i svømmeundervisningen forteller om hvorvidt eleven liker å svømme; «Ja, ikke når det er svømmetrening, men sånn vanlig.». Det er altså ikke det å svømme som er problemet for elevene jeg snakket med, men noe annet. Begge elevene jeg snakket med som ikke deltok i svømmeundervisningen forklarte at problemet var grunnet kroppspress, og alle elevene kom på utfordringer til garderobesituasjonen.

### 5.1 Kroppsbylde

Kroppsbylde og kroppspress viste seg å være en hovedårsak til ikke-deltagelse da jeg intervjuet elevene. Som tidligere nevnt var det to av elevene som ikke deltok i svømmeundervisningen, begge disse elevene forklarte at kroppspress var grunnen til at de valgte å ikke delta. Da jeg spurte spørsmålet «Hva er grunnen til at du ikke var med i svømmeundervisningen?» svarte Elev 2 ganske direkte: «På grunn av kroppspress.». Elev 1 la til at dette kanskje er et problem som angår andre enn eleven selv: «På grunn av problemet jeg tror veldig mange har for tiden – på grunn av kroppspress, det bare sa helt stopp for meg.». Også elevene som deltok i svømmeundervisningen mistenkte at det var kroppspress som var årsak til at andre elever ikke

deltok i svømmeundervisningen, Elev 4 sa: «Det er sikkert en del som ikke synes det er noe gøy å være lettkledd, å vise hele kroppen sin da.».

Disse to elevene som ikke deltok følte altså kroppspresset ble så stort da de hadde svømmeundervisning at de valgte å ikke delta. Det at de ikke valgte å delta kan være en forsvarsmekanisme. Ved å ikke delta føler de seg muligens mindre utsatt for ytterligere kroppspress (Bunkan, 2008, s. 53). Kroppsbildet elevene har av seg selv påvirker dermed handlingene til elevene. Skaalvik & Skaalvik (2013, s. 79) skriver at oppfatningen en person har av seg selv er en viktig forutsetning for motivasjoner og handlinger til personen. Oppfatningen Elev 1 og Elev 2 har av kroppsbildet sitt fører her altså til at de ikke ville delta i svømmeundervisningen.

Lox, et al. (2010, s. 251) forklarer at hovedgrunnen til at tenåringer ikke trener, unngår treningen på grunn av kroppsbildefordringer. De vil unngå å fremstå som overvektige, ukoordinerte, svake, og utrente. Både Elev 1 og Elev 2 forteller i intervjuet at de egentlig er glad i å svømme, Elev 1 sier at «Jeg elsker å svømme.» og Elev 2 forteller at eleven liker å svømme «Når jeg er aleine.», og begge forteller at de føler at de er flinke å svømme. Så tross gleden elevene virker å ha i forhold til svømming, velger de å ikke delta i svømmeundervisningen på skolen med bakgrunn i kroppsbildefordringer. Hvordan man fremstår virker som noe Elev 1 også har tenkt på. Elev 1 forklarer at en grunn til at så mange elever ikke deltar i svømmeundervisningen kan være at elever frykter hva andre mennesker mener; «Nå kommer jeg til å bli utenfor gjengen fordi jeg ikke er akkurat sånn som dem.». Elev 1 tenker altså at man kan bli utstøtt fra en vennegjeng om man ikke fremstår på en bestemt måte. Vrabel (2019) skriver at kroppspress kan komme fra andre mennesker, spesielt de som står oss nærmest, som venner. Det kan altså skape et stort kroppspress hos en elev om eleven føler at han eller hun risikerer å bli utstøtt.

Kroppspress kan også komme fra andre steder enn mennesker rundt oss, dette kan for eksempel være TV eller sosiale medier (Vrabel, 2019). Dette er sensoriske påvirkninger og kan endre kroppsbilde hos personer (Bunkan, 2008, s. 52). Påvirkning fra sosiale medier er noe Elev 4 mener er hovedgrunnen til kroppspress blant unge; «Jeg tror grunnen til at noen elever føler på kroppspress er fordi dem man ser på Instagram og Youtube stort sett har «perfekte» kropper, og det vises fram et ganske skrudd ideal.». Det at man ser på medier som Instagram og Youtube er sensoriske påvirkninger som det tyder på at Elev 4 synes påvirker kroppsbilde negativt hos elever.

Det er i ungdomsårene, 14-15-årsalderen, det er størst forskjell på det man oppfatter som den ideelle måten å være på og den reelle selvoppfatningen (Børresen & Rosenvinge, 2006). Altså jo mindre man ligner på idealet, desto lavere blir selvfølelsen. Dette er noe Elev 4 er inne på: «Når du daglig ser på influencere med fantastiske kropper, og så ser du på deg selv så stemmer det ikke.». Om en elev ser på utseendet til influencere som idealet, og utsetter seg selv for dette daglig, og ser en deviasjon fra dette idealet og seg selv kan dette føre til lavere selvfølelse hos eleven.

### Kroppspress og kjønn

I kartleggingsstudiet til Moen, et al. (2018) kommer det frem at det er gutter som liker kroppsøvningsfaget i sin helhet best. Her svarer 70,4 % av guttene at de liker kroppsøvningsfaget «Veldig godt», som er betydelig høyere enn jentene, der 57,1 % svarer det samme. I tillegg er det 2,8 % av gutter som svarer at de liker kroppsøvningsfaget «Veldig dårlig» eller «Dårlig», mens det er 5,4 % av jentene som liker faget «Dårlig» eller «Veldig dårlig». I svømmedyktighet er det derimot ingen forskjeller mellom kjønnene (Moen, et al. 2018). I følge Vrabel (2019) er det jenter som opplever mest misnøye med eget utseende, noe som kan føre til ikke-deltagelse i svømmeundervisningen som vi har sett. Ut ifra mine observasjoner av klassen i svømmeundervisningen, er det derimot ingen forskjeller i hvor stor grad gutter og jenter velger å ikke delta. Dette er bare én klasse, men kan sammen med at gutter og jenter har likt nivå på svømmeferdighetene, tyde på at gutter også opplever utfordringer med å delta i svømmeundervisning. Om det er kroppspress som er årsaken til ikke-deltagelsen, stemmer dette med hva Lox, et al. (2010, s. 232) mener om at kroppsbildeutfordringer er utbredt hos begge kjønn.

I mine samtaler med elevene virket det derimot som det var et større problem med kroppspress blant jentene enn guttene. En av guttene jeg intervjuet sa at han opplever «Veldig lite» fokus på kropp i klassen, mens en av jentene sa hun opplever at «Folk [i klassen] er opptatt av å se bra ut.». Det kan stilles spørsmål til om det er forskjell på hvor stor grad guttene og jentene jeg snakket med var villige til å dele om kroppspress, som kan være et sårbart tema å snakke om. Men ut ifra svarene jeg fikk under intervjuene virket det som kroppspressutfordringer er mest fremtredende hos jentene i klassen. Da jeg spurte om det var viktig å se bra ut i svømmetimen svarer Elev 3; «Ja. Jeg tror jentene tenker sånn. [...] Man skal være tynn og man skal ha det og det, ikke sant?». Det kan altså virke som at Elev 3 er enig med Vrabel (2019) om at kroppsbildeutfordringer er mer fremtredende hos jenter. En av jentene forklarte også at det er mye kroppsfokusert prat blant jentene i klassen, hun forklarer «Folk prater hele tiden om «den

rumpen vil jeg ha» og sånn. Enkelte prater om det hele tiden.»). Her er det altså snakk og fokus på et kroppsideal, det å ha «den rumpen». Dette snakket kan få elever til å sammenligne seg med idealet og kan føre til at de føler på kroppspress om de føler de ikke ser ut som dette idealet (Børresen & Rosenvinge, 2006).

Som tidligere nevnt kan et negativt kroppsilde få personer til å ikke ville trene i det hele tatt (Lox, et al., 2010, s. 251). Elev 2 var veldig åpen om hva grunnen til at eleven ikke ville delta i svømmeundervisningen, og forklarte dette med kroppsildeutfordringer. Eleven forklarte åpent om følelsene sine: «Jeg liker ikke hvordan jeg ser ut.», og angående kroppen sin ville eleven «[...] endret på alt egentlig.». Eleven fortalte under intervjuet at eleven sammenlignet seg med andre i klassen: «De andre er mye finere enn meg, tynnere og sånt.». Eleven brukte også store klær, mulig et forsøk på å skjule kroppen for å håndtere presset i form av kroppsunngåelse (Vrabel, 2019). Dette er altså en elev med et negativt kroppsilde som unngår svømmeundervisning på grunn av dette. Utdanningsdirektoratet (2015) skriver at svømmedyktighet er sentralt i faget, at elever skal oppleve glede og utvikle en positiv oppfatning av kroppen. Følelsene denne eleven uttrykker om kroppen sin som gjør at eleven ikke vil delta fører da til at eleven går glipp av viktige mål Utdanningsdirektoratet har med faget.

## 5.2 Dusj- og garderobesituasjonen

Som nevnt tidligere i oppgaven kan, ifølge Barneombudet (u.å.), noen elever synes at det kan være vanskelig å dusje etter en kroppsøvingstime. I kartleggingsstudiet til Moen, et al. (2018) sier 13,8 % av elever seg delvis eller helt uenige i påstanden «Jeg synes det er greit å dusje etter gymtimen.» Av elevene jeg intervjuet tyder det på at de også synes det kan være en utfordring.

*Jeg tror det at mange velger å ikke delta har noe med skiftningen og dusjingen i garderoben.*

-Elev 3

Bjørnebekk (2015, s. 25) trekker frem at dusjproblematikken blant annet handler om hva som er behagelig for elevene. Elev 4 forteller om dusjen i svømmehallen hvor skolen har svømmeundervisning: «Det er ikke noe gøy å dusje der. Det er ganske slitt og ekkelt.». Hvis elever føler det er ekkelt å dusje på grunn av fasilitetene i svømmehallen, tilbyr ikke skolen en

dusjmulighet elevene er trygg med, noe som kan føre til at elever ikke vil dusje og dermed ikke delta i svømmeundervisningen.

Flauhet og sjenanse er også følelser elever kan føle på i garderoben, dette er følelser man får et behov for å unngå (Bjørnebekk, 2015, s. 27). Elev 1 forteller under intervjuet: «Jeg liker [...] å være helt aleine i garderoben og være helt aleine i dusjen. Da får jeg roet meg litt, og jeg klarer å slappe av og bli ferdig med det jeg skal gjøre.». Eleven hadde altså trivdes bedre om dusjen og garderoben hadde vært litt mer isolert fra medelevene. Dette er noe alle elevene jeg snakket med var enige om. Da jeg spurte om hvordan garderober og dusjer burde være for at flest mulig skal delta, var skillevegger i dusjen noe alle elevene nevnte. Elev 3 forteller: «Hos oss er det ikke mange som er med i svømmingen. Jeg tror det hadde løst litt å ha båser i dusjen. Hvis det er det som gjør at de ikke er med i svømmingen.». Elev 3 forteller videre om erfaringer fra svømmeundervisningen fra barneskolen: «Folk var med på barneskolen da de hadde egne garderober.». Her forteller eleven at deltagelsen i svømmeundervisningen var høyere da elever fikk bruke trenergarderobes for å dusje og skifte på egenhånd. Det kan altså tyde på at flere elever ikke er trygg med dusjmulighetene som elevene får på ungdomsskolen, noe som strider med hva Barneombudet (u.å.) mener elever har krav på.

Skillevegger i dusjen er et grep som kan gjøre det mer behagelig for elever og dermed fjerne noe av dusjproblematikken (Bjørnebekk, 2015, s. 26). Som nevnt er dette noe alle elevene jeg snakket med var enige i;

*Jeg har hørt en del ønsker om dusjvegger, da får man konsentrere seg om det man selv skal gjøre*

-Elev 1

*Dusjer burde være litt sånn stengt, ikke åpent alle sammen. Sånn at man dusjer en og en.*

-Elev 2

*Jeg tror det bør være mer inndeling i dusjen. Skillevegger.*

-Elev 4

Det at alle elevene jeg snakket med mener det bør være skillevegger i dusjen kan tyde på at dette er noe flere elever ser på som en løsning for kroppspresset elever kan kjenne på i dusjen.

### Garderobe og kjønn

Moen, et al. (2018) skriver at det er flere jenter enn gutter som ikke liker å være naken sammen med andre. Dette er noe som kan komme av hvordan jenter og gutter er i garderoben med hverandre. Da jeg spurte hvorfor garderoben kan være problematisk svarte en av elevene som var gutt; «Folk kan jo føle at kroppen sin ikke er bra nok, men slik jeg har oppfattet det er det ikke noe problem. Det er ingen som kommenterer på andre.». Her trekker eleven igjen frem at kroppspress kan være et problem for noen, men han sier også at det ikke er noen som kommer med kommentarer for å gjøre det mer ubehagelig for andre. Bildet jeg fikk av jentene jeg snakket med var derimot litt annerledes. En av jentene forteller at det er svært få som dusjer etter vanlige kroppsovingstimer; «Det er sånn nesten alle jentene i klassen tror jeg ikke dusjer.». Det kan altså virke som at det er vanskeligere for jenter å dusje etter kroppsovingstimer, som stemmer med tallene til Moen et al. (2018). Da jeg spurte hvorfor hun tror jenter i klassen velger å ikke dusje svarer hun; «Det er en greie med at folk ser på hverandre og sånn. Folk tar og skifter på do.». Hun forteller at de ikke liker å bli sett på. Det at elever ser på hverandre kan oppleves som ubehagelig for elever som blitt sett på. Dette er en måte andre mennesker, i dette tilfellet andre elever, bidrar til kroppspress på (Vrabel, 2019).

Den andre jenten er en jente som forteller hun på tidligere årstrinn har opplevd mobbing i forbindelse med svømmeundervisning; «Jeg pleide å bli mobbet fordi jeg var liten, også var jeg tjukk. Folk ville ikke være med meg, så jeg ble mobbet og plaget.». Hun forteller at dette er et problem som er knyttet til garderoben: «Det er da jenter snakker. Bare i garderoben tror jeg.».

Det at denne jenten har slike opplevelser er langt i fra en dusj- og garderobeopplevelse hun er trygg og komfortabel med, som Barneombudet (u.å.) mener hun har rett på. Hun forteller at i garderoben opplever hun at «Folk stirrer. Av og til snakker dem om ting. Om hvordan andre folk er og sånt.». En god utvikling av kroppsbildet betinger trygghet i forholdet til betydningsfulle andre (Bunkan, 2008, s. 63). At andre elever stirrer og kommenterer gir ikke trygghet hos eleven. Slike opplevelser kan derfor være nedbrytende for kroppsbildet og selvfølelsen til eleven (Børresen & Rosenvinge, 2006). Et dårlig selvbilde kan i verste fall føre til psykologiske problemer som angst og depresjoner (Lox, et al., 2010, s. 234). Om eleven utvikler psykologiske problemer på grunn av opplevelsene fra svømmeundervisningen og garderobeopplevelsene, kan det argumenteres for at skolen bryter med opplæringslovens § 9a-1 om elevens rett på et godt psykososialt miljø (Utdanningsdirektoratet, 2010). Selv etterspør

eleven tilstedeværelse fra en lærer i garderoben for å ta grep om noe slikt skjer: «En lærer er jo ikke inne i garderoben hvor alt skjer. Det kunne vært bedre med en lærer i garderoben.»

## 6. Avsluttende tanker

I denne oppgaven var følgende problemstillinger belyst: *Påvirker kroppspress deltakelse hos ungdomsskoleelever i svømmeundervisning?* Og *Påvirker dusj- og garderobesituasjonen deltakelse hos ungdomsskoleelever i svømmeundervisning?* Resultatene fra samtale med elevene jeg var i kontakt med fra en ungdomsskole kan tyde på at noen elever opplever kroppspress, og dusj- og garderobesituasjonen som problematisk og påvirkende til ikke-deltakelse. Elevene fortalte om gleden de har av svømming som aktivitet, og problemer knyttet til svømmeundervisningen i skolen.

Det er i svømmeundervisningen i grunnskolen elever skal lære seg ferdigheter som svømming og livredning (Utdanningsdirektoratet, 2015). Om elever ikke deltar i undervisningen og som følge av dette ikke lærer seg disse ferdighetene, kan det i verste fall føre til at man taper liv i situasjoner hvor man kunne brukt disse ferdighetene.

Det kreves derfor en innsats for å øke deltakelsen i svømmeundervisning. Ikke-deltakelse i svømmeundervisning på grunnlag av kroppspress er et område det er gjort lite forskning på, det kan derfor være nyttig å se nærmere på hvor utbredt dette er rundt i landet. Det kan også være nyttig å se nærmere på forholdet elever har til dusj og garderobene i svømmeanleggene.

Videre kan voksne og lærere gjøre en innsats for å minske kroppspress hos barn og unge. Ellers i samfunnet er det allerede et fokus på mental helse blant ungdom, for eksempel med forslaget om forbud mot reklame av kosmetiske inngrep (Aronsen et al., 2019). Elev 4 svarer på spørsmål om lærere kan gjøre noe for å minske kroppspress i klassen: «Nei, det tror jeg er en tapt sak for lærere.». Tross i Elev 4 sin uttalelse tror jeg lærere kan gjøre grep for å begrense kroppspress i en klasse. Det første er å være bevisst på problemet. Deretter kan man jobbe for å motvirke samfunnets ofte overdrevne fokus på utseende og tynnhet, dette kan minske kroppspress (Børresen & Rosenvinge, 2006). Lærer kan i stedet fokusere på helse og hvordan kroppen fungerer, rette fokus på andre dimensjoner av elevens selvbilde, slik at utseende ikke blir en så sentral del av identiteten til eleven (Vrabel, 2019).



Om svømming skal fortsette å være en del av «den felles danninga og identitetskapinga i samfunnet.», og dette skal skje uten unødvendige tap av liv, er det viktig at elever får lyst å delta i svømmeundervisningen grunnskolen tilbyr (Utdanningsdirektoratet, 2015).

## 7. Referanser

Aronsen, A., Melgård, M., Johnsen A. B. (2019, 16. mars). Høyre vil ha forbud mot reklame for kosmetiske inngrep: På høy tid, mener bloggere. *Verdens Gang*. Hentet fra

<https://www.vg.no/rampelys/i/Eo3Xbj/hoeyre-vil-ha-forbud-mot-reklame-for-kosmetiske-inngrep-paa-hoey-tid-mener-bloggere>

Barneombudet. (u.å.). *Dusjing etter gymtimen*. Hentet 8. april, 2019 fra

<https://barneombudet.no/dine-rettigheter/pa-skolen/ma-man-dusje-etter-gymtimen/>

Bjørnbekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen: Om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus forlag AS.

Bjørndal, C. R. P. (2015). *Det vurderende øyet*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Bunkan, B. H. (2008). *Kropp, respirasjon og kroppsbilde*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Børresen, R., Rosenvinge, J. H. (2006). *Spiseforstyrrelser og overvekt hos barn og unge*. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

Helsekompetanse. (u.å.). *Deltagelse*. Hentet 8. april, 2019 fra

<http://kurs.helsekompetanse.no/inkludering/18759>

Kunnskapsdepartementet. (2018, 1. oktober). *Elevane sitt skolemiljø*. Hentet fra

[https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL\\_11](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL_11)

Lox, C., Petruzzello, S., & Ginis, K. (2010). *The psychology of exercise : Integrating theory and practice* (3rd ed.). Scottsdale, Ariz: Holcomb Hathaway.

Moen, K. M., Westlie, K., Brattli, V. H., Bjørke, L., Vakt skjold, A. (2015). *Kroppsøving i Elverumskolen*. Hentet fra

[https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/300725/opprapp2\\_15online.pdf](https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/300725/opprapp2_15online.pdf)

Redningsselskapet. (2018, desember). Drukningstatistikk Desember 2018. Hentet fra

[https://www.redningsselskapet.no/content/uploads/2019/01/Drukningstatistikk\\_RS\\_Desember-2018-1.pdf](https://www.redningsselskapet.no/content/uploads/2019/01/Drukningstatistikk_RS_Desember-2018-1.pdf)

Skaalvik, E.M., Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena*. Oslo: Universitetsforlaget.

Statens vegvesen. (2019, 1. januar). *108 omkom i trafikken*. Hentet fra

<https://www.vegvesen.no/om+statens+vegvesen/presse/nyheter/nasjonalt/108-omkom-i-trafikken>

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Utdanningsdirektoratet. (2015, 11. mai). *Læreplan i kroppsøving (KRO1-04)*. Hentet fra

<https://www.udir.no/kl06/KRO1-04>

Utdanningsdirektoratet. (2010). *Retten til et godt psykososialt miljø Udir-2-2010*. Hentet fra

<https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Laringsmiljo/Udir-2-2010-psykososialt-miljo/Del-I/3/>

Utdanningsdirektoratet. (2018, 18. oktober). *Læreplan i kroppsøving: Relevansen til faget*.

Hentet fra <https://hoering.udir.no/Hoering/v2/287?notatId=570>

Utdanningsdirektoratet. (2019. 18. mars). *Læreplan i kroppsøving*. Hentet fra <https://hoering.udir.no/Hoering/v2/342?notatId=682>

Vrabel, K. (2019, 11. april). *Hva er kroppspress*. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspress>

## 8. Vedlegg

### Vedlegg 1 – deltakerbrev:

# **Din deltakelse i forskningsprosjekt knyttet til bacheloroppgave om *deltagelse i svømmeundervisning i ungdomsskolen ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU***

Vi takker for at du har sagt deg villig til å delta i et forskningsprosjekt for bacheloroppgave ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Info om prosjektet**

Instituttets bachelorstudenter skriver en oppgave som innebærer analyse av dybdeintervjuer. Opplysningene samlet inn i oppgaven vil bare brukes til denne. Dersom det er aktuelt å bruke opplysninger til annet formål, vil du bli kontaktet.

Prosjektet har som formål å få innsikt i ungdomsskoleelevers opplevelse av svømmeundervisningen i skolen, og prøve å avdekke årsaker til at noen elever velger å ikke delta i undervisningen.

Det er NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap er ansvarlig for prosjektet.

Du er kontaktet som deltaker i dette prosjektet på basis av dine erfaringer rundt svømmeundervisning i ungdomsskolen.

Du blir invitert til et intervju som varer mellom 30 og 45 minutter. Du kan selv velge passende sted for intervjuet. Intervjuet vil tas opp med en digital lydopptaker.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. 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.

Lydopptaket fra intervjuet blir lagret på en SD-minnebrikke. Opptakeren har verken tilkobling til internett- eller telenett. Etter opptak bringes opptakeren til instituttets eget transkripsjonsrom, hvor opptaket transkriberes av studenten selv. I transkriberingen anonymiseres opplysninger som kan identifisere deg som person. Etter dette slettes minnebrikken. Dermed er det ingen opplysninger som kan knyttes til deg som person som følger med videre i prosessen med analyse og publisering.

**Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes *10. mai, 2019*. Personopplysninger og eventuelle optak vil ved prosjektslutt slettes.

**Dine rettigheter**

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

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

På oppdrag fra NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap 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:

- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, student for prosjektet, Håvard Carlsen, tlf 94809444, [haavardc@ntnu.no](mailto:haavardc@ntnu.no)
- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, ved ansvarlig for prosjektet, Jan Erik Ingebrigtsen, tlf 73591767, [jan.ingebrigtsen@ntnu.no](mailto:jan.ingebrigtsen@ntnu.no)

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig (veileder)

Student

---

**Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *deltagelse i svømmeundervisning i ungdomsskolen*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i dybdeintervju
- bruk av lydoptaker

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til anonymisering, innen 1 måned etter gjennomført intervju.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 2 – Intervjuguide:

**Del 1:** Intro; Noe om deg selv; Jeg var glad i svømming, oppgave, nysgjerrig på hva du synes

1. Hvor godt trives du på skolen?
2. Hvor godt trives du i kroppsøving?
3. Liker du å svømme?
  - a. Ferdighet

**Del 2:**

4. Hva liker du best av kroppsøving og svømming?
  - a. Hvorfor
5. Var du med i svømmeundervisningen i høst?
  - a. Hvis ja; Hva syntes du om det;
  - b. Hvis nei; hvorfor ikke;.....
6. Garderobe-opplevelser (svømming)
  - a. Hvordan opplever du garderoben og dusjingen før og etter svømming?
    - i. Positivt: hva, hvorfor?
    - ii. Negativt: hva, hvorfor?
  - b. Dusjer du etter vanlige kroppsøvingstimer?
    - i. Hvis ja; Hva syntes du om det;
    - ii. Hvis nei; hvorfor ikke;.....
  - c. Er det mange elever som lar være å dusje i fellesdusjen etter vanlige kroppsøvingstimer? Hvorfor?
7. Kroppsbilde
  - a. Hva mener du kroppspress er?
  - b. Er du fornøyd med din egen kropp?
    - i. Hvorfor
  - c. Sammenligner du deg med andre i klassen?
  - d. Opplever du at det er mye fokus på kropp i klassen deres?
  - e. Tror du elever i klassen sammenligner seg med andre i klassen?
  - f. Tror du det er viktig for elevene i klassen å føle at de ser bra ut når dere har svømmetimer?
  - g. Hva tror du de som ikke deltar i svømmingen føler om sin egen kropp?
  - h. Hva tror du er årsakene til at noen elever føler kroppspress?
8. Erting/mobbing?
  - a. Har du opplevd erting eller mobbing i svømmetimer?
  - b. Har du opplevd at noen har tatt bilde av andre elever i garderoben før eller etter en svømmetime?
  - c. Har du opplevd snakk om andre elevers utseende i eller etter en svømmetime?
9. Hvorfor tror du mange velger å ikke være med i svømming?

**Del 3:** Avrundning

10. Hvordan bør garderober og dusjer være for at flest mulig skal delta?
  - a. Skillevegger?
11. Hva kan lærer gjøre for at flere skal være med i svømmeundervisningen?

