



Vem duschar?

En kvantitativ studie om vilka elever i årskurs 9
som duschar efter lektioner i idrott och hälsa

Mathilda Sundström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 34:2017
Idrott och hälsa 120 hp: 2015-2017
Handledare: Kerstin Hamrin
Examinator: Suzanne Lundvall

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Denna studie vill undersöka varför/varför inte elever vill duscha i omklädningsrummet efter lektionerna i idrott och hälsa. Frågeställningarna blir således:

- Hur stor andel av eleverna i årskurs nio duschar efter lektionerna i idrott och hälsa?
- Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevers vanor av fysisk aktivitet?
- Duschar lagidrottare efter lektionerna i idrott och hälsa i större utsträckning än andra som är fysiskt aktiva?
- Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevers inställning till ämnet?
- Skiljer sig duschvanorna efter lektionerna i idrott och hälsa mellan könen?

Metod

Med en enkätundersökning fick årskurs nio-elever från två skolor svara på frågor kring fysisk aktivitet i och utanför skolan samt upplevelsen av omklädningsrummet, genom att kryssa för det alternativ de ansåg passa in bäst på dem. Respondenterna valdes genom ett bekvämlighetsurval då god kontakt redan fanns till dessa skolor och elever. Av de 132 elever som deltog i enkätundersökning svarade alla på hela frågeformuläret, vilket ledde till noll bortfall.

Resultat

På de skolor denna enkätundersökning genomfördes var det vanligare att duscha i skolans omklädningsrum efter idrott och hälsa-undervisningen bland dem som var fysiskt aktiva på fritiden. De som duschar är i huvudsak aktiva inom lagidrotter. Endast 28% av de elever som deltog i studien uppgav att de duschar efter idrottslektionen, flertalet av dem tyckte mycket bra eller helt okej om ämnet idrott och hälsa. Killarna duschade i skolans omklädningsrum efter idrottslektionen i större utsträckning än tjejerna.

Slutsats

Enligt studien duschar mindre än en tredjedel av eleverna i skolans omklädningsrum efter lektionerna i idrott och hälsa och mer än hälften av eleverna tycker inte att omklädningsrummet är fräscht. De som duschar är fysiskt aktiva på fritiden där de utövar lagsporter.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Bakgrund.....	1
1.2.1 Skolans omklädningsrum.....	1
1.2.2 Så mår eleverna.....	2
1.2.3 Dusch efter fysisk aktivitet.....	3
1.3 Tidigare forskning.....	4
1.3.1 Elevers upplevelse av omklädningsrummet.....	4
1.3.2 Svalnande intresse för fysisk aktivitet och dusch.....	5
1.3.3 Fysisk aktivitet på fritiden.....	6
1.3.4 Sammanfattning av tidigare forskning.....	7
1.4 Teoretisk utgångspunkt.....	7
1.5 Syfte och frågeställningar.....	8
2. Metod.....	9
2.1 Val av metod.....	9
2.2 Urval.....	9
2.3 Genomförande.....	9
2.4 Databearbetning.....	10
2.5 Tillförlitlighet.....	11
2.5.1 Reliabilitet.....	11
2.5.2 Validitet.....	11
2.6 Etiska aspekter.....	11
3. Resultat.....	12
3.1 Resultat av enkätfrågor.....	12
3.2 Resultat av enkätpåståenden.....	17
4. Sammanfattande diskussion.....	18
4.1 Resultatdiskussion.....	18
4.1.1 Hur stor andel av eleverna i årskurs nio duschar efter lektionerna i idrott och hälsa? 18	
4.1.2 Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevers vanor av fysisk aktivitet?	19
4.1.3 Duschar lagidrottare efter lektionerna i idrott och hälsa i större utsträckning än andra fysiskt aktiva?.....	20
4.1.4 Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevers inställning till ämnet?.....	20
4.1.5 Skiljer sig duschvanorna efter lektionerna i idrott och hälsa mellan könen?.....	21

4.1.6 Enkätpåståenden.....	21
4.2 Metoddiskussion.....	22
5. Slutsats.....	23
6. Framtida forskning.....	23
Käll- och litteraturförteckning.....	24

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Informationsbrev

Bilaga 3 Enkätfrågor

Bilaga 4 Enkätpåståenden

Bilaga 5 Statistik

Bilaga 6 Statistik

Bilaga 7 Statistik

Bilaga 8 Statistik

1 Inledning

1.1 Introduktion

Många gånger är fysisk träning förenat med drypande svett och fuktiga träningsströjor, och för många av oss är det en självklarhet med en dusch när träningspasset avslutats.

Under min uppväxt har jag alltid gått i klasser där flertalet varit idrottsintresserade, och att duscha i skolans omklädningsrum efter avslutad idrottslektion har aldrig varit ett problem, vilket det verkar vara i dagens samhälle. Många av oss var även fysiskt aktiva i diverse idrottsföreningar på fritiden och kanske var det anledningen till att vi, redan från tidig ålder, kände oss bekväma med att byta om och duscha tillsammans med andra i samband med fysisk aktivitet.

Genom mina studier på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) har jag vid ett par tillfällen varit i kontakt med högstadieskolor där idrott och hälsa-lärarna beskrivit omklädningsrummet, och framför allt duschningen i omklädningsrummet, som ett stort problem då det påverkar undervisningen när elevers deltagande påverkas. I rädsla för att bli allt för svettiga och behöva duscha efter lektionen, väljer elever att avstå vissa moment under lektionen samt håller tillbaka sina krafter. Eleverna byter inte alltid om till idrottskläder och duschar sällan efter avslutad lektion. Vad är det som skapar denna rädsla för att bli svettig och tvingas duscha efter idrottsundervisningen; kan det vara samhällets kroppsideal som skapar en otrygghet vid omklädning och dusch med andra? Eller är det synen på idrott och hälsa-undervisningen och fysisk aktivitet som påverkar huruvida elever duschar eller inte?

1.2 Bakgrund

1.2.1 Skolans omklädningsrum

I rapporter från Skolverket framgår att elevers välbefinnande i skolan har försämrats hos barn och ungdomar över tid. Många gånger tas omklädningsrummet upp som en av de platser där kränkande behandling förekommer. (Skolverket 2017)

I Skolverkets undersökning som gjordes framkom att trakasserier och kränkningar framför allt skedde mellan eleverna, men att det även förekom mellan lärare och elever. De platser som uppgavs som de vanligaste arenorna för trakasserier och kränkningar var de platser som besöks utanför

lektionstid, där bl.a. omklädningsrummet omnämns. Det är inte alltid lärarna i idrott och hälsa vet vad som pågår inne i omklädningsrummet, och de vill heller inte gå in i elevernas omklädningsrum, av rädslan för att bli anmälda (Skolvärlden 2015). Skolverket menar att konsekvenserna av den kränkande behandlingen som försiggår där lärare inte alltid närvarar kan bli att eleverna känner sig otrygga på dessa platser (Skolverket 2009).

Även om vuxennärvaro i omklädningsrummet kan skapa trygghet då eventuella kränkningar uteblir, kan det också skapa ett obehag i att bli ”övervakad” och en känsla av att bli tvingad in i duschen, vilket i sin tur kan leda till att eleverna struntar i idrott och hälsa-timmarna helt och hållet.

1.2.2 Så mår eleverna

Många gånger är det kroppen, och ofta kroppsstorleken, som står i fokus bland barn och ungdomar och utgör en måltavla för kränkande behandling (Skolverket 2009).

2009 gav Skolverket ut rapporten *Diskriminerad, trakasserad, kränkt?* som behandlar hur studerande, från barn och elever i grundskolan och gymnasiet till vuxna i högre utbildning, uppfattar diskriminering och trakasserier. Omklädningsrummet är en plats där eleverna inte har tillsyn av en lärare på samma sätt som i lektionssalarna vilket ger ett annat utrymme för kränkande behandling av varandra (Skolverket 2009). Exponeringen av den egna kroppen som sker i ett omklädningsrum och framför allt i omklädningsrummets duschutrymme kan skapa stor otrygghet för en redan osäker tonåring.

Sveriges Radio (2016) rapporterar att elever på högstadiet inte alltid känner sig trygga med att duscha i omklädningsrummet efter idrottslektionerna. Elever uppgav att synen på den egna kroppen inte alltid är så bra och att då ställa sig i duschen naken med andra känns obehagligt.

60% av de 3200 elever som 2016 deltog i Sveriges Radios undersökning av högstadieelevers upplevelse av skolduschen, svarade att de inte alltid duschar efter idrotten. De anledningar som nämndes var obehag av nakenheten inför andra och att bli retad för sitt utseende, ofräscha duschar och rädsla över att bli filmad eller fotad. (Sveriges Radio 2016)

Skolverket framhåller att killar i större utsträckning än tjejer, utsätts och utsätter andra för kränkande behandling både verbalt och fysiskt samt genom hot. Tjejer trakasserar varandra genom baktaleri och ryktesspridning hellre än fysiskt våld. Dock utsätts de för sexuella trakasserier av

killar, som annars kopplar sina kränkningar främst till homofobi, rasism och utseende. (Skolverket 2009, s. 11)

Vidare beskriver Skolverket att de normer vi har i samhället formar grundskolans elevers sätt att se på sig själva och andra. Det som uppfattas som normalt respektive onormalt utgör en grund för elevers diskriminering, trakassering och kränkning av varandra. Den som inte uppfyller kraven för normal klassas som onormal, och blir retad av de som anses vara normala. (Skolverket 2009)

1.2.3 Dusch efter fysisk aktivitet

I skolans ämne idrott och hälsa uteblir duschen i allt större utsträckning och barn och ungdomar väljer att direkt byta om till sina vanliga kläder efter lektionen (Sandercock, Ogunleye & Voss 2016, s. 132). Att elever inte duschar efter idrottslektionerna, trots att svetten dryper om dem, blir ett allt vanligare problem i skolan. Fler elever vantrivs i omklädningsrummet, de tycker att det är ofräscht och känner ett obehag i att byta om och duscha tillsammans med andra. (Sveriges radio 2016-11-15)

I Sverige presenterade Sveriges Radio en risktäckande undersökning av duschning i samband med idrott och hälsa-undervisningen och elevers syn på detta. Här söktes svar på vad det är som gör duschningen så impopulär och vilka åtgärder som kan vidtas för att underlätta för eleverna att duscha i omklädningsrummet, där duschbås och draperier föreslogs av elever. (Sveriges Radio 2016)

Genom egna observationer och samtal med idrott och hälsa-lärarna på studiens deltagande skolor har det framgått att skolans omklädningsrum har anpassats efter elevernas tidigare önskemål om mer avskildhet. Det finns duschbås i båda skolornas duschutrymmen varav den ena skolan även har draperier. Trots dessa åtgärder kvarstår problemet med att mycket få elever duschar efter idrott och hälsa-lektionerna.

I undersökningen gjord av Sveriges Radio (2016) uppmärksammas att kulturen kring barn och ungdomars duschning efter fysisk aktivitet har förändrats, inte bara efter skolans idrottslektioner utan också i idrottssammanhang utanför skolan. Vuxenvärlden visar också på förändring kring duschvanorna i samband med fysisk aktivitet. En fotbollsklubb berättar för Sveriges Radio (2016) att det vill ge en bild av omklädningsrummet där känslan av glädje och gemenskap finns, men

beskriver det som allt svårare att få barn och ungdomar att byta om och duscha tillsammans i omklädningsrummet efter träning och match.

1.3 Tidigare forskning

Den tidigare forskning som gjorts på barn och ungdomar gällande omklädningsrummet i anslutning till idrott och hälsa-lektionerna är ofta kopplad till själva omklädningen, där individen och dess kropp inte sällan utgör ett objekt för mobbning. När det kommer till att duscha i skolans omklädningsrum smalnar forskningen av något även om det många gånger handlar om samma sak: av- och påklädning, och att exponera sin kropp inför andra.

1.3.1 Elevers upplevelse av omklädningsrummet

En aktuell rapport från Skolverket (2017) visar att elever ser på sig själva och andra genom föreställningarna om att uppfattas som normal respektive onormal. En av fem elever upplever att de inte passar in i skolan och känner sig konstiga och ensamma, där tjejer känner ett större utanförskap än killar.

Hälsan bland Sveriges ungdomar blir allt sämre och den psykiska ohälsan ökar liksom antalet elever som känner en stress över skolarbetet. Detta framgår av Skolverkets rapport om hur svenska 15-åringar mår i skolan. Om eleverna upplever skolan och dess miljö som positiv och trygg gynnas inte bara individens välbefinnande utan detta bidrar också till motivation att nå goda studieresultat, förklarar Skolverket. Enligt de jämförelser som Skolverket gjort i rapporten mellan elevsvar från 2003 och elevsvar från 2015 har antalet elever som känner sig utanför och ensamma i skolan ökat, och andelen elever som upplever att vara omtyckt av andra elever och att kunna skaffa vänner har minskat.

Lunde (2017) belyser vikten av en god självbild för att kunna motiveras till fysiska aktiviteter där kroppens utseende och egenskaper ofta hamnar i fokus. Vidare beskriver Lunde att de idrott och hälsa-lektioner som innebär fysiskt deltagande kan för många vara ångestladdat och kännas obehagligt när kroppars utseende jämförs med andra och prestationen likaså. Denna kroppsliga osäkerhet som växer fram under tonåren kan vara en förklaring till varför den fysiska aktiviteten avtar med stigande ålder, menar Lunde. De elever som inte känner sig trygga i sin kropp och känner

ett obehag så fort det är dags att kliva ut i idrottshallen får också en negativ bild av fysisk aktivitet, bland annat ämnet idrott och hälsa. (Lunde 2017)

1.3.2 Svalnande intresse för fysisk aktivitet och dusch

Att inte alla elever upplever idrott och hälsa-undervisningen som positiv undersöker även Redelius (2004) och beskriver i sin artikel vad som kännetecknar dessa elever. Redelius (2004) framhåller att de elever som har en negativ inställning till ämnet idrott och hälsa är de elever som inte är särskilt aktiva under idrott och hälsa-lektionerna, de som anser sig vara fysiskt inaktiva utanför skolan, de som inte är medlemmar i någon idrottsförening och inte tycker om att byta om eller duscha. Larsson (2016) behandlar, liksom Redelius, elevers positiva respektive negativa upplevelse av idrottsundervisningen och menar att idrott och hälsa är ett ämne eleverna antingen älskar eller hatar. Vidare beskriver Larsson att elever som idrottar på fritiden tenderar att tycka bättre om idrott och hälsa-undervisningen, och killar i större utsträckning än tjejer, har en positiv bild av ämnet.

Lundvall och Brun Sundblad (2017) gör i en rapport från Centrum för idrottsforskning en kartläggning över vad som kännetecknar de idrottsaktiva och -inaktiva eleverna i årskurs sex och nio, där de mest aktiva deltar fysiskt aktivt på idrottslektionerna i mycket hög grad och omges också av idrottande kompisar. Av de elever som är fysiskt aktiva på egen hand utanför skolan, uppger 76% av dessa eleverna att de tidigare varit aktiva i föreningsidrotter. De anledningar som uppges vara orsaker till att de slutat är bland annat minskat intresse och tidsbrist. Ändå är de flesta eleverna i årskurs sex och nio positivt inställda till ämnet idrott och hälsa och deltar på lektionerna. (Lundvall och Brun Sundblad 2017)

Sandercock, Ogunleye och Voss (2016) menar i sin studie, gjord på högstadiel elever från England vars syfte var att studera sambandet mellan duschvanor efter skolidrotten och duschvanor efter fysisk aktivitet på fritiden, att obehaget inför duschning med andra kan hämma individens insatser i idrottsliga sammanhang. Rädslan att bli svettig och tvingas duscha efter en idrottslig aktivitet i skolan eller på fritiden kan påverka intresset för och lusten till rörelse och fysisk aktivitet, menar Sandercock et al. och önskar vidare forskning på hur denna barriär kan övervinnas. (Sandercock et al. 2016)

Vidare visar den engelska studien att de som duschar efter skolidrotten är de som deltar i lagidrotter samt är fysiskt aktiva på fritiden i större utsträckning än de som inte duschar. Detta samband var

lika för både tjejer och killar men killarna visade sig vara mer fysiskt aktiva på fritiden än tjejerna och var även de som duschade i störst utsträckning (Sandercock et al. 2016).

1.3.3 Fysisk aktivitet på fritiden

Den så kallade spontanidrotten har minskat drastiskt de senaste 40 åren samtidigt som den organiserade idrotten går längre ned i åldrarna, skriver Larsson (2007). Det blir alltså vanligare att delta i föreningar och dess idrotter, men idrottsliga aktiviteter utanför föreningslivet blir allt mer sällsynt. Larsson beskriver också att bland barn och ungdomar i skolåldern är det drygt hälften som är aktiva i idrottsföreningar på fritiden och är också de som ägnar sig åt övrig fysisk aktivitet på fritiden. Vi vill hellre idrotta tillsammans där vi tillhör en grupp än att motionera på egen hand, beskriver Larsson (2016) samtidigt som Skolverket (2017) framhåller en växande osäkerheten på våra kroppar.

Barn som deltar i idrottsföreningar tenderar att också fortsätta vara aktiva i idrottsföreningar som ungdomar, och idrottsaktiva ungdomar tenderar att bli idrottsaktiva vuxna, menar Hagströmer (2017) och punktar även upp i sin rapport att; barn och ungdomar bör ägna minst 60 minuter om dagen åt pulshöjande fysisk aktivitet och mer intensiv träning minst tre gånger i veckan. För att stärka muskler och skelettet rekommenderas barn och ungdomar att även, minst tre gånger i veckan, belasta kroppen på ett stärkande sätt. De vinster som finns att hämta i en aktiv livsstil där ovanstående rekommendationer efterföljs beskriver Hagströmer som bättre kondition, muskelstyrka och skeletthälsa samt förbättrade värden hos de barn och ungdomar med höga blodfetter och högt blodtryck. Den mentala hälsan blir också bättre av kontinuerlig fysisk aktivitet och skolprestationen förbättras. (Hagströmer 2017)

Sandercock et al. (2016) beskriver att medvetenheten om den egna kroppen ökar under ungdomsåren och är en period där individens känslö- och beteendemönster förändras och deras idrottsvanor börjar formas efter de vuxna liv som väntar dem. Deltagandet i föreningsidrotter avtar med stigande ålder medan ett stillasittande intresse av skärmar i alla dess former ökar i nutidens tekniksamhälle, visar Nybergs rapport från Centrum för idrottsforskning. Barn och ungdomar, i synnerhet tjejer, ägnar för mycket tid åt tv, mobiltelefoner, surfplattor samt datorer och få uppnår den dagliga fysiska aktiviteten som rekommenderas (Nyberg 2017). Att ständigt vara uppkopplad och ha tillgång till sin mobiltelefon kan skapa ytterligare en otrygghet i omklädningsrummet och

duschutrymmet då videos och bilder kan spridas snabbt över internet, både medvetet och omedvetet.

1.3.4 Sammanfattning av tidigare forskning

Sveriges 15-åringars känsla av utanförskap och ensamhet i skolan har ökat de senaste åren och de tycker att det är svårt att skaffa vänner och upplever att de inte passar in, framför allt tjejerna. Osäkerheten på sig själv och sin kropp under tonåren kan leda till ångest och obehag inför idrottslektionerna och generera i en negativ bild av ämnet som i sin tur leder till svalnande intresse för fysisk aktivitet, både i och utanför skolan.

De elever som har en negativ bild av ämnet är också de elever som i störst utsträckning ogillar att byta om och duscha i samband med fysisk aktivitet och utövar heller ingen idrott utanför skolan. Dock är flertalet av Sveriges skolbarn och -ungdomar positivt inställda till idrott och hälsa-ämnet och nästan hälften är medlemmar i någon idrottsförening utanför skolan. Det är också dessa elever, som är fysiskt aktiva på fritiden, som kännetecknar dem som väljer att duscha i skolans omklädningsrum efter idrottslektionerna, i synnerhet de som utövar någon typ av lagidrott.

Både den mentala hälsan och skolprestationen påverkas positivt av regelbunden fysisk aktivitet och barn och ungdomar bör röra på sig minst 60 minuter om dagen för att upprätthålla en god hälsa. Istället växer en mer stillasittande livsstil fram bland barn och ungdomar där alla olika typer av skärmar upptar deras intresse.

Utifrån tidigare forskning finns anledning att fördjupa kunskapen om svenska elevers förhållningssätt till att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa. Detta har lett fram till studiens syfte och frågeställningar.

1.4 Teoretisk utgångspunkt

För att förstå varför människor gör de val de gör, och vad som påverkar eller har påverkat individens ställningstagande, behöver vi veta något om människans personlighet samt dess levnadsmiljö (Nilsson 2015). Genom olika påståenden i denna studies enkät, se bilaga 4, får eleverna besvara i vilken utsträckning de håller med eller inte, och på så sätt kan en övergripande bild ges av den deltagande gruppens uppfattning. Nilsson (2015) beskriver att det finns olika teorier

att använda som utgångspunkt när det kommer till människans psykiska och sociala välbefinnande. I denna uppsats används den socialpsykologiska teorin som menar att det beteende vi anammar är direkt kopplat till vår plats i samhället. Samhällets normer och föreställningar präglar varje individs uppväxt, och ger oss på så sätt ett likasinnat sätt att se på och tolka omvärlden. Samhället påverkar vårt beteende och lär oss värdera vad som är rätt och fel samtidigt som våra handlingar påverkar samhället och dess sociala system, menar Nilsson (2015). Huruvida eleverna är medlemmar i någon förening eller inte och om de utövar någon fysisk aktivitet individuellt eller i grupp är av intresse i denna studie då det kan ha en inverkan på de val varje elev gör i och utanför skolan, i synnerhet när det kommer till duschning efter fysisk aktivitet.

Socialpsykologin syftar till att vetenskapligt förstå och förklara människors beteende enskilt och i grupp, och har vuxit sig stark under 1900-talet. Socialpsykologin har fått sitt namn från och har sina grunder i psykologin och sociologin, eftersom den studerar människan både på det psykiska och det sociala planet. (Nilsson 2015, s. 9)

Thedin Jakobsson förklarar att vi genom rörelsen i ämnet idrott och hälsa utvecklar vår psykiska förmåga då vi övar oss i att hantera med- och motgångar, känslor, tålamod och uthållighet. Om vi dessutom har målsättningen att klara av uppgifterna tillsammans med andra, ställs också krav på vår sociala förmåga och som på så sätt kan utvecklas. Thedin Jakobsson menar att psykologin och sociologin samspelar i idrott och hälsa-ämnet. (Thedin Jakobsson 2007, s. 176)

Socialpsykologin är adekvat i denna uppsats då syftet innefattar att undersöka årskurs nio-elevs beteende både individuellt och i grupp.

1.5 Syfte och frågeställningar

Denna studie syftar till att ta reda på varför/varför inte elever vill duscha i omklädningsrummet efter lektionerna i idrott och hälsa och kartlägga vilka de elever är som faktiskt duschar, och om det finns något samband med hur fysiskt aktiva de är på fritiden.

Följande frågeställningar användes:

- Hur stor andel av eleverna i årskurs nio duschar efter lektionerna i idrott och hälsa?
- Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevs vanor av fysisk aktivitet?

- Duschar lagidrottare efter lektionerna i idrott och hälsa i större utsträckning än andra fysiskt aktiva?
- Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevers inställning till ämnet?
- Skiljer sig duschvanorna efter lektionerna i idrott och hälsa mellan könen?

2 Metod

2.1 Val av metod

Eftersom omklädningsrum och dusch kan vara ett känsligt område kan eleverna känna ett obehag inför att svara på intervjufrågor, och det finns en risk för att eleverna inte svarar. Ejlertsson (1996) förklarar att detta kan undvikas om det istället handlar om en enkätundersökning där de svarande kan förbli anonyma. Denna typ av enkät har valts till denna studie.

2.2 Urval

För att ta reda på varför/varför inte elever duschar efter idrottslektionen blev två skolor från mellansverige, där åtta klasser från årskurs nio, tillfrågade att delta i studien. God kontakt fanns redan till de tillfrågade skolorna och deras elever, därför valdes respondenterna genom ett bekvämlighetsurval. Alla elever som närvarade fyllde i enkäten, vilket gav noll bortfall. Det uppkom heller inga interna bortfall. Totalt deltog 132 elever i undersökningen.

2.3 Genomförande

Först testades enkätformuläret på fyra elever från den ena skolan, två tjejer och två killar. Deras svar ingår i sammanställningen av alla 132 enkäter då frågorna inte behövde göras om efter denna "förstudie" utan bara förtydligas. Det uppstod funderingar kring ett av påståendena, omklädningsrummet som en trygg plats, som fick förklaras närmare; med att uppleva omklädningsrummet som en trygg plats menades att inte vara orolig att dörrar slås upp eller att inredningen på något sätt kan upplevas som farlig. Eleverna trodde att det hade att göra med säkerheten i relation till personer utanför skolan, vilket i och för sig kan vara relevant för tryggheten i skolans omklädningsrum. Därför fick trygg plats innefatta båda delarna.

På den första skolan gjordes undersökningen på idrott och hälsa-lektionen. Eftersom den första och andra nian hade lektion samtidigt men på varsin sida om idrottshallens mittvägg, hissades mittväggen upp och pennor och frågeformulär kunde delas ut till två klasser samtidigt. Innan de började fylla i enkäten förklarades vad som menades med omklädningsrummet som en trygg plats samt utsatt i omklädningsrummet så att eventuella missförstånd kunde undvikas. På samma sätt genomfördes undersökningen med tredje och fjärde nian som hade lektion direkt efter första gruppen. Idrott och hälsa-lärarna hjälpte till med insamlingen av enkäterna i olika mappar för att skilja klasserna åt.

På den andra skolan genomfördes undersökningen på mentorspasset, vilket alla nior hade samtidigt. Skolans idrott och hälsa-lärare hjälpte till att dela ut och samla in enkäterna, sorterade efter klass. De hjälpte även till med att förklara de frågor som behövde förtydligas för eleverna innan de började svara på enkäten.

2.4 Databearbetning

Enkäterna samlades in i mappar sorterat efter klass. De lästes sedan igenom, kodades till siffror och sammanställdes i datorn med hjälp av SPSS och Excel. Deskriptiv statistik användes i databearbetningen för att ge en övergripande bild av resultatet. I de statistiska programmet SPSS skapades tabeller och i Excel skapades figurer, som redovisade hur många elever som svarat på varje svarsalternativ, hur svaren skilde sig mellan tjejer och killar samt olika samband mellan svaren.

På fråga 2, se bilaga 3, fick eleverna fylla i om de var medlemmar i någon förening eller inte, och även ange vilken idrott de utövade. På så sätt kunde eleverna, tillsammans med svaren på fråga 1, se bilaga 3, sorteras efter; individuellt fysiskt aktiva, fysiskt aktiva i lagidrott samt fysiskt inaktiva.

För att sedan undersöka eventuella samband mellan de som uppgett att de är fysiskt aktiva, fysiskt aktiva i lagidrott eller fysiskt inaktiva och deras duschvanor efter lektionerna, användes en korrelationsanalys i SPSS, se bilaga 5. En korrelationsanalys användes också för att söka ett samband mellan vad eleverna tycker om ämnet och deras duschvanor efter lektionerna, se bilaga 6. Chi2-test utfördes för att räkna ut sannolikheten i svaren på frågorna 1, 4, 5, och 7 samt i de elva påståendena, se bilaga 7 och 8.

2.5 Tillförlitlighet

2.5.1 Reliabilitet

För att kunna mäta det som skulle mätas var det viktigt att eleverna förstod frågorna så som det var tänkt. Därför gicks de frågor i enkäten som kunde anses tvetydiga igenom innan. För att kontrollera frågorna och få reda på vilka frågor som eventuellt kunde uppfattas inkorrekt gicks frågeformuläret igenom i en mindre grupp om fyra elever, två tjejer och två killar. Dock går det inte att utesluta att eleverna ändå kan ha tolkat frågorna felaktigt och då gett svar som inte stämmer överens med verkligheten.

2.5.2 Validitet

De 132 elever som närvarade deltog alla i studien och svarade på alla frågor i enkätformuläret. Detta ledde till noll interna bortfall, vilket gör resultatet mer tillförlitligt. Den signifikans (0,000**), se bilaga 5, som visade sig i sambandet mellan fysiskt aktiv, fysiskt aktiv i lagidrott eller fysiskt inaktiv och duschning efter skolidrotten innebär att resultatet inte har uppkommit av en slump. Resultatet kan representera den undersökta populationen. Dock visades ingen signifikans i sambandet mellan vad eleverna tycker om ämnet och duschning efter skolidrotten, vilket gör tillförlitligheten hos resultatet svag. De Chi2-tester som utfördes på frågorna 1, 4, 5, och 7 samt de 11 påståendena, se bilaga 7, gav ett resultat på 0,00 vilket styrker resultaten och kan hållas för sant i populationen.

2.6 Etiska aspekter

Eleverna och deras föräldrar informerades med ett brev där jag presenterade mig själv och undersökningen. Viktigt att ta hänsyn till vid forskningsarbeten är de fyra forskningsetiska principerna:

Informationskravet – syftet med studien ska för de inblandade framgå.

Samtyckeskravet – deltagarna bestämmer själva över sin medverkan.

Konfidentialitetskravet – alla uppgifter kring deltagarna ska behandlas förtroligt och obehöriga ska inte kunna ta del av personuppgifter.

Nyttjandekravet – materialet som samlas in ska endast användas för forskningen.

(Hassmén & Hassmén 2008, s. 390)

I informationsbrevet, se bilaga 2, informerades elever och föräldrar om att undersökningen syftar till att ta reda på hur elever i årskurs nio upplever omklädningsrummet och att duscha efter skolans idrott och hälsa-lektioner. Vidare förklarades att deltagandet var helt frivilligt och kunde avslutas när som helst utan påföljder samt att deltagarnas identiteter var anonyma. Det framgick också av informationsbrevet att det bara var jag som skulle hantera och använda de ifyllda enkäterna. Den som hade eventuella frågor uppmanades kontakta mig via lämnade personuppgifter.

3. Resultat

3.1 Resultat av enkätfrågor

Nedan följer resultatet av frågorna 1-7, se bilaga 3. Eftersom alla elever uppgav att de antingen var tjej eller kille, togs alternativet annat bort. Procentenheterna är avrundade till heltal.

Tabell 1. Hur mycket tid eleverna ägnar åt fysisk träning en vanlig vecka.

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning?	Tjejer	%	Killar	%	Totalt	%
0 minuter	11	16%	9	14%	20	15%
30-60 minuter	16	24%	10	16%	26	20%
60-90 minuter	2	3%	4	6%	6	5%
90-120 minuter	3	4%	8	12%	11	8%
>120 minuter	36	53%	33	52%	69	52%
Totalt	68	100%	64	100%	132	100%

Flest elever uppger att de ägnar mer än 120 minuter åt fysisk träning där de blir andfådda, varje vecka. Tabellen visar även att 112 elever av 132 ägnar tid åt fysisk träning varje vecka. p -värde = 0,000

Tabell 2. Elevers medlemskap i någon förening.

2. Är du medlem i någon förening?	Tjejer	%	Killar	%	Totalt	%
-----------------------------------	--------	---	--------	---	--------	---

Ja	22	32%	29	45%	51	39%
Nej	46	68%	35	55%	81	61%
Totalt	68	100%	64	100%	132	100%

Tjejer och killar som är medlemmar i någon förening mäts till 51 stycken (39%) medan 81 stycken (61%) inte är medlemmar i någon förening. 61 stycken (75%) av de som inte är medlemmar i någon förening idrottar/motionerar på egen hand, då 20 stycken (25%) av de totalt 81 "ickemedlemmar" uppgav att de var fysiskt inaktiva.

Tabell 3. Hur många elever som duschar i sin föreningslokal.

3. Duschar du i föreningslokalen efter träning?	Tjejer	%	Killar	%	Totalt	%
Ja	10	45%	15	52%	25	49%
Nej	12	55%	14	48%	26	51%
Totalt	22	100%	29	100%	51	100%

Av de elever som är medlemmar i en förening duschar nästan hälften i föreningslokalen efter träning.

Tabell 4. Vad elever tycker om ämnet idrott och hälsa.

4. Vad tycker du om ämnet idrott och hälsa?	Tjejer	%	Killar	%	Totalt	%
Mycket bra	31	45%	30	47%	61	46%
Helt okej	29	43%	30	47%	59	44%
Inte så bra	4	6%	2	3%	6	5%
Värsta jag vet	4	6%	2	3%	6	5%
Totalt	68	100%	64	100%	132	100%

De flesta elever tycker mycket bra eller helt okej om ämnet idrott och hälsa. Det finns inga större skillnader mellan tjejers och killars upplevelser av ämnet.

p-värde= 0,000

Tabell 5. Hur ofta elever deltar på idrottslektionerna.

5. Brukar du delta på idrottslektionerna?	Tjejer	%	Killar	%	Totalt	%
Alltid	59	87%	46	72%	105	79%
Ofta	7	11%	14	22%	21	16%
Sällan	1	1%	4	6%	5	4%
Aldrig	1	1%	0	0%	1	1%
Totalt	68	100%	64	100%	132	100%

Mer än $\frac{3}{4}$ av eleverna, något fler tjejer än killar, svarade att de alltid deltar på idrotten. *p*-värde= 0,000

Tabell 6. Hur många elever som byter om i skolans omklädningsrum.

6. Byter du om i skolans omklädningsrum innan idrottslektionen?	Tjejer	%	Killar	%	Totalt	%
Ja	56	82%	49	77%	105	79%
Nej	3	5%	4	6%	7	6%
Ibland	9	13%	11	17%	20	15%
Totalt	68	100%	64	100%	132	100%

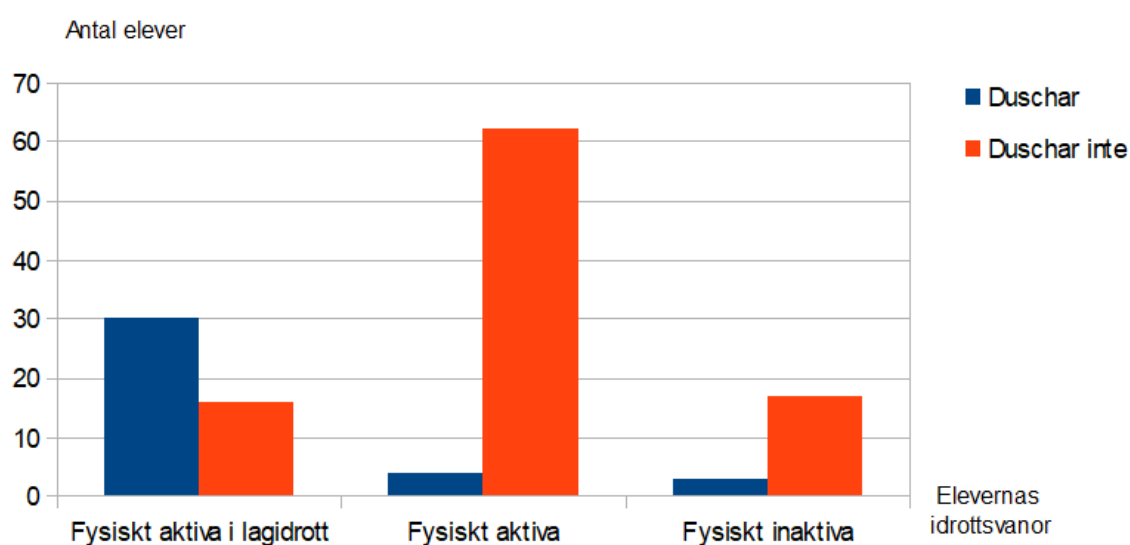
Flertalet elever byter om i skolans omklädningsrum innan idrottslektionen.

Tabell 7. Hur många elever som duschar i skolans omklädningsrum.

7. Duschar du i skolans omklädningsrum efter	Tjejer	%	Killar	%	Totalt	%
--	--------	---	--------	---	--------	---

idrottslektionen?						
Ja	13	19%	24	38%	37	28%
Nej	50	74%	35	54%	85	64%
Ibland	5	7%	5	8%	10	8%
Totalt	68	100%	64	100%	132	100%

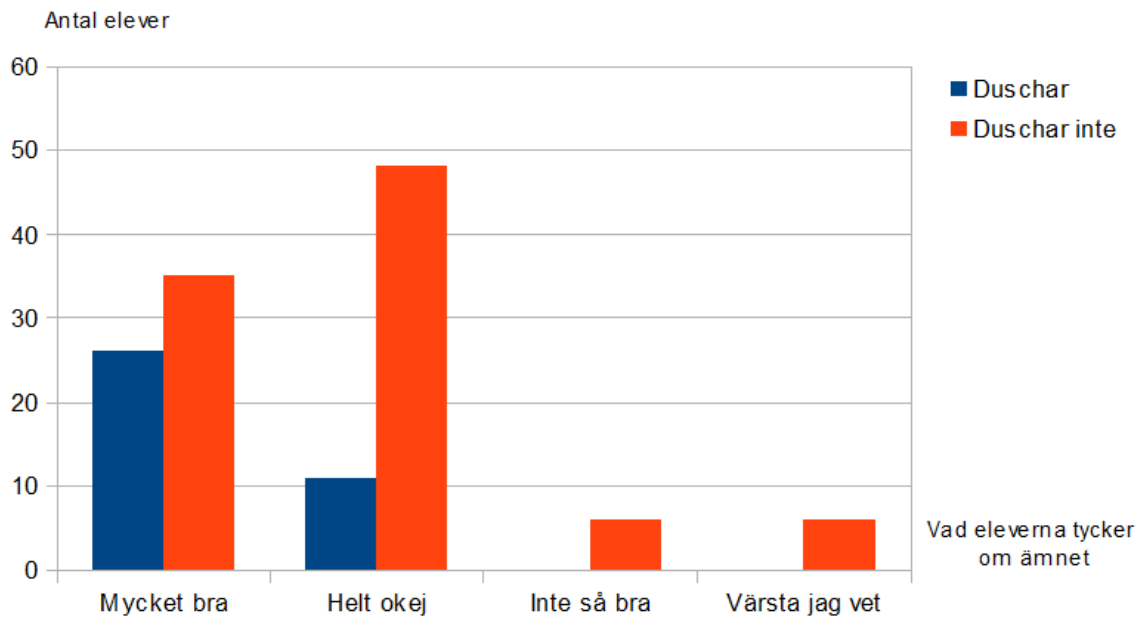
Drygt 2/3 uppger att de inte duschar i skolans omklädningsrum efter avslutad idrottslektion, tjejer i större utsträckning än killar. p -värde = 0,000



**** p -värde < 0,01**

Figur 1. Hur duschningen i skolans omklädningsrum efter idrottslektionen ser ut i relation till om de antingen är fysiskt aktiva i lagidrott, fysiskt aktiva eller fysiskt inaktiva.

Genom en korrelationsanalys av elevernas idrottsvanor i förhållande till om de duschade eller inte visade sig vara signifikant, och gav ett p -värde på <0,01.



$p\text{-värde} = 0,062$

Figur 2. Hur duschningen ser ut i skolans omklädningsrum efter idrottslektionen i relation till vad eleverna tycker om ämnet idrott och hälsa.

Genom en korrelationsanalys av vad eleverna tyckte om ämnet i förhållande till om de duschade eller inte visade sig inte vara signifikant, och gav ett p-värde på $<0,062$.

De elever som duschar efter idrottslektionerna är de elever som tycker mycket bra eller helt okej om idrott och hälsa-ämnet, vilket framgår i figur 2.

På fråga 2, se bilaga 3, fick eleverna kryssa för om de var medlemmar i någon förening eller inte. Medlemmar i någon förening fick även namnge den idrott de utövade. Bland de 22 tjejer som uppgav att de var medlemmar i någon förening, höll 20 stycken på med en lagidrott och 26 stycken killar höll på med en lagidrott av de 29 killar som var medlemmar i en förening. Vanligaste lagidrotterna bland tjejerna var fotboll och innebandy. Killarna utövade framför allt hockey, fotboll och innebandy. I figur 1 visas att de elever som i störst utsträckning duschar efter idrottslektionen är de som är fysiskt aktiva i en lagidrott på fritiden.

3.2 Resultat av enkätpåståenden

Tabell 8. Hur eleverna ställer sig till olika påståenden kring omklädningsrum, dusch och självkänsla. Redovisningen av hur många procent av tjejerna som svarat på varje alternativ på respektive fråga anges som ett T. Killarnas procentuella resultat presenteras med ett K. All procentuell uträkning är avrundad till heltal och följer nedan:

	håller helt med	håller till viss del med	håller inte med	håller inte alls med
jag upplever omklädningsrummet som fräscht <i>p-värde= 0,000</i>	T=24% K=17%	T=16% K=10%	T=13% K=28%	T=47% K=45%
jag upplever omklädningsrummet som en trygg plats <i>p-värde= 0,000</i>	T=47% K=61%	T=7% K=9%	T=3% K=6%	T=43% K=24%
jag har kompis/ar i klassen <i>p-värde= 0,000</i>	T=75% K=75%	T=15% K=17%	T=7% K=6%	T=3% K=2%
jag trivs med mina klasskamrater <i>p-värde= 0,000</i>	T=81% K=81%	T=13% K=16%	T=4% K=3%	T=2% K=0%
jag tycker om min egen kropp <i>p-värde= 0,000</i>	T=45% K=61%	T=43% K=25%	T=3% K=6%	T=9% K=8%
jag känner mig trygg med att byta om i omklädningsrummet <i>p-värde= 0,000</i>	T=75% K=88%	T=9% K=6%	T=3% K=1%	T=13% K=5%
jag känner mig trygg med att duscha i omklädningsrummet <i>p-värde= 0,000</i>	T=50% K=67%	T=6% K=3%	T=0% K=3%	T=44% K=27%
jag känner mig bekväm med att byta om med andra <i>p-värde= 0,000</i>	T=62% K=77%	T=16% K=14%	T=4% K=6%	T=18% K=3%
jag känner mig bekväm med att duscha med andra <i>p-värde= 0,000</i>	T=32% K=64%	T=18% K=20%	T=34% K=5%	T=16% K=11%
jag har någon gång blivit utsatt i omklädningsrummet <i>p-värde= 0,000</i>	T=10% K=39%	T=7% K=11%	T=5% K=3%	T=78% K=47%
jag har någon gång sett någon annan bli utsatt i omklädningsrummet <i>p-värde= 0,000</i>	T=15% K=30%	T=6% K=9%	T=4% K=5%	T=75% K=56%

De flesta elever tycker inte att omklädningsrummet är fräscht. Flertalet killar upplever omklädningsrummet som en trygg plats medan 47% av tjejerna håller helt med om att de är tryggt och 43% håller inte alls med. En hög procent av både tjejer och killar upplever att de har kompisar i klassen och trivs med sina klasskamrater. På påståendet ”jag tycker om min egen kropp” håller de flesta tjejer och killar med om, helt eller till viss del. Större delen av killarna känner sig trygga med att byta om och duscha i skolans omklädningsrum och känner sig bekväma med att byta om och duscha med andra. Hälften av tjejerna känner sig trygga med att byta om och duscha i skolans omklädningsrum, dock känner sig 44% inte trygga med att duscha i skolans omklädningsrum. Flertalet av tjejerna känner sig bekväma med att byta om med andra men inte lika många känner sig bekväma i att duscha tillsammans med andra. Tjejers utsatthet i omklädningsrummet framgår av tabell 8, inte upplevas så stor, medan killarnas upplevelse av utsatthet varierar mer.

På sista sidan lämnades plats för övriga kommentarer, se bilaga 4, där eleverna fick möjlighet att skriva ner åsikter som det inte fanns plats för i enkätfrågorna. Nio elever, fyra tjejer och fem killar, beskrev att det var för kort om tid för att hinna duscha efter idrottslektionen. Tre killar menar också att de får för lite tid till att byta om innan lektionen. Två killar och två tjejer påpekade trängsel och obehag när två klasser tvingas byta om samtidigt i omklädningsrummet. En elev uppger att hen avtalat med läraren om att inte behöva byta om innan eller duscha efter lektionen i idrott och hälsa då personen i fråga är rullstolsburen. Sex tjejer och fyra killar uppmanar till bättre städning av omklädningsrummen och elva tjejer vill ha fler speglar i omklädningsrummet.

4. Sammanfattande diskussion

4.1 Resultatdiskussion

Nedan presenteras resultatdiskussionen efter de frågeställningar som legat till grund för studien samt de olika påståenden eleverna fått ta ställning till.

4.1.1 Hur stor andel av eleverna i årskurs nio duschar efter lektionerna i idrott och hälsa?

Genom denna studie önskades få svar på hur stor del av elever i årskurs nio som duschar efter idrottslektionen, vilket visade sig vara endast 37 stycken av de 132 som deltog i studien. Detta

innebär att knappt var fjärde elev duschar efter idrott och hälsa-lektionen. De siffror som Sveriges Radio (2016) fick fram i sin undersökning visade inte heller på hög duschningsfrekvens då det visade sig att knappt var tredje elev använde duschen efter avslutad idrott och hälsa-lektion. Sandercock et al. visar också på att många elever låter bli att duscha i samband med idrott och hälsa-lektionerna. Över hälften av de elever som deltog i undersökningen svarade att de inte duschade efter idrotten, och en dryg tredjedel av de medverkande angav att de ibland duschade. (Sandercock et al. 2016)

Om denna situation granskas ur ett socialpsykologiskt synsätt är det inte konstigt att så många avstår duschen efter idrottslektionerna med tanke på hur samhället framställer den perfekta kroppen med ett orimligt kroppsideal. Vi ställer höga krav på oss själva och andra och sorterar ofta in oss i fack som rätt och fel (Nilsson 2015). Eleverna som deltog i denna studie har dock till största delen svarat att de tycker om sin kropp, men det behöver inte betyda att de känner sig bekväma med att visa sig naken för andra, vilket också framkommer, bland tjejerna, kring påståendet om att vara bekväm med att duscha med andra.

4.1.2 Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevers vanor av fysisk aktivitet?

Studiens syfte var också att få svar på om det finns något samband mellan duschvanorna efter skolidrotten och elevers idrotts- och motionsvanor. Det som framgår av resultaten är att de elever som i störst utsträckning duschar i skolans omklädningsrum, är fysiskt aktiva på fritiden där de deltar i lagidrotter. Sandercock et al. (2016) fann liknande fynd i sin studie som visar att duschningen i skolans omklädningsrum efter idrottsundervisningen främst sker bland de elever som är fysiskt aktiva utanför skolan och framför allt bland dem som deltar i lagidrotter.

I föreliggande studie visar det sig att de elever som är fysiskt aktiva men inte deltar i någon lagidrott inte duschar efter lektionen i samma utsträckning som lagidrottarna gör. Människan anpassar sig efter sin omgivning och gör val som får oss att passa in i den grupp vi vill tillhöra, menar Nilsson 2015, och ur ett socialpsykologiskt perspektiv kunde dessa elever förväntas duscha efter idrottslektionen då de kommer från en idrottslig bakgrund där duschen nästan ingår i paketet av fysisk aktivitet, vilket det inte verkar göra här. Detta tyder inte på någon idrottslig fostran där ett vanemönster lärts in från tidig ålder som skulle öka deras motivation till att duscha, när merparten av dem väljer att inte duscha efter idrottslektionen.

4.1.3 Duschar lagidrottare efter lektionerna i idrott och hälsa i större utsträckning än andra fysiskt aktiva?

Siffrorna i denna studie visar på att nästa alla av dem som duschar i skolans omklädningsrum utövar någon typ av lagidrott. De 30 stycken lagidrottare som duschar gör det för att de lärt sig det genom föreningslivet, och som Nilsson (2015) beskriver formas vi av normer och traditioner som präglar den grupp vi tillhör. De är vana att idrotta och tävla tillsammans och att duscha ihop efter avslutad träning eller match är inget främmande då det ingår i sporten.

I studien som Sandercock et al. gjorde framkom liknande resultat. De elever som duschade efter idrottsundervisningen var fysiskt aktiva utanför skolan och deltog i lagidrotter. (Sandercock et al. 2016)

Dock är det 16 stycken, av de 46 som angett att de utövar en lagidrott, som väljer att inte duscha efter skolidrotten. Att lagidrottare skulle vara fostrade i en lagmiljö och känna sig bekväma i att duscha med andra som bidrar till att de duschar oftare efter idrott och hälsa-undervisningen kan inte helt fastslås här då det ändå är 16 stycken av lagidrottarna som inte duschar efter lektionen.

4.1.4 Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevers inställning till ämnet?

I det sökta sambandet mellan elevernas attityd till ämnet och deras relation till dusch efter lektionen, har de som duschar uppgett att de tycker mycket bra eller helt okej om ämnet idrott och hälsa.

De resultat Redelius (2004) framhåller i sin rapport visar att de elever som har en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa inte känner ett obehag i att byta om och duscha, medan de elever som har en negativ inställning till ämnet tycker illa om att byta om och duscha.

I föreliggande studie framkom att de flesta eleverna har en positiv inställning till idrott och hälsa då de svarat att de tycker mycket bra eller helt okej om ämnet. Endast 12 stycken elever, varav 6 tjejer och 6 killar, svarade att de inte tycker så bra om ämnet eller att det är det värsta de vet. Dock uppgav de flesta av dem som har en positiv inställning till ämnet att de inte duschar efter idrotten, vilket jag tror hänger ihop med hur vi människor påverkas av och anpassar oss efter omgivningen. Om ingen duschar blir det regeln och den som då väljer att duscha gör fel. Viljan av att passa in i

omgivningen faller sig naturligt för människan och gör sig extra påmind i tonåren där osäkerheten på sig själv ofta är stor (Nilsson 2015).

4.1.5 Skiljer sig duschvanorna efter lektionerna i idrott och hälsa mellan könen?

Tjejerna i denna studie uppger i större utsträckning än killarna att de inte duschar efter idrottslektionen där 50 stycken tjejer av de 68 som deltog, angav att de aldrig duschar i skolans omklädningsrum. De flesta tjejerna känner sig trygga med att byta om i omklädningsrummet och bekväma med att byta om med andra men antalet sjunker när det kommer till trygghet i omklädningsrummets dusch, och att känna sig bekväm i att duscha med andra. Killarna, liksom tjejerna, verkar inte heller känna ett obehag inför ombyte i omklädningsrummet eller tillsammans med andra. Dock visar inte killarna heller, till skillnad från tjejerna, på ett obehag när det kommer till duschningen i omklädningsrummet. Trots det duschar långt ifrån alla killar. Av de 64 killar som deltog uppgav 35 stycken att de aldrig duschade i skolans omklädningsrum. Att tjejerna tenderar att välja bort duschen oftare än killarna visades också i studien gjord av Sandercock et al. (2016) som fick fram att 53% av killarna som deltog aldrig duschade i skolans omklädningsrum och hela 67,5% av tjejerna valde också bort duschen. Förklaringen till varför framför allt tjejer inte duschar efter skolidrotten kan säkert kopplas till flera olika anledningar, och det hoppas jag vidare forskning kan ge tydligare svar på.

Jag tror att åtgärderna som behövs göras i omklädningsrummet och duschutrymmet för att både tjejer och killar ska kunna känna en bättre tilltro till att ställa sig i duschen, inte bara går att finna i materiella ting såsom duschbås och duschdraperier. En stärkt självkänsla och rättmätiga kroppsideal bland dagens ungdom är områden som nog skulle kunna ge större effekt.

4.1.6 Enkätpåståenden

En positiv notering som kan göras utifrån studiens resultat är att eleverna på skolorna som deltog i enkätundersökningen har en positiv syn på den egna kroppen och verkar ha kompisar samt goda relationer till övriga klasskamrater. Detta skiljer sig betydligt från Skolverkets rapport (2017) om 15-åringars välmående där istället resultat som ökad psykisk ohälsa och ensamhet presenteras.

Att eleverna från de två medverkande skolorna har en så pass god relation till varandra och den egna kroppen samt delar uppfattning om huruvida omklädningsrummet är fräscht eller inte, kan bero på att de gått tillsammans i samma klass under snart tre år och att det funnits från start eller över tid har utvecklats en trygghet och tillåtande stämning i klassen. Under tonåren händer en hel del i kroppen och den personlighet som växer fram hos varje individ grundar sig mer på samhällets åsikter och jämnårigas syn på vad som är normalt respektive onormalt, än föräldrars och andra vuxnas uppmaningar. (Lunde 2017; Nilsson 2015)

I rapporten från Skolverket 2009 som handlade om diskrimineringar, trakasseringar och kränkningar framhölls att killar i större utsträckning än tjejer utsätts och utsätter andra för både fysiskt och verbalt våld. I denna studie uppger killarna känna sig utsatta i omklädningsrummet i större utsträckning än tjejerna men hälften av killarna upplever ingen utsatthet, vilket gör resultatet en aning svårtolkat.

Det finns ingen tydlig förklaring på vad som gör att eleverna avstår duschen, visserligen uppger hälften av tjejerna att de inte känner sig bekväma med att duscha med andra men samtidigt känner den andra hälften sig bekväma med att duscha med andra. De elever som tillhör samma grupp; lagidrottare, fysiskt aktiva eller fysiskt inaktiva kan påverkas av varandra. Ur ett socialpsykologiskt perspektiv kan detta bero på, som Nilsson (2015) beskriver det, människans vilja att passa in i sin omgivning men också i samhället i stort. Jag tror att eleverna påverkar varandra, att några struntar i att duscha leder till att ytterligare några struntar i det och kvar blir sedan en liten skara som, kanske duschar, men kanske också väljer att följa den nyskapade normen att inte duscha i skolans omklädningsrum.

4.2 Metoddiskussion

Syftet med studien var att ta reda på varför/varför inte elever duschar efter skolidrotten och vilken koppling de har till fysisk aktivitet utanför skolan. Med enkätundersökningen kunde svar från många elever bearbetas och ge en övergripande bild av hur elever i årskurs nio upplever att duscha i skolans omklädningsrum efter idrottslektionen. Problemet med en enkätundersökning är att svaren kan bli styrda då det bara ges ett visst antal alternativ till att besvara frågan. Eleverna kan även delta oseriöst och inte fylla i enkäten riktigt, vilket jag inte upplevde att eleverna i denna undersökning gjorde.

Eleverna behövde inte förberedas på mer än att de frivilligt fick delta i studien. Att studien genomfördes på plats innebar också att bortfallet av möjliga deltagare minskade. De frågor som i ”förstudien” framkom som svårförståeliga förklarades närmare för varje klass innan enkäterna påbörjades.

5. Slutsats

Väldigt få elever duschar i skolans omklädningsrum efter idrott och hälsa-lektionerna, och det är fler killar än tjejer som använder duscharna. De flesta elever i årskurs nio hoppar över duschen efter idrottslektionen. Vad eleverna tycker om idrott och hälsa-ämnet eller hur fysiskt aktiva de är på fritiden verkar inte ha någon betydelse. De som inte duschar efter idrottsundervisningen utgör en större andel än de som duschar, trots att de upplever ämnet som positivt och är fysiskt aktiva utanför skolan. De lagidrottare som inte duschar efter idrottsundervisningen är dock färre än de lagidrottare som duschar efter idrotten. Det som ändå karaktäriserar de få som faktiskt duschar efter idrottslektionerna är de elever som tycker om idrott och hälsa-ämnet, är fysiskt aktiva på fritiden och ofta deltar i lagidrotter.

6. Framtida forskning

Vidare forskning behövs inom detta område med djupare undersökningar, förslagsvis i form av intervjufrågor med ett färre antal elever, för att kartlägga exakt vad det är som hindrar dagens ungdom från att duscha efter fysisk aktivitet. Undervisande lärare, inte endast idrott och hälsa-lärarna, behöver vara lyhörda och intressera sig för hur eleverna mår och vilka förslag de själva har till förbättrad studiemiljö. Skolornas ekonomi kanske inte alltid tillåter alla elevers önskningar att gå i uppfyllelse men att lära eleverna att respektera varandra oavsett utseende och bakgrund är en livskunskap som inte kostar någonting.

Käll- och litteraturförteckning

Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken en handbok i enkät*. Lund: Studentlitteratur.

Hagströmer, M. (2017). Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar. *Centrum för idrottsforskning*.

<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Hur-mycket-fysisk-aktivitet-behov%C3%B6ver-barn-och-ungdomar.pdf>

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 2 ed. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Larsson, H. (2007). Idrott och hälsa - en del av idrottskulturen. I: Larsson, H. & Meckbach, J (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber, ss. 54-69.

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa - i går, i dag, i morgon*. Stockholm: Liber.

Lunde, C. (2017). Att känna sig sämst på idrotten. *Centrum för idrottsforskning*.

<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/05/Att-kanna-sig-samst-pa-idrotten.pdf>

Lundvall, S. & Brun Sundblad, G. (2017). Polarisering av ungas idrottande. *Centrum för idrottsforskning*.

<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Polarisering-av-ungas-idrottande.pdf>

Nilsson, B. (2015). *Socialpsykologi - Teorier och tillämpningar*. Stockholm: Liber.

Nilsson, B. (2015). *Socialpsykologi - Bakgrund och utveckling*. Stockholm: Liber.

Nyberg, G. (2017). Få unga rör sig tillräckligt. *Centrum för idrottsforskning*.

<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/05/Fa-unga-ror-sig-tillrackligt.pdf>

Redelius, K. (2004). Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa. *Svensk idrottsforskning*, 4, ss. 42-46.

<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Vinnare-forlorare-idrott-halsa.pdf>

Sandercock, G. R. H., Ogunleye, A. & Voss, C. (2016). Associations between showering behaviours following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren. *European Journal of Sport Science*, 16(1), ss. 128-134. DOI: 10.1080/17461391.2014.987321

Skolverket (2004). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 huvudrapport – bild, hem- och konsumentkunskap, idrott och hälsa, musik och slöjd*. <http://www.raymond.se/grundskola.pdf>[2017-05-12]

Skolverket (2011). *Kursplan i idrott och hälsa för grundsärskolan*.

<https://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundsarskola/idrott-och-halsa> [2017-05-01].

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2017). *PISA 2015: Så mår svenska 15-åringar i skolan*.

https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FBlob%2Fpdf3771.pdf%3Fk%3D3771[2017-05-12]

Skolvärlden (2015). *Förebygg kränkningar genom vuxennärvaro*.

<http://skolvarlden.se/artiklar/forebygg-krankningar-genom-vuxennarvaro>[2017-05-01]

Skolöverstyrelse (1980). *Läroplan för grundskolan 1980. Idrott*. Stockholm: Liber Utbildningsförlaget.

Sveriges Radio (2016). *Många skippar duschen efter träningen*.

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=128&artikel=6564659>[2017-04-29]

Sveriges Radio (2016). *Trakasserier och rädsla – därför undviker elever skolduschen*.

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=6562553>[2017-04-29]

Thedin Jakobsson, B. (2007). Att undervisa i hälsa. I: Larsson, H. & Meckbach, J (red.).
Idrottsdidaktiska utmaningar. Stockholm: Liber, ss. 176-192.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att ta reda på varför/varför inte elever vill duscha i omklädningsrummet efter lektionerna i idrott och hälsa, vilka de elever är som faktiskt duschar och om det finns något samband med hur fysiskt aktiva de är på fritiden.

Följande frågeställningar användes;

- Hur stor andel av eleverna i årskurs nio duschar efter lektionerna i idrott och hälsa?
- Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevers vanor av fysisk aktivitet?
- Duschar lagidrottare efter lektionerna i idrott och hälsa i större utsträckning än andra fysiskt aktiva?
- Finns det något samband mellan att duscha efter lektionerna i idrott och hälsa och elevers inställning till ämnet?
- Skiljer sig duschvanorna efter lektionerna i idrott och hälsa mellan könen?

Sökord

Omklädningsrum i skolan, duschning i skolan, duschning efter idrotten, diskriminering, idrottsvetenskapliga forskningsmetoder, socialpsykologi, changing room in school, locker room in school, showering in school, showering after PE.

Sökbaser

Discovery (SportDiscus, ERIC, PubMed, PsycInfo m.f.)
GIH:s bibliotekskatalog
Google
Skolverket
Södertäljes bibliotekskatalog

Sökningar som gav relevant resultat

Discovery, PsycInfo: Showering in school
Google: Duschning efter idrotten
Skolverket: Diskriminering
Södertälje bibliotekskatalog: Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder. Socialpsykologi.

Kommentarer

En artikel "Associations between showering behaviours following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren" gav mig ännu en källa genom dess referenslista, "The significance of family culture for sports participation". Det fanns mycket material kring omklädningsrummet, men själva duschningen var svårare att hitta information om. Skapandet av enkätfrågorna skedde med hjälp av handledare och det

material hon delgav mig.

Bilaga 2

Informationsbrev

Jag heter Mathilda Sundström och studerar vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Jag önskar genomföra en enkätundersökning med syfte att ta reda på hur årskurs 9-elever upplever miljön i omklädningsrummet samt duschningen efter lektionerna i idrott och hälsa. Undersökningen sker på två högstadieskolor där målgruppen är de äldsta eleverna på skolan. Det är en frivillig enkätundersökning och deltagarna besvarar endast de frågor de vill besvara, och kan avsluta sitt deltagande när helst de vill, utan påföljder. Identiteten hos deltagarna är anonym och formulären kommer endast behandlas av mig. Jag uppskattar ditt seriösa deltagande som kan hjälpa mig nå resultat i min undersökning.

Vid frågor kring enkäten, dess frågor eller slutliga resultat, finns jag att kontakta via telefon och mail.

Mathilda Sundström

Student, GIH

073 6122174

mathilda.sundstrom@student.gih.se

Bilaga 3

Sätt ett kryss för det alternativ du tycker passar bäst in på dig!

Kön

- tjej kille annat

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning där du blir andfådd (t.ex. bollsport, löpning eller motionsgympa)?

- 0 minuter < 30 min 30-60 min 60-90 min
 90-120 min >120 min

2. Är du medlem i någon förening?

- ja, och jag utövar:..... nej

3. Duschar du i föreningslokalen efter träning genom föreningen?

(du kan hoppa över denna fråga om du inte är medlem i någon förening)

- ja nej

4. Vad tycker du om ämnet idrott och hälsa?

- mycket bra helt ok inte så bra värsta jag vet

5. Brukar du delta på idrottslektionen?

- alltid ofta sällan aldrig

6. Byter du om i skolans omklädningsrum innan idrottslektionen?

- ja nej ibland

7. Duschar du i skolans omklädningsrum efter idrottslektionen?

- ja nej ibland

På nästa sida följer några påståenden, kryssa för den ruta som passar bäst in på dig!

Bilaga 4

	håller helt med	håller till viss del med	håller inte med	håller inte alls med
jag upplever omklädningsrummet som fräscht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag upplever omklädningsrummet som en trygg plats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag har kompis/ar i klassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag trivs med mina klasskamrater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag tycker om min egen kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag känner mig trygg med att byta om i omklädningsrummet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag känner mig trygg med att duscha i omklädningsrummet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag känner mig bekväm med att byta om med andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag känner mig bekväm med att duscha med andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag har någon gång blivit utsatt i omklädningsrummet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jag har någon gång sett någon annan bli utsatt i omklädningsrummet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Övriga

kommentarer:.....

Stort tack för din medverkan!

Bilaga 5

Korrelation

		Duschar du efter idrottslektionen?
Duschar du efter idrottslektionen?	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	132
Fysisk aktivitet på fritiden	Pearson Correlation	,312**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	132

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Duschar du efter idrottslektionen?

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Ja	37	44,0
Nej	85	44,0
Ibland	10	44,0
Total	132	

Fysisk aktivitet på fritiden

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Lagidrott	46	44,0
Fysiskt aktiv	66	44,0
Inaktiv	20	44,0
Total	132	

Teststatistik

	Duschar du efter idrottslektionen?
Chi-Square (Chi2-test)	65,591 ^a
df	2
Asymp. Sig. (Chi2-värde)	,000

Bilaga 6

Korrelation

		Duschar du efter idrottslektionen?
Duschar du efter idrottslektionen?	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	132
Vad tycker du om ämnet?	Pearson Correlation	,163
	Sig. (2-tailed)	,062
	N	132

Duschar du efter idrottslektionen?

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Ja	37	44,0
Nej	85	44,0
Ibland	10	44,0
Total	132	

Vad tycker du om ämnet?

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Mycket bra	61	33,0
Helt ok	59	33,0
Inte så bra	6	33,0
Värsta jag vet	6	33,0
Total	132	

Teststatistik

	Duschar du efter idrottslektionen?
Chi-Square (Chi2-test)	65,591 ^a
df	2
Asymp. Sig. (Chi2-värde)	,000

Bilaga 7

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk aktivitet där du blir andfådd?

	Faktiskt antal	Förväntat antal
0 min	20	26,4
30-60 min	26	26,4
60-90 min	6	26,4
90-120 min	11	26,4
>120 min	69	26,4
Total	132	

4. Vad tycker du om ämnet idrott och hälsa?

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Mycket bra	61	33,0
Helt ok	59	33,0
Inte så bra	6	33,0
Värsta jag vet	6	33,0
Total	132	

5. Brukar du delta på idrottslektionerna?

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Alltid	105	33,0
Ofta	21	33,0
Sällan	5	33,0
Aldrig	1	33,0
Total	132	

7. Duschar du i skolans omklädningsrum efter idrottslektionen?

	Faktiskt antal	Förväntat antal	Differens
Ja	37	44,0	-7,0
Nej	85	44,0	41,0
Ibland	10	44,0	-34,0
Total	132		

Teststatistik

	1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk aktivitet där du blir andfådd?	4. Vad tycker du om ämnet idrott och hälsa?	5. Brukar du delta på idrottslektionerna?	7. Duschar du i skolans omklädningsrum efter idrottslektionen?
Chi-Square	95,045 ^a	88,424 ^b	216,242 ^b	65,591 ^c
df	4	3	3	2
Asymp. Sig.	,000	,000	,000	,000

Bilaga 8

Jag upplever omklädningsrummet som fräscht

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	27	33,0
Håller till viss del med	17	33,0
Håller inte med	27	33,0
Håller inte alls med	61	33,0
Total	132	

Jag upplever omklädningsrummet som en trygg plats

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	71	33,0
Håller till viss del med	11	33,0
Håller inte med	6	33,0
Håller inte alls med	44	33,0
Total	132	

Jag har kompis/ar i klassen

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	99	33,0
Håller till viss del med	21	33,0
Håller inte med	9	33,0
Håller inte alls med	3	33,0
Total	132	

Jag trivs med mina klasskamrater

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	107	33,0
Håller till viss del med	19	33,0
Håller inte med	5	33,0
Håller inte alls med	1	33,0
Total	132	

Jag tycker om min egen kropp

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	70	33,0
Håller till viss del med	45	33,0
Håller inte med	6	33,0
Håller inte alls med	11	33,0
Total	132	

Jag känner mig trygg med att byta om i omklädningsrummet

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	107	33,0
Håller till viss del med	10	33,0
Håller inte med	3	33,0
Håller inte alls med	12	33,0
Total	132	

Jag känner mig trygg med att duscha i omklädningsrummet

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	77	33,0
Håller till viss del med	6	33,0
Håller inte med	2	33,0
Håller inte alls med	47	33,0
Total	132	

Jag känner mig bekväm med att byta om med andra

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	91	33,0
Håller till viss del med	20	33,0
Håller inte med	7	33,0
Håller inte alls med	14	33,0
Total	132	

Jag känner mig bekväm med att duscha med andra

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	63	33,0
Håller till viss del med	25	33,0
Håller inte med	26	33,0
Håller inte alls med	18	33,0
Total	132	

Jag har någon gång blivit utsatt i omklädningsrummet

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	32	33,0
Håller till viss del med	12	33,0
Håller inte med	5	33,0
Håller inte alls med	83	33,0
Total	132	

Jag har någon gång sett någon annan bli utsatt i omklädningsrummet

	Faktiskt antal	Förväntat antal
Håller helt med	29	33,0
Håller till viss del med	10	33,0
Håller inte med	6	33,0
Håller inte alls med	87	33,0
Total	132	

Teststatistik

	Jag upplever omklädningsrummet som fräscht	Jag upplever omklädningsrummet som trygg plats	Jag har kompis/ar i klassen	Jag trivs med mina klasskamrater	Jag tycker om min egen kropp
Chi-Square	33,697 ^a	84,182 ^a	181,091 ^a	226,667 ^a	82,606 ^a
df	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,000	,000	,000	,000	,000

