

MASTEROPPGAVE

Emnekode: KRO5003

Navn: Ragne Grønning Alberg
Kandidatnummer: 917

Dans - et frirom for å oppleve et positivt kroppsbilde?

Dance - a free space to experience a positive body image?

Dato: 15.05.2023

Totalt antall sider: 51

SAMMENDRAG

Denne masteroppgaven har undersøkt de positive effektene dans kan ha på kroppsbildet til elever i videregående skole. Undersøkelsen er kvalitativ med bruk av individuelle intervju av elever som går en danseutdanning på en videregående skole i Norge.

Skolen er en viktig arena for å kunne bidra til kroppslige læreprosesser og er med på å forme kroppen, hvor dans er en aktivitet der disse formingene aktiveres gjennom blant annet følelser og bevegelser. Forming av blant annet kroppsbilde skjer i disse kroppslige læreprosessene. Problemområdet psykisk helse i tilknytning til dans i skolen er aktuell, mye basert på Anna Dubers studier som viser at dans i skolen kan bidra til forebyggende arbeid av psykisk helse.

Oppgavens konklusjon er at dans kan ha en positiv effekt på kroppsbilde til elever i den videregående skolen, i tillegg til andre positive psykiske helseeffekter som for eksempel følelser av mestring, glede og sosial støtte. De ulike faktorene som viser å kunne ha positiv effekt i denne oppgaven er en inkluderende og mangfoldig danseutdanning hvor alles kropper blir akseptert av både medelever og danselærer.

Nøkkelord: Dans, kroppsbilde, videregående skole, psykisk helse, livsmestring, selvtillit, kroppslig læring, kroppsidentitet, kroppsdanning, danseopplæring

ABSTRACT

This master's thesis has investigated the positive effects of dance on the body image of students in upper secondary school. The survey is qualitative with the use of individual interviews of students taking a dance education at an upper secondary school in Norway. The school is an important arena for being able to contribute to physical learning processes that helps to shape the body, where dance is an activity where these shapes are activated through, among other things, emotions, and movements. The formation of the body image takes place in these bodily learning processes. The scope of the problem with mental health in connection with dancing in schools is relevant, much based on Anna Dubergs studies which show that dancing in schools can contribute to preventive work on physical health.

This study concludes that dancing can have a positive effect on the body image of students in upper secondary school, in addition to other positive mental health effects as for example feelings of mastery, happiness and social support.

The various factors that prove have a positive effect in this study is an inclusive and diverse dance education where everyone's bodies are accepted by both fellow students and dance teachers.

Key words: Dance, body image, upper secondary school, physical health, life mastery, self-confidence, physical learning, body identity, body formation, dance training

INNHOLDSFORTEGNELSE

SAMMENDRAG	1
ABSTRACT	1
INNHOLDSFORTEGNELSE	3
FORORD	5
1.0 INNLEDNING OG PROBLEMSTILLING	6
2.0 TEORETISK RAMMEVERK	7
2.1 Dans i læreplanen for kroppsøving	7
2.2.Faktorer som påvirker kroppsbilde	9
2.2.1 <i>Kroppsbilde i et historisk perspektiv</i>	10
2.3.Hva former et positivt kroppsbilde?	11
2.4.Kroppsideal og kroppsbilde	12
2.5.Kroppsbilde og fysisk aktivitet	14
2.6.Dans, kroppsbilde og helse	15
2.7.Dans og opplæring	17
2.7.1 <i>Dansens positive innvirkning på psykisk helse i skolen</i>	17
3.0 METODE	18
3.1 Intervju som metode	19
3.2 Analyseprosessen	20
3.2.1 <i>Transkribering</i>	20
3.2.2 <i>Analyse av kvalitative data</i>	20
3.3 Etiske retningslinjer	21
3.3.1 <i>Anonymitet</i>	21
3.3.2 <i>Gjennomføring av intervju</i>	21
3.4.Utvalg	22
3.4.1 <i>Reliabilitet og validitet</i>	23
4.0 RESULTAT	23
4.1 Danselevers kroppsbilde	23
4.2 Opplevd kroppsideal for danselever	24
4.3 Dansepedagogens påvirkning på kroppsbilde	25
4.4 Medelevers påvirkning på kroppsbilde	26
4.5 Danseutdanningens påvirkning på kroppsbilde	27
4.6 Alternative påvirkninger på kroppsbilde	28

5.0 DISKUSJON	29
5.1 Styrker og svakheter med intervju som metode	30
5.2 Dansens effekt på kroppsbilde	30
5.2.1 Danseelevers forming av kroppsbilde og kroppsideal	31
5.2.2 Påvirkninger fra dansepedagogen og medelever	33
5.2.3 Danseutdanningens påvirkning	34
5.3 Samfunnets påvirkning av kroppsbilde	35
5.3.1 Dansens plass i læreplan og utdanning	36
5.4 Veien videre	37
5.5 Konklusjon	37
LITTERATURLISTE	38
VEDLEGG	44

FORORD

Fem år på en lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag ved Nord Universitet er snart over. Jeg er først og fremst utrolig fornøyd med det valget jeg tok i 2018 om å gå denne utdanningen, og spesielt på Nord Universitet i Levanger. Dette universitetet har gitt meg mye glede, nye vennskap og minner jeg vil ha for resten av livet.

Jeg har hatt mye glede og spenning i dette studiet og har trivdes veldig godt som student. Jeg har kombinert denne utdanningen med flere ulike verv, et annet studieløp og deltidsjobber. Det har til tider vært travelt, utfordrende og tøft, men samtidig motiverende og gitt mye energi.

Jeg sitter igjen med mange gode følelse og erfaringer fra tiden på Nord Universitet. Jeg kommer til å savne det å være student. Jeg kommer til å savne turer med klassen, trening med studentlaget, arrangementer på fritiden og mye mer. Jeg kommer også til å savne vanlige dager på skolen med forelesninger, selvstudium med studiekamerater, gruppeoppgaver og diskusjoner. Mest av alt kommer jeg til å savne alle de fine menneskene jeg har møtt: nye venner, klassekamerater, forelesere og andre ansatte på Nord Universitet.

En stor takk til min veileder på masteroppgaven Stig-Ivan Nygård, som har hjulpet meg å finne riktig vei i denne oppgaven, kommet med gode innspill, vist engasjement og gitt konstruktive tilbakemeldinger. Arbeidet med masteroppgave setter et siste punktum for min lektorutdanning.

Takk til familien min, mamma (Kjersti) og pappa (Jørn), som har vært støttende og motiverende gjennom hele studietiden min. Takk til alle klassekameratene mine for fine opplevelser og gode diskusjoner. Takk til alle på studentlaget, nye venner jeg har møtt i studietiden, forelesere og andre ansatte. Alle dere har bidratt til at jeg har hatt en fantastisk studietid.

Jeg kommer til å se tilbake på denne tiden med et smil og takknemlighet.

Nord Universitet, Levanger 15.05.2023

Ragne Grønning Almberg

1.0 INNLEDNING OG PROBLEMSTILLING

Dans er en arena som kan påvirke den psykiske helsen i positiv retning ved at man får mulighet til å utfolde seg som menneske gjennom bevegelser med eller uten musikk. Dansen kan bidra til at følelser, tanker og affekter bindes sammen, noe som gjør at man kan komme i kontakt med nye sider av seg selv og andre (Ørbæk, 2018). Dans i skolen bidrar i denne sammenhengen med å gi rom til å utvikle en form for livsmestringskompetanse. En regelmessig og målrettet danseundervisning bidrar til blant annet emosjonell utvikling (Glad, 2002). Tone Pernille Østern (2017) er professor i kunsthøgskolepedagogikk med vekt på dans. Østern forklarer at den dansepedagogiske forståelsen er viktig fordi de kroppslige læreprosessene er dyptgripende og er med på å forme kroppen og selvet, og aktivere følelser. Formingen av blant annet kroppsbilde skjer når man tar del i kroppslige læreprosesser. Anna Duberg er doktor i medisin og helsefag, og har i likhet med Østern flere studier om dans i tilknytning til psykisk helse. I Dubergs (2016) studie om hvordan dans kan styrke psykisk helse kombinerer hun sitt fysioterapeutisk fokus på stressreduksjon, ungdomshelse og kroppsbevissthet med hennes bakgrunn fra dans. Dubergs studier aktualiserer temaet psykisk helse i tilknytning til dans, og på bakgrunn av Østern sine studier er skolen er en viktig arena for forebyggende arbeid. Denne studien drar veksler på både Duberg og Østerns forskning og tar sikte på å belyse sammenhenger mellom dans og psykisk helse, og mer konkret utvikling av et positivt kroppsbilde hos ungdommer, som er sentralt for livsmestring og emosjonell utvikling.

Duberg forklarer at dans kan bidra til forebygging og behandling av psykisk helse, i tillegg til å påvirke unges tilnærming til livet, noe hun formidler i et sitat fra TEDx-talk:

«Hvis vi lar dans være en del av forebygging og behandling for unge, introduserer vi ikke bare en ny fysisk aktivitet i livet deres - det er en sjanse for at vi åpner for en ny måte å tilnærme seg livet på» (Duberg, 2023)

Dubergs aktualisering av psykisk helse i tilknytning til dans har bidratt til mitt valg av problemstilling som vil bli presentert videre, og begrunnelse for metoden intervju av elever som går danseutdanning på videregående skole. Undersøkelsen min vil se på påvirkningen en danseutdanning kan ha på elevers kroppsbilde.

Problemstillingen for denne masteroppgaven er dermed: *«På hvilke måter kan danseundervisning i den videregående skole påvirke elevenes kroppsbilde?»*

Denne oppgaven løfter frem flere perspektiver på dansens mange muligheter for utvikling av unges psykiske helse, og hvordan skolen potensielt kan være en egnet arena som åpner for en slik tilnærming. Har erfaring med og kunnskap om dans et potensiale til å fremme gode opplevelser omkring egen kropp, alene og sammen med andre? Hva skal til for at dansen blir en naturlig del av unge menneskers livsgrunnlag?

2.0 TEORETISK RAMMEVERK

Teorikapittelet i denne oppgaven legger grunnlaget for relevant teori til problemstillingen omkring dans i tilknytning til kroppsbilde innen psykisk helse. Oppgaven er utarbeidet i tilknytning av en lektorutdanning hvor læreplanen legger grunnlag for all undervisning. På bakgrunn av dette starter jeg presentasjonen av det teoretiske rammeverket med et kapittel om dans i læreplanen for musikk- og kroppsøvfingsfaget.

2.1 Dans i læreplanen for kroppsøving

Dans har siden tidlig 1900-tallet vært et sentralt emne i kroppsøvfingsfaget i norsk skole (Gurholt & Jenssen, 2007), og dans har vært en del av læreplanene for skolen siden 1939. Dans har ikke hatt status som et eget fag, men er en tradisjon i kroppsøvfingsfaget (Torvik, 2018). Dansens kreative og estetiske aspekt i læreplanen har blitt vektlagt i større grad mot siste halvdel av 1900-tallet, hvor elevene skulle få uttrykke egne følelser, tanker og ideer gjennom skapende dans (Nordaker, 2009). Gjennom dansen får elever muligheten til å bruke og føle med kroppen sin. Den nye læreplanen, LK20, betoner det subjektive kroppsperspektivet sterkere enn i tidligere læreplaner, vi finner under kjerneelementer i kroppsøving at dans er en aktivitet elevene skal lære. Dansen er viet en stor plass i læreplanverket, også i musikk-, dans- og dramafaget, i læreplanen for danseutdanningen står det at «Dans i kontekst handler også om å reflektere over tradisjoner og fornyelse knyttet til kulturforståelse, identitet, menneskeverd og respekt.» (Utdanningsdirektoratet, 2022). I en danseutdanning vil det da være naturlig å koble inn sammenhenger med kroppslig læring, selvbilde og kroppsbilde basert på at læreplanen for danseutdanningen legger opp til refleksjoner over blant annet identitet og menneskeverd.

Det står også i kjerneelementene for kroppsøving at faget skal gi rom for kroppslig læring, med fokus på å utvikle kroppsbevissthet og oppleve bevegelsesglede. Videre skal elevene gjennom blant annet dans, bli kjent med egen identitet og selvbilde. Kroppslig læring blir ikke definert i læreplanen, men Standal (2019) drøfter begrepet og hevder at det vanligvis knyttes til såkalt praktisk kunnskap: «handlinger, aktiviteter og praksiser som blir uttrykt gjennom kroppen i bevegelse» (Standal, 2019).

Under Fagrelevans og sentrale verdier er det oppgitt et punkt om å fremme kritisk tenkning om kroppsideal som kan påvirke selvfølelse, helse, trening og livsstil. Videre under *Grunnleggende ferdigheter* om *Digitale ferdigheter*, står det at elevene skal bli bevisste og kritiske til sin bruk av digitale ressurser med et formål om å utvikle en trygg identitet, kroppsbevissthet og et positivt selvbilde (Sæle & Hallås, 2020).

Gjennom utviklingen av kroppsidentitet knyttet opp til en allsidig bevegelseskultur skal elevene sanse, oppleve, lære og skape med kroppen, noe som er videreført fra LK06 til LK20. Kropp satt inn i et livsperspektiv videreføres i LK20, med både formuleringen om at lærere skal bidra med å skape livslang bevegelsesglede for elevene og at elevene skal vedlikeholde en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang (Sæle & Hallås, 2020).

I overordnet del i LK20 står det at: «*Elevene dannes i møte med andre og gjennom fysisk og estetisk utfoldelse som fremmer bevegelsesglede og mestring*». Det står også mer spesifikt om vår kroppsforming at: «*Elevenes identitet og selvbilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre.*» Det understrekes i overordnet del at elevenes kroppsforming inngår i det tverrfaglige temaet *folkehelse og livsmestring* (Utdanningsdirektoratet, 2022), at: «*Folkehelse og livsmestring (...) skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg*». Helse knyttes videre til en avgjørende forutsetning om at elevene utvikler et «*positivt selvbilde og en trygg identitet*» i barne- og ungdomsårene (Sæle & Hallås, 2020).

Oppsummert beskriver LK20 krav til læring gjennom dans, noe elevene skal erfare, som bidrar til å forme og danne elever. Denne læringsprosessen er naturligvis knyttet til kroppsforming, og den sosiokulturelle konteksten.

2.2 Faktorer som påvirker kroppsbilde

Østvold (2017) forklarer at kroppsbilde hos dagens ungdom formes av både miljø og personlige egenskaper hvor sosiale medier og kroppspress spiller inn, noe som kan være basert på utseende, kjønn, kroppsidealer, klær og så videre. Fra Sæle & Hallås sin elevundersøkelse fra 2020 oppgir 5,6% elever at noen har kommentert deres utseende negativt på en måte de ikke likte. Det er vesentlig flere jenter som oppgir dette enn gutter (Sæle & Hallås, 2020). Det er litt flere av elevene (ca. 31-35%) som har opplevd direkte verbale negative hendelser som at de har blitt gjort narr av eller ertet, eller at utseende er kommentert negativt (Uthus, 2017). Disse tallene tyder på at unge kan påvirke hverandres selvbilde og kroppsbilde i negativ forstand.

Studier innen kroppsbilde peker på at majoriteten av de unge har et positivt kroppsbilde, samtidig som at flere opplever et økt kropps- og utseendepress fra sosiale medier (Breivik, 2013; Synnott, 1993; Østvold, 2017). Kroppspresset kan videre bidra til økt kroppsmisnøye (Trekels & Eggermont, 2017) og økte psykiske helseproblemer (Dietrichson, 2018; Eriksen, Sletten, Bakken & Von Soea, 2017). Sosiale medier har vært med å skape et begrep: «Utseendekultur», som Holmqvist (2013) bruker hvor hun viser til at samfunnets kulturelle ide om at skjønnhet forsterkes, verdsettes og legges frem som idealet. Det individualistiske står sentralt knyttet til kulturer, hvor kroppen blir sett på som et prosjekt, et ornament, noe som kan kontrolleres og forandres. Holmqvist (2013) uttaler seg videre om at det er sentralt med krav om slankhet, som og signaliserer kontroll og disiplin. Overvekt assosieres med manglende kontroll og engasjement i egen helse, og latskap. Det vestlige idealet som presenteres gjennom bloggere, klesreklamer, dataspill og media viser i høy grad at man skal ha langt, blondt hår, lange ben, tynn midje og et «sexy» uttrykk som kvinne, hos menn skal det være et muskuløst og slankt kroppsideal (Holmqvist, 2013).

Østvold (2017) har gjennomført en undersøkelse på ungdommer i videregående skole, hvor funn i undersøkelsen viser at miljøet blir eksplisitt beskrevet som å ha stor betydning for kroppspress. Hun finner at elevene blir påvirket fra forskjellige hold, og idealer som bekreftes og anerkjennes av andre skaper misunnelse, for eksempel et ønske om å være godt trent eller ha en kropp som det motsatte kjønn beundrer (Østvold, 2017).

I Østvold (2017) sin undersøkelse av kroppspress beskriver en kvinnelig deltager med utenlandsk opprinnelse at kroppspresset endret seg i forhold til kulturen hun omgav seg med. Deltakeren merket at det ble mindre kroppspress hjemme i fødelandet hvor normen inneholder tildekkende klær, og et økende press tilbake i Norge. I Norge opplevdes det tydelig at kroppsidealet er tynn kropp og «det perfekte» (Østvold, 2017).

Kroppspress kan også komme fra seg selv, altså at en skaper kroppspress på seg selv. Hvordan en ser på seg selv kan påvirke kroppsbilde, hvor en ofte dekker over for noe man ikke er fornøyd med som for eksempel ved bruk av sminke (Østvold, 2017). Dette kan også gjelde med tanke på klesvalg, at man velger store klær fremfor tettsittende for å skjule formene på kroppen sin. Blant annet har denne normen i forhold til valg av klær vært variert gjennom historien, og disse faktorene som påvirker kroppsbilde kan også stamme fra tidligere år. Derfor vil det være interessant å se hvordan kroppsbilde har endret seg i et historisk perspektiv.

2.2.1 Kroppsbilde i et historisk perspektiv

Kroppsideal og bevissthet rundt kroppsbilde vil alltid være i endring og speile samfunnet. Tilbake i antikken var det en rik kroppskultur som var tilknyttet gymnastikk og olympisk idrett, med et helhetlig, også kalt holistisk kroppssyn. Motsetningen til et holistisk kroppssyn er et dualistisk kroppssyn, noe som den kristne dogmatikeren René Descartes (1596-1650) var den fremste klassiske representanten for. Han hadde et dualistisk syn på mennesket, hvor kropp blir oppfattet som noe underordnet og er adskilt tanken og sjelen (Sæle, 2021). Tidlig 1900-tallet var for eksempel kroppsidealet preget av en feminint utseende og timeglassfigur. Utover mot midten av 1900-tallet ble kroppsbilde preget av andre verdenskrig og fokuset gikk mer over i et androgynt utseende hvor kvinner tok del i mannsjobber og brukte mer herrelignende klær (Costume, 2019), noe vi også kan se i dagens samfunn.

Mot slutten av 1970-1990-tallet drøfter den franske postmoderne tenkeren Jean Baudrillard hvordan mediekulturen og det moderne konsumsamfunnet er med å forme tenkningen vår om kropp som en virtuell størrelse, han mener vi forholder oss til kroppen på en overfladisk og ytre-orientert måte (Sæle, 2021). Dette er noe man kan se gjennom blant annet leketøy for gutter, hvor de har blitt laget større og mer muskuløse de siste tretti årene, og skal etterligne kroppsbyggere som for eksempel Arnold Schwarzenegger.

Sæle (2021) mener at vår tids mediasamfunn fremstiller kroppen som en perfekt og idealisert størrelse, som bidrar til kroppspress. Det er likevel også faktorer som former det positive kroppsbilde.

2.3 Hva former et positivt kroppsbilde?

Tidligere forskning omkring kroppsbilde har fokusert mer på det negative kroppsbilde, mens nyere forskning har rettet interessen mer over på det positive kroppsbilde. Et positivt kroppsbilde innebærer at holdninger til egen kropp er positive, og et positivt kroppsbilde kommer til uttrykk på flere måter (Tylka, 2011). Rekve (2019) oppgir at en person som har et positivt kroppsbilde vil verdsette sin egen kropp og være glad i den. Når man har et positivt kroppsbilde vil fokuset være på hva kroppen kan gjøre, fremfor hvordan den ser ut. Man vil også ha større fokus på personlige egenskaper fremfor utseende. Selvfølelsen vil være basert på ens egne personlige egenskaper fremfor hvordan en ser ut, men vil i tillegg prioritere aktiviteter og mat som er godt for kroppen, og man lytter til kroppen sin. Mennesker vil bli påvirket av hverandre og om man har et positivt kroppsbilde vil man naturlig velge å bruke tid med andre mennesker som også har et positivt kroppsbilde (Tylka, 2011). Et positivt kroppsbilde kan beskrives som takknemlighet til funksjonaliteten til kroppen og det unike kroppen kan få til. Det innebærer aksept fra en selv og andre, i tillegg til stolthet og kjærlighet til kroppen. Østvold (2017) beskriver at en ønsker å se kroppen som stabil, medgjørlig, fleksibel og beskyttende, hvor et kroppsideal er «å se ut som seg selv» (Holmqvist & Frisén, 2012).

Det er en rekke effekter som påvirker kroppsbilde vårt positivt, en av de er fysisk aktivitet, men det må skje på premisser som skaper glede og det må være aktiviteter som blir en naturlig del av livet (Holmqvist, 2013). Østvold (2017) trekker frem 'sosial støtte' som en annen positiv effekt på kroppsbilde. Det viser seg å bli vektlagt som å ha stor betydning for unge, hvor det føles ut som en sikkerhet i å ha kjæreste fordi det skapte mindre behov for å tenke på utseendet. Den sosiale støtten kan også komme fra familie, da man kan føle på trygghet i forhold til at man har et tillitsfullt og nært forhold. Familiens aktivitetsnivå vil også ha en effekt på hvor aktiv man selv er hvor man for eksempel kan være med på trening som videreutvikler et bedre selvbilde. Det å være sammen med mennesker som aksepterer en for den man er, for eksempel kjæreste, familie eller venner, er viktig fremfor å være med mennesker som skaper et press om å bli noe annet (Østvold, 2017).

Sarah Grogan (2017) har gjennomført en undersøkelse på kvinners kroppsbilde etter en mastektomi, som er en kirurgisk fjerning av bryst på grunn av brystkreft. Kvinnene i undersøkelsen oppga at de var mer bekymret for egen helse fremfor deres utseende. Noen av kvinnene følte at de hadde fått utviklet en positiv og sterk, ny kroppsideitet etter operasjonen, hvor de føler at arrene er som krigssår. Kvinnene følte seg som soldater som hadde overlevd en kamp mot kreft (Grogan, 2017).

Funnene gjort av blant annet Østvold (2017) og Holmqvist (2013) er relevante for å forstå hvordan dansere ved danseutdanning på videregående skole oppfatter sine kropper på bakgrunn av at blant annet klassemiljøet eller danselærer kan ha en effekt på om de føler noe press eller om de føler seg akseptert for den de er.

2.4 Kroppsideal og kroppsbilde

Fugelli (2003) mener at samfunnet er i ferd med å bli «rent, strengt og kresent». Han mener at det hersker en forestilling om at alt skal være perfekt i forhold til kroppen og sjelen til mennesket. Det blir skapt et kroppsideal gjennom at det ikke skal finnes feil eller avvik, hvor særegenheten til mennesket blir fjernet ved hjelp av legemidler, hormoner eller kirurgi.

Fugelli (2003) mener at det er viktig å jobbe for at vi skal ha et «mangfoldsamfunn», hvor mennesker er ulike i kropp, tro, evner og væremåte. Sæle & Hallås (2020) mener idealkropper blir fremmet gjennom sosiale medier, og mange kan føle på at de ikke oppfyller idealkroppen og heller ikke kommer til å realisere en slik kropp, de forklarer det som et risikoprojekt som vil mislykkes.

Vi kan se at det er mange faktorer som påvirker kroppsbilde negativt og som skaper uopnåelige kroppsidealer, men det finnes flere studier som peker på at majoriteten av de unge har et positivt kroppsbilde. Det er likevel samtidig flere som opplever et økt kroppspress og utseendepress fra sosiale medier (Breivik, 2013; Synnott 1993; Østvold, 2017).

I boken *Kroppsklemma* (2017) stiller Mogstad seg kritisk til at Instagram og andre sosiale medier utsetter dagens unge for kroppspress. Hun viser til Adresseavisens reportasje med et intervju av norgesmester i fitness, Perodd Tessem, som også er kroppøvlingslærer.

Tessem forteller i reportasjen at han ønsker fitness som et eget fag i skolen og begrunner det med at det inneholder et balansert forhold mellom trening og kosthold, noe Mogstad stiller seg kritisk til og begrunner med følgende (ibid., s.80-81):

«Er det en idrett som dyrker den perfekte kroppen og helt definerte deler av denne, for så å bedømme utøverne kun etter utseende, så er det fitness. Et så ekstremt kostholdsregime som disse utøverne følger, med mål om å fjerne kroppsfett og væskeansamlinger i kroppen, har ingenting hos en ungdom i puberteten å gjøre! Hele idretten fokuserer kun på kropp og atter kropp. Det er ikke dette vi trenger å tilføre kroppsøvingsfaget i skolen. Det kan godt være at faget trenger noen fornyelser, men fitness er ikke en av dem.»

Mogstad mener at fitness er en idrett som har en negativ effekt på elever i ungdomsalderen på grunn at det høye kravet og presset for å oppnå et kroppsideal innenfor fitness som kan skape forvrengte kroppsbilder. Walseth m.fl. (2015) gjennomførte en undersøkelse som viser at enkelte jenter i 10.trinn motiveres av å få en idealkropp, og derfor ønsker at kroppsøvingsfaget skal inneholde treningsformen *fitness*. Fitness kommer fra det engelske *to be fit*, altså å være i form eller å være klar og skikket (Barland, 2016).

En utfordring i kroppsøving er dusjing (Moen, Westlie & Skille, 2017). Noen elever opplever frykt for å vise seg lettkledd for det motsatte kjønn, for eksempel i svømmeundervisning. Garderobe og svømmehall er kroppslige læringsarenaer for elevene, og hvordan man kan bruke disse arenaene er det ulike syn på. Slike arenaer kan oppleves som kroppslige «risikosoner», og en del elever kan vegre seg for å delta i faget på grunn av at de ikke føler de oppfyller et kroppsideal (Sæle & Hallås, 2020).

Et negativt kroppsbilde er et fenomen som er komplekst, og det kan ha mange årsaker. Egne tanker om eget kroppsbilde vil være påvirket av flere kilder:

1. Hvordan man *erfarer* kroppen sin. Kroppsfasong, kroppsprestasjoner, dypere kropp/sinn-opplevelser.
2. Egne *forestillinger* om kropp. Kroppsbilder og kroppsideal i samfunnet.
3. Hvordan man *erfarer* sin kropp i møte med andre. Signaler og påvirkninger fra andre mennesker om hvordan din kropp er og ser ut, som kan påvirke eget kroppsbilde.

(Sæle & Hallås, 2020).

Kroppsbilde og kroppsidealiser blir fremmet av blant annet sosiale medier og av mennesker man omgås med. Man kan bli påvirket av forestillinger av kropp og hvordan man erfarer sin kropp. Alle har en erfaring med sin egen kropp, hvilken fasong man har, prestasjoner man kan oppnå gjennom bruk av kroppen sin som for eksempel et veldig imponerende hopp, og gjennom en dypere opplevelse med kroppen og sinnet ved for eksempel meditasjon eller lignende. Erfaringene man har med kroppen sin kan påvirkes av andre menneskers signaler med for eksempel hvilke blikk man sender eller hvilken kroppsholdning de rundt deg har. Disse forestillingene og erfaringene av kropp kan også påvirkes gjennom blant annet fysisk aktivitet som vi skal se nærmere på i neste kapittel.

2.5 Kroppsbilde og fysisk aktivitet

Kroppsbilde til de unge vil variere ut ifra blant annet fysisk aktivitet, som kan omhandle de ulike idrettene de deltar i (Høydal, 2021). Noen studier viser at vektsensitive idretter som for eksempel friidrett og langrenn, vektlegger fokus på kroppens utseende og vekt, og kan derfor føre til økt kroppsmisnøye (Abbott & Barber, 2011; Dyremyhr et al., 2014; Slater & Tiggemann, 2011). Men man ser at i ulike ballidretter som er mindre vektsensitive er forbundet med mindre kroppsmisnøye og viser et mer funksjonelt kroppsbilde (Abbott & Barber, 2011; Slater & Tiggemann, 2011). Sæle (2021) forklarer at aktiv deltakelse i spill som for eksempel fotball, kan virke frigjørende for de som sliter med negative kroppstanker. Idrettens betydning for kroppsbilde kan ha en effekt i forhold til hvor fokuset ligger. Østvold (2017) mener det burde være mer fokus på ferdigheter enn mot å ha en idealkropp. Kong & Harris (2014) viser til at sport og trening generelt vil ha en positiv effekt på fysisk og psykisk velvære. Likevel fant de i sin studie at kvinnelige elite-utøvere og kvinner i idretter hvor det å ha en slank og tynn kropp er sentralt, har en økt fare for misnøye med egen kropp og spiseforstyrrelser.

I undersøkelsen til Østvold (2017) fortalte en deltaker at på håndballaget måtte spillerne trene selv utenom lagets treningstid dersom en la på seg, for å kunne fortsette på laget. Videre i undersøkelsen kommer det frem at i fotball er ikke utseende og det å være tynn noe viktig, men fokuset ligger mer på ferdigheter som for eksempel å score mål. En jente oppgir i denne undersøkelsen at:

«I fotballen så handler det mye om at den som er god, den spiller ... og det var gjerne de jentene som hadde litt former, som var flinkest, som var kapteiner og representerte laget og fikk veldig mye oppmerksomhet.. Så akkurat den idretten tror jeg handler om at den som er flink den er flink og får spille».

I undersøkelsen til Østvold (2017) var det også noen likheter i håndball hvor deltakerne oppgir at det er viktigere å være stor og tung, gjerne smidig.

På samme måte som at ulike idretter eller fysiske aktiviteter påvirker kroppsbilde ulikt så har dansen og de ulike dansesjangrene ulike normer for hva som er skjønnhet og den ideelle dansekroppen (Høydal, 2021). Videre i neste kapittel skal vi se nærmere på sammenhengen med dans, kroppsbilde og helse.

2.6 Dans, kroppsbilde og helse

I forrige kapittel ble det skrevet at i noen studier viser det seg at vektsensitive idretter som for eksempel friidrett og langrenn, vektlegger fokus på kroppens utseende og vekt, og kan derfor føre til økt kroppsmisnøye. Dette gjelder også for individuelle idretter som for eksempel dans og turn som er estetisk baserte idretter. De vektlegger også fokus på kroppens utseende og vekt, og kan føre til økt kroppsmisnøye (Abbott & Barber, 2011; Dyremyhr et al., 2014; Slater & Tiggemann, 2011). Hanna (1987) har studert dans som en kunstform og hun hevder at det å danse er noe menneskelig grunnleggende.

I undersøkelsen til Østvold (2017) ble det blant annet nevnt håndball og fotball, og deres påvirkning på kroppsbilde. Videre i undersøkelsen ble dans trukket frem som en idrett hvor man bruker lite klær og draktene de bruker oppleves som eksponerende som viser mye kropp. Danserne oppgir å bli observert av både publikum, dommere og andre dansere. De oppgir at det er mange veltrente, tynne jenter som driver med dans (Østvold, 2017).

Funn gjort i undersøkelsen til Høydal (2021) viser at det er kontekstavhengig om hvordan jenter i dans iscenesetter utseende sitt. Ballettjenter oppgir at de har individuelle variasjoner i hvor opptatt de er av sminke og klær, og de legger til at de alle synes det er greit med litt sminke for at man føler seg vel. Jenter som driver med freestyle oppgir at det er særlige forventninger til deres utseende når de skal ha show eller konkurranser (Høydal, 2021).

Formingen av selv- og kroppsbilde, på en mulig positiv og styrkende, eller negativ og destruktiv måte, skjer når man tar del i kroppslige læreprosesser. Denne formingen aktiveres gjennom bevegelse, tenkning, affekter og følelser (Østern, 2017), som man gjør i dans. Den kroppslige læringen viser til grovmotorisk læring som har synlige bevegelser, men også til somatiske bevegelser som skjer dypt inne i og mellom kropper som er sansninger, anelser, kroppsstemninger og følelser (Anttila, 2013).

Studien til Lewis & Scannell (1995) undersøkte hvordan skapende dans kan påvirke kvinners kroppsbilde (body image). Funn i deres studie viste at deltakere som hadde lengre erfaring med skapende dans hadde et mer positivt kroppsbilde enn gruppen med mindre erfaring. Deltakerne i studien til Lewis & Scannell (1995) som hadde lengre erfaring med skapende dans og et mer positivt kroppsbilde, hadde noe lavere BMI, noe de påpeker at kan være en innvirkende faktor.

I 2013 undersøkte Duberg jenter i alderen 13-18 år med internasjonalsiserende problemer, hvor målet var å undersøke om en danseintervensjon påvirket deres selvverderte helse. Hun fant at danseintervensjonen med 8 måneders varighet kan forbedre selvverdert helse. Videre i 2016 undersøkte Duberg effekter og opplevelser av danseintervensjonen, den viste at det genererte positive helseeffekter hvor målgruppen viste at det er viktig med et støttende samhold og et ikke-dømmende miljø for deltakelse. Dubergs undersøkelse med navnet «Jeg føler meg fri» (2016), inneholdte erfaringer fra danseintervensjonen som er et videre arbeid fra hennes tidligere studier. Studien viser at jentenes opplevelse med danseintervensjonen ga økt selvtillit. Duberg (2016) oppgir også at jenter med internasjonalsiserende problemer lider av somatiske symptomer og psykiske helseproblemer i høyere grad i dag sammenliknet med tidligere tiår.

Duberg har også i 2020 undersøkt om en danseintervensjon for jenter reduserer stressrelaterte symptomer, hvor hun da hadde deltakere i alderen 13-18 år som hadde emosjonelle plager og somatiske symptomer. Etter intervensjonen viste det seg at det var en signifikant større reduksjon i emosjonelle plager og somatiske symptomer. På bakgrunn av undersøkelsen konkluderte Duberg med at danseintervensjoner kan redusere emosjonelle plager og somatiske symptomer hos unge jenter. Duberg viser med flere av sine studier at dansen har bidratt til å bedre psykisk helse for unge jenter, og skolen vil være en viktig arena for forebyggende arbeid av psykisk helse.

2.7 Dans og opplæring

I dette kapittelet skal vi se på teori omkring dans og utdanning, med fokus på sammenhengen mellom kroppsbilde og dans i skolen. Kapittelet viser til forskning omkring dansens positive bidrag på psykisk helse i skolen.

2.7.1 Dansens positive innvirkning på psykisk helse i skolen

Ørbæk (2018) skrev sin doktorgradsavhandling om å skape dans i kroppsøvingslærerutdanning. Ørbæks danseperspektiv retter fokus på å ufarliggjøre dansen, og vektlegge noe mer enn fastlagte trinn og teknikk, det gjør dansen mer tilgjengelig for elevene. En skal oppleve kroppslig læring gjennom dansen. Glad (2002), har skrevet boken «Dans på timeplanen», hvor hun forklarer at skapende dans kan være en god arena for å utvikle en form for livsmestringskompetanse. Hun skriver at en regelmessig og målrettet danseundervisning bidrar til økt kreativitet og til estetisk, kulturell, sosial, intellektuell, emosjonell og kroppslig motorisk utvikling og læring. Torvik (2018) forklarer at i skapende dans er det ingen fasit på gjennomførelse, målet er lek og oppdagelsen av bevegelsesmuligheter. Det å tørre å prøve seg litt frem og bevege seg på nye måter sammen med andre, gjør at elever får nye opplevelser med kroppen sin og kan kjenne på følelser som mestring og bevegelsesglede. Elever må få tid til å «oppdage» kroppen sin, og bli trygg i egen kropp. Hun skriver at dansen gir mulighet for en kunnskapsutvikling om seg selv.

Videre i Ørbæk (2018) sin avhandling om dans i kroppsøvingslærerutdanning, skriver hun at det er viktig å få tid og rom til å møte egen nervøsitet og utvikle strategier som skaper trygghet i undervisningsprosessen, og kjenne på følelser i kroppen. Hun skriver: «*Tanker, affekter og følelser bindes sammen, og studentene og elevene kommer i kontakt med nye sider av seg selv og andre*», og: «*Å skape dans kan også begynne med en kroppslig bevisstgjøring der studentene og elevene lytter til egne og hverandres kropper, tar kroppslige og mellomkroppslige valg, som videre kan skape en større selvforståelse og mellommenneskelig forståelse*» (s.116). Dette bygger på et grunnlag om eget og andres kroppsbilde på en måte som kan ha en positiv effekt på selvfølelse og selvtillit.

Ørbæk (2018) viser i sin forskning til hvordan samhandling med andre kan gi trygghet i undervisningssituasjonen. Hun vektlegger at det å bevege seg og skape dans sammen har et potensial for å kunne utvikle kinestetisk empati, noe som kan bidra til å utvikle et trygt og utforskende klassemiljø. I undersøkelsen til Torvik (2018) gir lærerstudenter uttrykk for at dansen bringer dem tettere sammen. Studenter får muligheten til å danse sammen og bruke kroppene sine med hverandre, i dans er kroppen redskapet i seg selv fremfor å ha andre redskaper som for eksempel ball eller ski.

Østern og Engelsrud (2014) skriver i artikkelen *Læreren-som-kropp. Kontakt, kommunikasjon og ledelse som lærerkropp*, om hvordan fenomener som å være til stede, oppleve, sanse, kjenne, tenke og handle skjer i og fra.

Funn som er presentert av blant annet Torvik (2018), Ørbæk (2018) og Engelsrud & Østern (2014), viser at det å bli trygg i egen kropp, og det å «oppdage» kroppen sin kan ha positive påvirkninger på kroppsbilde. Dansen kan bidra med at elever får positive effekter på kroppsbilde gjennom at de får mulighet til å bli trygg i kroppen sin når de har dans, gjennom blant annet samhandling, noe som Ørbæk (2018) og Torvik (2018) fant i sin forskning.

Basert på teorien som er presentert ser man at dans kan påvirke kroppsbilde til elever gjennom blant annet å bli kjent med egen kropp og kjenne trygghet i egen kropp.

Problemstillingen for denne masteroppgaven er: «*På hvilke måter kan danseundervisning i den videregående skole påvirke elevenes kroppsbilde?*». Problemstillingen blir anvendt opp mot metoden i oppgaven og resultatkapittelet. Videre i oppgaven skal vi se på metoden som er anvendt og hvilke resultater jeg har fått på min undersøkelse omkring dette.

3.0 METODE

I denne undersøkelsen ønsket jeg å finne svar på hvordan kroppsbilde til et utvalg av unge dansere blir påvirket under en danseutdanning i den videregående skolen. For å finne svar på dette har jeg valgt å bruke intervju som metode, noe som vil bli presentert videre.

3.1 Intervju som metode

Intervju er en kvalitativ metode som har den fordel av at man i større grad vil få dybdeinformasjon direkte fra eleven, slik som deres egne tanker og følelser. I intervju benytter man seg av åpne spørsmål som gir informantene muligheten til å gå i dybden av hva de ønsker å fortelle. I et intervju så vil eleven ha mulighet til å bruke egne ord på følelsene og tankene sine (Tjora, 2021).

I tråd med Tjora (2018) har jeg hatt et mål med intervjuet, som er å skape en situasjon hvor en har en relativt fri samtale som omhandler et spesifikt tema. Ved å kunne skape en avslappet stemning og en tidsramme som ikke oppfattes som stressende, er det meningen å få informanten til å reflektere over deres erfaringer og meninger knyttet til det aktuelle temaet. Bruksområdet av et intervju er i hovedsak der hvor man ønsker å studere meninger, holdninger og erfaringer. Intervjuet som metode er basert på et fenomenologisk perspektiv, hvor forskeren vil sette seg inn i informantens opplevelser (Spradley, 1979). Intervju er fenomenologisk gjennom at fokuset er på elevens egne opplevelser om dansen og kroppsbilde. Det er deres livsverden med deres opplevelser som står i fokus.

Temaet kroppsbilde i tilknytning til dans er et personlig tema, å fortelle om slike sensitive opplysninger i et intervju kan oppleves som ubehagelig for noen elever. Dersom det oppleves ubehagelig kan det være mer utfordrende å få ærlige, oppriktige svar fra elever, derfor vil det være et fokus å skape en avslappet og trygg atmosfære i intervjuet. Intervjuene er gjennomført på informantenes skole slik at de skulle kunne kjenne på trygghet. Jeg som forsker har forsøkt å møte informantene gjennom å vise forståelse for at temaet om kroppsbilde kan oppleves som personlig/ubehagelig.

Basert på Tjora (2018) fulgte jeg hovedregelen for gjennomføringen av intervju ved å bruke en form for lydopptak. Dette ga meg som forsker en visshet om at det som ble sagt ble tatt opp, slik at jeg i intervjuet kunne konsentrere meg om informanten som snakker, for å kunne få en flyt i intervjuet med god kommunikasjon. Jeg spurte informantene om det var greit at det blir tatt opp av intervjuet, og fortalte om oppbevaring, hvordan dataene skal brukes, når de skal slettes og lignende. Når man har gjennomført intervju er neste steg i undersøkelsen å gjennomføre en analyseprosess som blir beskrevet i neste kapittel.

3.2 Analyseprosessen

3.2.1 Transkribering

I en setting hvor man intervjuer vil man anvende lydopptak, og deretter gjennomføre en transkribering av materialet i etterkant. Transkriberingen foregikk ved at jeg spilte av lydopptakene som ble tatt opp, og skrev ned alle ord som ble sagt. Jeg valgte å være detaljert da jeg transkriberte for å få med meg eventuelle usikkerheter som for eksempel lange pauser før svar eller leting etter ord. Jeg fulgte hovedregelen til Tjora (2018) om å transkribere på bokmål da ingen av informantene brukte dialektord som hadde en særegen betydning.

3.2.2 Analyse av kvalitative data

Den kvalitative analysen har som mål å kunne gjøre det mulig for en leser av forskningen som er gjennomført, å få økt kunnskap om det saksområdet det forskes på, uten å selv måtte gå gjennom dataene som er generert i løpet av prosjektet (Tjora, 2018).

Første steg i analysen er koding, det finnes en rekke ulike strategier for å kode. Jeg har valgt i denne undersøkelsen å følge Tjora (2018) sitt kjennetegn ved den induktive empirinære kodingen, som er at den skal ligge tett på empirien og gjerne bruke begreper som allerede finnes i datamaterialet, som vil si at kodene skal ligge tett på informantenes utsagn.

Arbeidsmåten består av å ha transkribert intervjuet og deretter opprette koder som da vil være for eksempel ord, setninger, utsagn, eller et avsnitt i dokumentet. Jeg har tatt utdrag fra mine informanter og brukt deres egne ord i resultatdelen.

Når man følger prinsippet til Tjora (2018) for empirinær koding vil man danne utgangspunktet for hva vi vil utvikle som temaer i analysen. Dette arbeidet strukturerer med andre ord undersøkelsens resultatdel, som i denne oppgaven ender opp som delkapitler. De ulike temaene som er utarbeidet fra analyseprosessen blir utformet til hovedspørsmål. De ulike delkapitlene i denne oppgaven blir presentert som hovedspørsmål med funn fra intervjuene, som er interessante for oppgavens problemstilling om hvilke måter danseundervisning påvirker kroppsbilde til elevene. I kapittel **4.0 Resultat** blir hovedspørsmålene med funn fra intervjuet presentert i hvert sitt delkapittel.

3.3 Etiske retningslinjer

3.3.1 Anonymitet

Etikken i forbindelse med intervjuer er knyttet til presentasjon av data ved for eksempel anonymisering. I tråd med Tjora (2018) informerte jeg informantene om at de kunne avslutte intervjuet når som helst, i tillegg ble de opplyst om at de kan trekke seg fra undersøkelsen etter at intervjuene er gjennomført (ingen har valgt å trekke seg), og det er frivillig å delta. De må ikke svare på alle spørsmål om de ikke ønsker det.

Kroppsbilde kan være et følsomt tema, og derfor kan anonymisering være svært viktig. I tråd med Tjora (2018) har prosessen for å anonymisere informantene i kapittel **4.0 Resultat**, vært detaljert slik at det ikke er gjenkjennbart for leserne. Det kan være en idé at informantene selv får se over at ingen detaljer i siteringer eller andre type utdrag skal kunne være gjenkjennbart, slik at de føler seg trygge (Tjora, 2018). Alle informantene fikk informasjon om at de vil bli anonymisert i oppgaven gjennom at de ikke blir gjenkjent med eget navn og at de vil få et fiktivt navn. De fiktive navnene ble: «Amanda», «Berit», «Camilla», «Daniel», «Eirin» og «Frida».

Opptak av intervjuene foregikk med båndopptaker utlånt fra biblioteket til Nord Universitet og alle opptak ble slettet før båndopptaker ble levert inn. Videre i prosessen ble deres opprinnelige navn kun skrevet med penn på et papir som kun forsker har tilgang til, det er ikke lagret på PC. Alle informantene skrev under på samtykkeskjema i forkant av intervjuene og dette er også kun i skriftlig besittelse av forsker.

3.3.2 Gjennomføring av intervju

Intervjuene foregikk på et grupperom hvor informantene ble intervjuet på tur etter hverandre. Informantene ga muntlig samtykke under opptak av intervjuet, i tillegg leverte de samtykkeskjema de hadde fått utlevert og signert i forkant av intervjuet. Intervjuene ble gjennomført ved at jeg fulgte intervjuguiden jeg har utformet for denne undersøkelsen. I noen tilfeller stilte jeg oppfølgingsspørsmål for å få detaljerte, utfyllende svar. Ingen av informantene hadde noe de ønsket å legge til etter intervjuet, og alle oppga å være tilfredse med alt de har svar på.

Utformingen av intervjuguiden ble basert på oppgavens problemstilling: «*På hvilke måter kan danseundervisning i den videregående skole påvirke elevenes kroppsbilde?*».

For å finne svar på denne problemstillingen utarbeidet jeg derfor spørsmål omkring ulike temaer som er relevante: 1- Elevens eget kroppsbilde, 2-Kroppsideal, 3-Dansepedagogens påvirkning, 4-Medelevers påvirkning, 5-Danseutdanningen og 6-Alternative påvirkninger. Under alternative påvirkninger omhandler spørsmålene for eksempel speil, garderobe, dusjing og så videre. Under disse temaene har jeg utarbeidet relevante spørsmål og underspørsmål. Alle spørsmål er forsøkt stilt åpne slik at informantene kunne svare utfyllende. Under ja/nei spørsmål er det stilt oppfølgingsspørsmål basert på svaret de oppgir. Spørsmålene baserer seg mye på deres opplevelser, følelser og beskrivelser, slik at jeg kan få frem hver informant sine tanker omkring de ulike temaene. Svarene informantene ga i intervjuet vil i stor grad bidra til å besvare problemstillingen for denne oppgaven, i kapitlet **4.0 Resultat** vil jeg presentere de hovedfunnene som er gjort.

Innenfor et kvalitativt intervju baserer man seg på et utvalg av informanter (Dalen, 2011). Utvalget baserer seg på at man velger informanter som har de kvalifikasjonene som er relevante for å kunne svare på undersøkelsens problemstilling (Thagaard, 2013). De kriteriene jeg har lagt til grunn for utvelgelsen av informanter i denne undersøkelsen var at de må være elever som går en danseutdanning på en videregående skole. Videre vil utvalget bli presentert.

3.4 Utvalg

I denne undersøkelsen er det 6 informanter på 17 år (18 år i 2023), som går 2.året på en danseutdanning ved en videregående skole i Norge. Prosessen for å finne informanter foregikk ved at jeg forespurte de skolene som tilbyr en danseutdanning på videregående skole i Norge om de hadde anledning, og ønske, om å delta i undersøkelsen. En av skolene takket ja og jeg holdte kontakt med en danselærer ved denne skolen som forhørte seg med sine elever om dette er av interesse for dem.

Elevene på danseutdanningen på denne skolen ble opplyst om tematikken og ønsket å delta. Informantene som deltok i undersøkelsen, er 5 jenter og 1 gutt. Fordelen med å ha begge kjønn er at jeg da kan få frem informasjon fra jentene sitt perspektiv, og en gutt sitt perspektiv på temaet.

Vi avtalte tidspunkt og sted (deres skole) for intervjuene, der presenterte jeg meg selv, og hensikten og formålet med oppgaven for informantene. Informantene hadde ingen erfaring med intervju, derfor informerte jeg de om hvordan intervjuet skulle foregå i forkant. Alle informantene samtykket til opptak av samtale.

3.4.1 Reliabilitet og validitet

Validitet i en kvalitativ undersøkelse som intervju omhandler i hvilken grad resultatene er gyldige for utvalget og temaet som er undersøkt (Dalen, 2011). Dette vil si at resultatene for denne undersøkelsen er valide / gyldige basert på at utvalget av informanter har den erfaringen og informasjonen om temaet kroppsbilde i tilknytning til dans, noe som er et kriterium for å kunne gjøre resultatene gyldige / valide. I denne undersøkelsen går elevene på en danseutdanning og kan ta stilling til de spørsmålene som blir stilt i intervjuet basert på deres opplevelser.

Videre må man ha en reliabel studie, som er i hvilken grad denne studien kan etterprøves (Dalen, 2011). Andre forskere skal ha mulighet til å anvende begrepsapparatet for analysen av dataene på samme måte som det jeg har gjort, og kunne oppdage like resultater, generere like begrep i den aktuelle, og i liknende situasjoner. I tråd med Dalen (2011) har jeg basert styrkingen av reliabiliteten i denne undersøkelsen med informasjon om hvem jeg som forsker er, hvilke informanter jeg har i studien, den sosiale settingen, de analytiske begrepene som er brukt og metoden jeg har anvendt for innsamling og analyse av data.

4.0 RESULTAT

I dette kapitlet vil resultatene fra analysen av intervjuene bli presentert i form av en tematisk analyse. Jeg har formet 6 overordnede tema som beskriver hva informantene har svart.

4.1 Danseelevers kroppsbilde

Elevene som har vært informanter i denne undersøkelsen viser til at de alle jevnt over har et godt forhold til eget kroppsbilde. Det er to av informantene som oppgir at de til tider har noen perioder hvor de har dårligere kroppsbilde, men at dette er noe som går over av seg selv og dansen har ingen effekt på disse følelsene.

En av informantene oppgir at vedkommende har et forvrengt kroppssyn som er påvist av psykolog, også kalt «Body Dysmorphia». Informanten merker at kroppsbilde har forbedret seg etter å ha begynt på danseutdanningen, hvor h*n har blitt mye mer selvsikker i egen kropp og trives godt med den treningsbelastningen de har gjennom danseutdanningen.

Treningsbelastningen bidrar til at vedkommende får trent så mye som ønsket, noe som gjør at h*n føler at h*n ser resultater på egen kropp som gir den selvtilliten. Vedkommende føler at h*n ikke tenker noe over kroppen sin når h*n danser og at det føles som et frirom: *«Dansen er et frirom for meg, hvor jeg legger fra meg alle problemer utenfor dansesalen og har fullt fokus på dansen.»*

Det er også flere informanter som oppgir å ha hatt dårligere kroppsbilde tidligere i livet, og at de nå har fått selvtillit, og akseptert seg selv og sin kropp etter de begynte med dans. Flere oppgir at fokuset ligger på deres tekniske utførelser i dansen, fremfor det utseendemessige kroppslige fokuset.

Informantene føler de har kontroll over egen kropp, og de føler seg komfortable i egen kropp når de danser. Ingen av informantene føler at dansen har hatt noen negativ påvirkning på deres kroppsbilde.

4.2 Opplevd kroppsideal for danseelever

Informantene i undersøkelsen oppgir at de har den samme oppfattelsen om at det er et kroppsideal for dansere, de trekker frem spesielt ballett som en sjanger hvor det er et strengt kroppsideal som tilsier at man skal være tynn og lang.

Informantene opplever det ikke som et kroppsideal innenfor jazz og moderne, som er de sjangre de oppgir å trives mest med å danse selv. Informantene føler de oppfyller det krav det stilles i jazz og moderne i forhold til kroppsideal, og begrunner med at alle har ulike kropper og de ser at man mestrer de sjangrene uansett, noe som gir selvtillit.

En av informantene oppgir også at han føler det først og fremst er en forventning om at det er jenter som danser, ikke gutter, og at man i tillegg er lang. Han ser bort i fra dette, og føler seg inkludert selv om han er gutt, og er lav. Han oppgir at han selv er innforstått med at man ikke kan gjøre noe med høyden og unngår å tenke på dette.

Informantene oppgir at de føler alle sjangre er inkluderende for alle kropper, sett bort i fra kroppsidealet de opplever innen ballett. Flere trekker også frem at på deres skole og danseutdanning så er det en inkluderende praksis for alle kropper uansett sjanger. Kroppsidealet de har tatt utgangspunkt i er egne opplevelser fra for eksempel sosiale medier. En av elevene var på bakgrunn av dette, noe usikker på om h*n turte å starte på danseutdanningen. Da informanten oppdaget at det ikke var et kroppsideal på utdanningen følte h*n seg komfortabel og velkommen i danseutdanningen.

Flere av informantene ønsker å legge til at deres personlige mening om kropp er at alle kropper er fine på hver sin måte og at alle bør inkluderes, noe de også føler skolen og deres danseutdanning gjenspeiler. Danselærerens påvirkning kan ha bidratt til at deres kroppsilde og selvtillit er god, noe vi skal se nærmere på.

4.3 Dansepedagogens påvirkning på kroppsilde

Alle informantene oppgir at de har et veldig godt forhold til deres danselærer.

Informantene føler på ingen måte at danselæreren har noen negativ påvirkning på deres kroppsilde. De oppgir at læreren har riktig fokus som er på tekniske utførelser, ingenting på kroppen utseendemessig. Læreren har fokus på at man har den kroppen man trenger for å kunne danse og gjøre det man liker å gjøre. Ingen har opplevd at danselæreren ønsker at de skal endre kroppen sin eller se ut på en viss måte.

De oppgir at danselæreren fokuserer på at kroppen skal være sunn, og at man skal unngå å slite seg ut. Læreren fokuserer på hvordan man skal bruke egen kropp i trening og for å mestre dansen, noe informantene stiller seg veldig positive til.

En av informantene legger også til at h*n mener at ingen elever burde blitt kommentert på utseende, og er veldig fornøyd med at deres lærer ikke gjør dette. De føler seg komfortabel med læreren sin og føler danselæreren er med på å bygge selvtilliten de har for egen kropp, de føler seg akseptert som de er, uavhengig av kropp. De trekker også frem at de er veldig komfortable med hverandre og har et veldig godt klassemiljø som vi skal se nærmere på i neste tema som skal presenteres.

4.4 Medelevers påvirkning på kroppsbilde

Alle informantene i undersøkelsen oppgir at de ikke føler noen påvirkning fra medelever når det kommer til eget kroppsbilde. Flere av informantene forteller at de kan ha tendenser til å sammenligne seg selv med de andre i klassen likevel. Ingen har opplevd å ha fått kommentarer på egen kropp, men det har skjedd at noen kommenterer egen kropp som gjør at man sammenligner de kommentarene med seg selv. Et eksempel som ble dratt frem var at noen kunne fortelle at de har liten rumpe, og dermed begynte informanten å tenke på om h*n selv har liten rumpe også.

Informantene oppgir likevel at de er komfortable med hverandre og opplever å ha et godt klassemiljø hvor alle kropper er velkomne i både garderobe og i dansesalen.

Danseklassen har hatt samtaler om kroppsbilde og kroppspress, hvor de oppgir at de føler seg trygge og komfortable i samtale. Ingen av samtaleene har inneholdt kritikk til andres kropper, fokuset har vært på hvordan kroppene har blitt presentert i media noe de mener skaper et kroppspress. Det er også nevnt at de har diskutert omkring teknikken i dans, som for eksempel at det er en fordel å ha en smidig kropp og utvikle spenst.

En av informantene har tidligere følt på at når h*n har fått en skade så kan medelever bli irritert fordi h*n da ikke har hatt anledning til å delta i forestillinger. H*n legger til at dette er egen oppfatning og h*n vet ikke om de faktisk er irriterte eller om h*n føler på et ansvar for å holde seg skadefri.

Flere av informantene oppgir også at de i større grad har diskutert omkring kropp i tilknytning til dans etter de fikk forespørsel om å delta i denne undersøkelsen. De samtaleene har de opplevd som komfortable og positive. En av informantene oppgir også selv at h*n er veldig opptatt og interessert i temaet kroppsbilde og dans.

Informantene forteller at de føler det kan oppstå negativ energi i klassen dersom noen snakker negativt om egen kropp. Flere forteller at når dette skjer så anvender de to metoder for å unngå slike situasjoner. Den ene metoden er å kommentere positivt tilbake på kroppen til vedkommende, den andre metoden er å gi beskjed om at det oppleves som unødvendig og ukomfortabelt når de snakker negativt om egen kropp.

Alle informantene opplever at de har et godt klassemiljø hvor alle er inkluderte uavhengig av kropp og de føler seg trygge på hverandre, dette baserer de på at de tilbringer veldig mange timer sammen både i dansesal og i garderobe. De er en liten klasse og føler det er lettere å bli komfortable og trygge på hverandre.

De føler at danseutdanningen er med på å legge opp til et inkluderende miljø, noe som presenteres videre under neste tema.

4.5 Danseutdanningens påvirkning på kroppsbilde

Informantene i undersøkelsen går en danseutdanning på en videregående skole i Norge. De oppgir at danseutdanningen deres er inkluderende og de har fokus på at kropp er normalt. Informantene tror at dette har bidratt til at de selv har et godt forhold til egen kropp. Alle informantene oppgir at de har fått et bedre forhold til egen kropp etter å ha begynt på danseutdanningen. De oppgir at det er en inkluderende utdanning som oppleves komfortabelt.

I danseutdanningen er de i mye aktivitet og flere oppgir at selve dansen er favorittfaget deres. Flere føler på mestring i faget og ser at de har personlig utvikling i dans. Det kommer frem at de fleste liker aller best å lære nye koreografier og å kunne vise frem hva de har lært i forestillinger. Det kan oppleves som noe stressende i periodene frem til forestilling, men det går fint likevel.

Elevene opplever å ha blitt mer vant med kroppen sin, og bruker den i dansen i mye større grad enn tidligere i livet. Flere føler treningsmengden i skoledagen er tilstrekkelig og ingen av de trener på fritiden da de får mange timer dans hver dag på skolen. Flere føler at den treningen de får gjennom dansen har bidratt til at de opplever å få en mer definert kropp, noe som har bidratt til økt selvtillit.

Noen av informantene synes teoritimene i utdanningen er noe kjedelig, men de ser også nytten av å lære teori. De liker best å være i aktivitet og danse. Noen synes teknikktraining er noe kjedelig, men ser også her nytten av det.

Kosthold er noe de har lært om i utdanningen og informantene oppgir at de har positiv erfaring med fremstillingen og fokuset i temaet. De lærer om hvilken mat som gir næring til kroppen, og ingen forteller at de ikke må spise for mye, eller at det er noe de ikke får spise. Fokuset har aldri vært på at de må spise for å bli slankere, men heller for å gi kroppen det den trenger. Noen av informantene føler de har kunnskap om kosthold fra før, men repetisjon er bra. Det blir nevnt at utdanningen deres legger til rette for at de får mulighet til å spise i de andre timene før og etter dansetimene. Dette gjør at de rekker å få i seg den næringen de trenger før og etter dansetrening.

En av informantene drar frem at det er en del av utdanningen h*n ikke liker så godt, nemlig vurdering. H*n oppgir at hun føler et press for å prestere i dansen fordi h*n vet at h*n blir vurdert i faget. Informanten forteller at vurderingen ikke har opplevdes som urettferdig eller basert på kropp eller utseende, og at det presset for prestasjon kommer fra h*n selv da h*n vil få god karakter i faget.

4.6 Alternative påvirkninger på kroppsbilde

Informantene stiller seg generelt sett positive til bekledningen i dansetimene da de selv velger hva de skal ha på seg. De har ingen type klesdrakt på trening, kun kostymer på forestillinger. De kostymene de bruker på forestilling blir tilpasset hver enkelt elev som de får bestilt opp i alle størrelser.

Flere av informantene velger å bruke tights eller yogabukse med t-skjorte eller genser. Ingen føler de burde dekke seg til for å skjule kroppen sin, og alle oppgir at de føler seg komfortabel.

Garderobekulturen i deres klasse oppleves som trygg og komfortabel. Alle informantene oppgir at de ikke har noen problemer med å verken skifte eller dusje med de andre i klassen. I garderoben har de et speil, men det tar ingen fokus fra informantene. Noen tar en kjapp titt i speilet for å se på om sminken og håret ser grei ut, men ingen legger noe fokus på kroppen. Flere oppgir at det ikke nødvendigvis hadde vært komfortabelt å dusje og skifte med andre, men i deres klasse er det slik fordi de er komfortable med hverandre og trygge i denne settingen.

Informantene har også speil i dansesalen, noe de oppgir at tar mye fokus. De har store speil i hele dansesalen og mange ser mye i speilene under dansetrening. Flere av informantene ser på speilene som et godt hjelpemiddel, da de får mulighet til å se på teknikk og uttrykk. Speilene er også et hjelpemiddel når de lærer koreografi da de kan se på hverandre og læreren i flere vinkler for å lære alle detaljene.

Noen opplever at de tidvis har en negativ påvirkning fra alle speilene dersom de har en periode med dårlig kroppsbilde, da fokuset glir mer over på hvordan kroppen deres ser ut på en negativ måte. De forteller at de likevel prøver å fokusere på dansen, men at det ikke alltid går.

Informantene oppgir at på bakgrunn av godt klassemiljø og god danseutdanning så har de ikke opplevd noen negativ effekt på kroppsbilde, verken i dansesalen eller i garderobe. De har i større grad fått mer selvtillit og et bedre kroppsbilde. Informantene oppgir at de er svært fornøyde med å gå danseutdanningen og føler ingen form for kroppspress.

Videre i kapittel **5.0 Diskusjon** vil jeg diskutere omkring funnene i resultatkapittelet med det teoretiske rammeverket som er presentert i tillegg til kapittel **3.0 Metode**.

5.0 DISKUSJON

I dette kapittelet skal funn fra resultatkapittelet, anvendt metode og teorien diskuteres. I tillegg skal det diskuteres/drøftes rundt hvilke følger disse funnene får for en kommende lærer som har dans i sin undervisningspraksis. Innledningsvis drøftes styrker og svakheter med intervju som metode, for deretter å diskutere funnene i lys av dansens effekt på kroppsbilde og teori om dans og kroppsbilde. I avslutningen vil det presenteres ulike tema for videre forskning, samt belyse hvilke implikasjoner funnene kan ha på dansens plass i skolen.

5.1 Styrker og svakheter med intervju som metode

Tjora (2018) viser til at styrkene med intervju som metode er basert på at man i større grad vil få dybdeinformasjon direkte fra informantene. Ved å gjennomføre intervju i min undersøkelse får jeg høre om elevenes tanker og følelser omkring temaet dans i tilknytning til kroppsbilde. Jeg har stilt åpne spørsmål som gjør at informantene kan gå i dybden av det de ønsker å fortelle og jeg har mulighet til å grave mer omkring temaet. I tråd med Tjora (2018) har det vært mulighet for å sette av god tid på intervjuene, slik at informantene kunne reflektere over deres meninger og erfaringer. I denne undersøkelsen oppleves svarene som informantene har oppgitt som sanne og oppriktige, på bakgrunn av at informantene har hatt et avslappet kroppsspråk med blikkontakt og lite nølende svar.

Svakheter med intervju som metode er at man ikke får vist mye av mangfoldet i resultatdelen, det er kun 6 informanter inkludert i denne undersøkelsen. Dersom man hadde anvendt en kvantitativ undersøkelse med bruk av for eksempel spørreundersøkelse ville man kunne fått svar fra mange elever. Ulempen med spørreundersøkelse igjen er at man ikke får den fordel med dybdeinformasjon slik som i en kvalitativ undersøkelse. Tjora (2021) oppgir at det er følelser og tanker som er fordelen med intervju, noe som kan svinne bort i en kvantitativ undersøkelse.

Undersøkelsen er basert på et fenomenologisk perspektiv, noe Spradley (1979) beskriver som informantens opplevelser. Dette er en styrke med tanke på temaet for undersøkelsen, hvor fokuset ligger på elevenes erfaringer og opplevelser med en danseutdanning.

5.2 Dansens effekt på kroppsbilde

Som tidligere vist kan kroppsbilde påvirkes av danselærer, medelever, skift, dusj, bekleddning og så videre. Intervjuene viser elever som er selvsikre i egen kropp og føler på et kroppslig mangfold i deres utdanning.

5.2.1 Danseelevers forming av kroppsbilde og kroppsideal

Vi kan se fra undersøkelsen at elevene jevnt over har et godt forhold til egen kropp og oppgir at de har et godt kroppsbilde, med noen perioder med et dårligere kroppsbilde. De forteller også at de føler et økt kroppspress fra sosiale medier, noe også Breivik (2013) finner i studien sin, som Holmqvist (2013) kaller for «utseendekultur». Østvold (2017) viser til miljøets store betydning for kroppspress. Dette leder oss inn på i hvilken grad dansemiljøet kan ha effekt på kroppspress, hvor min undersøkelse finner at dansemiljøet har hatt en positiv effekt på kroppsbilde. En av elevene som oppgir å ha et forvrengt kroppssyn kommer med et utsagn som gir et godt bilde på dansemiljøets positive effekt på kroppsbilde: *«Dansen er et frirom for meg, hvor jeg legger fra meg alle problemer utenfor dansesalen og har fullt fokus på dansen.»*. Denne informanten oppgir at h*n tidligere var i et dårlig miljø som påvirket kroppsbilde negativt, men nå i klassemiljøet på danseutdanningen har det påvirket positivt. Dette underbygges også av Duberg (2016) og Østvold (2017) som skriver at sosial støtte vil ha en positiv effekt på kroppsbilde.

Rekve (2019) oppgir at en person med positivt kroppsbilde verdsetter kroppen for dens funksjonalitet fremfor dets utseende, noe som også kommer frem i min undersøkelse. Informantene i min undersøkelse oppgir at de er fornøyde med egen kropp fordi den kan danse og fungerer slik den skal. Holmqvist (2013) beskriver fysisk aktivitet som en effekt som påvirker kroppsbilde positivt så lenge det skjer på premisser som skaper glede. Bevegelsene fra dansen gir informantene i min undersøkelse glede og dermed bidrar til å flytte fokuset bort fra kroppens utseende.

Følelsen av kontroll over egen kropp og å være komfortabel i egen kropp blir nevnt av alle informantene i min undersøkelse. Informantene opplever at de ikke har et kroppsideal i deres klasse, men de forteller at de opplever et kroppsideal generelt for ballett, hvor man skal være tynn og lang, de opplever ikke det i noen annen dansesjanger. Fuggeli (2003) beskriver at samfunnet er i ferd med å bli «rent, strengt og kresent», hvor man skal være perfekt. Dette stemmer noe overens med hvordan informantene i min undersøkelse beskriver kroppsidealet for ballettdansere.

Dans er en estetisk idrett som fokuserer på kroppens utseende og vekt, her finner Østvold (2017) i en undersøkelse at dansere opplever seg eksponert i klærne foran publikum, dommere og andre dansere. I min undersøkelse kommer det frem at danserne bruker valgfrie antrekk og har medvirkning når det kommer til valg av drakter på forestilling. En slik medvirkning kan tenkes å ha en effekt på hvorfor de er komfortable i motsetning til hva informantene i undersøkelsen til Østvold (2017) rapporterer.

En studie av Lewis & Scannel (1995) undersøkte hvordan skapende dans kan påvirke kvinners kroppsbilde. De finner at dansere som har lengre erfaring med skapende dans hadde mer positivt kroppsbilde enn de med mindre erfaring. I min undersøkelse finner vi ingen forskjell på opplevd kroppsbilde i forhold til lengde på erfaring med dans. Det skal nevnes at deltakerne i studien til Lewis & Scannel (1995) med lengre erfaring hadde lavere BMI, noe som kan ha en innvirkning på kroppsbilde.

Duberg viser med flere av sine studier (2013, 2016 og 2020) at dans kan bidra til å bedre psykisk helse og at skolen er en viktig arena for forebyggende arbeid. Tre av Dubergs «suksesskriterier» er nettopp at dansen skal ha fokus på «kravløshet», bevegelsesglede og det sosiale fellesskapet. I likhet med hennes studier finner vi i min undersøkelse at dansen har bidratt til økt selvtillit og flere oppgir at de føler de har positive helseeffekter av å ha dans.

Avslutningsvis vil jeg nevne Sæle & Hallås (2020) sin beskrivelse av tre faktorer som påvirker kroppsbilde: hvordan man *erfarer* egen kropp, egne *forestillinger* om kropp og hvordan man *erfarer* sin kropp i møte med andre. Vi kan se sammenhenger med informantene i min undersøkelse sine beskrivelser om kroppsbilde med disse tre faktorene. Informantene beskriver kroppsfasongen sin i tillegg til prestasjonen de oppnår i dansen, hvordan kroppsbilder og kroppsidealer er i samfunnet i forhold til deres danseutdanning, og hvilke signaler og påvirkninger de opplever fra andre mennesker. Disse påvirkningene skal diskuteres videre i neste delkapittel.

5.2.2 Påvirkninger fra dansepedagogen og medelever

Informantene i min undersøkelse oppgir at de har et godt forhold til danselæreren og opplever at læreren har fokus på teknikk. Hun fokuserer på mestring av kroppslige bevegelser og de positive bevegelsesopplevelser en kan få i dans.

Danselærerens holdning til at kroppen skal være sunn for å fungere slik den skal, kan underbygges med Rekve (2019) sin beskrivelse av noen som har et godt kroppsbilde. Fokuset på personlige egenskaper fremfor utseendet vil kunne bidra til et godt kroppsbilde i følge Rekve (2019), og Østvold (2017) legger til aksept fra andre. Med dette tatt i betraktning vil derfor deres danselærer ha kunne bidratt til det positive kroppsbilde til elevene.

Østern (2017) beskriver at formingen av selv- og kroppsbilde skjer når man tar del i kroppslige læreprosesser som aktiviseres gjennom bevegelse, tenkning, affekter og følelser slik som i dans. Hun forklarer at dansepedagogisk forståelse er viktig fordi de kroppslige læreprosessene er dyptgripende som former kroppen og selvet. På bakgrunn av Østern (2017) sine beskrivelser vil man kunne si at danselæreren til elevene i min undersøkelse har spilt en stor rolle i deres utvikling og forming av blant annet kroppsbilde.

Disse funnene er også sammenfallende med påvirkningene de opplever fra sine medelever, hvor de oppgir å være akseptert i klassen og de er komfortable med hverandre. Jeg opplever at de har et godt klassemiljø ut ifra deres beskrivelser, noe som kan ha en positiv effekt på deres kroppsbilde. Dette er i tråd med Østvold (2017) sin undersøkelse som viser at klassemiljø kan ha stor betydning på kroppsbilde. Duberg (2016) finner også i sin undersøkelse at det er viktig med et støttende samhold og et ikke-dømmende miljø for å generere positive helseeffekter når man danser. I min undersøkelse oppgir informantene at de føler på inkludering i klassen hvor de ikke dømmer hverandre. Duberg (2016) underbygger at klassemiljøet kan gi positive helseeffekter og gir økt selvtillit i forhold til kroppsbilde.

5.2.3 Danseutdanningens påvirkning

I denne undersøkelsen er informantene elever på en danseutdanning på en videregående skole i Norge. De føler deres utdanning er inkluderende og oppgir at de tror det har bidratt til at de selv har et godt forhold til egen kropp. Tylka (2011) oppgir at mennesker påvirker hverandre, om man har et godt kroppsbilde vil man omgås med andre med godt kroppsbilde. Det at elevene i min undersøkelse har godt kroppsbilde vil på bakgrunn av Tylka (2011) kunne være påvirket av hverandre og det inkluderende miljøet i danseutdanningen. I tillegg skriver Østvold (2017) at aksept fra andre kan bidra til et godt kroppsbilde, noe som danseutdanningen i min undersøkelse kan ha bidratt med.

Informantene i undersøkelsen min oppgir at de er i mye aktivitet og at dans er favorittfaget deres på skolen, hvor flere føler på mestring og personlig utvikling. Holmqvist (2013) oppgir at fysisk aktivitet kan ha en effekt som påvirker kroppsbilde positivt, og det må skje på premisser som skaper glede. I min undersøkelse finner vi at dansen er en aktivitet som skaper glede for elevene og dette kan på bakgrunn av Holmqvist (2013) være en effekt som har skapt det gode kroppsbilde for elevene i min undersøkelse.

Et av punktene til Sæle & Hallås (2020) som beskriver påvirkning av kroppsbilde: Hvordan man *erfarer* sin kropp i møte med andre, beskriver de signaler og påvirkninger fra andre mennesker om hvordan din kropp er og ser ut, som kan påvirke eget kroppsbilde. Dette punktet er særs relevant for danseutdanningens påvirkning på kroppsbilde til elevene. Det inkluderende miljøet hvor alle kropper er velkommen i danseutdanningen i min undersøkelse kan ha påvirket kroppsbilde til elevene positivt. Informantene i undersøkelsen min oppgir at de ikke opplever noen negativ påvirkning eller ubehagelige signaler fra miljøet i utdanningen.

Det kommer frem at kosthold har vært et tema i utdanningen for informantene i min undersøkelse hvor det har vært en positiv fremstilling av temaet. De har lært om hvilken mat som gir kroppen næring. Rekve (2019) oppgir at fokuset på aktivitet og mat som er godt for kroppen vil være med på å påvirke selvfølelsen positivt. Danseutdanningens fokus på kosthold kan ha bidratt med å lære elevene om riktig fokus på kosthold som har gitt positiv effekt på elevene i min undersøkelse.

Garderobekulturen til informantene i min undersøkelse beskrives som positiv, trygg og komfortabel hvor det ikke er noe problem å dusje eller skifte foran de andre i klassen. I undersøkelsen til Moen m.fl. (2017) opplever de at dusjing er utfordrende i kroppsøving fordi elevene opplever frykt for å vise seg lettkledde. Sæle & Hallås (2020) kaller dette for kroppslige «risikoner» hvor elever kan vegre seg for å delta i faget på grunn av at de ikke føler at de oppfyller et kroppsideal. I min undersøkelse viser det seg at dette ikke er et problem på tross av at de har speil i både garderobe og i dansesalen, dette tar ikke mye fokus, det er lite fokus på utseende og heller fokus på teknikk i dansesalen, som oppleves som komfortabelt for elevene.

5.3 Samfunnets påvirkning av kroppsbilde

Kroppsbilde hos dagens ungdom formes av både miljø og personlige egenskaper hvor sosiale medier og kroppspress spiller inn i stor grad ifølge Østvold (2017). Informantene i min undersøkelse føler kroppspress i stor grad kommer fra sosiale medier, noe som stemmer overens med Østvold (2017). Informantene oppgir at de føler kroppspresset på sosiale medier kommer fra at det er mange lettkledde bilder av folk med slanke kropper, noe som også Holmqvist (2013) uttaler seg om. Kroppsidealet i dagens samfunn kan ha vært basert på de historiske kroppsidealene, som har endret seg gjennom tiden. Det har vært holistiske og dualistiske menneskesyn opp igjennom tiden. Timeglassfigur til et androgynt utseende har preget tiden, hvor dagens samfunn fremstiller kroppen som en perfekt og idealisert størrelse, som bidrar til kroppspress (Sæle, 2021). Det har vært mye fokus på det negative kroppsbilde, mens det har med tiden blitt nyere forskning hvor fokuset har gått mer over på det positive kroppsbilde. Tylka (2011) har funnet at et positivt kroppsbilde påvirkes av fokuset man har, som er blant annet aktivitetsnivå, matinntak og sosial støtte. Vi kan se at informantene i min undersøkelse har vært omringet av mennesker i sin danseutdanning som har gitt sosial støtte og hatt fokus på kosthold i dans, i tillegg til et godt klassemiljø som har bidratt til sosial støtte.

5.3.1 Dansens plass i læreplan og utdanning

Dans har ikke hatt status som et eget fag, men ifølge Torvik (2018) har en sterk tradisjon i både musikk- og kroppsøvfingsfaget. I tillegg er dans en aktivitet som elevene skal lære i kroppsøving, og er viet stor plass i læreplanverket. Ørbæk (2018) har skrevet doktorgradsavhandling om å skape dans i en lærerutdanning, hvor hun retter fokus på viktigheten av å ufarliggjøre dansen slik at den blir mer tilgjengelig for elevene, og at en skal oppleve kroppslig læring gjennom dansen. Glad (2002) skriver i sin bok «Dans på timeplanen», at dans er en arena for å skape livsmestring, og at danseundervisning bidrar til blant annet kroppslig motorisk utvikling og læring.

Torvik (2018) mener at dansen kan bidra til å skape mestringsfølelse og bevegelsesglede, noe vi finner i min undersøkelse at elevene opplever. Det står også i læreplanen LK20 at kroppsøvfingsfaget skal bidra til å skape livslang bevegelsesglede.

Det kommer frem i min undersøkelse at dansen kan ha en forebyggende effekt som gir positive utslag på psykisk helse som bidrar til at elevene blant annet er blitt tryggere i egen kropp, noe som er tråd med Torvik (2018), Ørbæk (2018) og Engelsrud & Østern (2014). Dette er også funn gjort i Duberg (2020) sin undersøkelse, som viser at elever med emosjonelle plager og somatiske symptomer hadde signifikant større reduksjon av plagene sine etter å ha danset over en lengre periode. Dubergs studier er med å begrunne for å anvende dans i skolen som en aktivitet for å kunne forebygge psykisk helse.

«Hvis vi lar dans være en del av forebygging og behandling for unge, introduserer vi ikke bare en ny fysisk aktivitet i livet deres - det er en sjanse for at vi åpner for en ny måte å tilnærme seg livet på». (Duberg, 2023)

Sitatet løfter frem dansens potensiale i forhold til de unges livsmestring, og underbygger dermed viktigheten av å legge vekt på å ha dans i kroppsøvfingsfaget og ellers i skolen.

5.4 Veien videre

Videre forskning på temaet dans i tilknytning til psykisk helse kan undersøke omkring andre positive effekter dans kan ha enn på kun kroppsbilde. Psykisk helse er et stort og bredt tema, man kan undersøke faktorer som for eksempel stressmestring, sosial mestring, selvbilde, livsglede og så videre. Vi kan se i min oppgave gjennom flere studier av forskere som blant annet Anna Duberg, Tone Pernille Østern, Eli Torvik og mange flere, hvor viktig dansen er i tilknytning til psykisk helse i skolen. Flere undersøkelser gjort med implikasjoner på utdanning av lærere, og dansen som forebyggende på uønsket atferd som mobbing og rus, vil være interessant, og kan videre underbygge dans som aktivitet i skolen.

5.5 Konklusjon

Problemstillingen i denne masteroppgaven er: *«På hvilke måter kan danseundervisning i den videregående skole påvirke elevenes kroppsbilde?»*

Med utgangspunkt i teorien og resultatene presentert i oppgaven, er konklusjonen at dans kan ha en positiv effekt på kroppsbilde til elever i den videregående skolen, i tillegg til andre positive psykiske helseeffekter som for eksempel følelser av mestring, glede og sosial støtte. De ulike faktorene som viser å kunne ha positiv effekt i denne oppgaven er en inkluderende og mangfoldig danseutdanning hvor alles kropper blir akseptert av både medelever og danselærer.

Denne oppgaven kan bidra til å utvikle min og andres profesjonskompetanse innen dans og psykisk helse, hvor dans er en aktivitet som elever skal lære ut ifra det som står i kjerneelementer til læreplanen for kroppsøving. Informasjonen og kunnskapen fra dette prosjektet kan tas videre inn i kroppsøvingsfaget for å vise hvilke positive effekter dans kan ha, og dermed forsvare dansens sentrale plass i både læreplan og undervisning. I tillegg vil kunnskapen rundt dansens påvirkning på elevers kroppsbilde kunne gi økt forståelse for hvordan dans i skolen kan bidra til å påvirke de unges psykiske helse i positiv retning.

LITTERATURLISTE

- Abbot, B. D. & Barber, B.L. (2011). *Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity. Does sport type make a difference?* Psychology of Sport and Exercise, 12(3), 333-342. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>
- Anttila, E. (2013b). Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä (Hele skolen danser! Mulighetene med kroppslig læring i skolesammenheng). Acta Scenica 37. Helsinki: Teatterikorkeakoulu
- Barland, B. (2016). *Fortellinger om doping og kroppskultur*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv: fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985–2011*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Costume (2019). 100 år med kroppsidealer. Hentet fra: <https://costume.no/mote/100-ar-med-kroppsidealer>
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode* (2.utg.) Oslo: Universitetsforlaget.
- Dietrichson, S. (2018). *Kroppspress, skole og bekymringer gjør flere jenter psykisk syke*. Hentet fra: <https://forskning.no/skole-og-utdanning-kjonn-og-samfunn-media/kroppspress-skole-og-bekymringer-gjor-flere-jenter-psykisk-syke/286391>
- Duberg, A., Hagberg, L., Sunvisson, H., Möller, M. (2013). *Influencing self-rated health among adolescent girls with dance intervention: a randomized controlled trial*. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.421>
- Duberg, A. (2016). *Dance intervention for adolescent girls with internalizing problems*. Hentet fra: <https://oru.diva-portal.org/smash/get/diva2:902081/FULLTEXT01.pdf>

- Duberg, A., Möller, M., Sunvisson, H. (2016). *"I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems*. DOI: <https://doi.org/10.3402%2Fghw.v11.31946>
- Duberg, A., Jutengren, G., Hagberg, L., Möller, M. (2020). The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. DOI: <https://doi.org/10.1177/0300060520902610>
- Duberg, A. (2023). Sitat fra: *How we can dance our way to better mental health*. Min: 15:20. Hentet fra: https://www.youtube.com/watch?v=_0R_0n41y90
- Dyremyhr, Å. E., Diaz, E. & Meland, E. (2014). *How adolescent Subjective Health and Satisfaction with Weight and Body Shape Are Related to Participation in Sports*. Journal of Environmental and Public Health, 2014, 851932. doi: <https://doi.org/10.1155/2014/851932>
- Eliassen, K.H. (2006). Hvilken rolle har dans i den norske skole? *Pedagogisk profil*, 13(2), 20-25
- Eriksen I.M., Sletten, M.A., Bakken, A., & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. Hentet fra: <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5115/Nettutg-Stress-og-press-blant-ungdom-NOVA-Rapport-6-17-bokmerk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fugelli, P. (2003). *0-visjonen: essays om helse og frihet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Glad, Å.L. (2002). *Dans på timeplanen*. Tell forlag: Vollen.
- Grogan, S. & Mehan, J. (2017). *Body image after mastectomy: A thematic analysis of younger women's written accounts*. Doi: <https://doi.org/10.1177/1359105316630137>

- Gurholt, K.P., & Jenssen, R. (2007). Reformpedagogikkens innpass i kroppsøvningsfaget. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 91(06), 447-459.
- Hanna, J.L. (1987). *To dance is Human: a Theory of Nonverbal Communication*. Chicago, Illinois: University of Chicago Press.
- Haraldsen, H.M (2005). *Det estetiske mennesket: betingelser for en mer estetisk pedagogikk*. (Hovedfagsoppgave). Oslo: Universitet i Oslo.
- Holmqvist, K. (2013). Body Image in Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology.
- Holmqvist, K., & Frisé, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9(3), 388-395. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>
- Høydal, C. (2021). En kvalitativ studie av forming av kroppsbilde hos jenter som deltar i idrett og trening. Masteroppgave, NTNU. Hentet fra: <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2784611/no.ntnu:inspera:80187349:9963346.pdf?sequence=1>
- Kirk, D (2010). *Physical education futures*. London & New York: Routledge.
- Kong, P., & Harris, L. M. (2014). The Sporting Body: Body Image and Eating Disorder Symptomatology Among Female Athletes from Leanness Focused and Nonleanness Focused Sports. *The Journal of Psychology*, 1-20. doi: <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.846291>
- Lewis, R., & Scannell, E. (1989). Relationship of body image and creative dance movement. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 155.
Doi: <https://doi.org/10.2466/pms.1995.81.1.155>

- Moen, M. (2011). «*Shaking or Stirring*»? A Case-study of Physical Education Teacher Education in Norway. Doktoravhandling. Oslo : Norges idrettshøgskole.
- Mogstad, K.L. (2017). *Kroppsklemma. Hvordan være trygge og gode voksne for barn og unge i et kroppsfiksert samfunn*. Oslo: Cappelen Damm.
- Moen, K.M, Westlie, K., & Skille, E.Å. (2017). Nakenhet om allmenndanning. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, (01), 5-18.
- Nordaker, D.J. (2009). *Dans i skolen?: En didaktisk studie av dansens legitimering og innhold i relasjon til den norske grunnskole, sett i lys av nasjonale læreplaner, aktuelle fagtidsskrift og kultur- og utdanningspolitiske dokument*. Doktorgradsavhandling. Danmark Pædagogiske Universitetsskole: Århus.
- Reid, H.L. (2011). *Athletics and philosophy in the ancient world: Contests of virtue*. Routledge.
- Rekve, M.V. (2019). Kroppsbilde, kroppspress og kroppsoving; en kvalitativ analyse av videregående-elevs erfaringer. Masteroppgave: Norges Idrettshøgskole.
- Slater, A. & Tiggermann, M. (2011). *Gender differences in adolescent sport participation, Teasing, self-objectification and body image concerns*. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455-463, doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Spradley, J.P. (1979). *The Ethnographic Interview*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Svee, T.Ø. (2008). *Dans og didaktikk*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Synnott, A (1993). *The body social: symbolism, self, and society*. London: Routledge.
- Sæle, O.O (2021). *Kroppssyn gjennom historien – og om vår tids kroppsidealer og kroppsfokus*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Sæle, O.O. (2017). *Danningsperspektiver i kroppsovingsfaget*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Sæle, O.O & Hallås, B.O (2020). *Kroppsøving i femårig lærerutdanning*. Gyldendal Akademisk.
- Standal, Ø. F. (2019). Kva kroppsleg læring egentleg er. *Bedre skole*, (3), 56-60.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (4.utg.). Bergen: Fagbokforlaget
- Tjora, A. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3.utg). Oslo: Gyldendal.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg). Oslo: Gyldendal.
- Torvik, Eli (2018). Skapende dans i lærerutdanningen – sett i lys av fagfornyelsen. Fagartikkel. Nord Universitet.
- Trekels, J., Eggermont, S. (2017). Beauty is good: The Appearance Culture, the Internalization of Appearance Ideals, and Dysfunctional Appearance Beliefs Among Tweens. *Human Communication Research*, 43 (2), 173-192.
- Tylka, T.L. (2011). Positive Psychology Perspectives on Body Image. I: T.F Cash & L. Smolak (eds.). *Body Image : A handbook, of Science Practice and Prevention* (2.utg.) (S. 56-64). New York: The Guildford Press.
- Utdanningsdirektoratet (2022). Kjerneelement i kroppsøving. Hentet fra:
<https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/kjerneelementer>.
- Uthus, Marit (2017). *Elevenes psykiske helse i skolen*. Gyldendal akademisk.
- Walseth, K., Aartun, I., & Engelsrud, G. (2015). Girls' bodily activities in physical education How Current fitness and sport discourses influence girls' identity construction. *Sport, Education and Society*, 2017, 22(4), 442-459.

Ørbæk, Trine (2018). *Å skape dans i kroppsøvingsutdanning – studenters erfaringer*.
Doktorgradsavhandling. Norges idrettshøgskole: Oslo.

Østern, T.P (2017). Norske samtidsutdanninger i spennet mellom modernisme og postmodernisme – tidligere dansestudenters refleksjoner over påvirkningen av en danseutdanning.

Østern, T.P. & Engelsrud, G. (2014). Læreren-som-kropp. Kontakt, kommunikasjon og ledelse som lærerkropp. I Østern, A.L. (Red.) *Dramaturgi i didaktisk kontekst*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS: Oslo.

Østvold, C.C (2017). *Forming av kroppsilde hos ungdom – en kvalitativ studie*. Masteroppgave. Høgskolen i Sørøst-Norge.

Intervjuguide masteroppgave

Inklusjonskriterier for intervjuobjekt:

- *Går musikk, dans og drama (MDD) på videregående skole.*
- *Det innhentes samtykkeskjema som er gitt i forkant av intervju*

Introduksjon:

Først og fremst må jeg si tusen takk for at du ønsket å stille til dette intervjuet. Du vil bli anonymisert i oppgaven, som vil si at du ikke blir gjenkjent med f.eks ditt eget navn e.l - du vil få et tilfeldig annet navn. Det er frivillig å delta og du må ikke svare på alle spørsmål og det finnes ingen fasitsvar. Om det er spørsmål du ikke forstår, så er det bare å si fra så kan jeg prøve å omformulere eller utdype.

- Om meg som intervjuer:

Mitt navn: Ragne Grønning Almberg

Alder: 24 år

Utdanning: 5.år på lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag

- Formålet med intervjuet:

Jeg skriver en masteroppgave hvor jeg skal undersøke omkring temaet dans i den videregående skolen. Hensikten med oppgaven er å belyse hvordan kroppsbilde til dansere kan bli påvirket under en danseutdanning.

- Er det greit at jeg tar opptak av samtalen?
 - Har du noen spørsmål før intervjuet begynner?
-

Innledende spørsmål

1. Hvor gammel er du?
2. Hvilket kjønn er du?
3. Har du noe tidligere erfaringer med dans før du begynte på videregående?
 - Hvis ja: Hvilken?
4. Driver du med dans på fritiden (utenom skoletid)?
 - Hvis ja: hvor mye eller ofte danser du på fritiden?
5. Driver du med andre idretter, isåfall: hvilke?
 - Hvis ja: Tror du de/n andre idretten/e påvirker kroppsbilde ditt? På hvilken måte?

1 - Elevens eget kroppsbilde

6. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til egen kropp?
 - Godt/dårlig? Hvorfor hvorfor ikke?
7. Tror du at ditt forhold til kroppen blir påvirket av å ha dans i skolen?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Hvordan blir det påvirket isåfall?
8. Opplever du noen forskjell på hvordan forholdet til kroppen din var før du begynte å ha dans på skolen og etter?
9. Hvordan er forholdet ditt til egen kropp din når du har dans?
10. Kan du si noe om du føler deg mer eller mindre komfortabel i kroppen din når du danser?

2 - Kroppsideal

11. Føler du at det er et kroppsideal for dansere?
 - Hvis ja: kan du beskrive det? Kan du fortelle om hvordan det påvirker deg og ditt syn på egen kropp?
12. Opplever du at det er ulike kroppsidealer for de ulike type danse-sjangrene, f.eks: tradisjonell danser, balettdanser e.l ?
13. Hvilken type sjanger danser du?
 - > Føler du at din egen kropp oppfyller dette kroppsidealet?
 - Hvis ja: hvorfor/hvorfor ikke?

3 - Dansepedagogens påvirkning

14. Har danselæreren din fokus på kropp i danseundervisningen?
 - Hvis ja: føler du fokuset på kropp er positivt eller negativt vinklet? Hvilke følelser har du omkring det?
15. Påvirker danselæreren din hvordan forholdet ditt er til egen kropp? Ved bruk av f.eks blikk, kommentarer
 - Hvis ja: hvordan? Hvilke følelser har du omkring dette?
16. Har du noen gang følt at danselæreren ønsker at du skal endre kroppen din?
 - Hvis ja: hvordan oppleves det for deg?

4 - Medelevers påvirkning

17. Påvirker dine medelever hvordan forholdet ditt er til egen kropp? Ved bruk av f.eks blikk, kommentarer
 - Hvis ja: hvordan? Hvilke følelser har du omkring dette?
18. Har du noen gang følt at medelever mener du burde endre kroppen din?
 - Hvis ja: hvordan oppleves det for deg?
19. Snakker du med medelever om kropp i tilknytning til dans?
 - Hvis ja: hvordan er disse samtalen, hva blir sagt? Opplever samtalen som komfortabelt/ukomfortabelt?

5 - Danseutdanningen

20. Vil du si at du har fått et bedre eller dårligere forhold til din egen kropp etter at du begynte med danseutdanningen? Hvorfor tror du det er slik?
21. Føler du at danseutdanningen legger opp til et kroppslig mangfold?
22. Kan du beskrive hvordan forholdet ditt er til egen kropp i danseutdanningen?
23. Hvorfor har du valgt å gå danselinjen på videregående skole?
24. Kan du beskrive hvordan du opplever det er å ha dans i skolen?
25. Hva er det du liker mest med å ha dans på videregående skole?
- Hvorfor?
26. Kan du fortelle om noe du ikke liker med å ha dans?
- Hvorfor er det sånn/hvorfor ikke?
27. Opplever du noen forskjell på hvordan kroppsbilde blir påvirket ut i fra hvilken dansesjanger dere har?
- Hvorfor er det sånn/hvorfor ikke?

6 - Alternative påvirkninger

28. Hvilke klær bruker dere i danseundervisningen?
29. Hva er ditt forhold til bekledding når dere danser?
- Komfortabelt/ukomfortabelt? Hvorfor?
30. Har dere fokus på kosthold i dansefaget?
- Hvis ja, beskriv. Hvordan oppleves det?
31. Hvordan oppleves fokuset på kropp mtp. bruk av garderobe i forhold til skift av klær og dusjing?
32. Har dere speil i garderoben når dere skifter og dusjer?
- Hvis ja: Føler du at dere er oppmerksomme på kropp mtp. speil? Hvordan oppleves det?
33. Hvordan er bruken av speil når dere danser?
34. Opplever du at du eller andre er oppmerksomme på kroppene deres når dere ser i speil når dere danser?
- Hvis ja: hvordan oppleves det? Positivt / negativt? Hvordan føles dette for deg?
35. Tror du det er noen andre faktorer som påvirker kroppsbilde, som f.eks det sosiale eller kulturelle?
- På hvilken måte?


Avslutning

36. Er det noe annet du ønsker å fortelle meg om deg selv, ditt forhold til din kropp eller ditt forhold til dans som ikke ble tatt opp i intervjuet?

37. Hvordan synes du det var å delta på intervjuet?

Tusen takk for at du villa delta på intervjuet, det er til stor hjelp. Videre vil dette intervjuet bli databehandlet av meg hvor jeg kommer til å skrive om det som har blitt sagt til tekst og bruke det i resultatdelen på masteroppgaven min.

Jeg vil også igjen minne på at dataene blir anonymisert.

 Sikt Norsk ▾ Ragne Grønning Alberg ▾

Meldeskjema / Dansens effekt på kroppsbilde til elever som går MDD på VGS. / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Skriv ut 15.02.2023 ▾

Referansenummer 506687	Vurderingstype Standard	Dato 15.02.2023
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

Prosjekttittel
Dansens effekt på kroppsbilde til elever som går MDD på VGS.

Behandlingsansvarlig institusjon
Nord Universitet / Fakultet for lærerutdanning og kunst- og kulturfag / Kroppsøving, idrett og friluftsliv

Prosjektansvarlig
Stig-Ivan Nygård

Student
Ragne Grønning Alberg

Prosjektperiode
01.01.2023 - 15.05.2023

Kategorier personopplysninger
Alminnelige
Særlige

Lovlig grunnlag
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.05.2023.

[Meldeskjema](#)

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

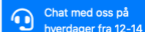
TYPE PERSONOPPLYSNINGER
Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER
Vi har vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene, men husk at det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvilke databehandlere du kan bruke og hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspærskjema, videosamtale el.

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER
Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-enderinger-i-meldeskjema>

OPPFØLGING AV PROSJEKTET
Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.
Lykke til med prosjektet!

b8910f08d 

Vil du delta i forskningsprosjektet

” Dansens effekt på kroppsbildet til elever i den videregående skole”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan kroppsbildet til dansere kan bli påvirket under en danseutdanning i den videregående skole. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet er å undersøke hvordan kroppsbildet til dansere kan bli påvirket under en danseutdanning i den videregående skole.

Forskningsspørsmål jeg skal analysere er hvordan danseutdanningen påvirker kroppsbildet til danselever ved musikk, dans og drama i den videregående skole

Dette er en masteroppgave gjennom min lærerutdanning ved Nord Universitet.

Opplysningene skal ikke brukes til andre formål enn masteroppgaven. Oppgaven kan bli publisert og anvendt av andre, men du vil være anonymisert.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Nord Universitet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du har blitt spurt om å delta fordi du går musikk, dans og drama i videregående skole. Det skal totalt bli intervjuet 6 personer i denne undersøkelsen

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du blir intervjuet. Det vil ta opp til 1 time å gjennomføre. Intervjuet inneholder spørsmål om kroppsbilde og danseutdanningen. Jeg tar lydopptak og notater fra intervjuet. Opplysningene du oppgir i intervju blir skrevet om til tekst.

Hvis du er under 18 år, kan foreldre få se intervjuguide på forhånd ved å ta kontakt.

Det er frivillig å delta

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

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.

Jeg (Ragne Grønning Almberg) og min veileder (Stig-Ivan Nygård) vil ha behandlingsansvar. Tiltak som blir gjort for at uvedkommende ikke skal få tilgang til personopplysninger er at navn og kontaktopplysninger vil bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.

Ingen opplysninger vil kunne gjenkjennes i publikasjon.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 15. mai 2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres.

Anonymiserte opplysninger vil ikke slettes, men kunne gjenbrukes til for eksempel forskning.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Nord Universitet har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- Nord Universitet, student: Ragne Grønning Almberg, e-post: ragnega@hotmail.com, tlf: 454 72 362
- Nord Universitet, veileder: Stig-Ivan Nygård, e-post: stig-ivan.nygard@nord.no, tlf: 480 77 288
- Vårt personvernombud: Toril Irene Kringen, e-post: personvernombud@nord.no, tlf: 74 02 27 50

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Stig-Ivan Nygård
(Forsker/veileder)

Ragne Grønning Almberg
(Forsker/student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Dansens effekt på kroppsbildet til elever i den videregående skole, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)