



HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE
OCH KOMMUNIKATION
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

En dans på rosor

Hur påverkar dans människan socialt och mentalt?

Brankica Hajdukovic
Sandra Eklund

SAMMANFATTNING

Brankica Hajdukovic & Sandra Eklund

En dans på rosor

Hur påverkar dans människan socialt och mentalt?

Antal sidor: 27

Studien syftar till att undersöka hur dansen påverkar människan socialt samt mentalt. De frågeställningar vi haft är, vad innebär dans? Hur anser danspedagoger samt dansterapeuter att dans påverkar människan mentalt och socialt? Hur används dansterapi för att stärka människan?

Vi har använt oss av kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. Intervjuerna tolkas med hjälp av hermeneutiken. Respondenterna är fem danspedagoger samt två dansterapeuter.

Vårt resultat visar att dans mestadels påverkar människan på ett positivt sätt. Den stärker kroppsbilden, självförtroendet, självkänslan och den sociala utvecklingen. Respondenterna ger en mängd olika beskrivningar och tolkningar på hur de anser att dans påverkar människan socialt samt mentalt.

Sökord: Dans, socialt, mentalt, självkänsla.

Postadress	Gatuadress	Telefon	Fax
Högskolan för lärande och kommunikation (HLK) Box 1026 551 11 JÖNKÖPING	Gjuterigatan 5	036-101000	036162585

HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE OCH KOMMUNIKATION (HLK) Högskolan i Jönköping		Examensarbete 10 poäng inom Lärande Läraryrkesutbildningen Vårterminen 2008	
Abstract			
Brankica Hajdukovic & Sandra Eklund			
A Dance in the Park			
How are humans affected by dance mentally and socially?			
Number of pages: 27			
<p>The purpose of this thesis is to understand how man is affected socially and mentally from dancing. The questions of issue are: What is dance? How is man affected by dancing according to dance educationalists and therapists? How is dance therapy used to strengthen a person?</p> <p>Through qualitative method and semi structured interviews, interpreted by hermeneutics, of five dance educationalists and two dance therapists.</p> <p>Our result states that we are mainly affected in a positive way from dancing. It fortifies physical apprehension, self-confidence, self-esteem and social development. The respondents describes and interprets the affects dancing has socially and mentally in a diverse but satisfactory manner.</p>			
Search for: Dance, social, mental, self-esteem.			
Postadress Högskolan för lärande och kommunikation (HLK) Box 1026 551 11 JÖNKÖPING	Gatuadress Gjuterigatan 5	Telefon 036-101000	Fax 036162585

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Bakgrund	2
2.1 Dans.....	2
2.2 Dansens historia.....	3
2.3 Dans i världen.....	4
2.4 Dansterapi.....	5
2.5 Självkänsla och självförtroende.....	6
2.6 Kreativitet och skapande.....	8
2.7 Musik och rytm.....	8
2.8 Den sociala människan.....	9
3. Syfte och frågeställningar	11
4. Metod	12
4.1 Kvalitativ ansats.....	12
4.2 Urval.....	12
4.3 Genomförande.....	13
4.4 Analys.....	13
4.4.1 Steg 1.....	14
4.4.2 Steg 2.....	14
4.5 Validitet och reliabilitet.....	14
5. Resultat	15
5.1 Dans – glädje, frihet och ett sätt att uttrycka sig.....	15
5.2 Socialt – dans är ett språk som alla förstår.....	16
5.3 Mentalt – dans påverkar oss både positivt och negativt.....	18
5.4 Dansterapi och dansundervisning.....	19
5.5 Sammanfattning.....	19
6. Diskussion	21
6.1 Resultatdiskussion.....	21
6.2 Metoddiskussion.....	23
7. Referenser	25
Bilaga 1	27

1. Inledning

Det var en självklarhet för oss att skriva om dans eftersom vi båda har positiva erfarenheter av dans. Vi har dansat sedan vi var väldigt små och har båda känt att det har givit oss glädje och hjälpt oss att fokusera på andra saker i livet på ett bättre sätt. Vi ville göra en undersökning för att se hur dans påverkar människan socialt och mentalt. Det vi visste sedan innan är att dans påverkar människan väldigt positivt fysiskt, liksom all motion gör överlag. I grund och botten ville vi se om dans även påverkar det sociala livet och den mentala hälsan på ett positivt sätt. Vår förhoppning är att vår undersökning kan öppna ögonen för dans i samhället så att den får större plats då vi tror att den har en positiv inverkan på både stora och små.

I följande studie ingår intervjuer med två dansterapeuter och fem danspedagoger. Vi ville komma åt deras personliga uppfattning om dans och hur det påverkar människan socialt och mentalt. Finns det egentligen någon påverkan? Kerstin Thorvall skriver i sin bok *Nödvändigheten i att dansa* några ord som sammanfattar vad vi känner för dansen:

Med dans kan alla sorters känslor uttryckas, både onda och goda, lyckliga och aggressiva. Det finns fortfarande kulturer där den traditionen är levande och man når fram till kontakt med gudarna genom att dansa. Dansen har varit ett självklart sätt att nå fram till lycka och salighet (Thorvall, sid.7 2002).

2. Bakgrund

2.1 Dans

Många frågar sig själva vad dans egentligen är. Därför ställs den frågan även här; vad är dans? I Norstedts Svenska ordbok står det: ”dans är en förflyttning med (mjuka) rytmiska kroppsrörelser som utförs i takt med musik” (Allén, 1997 sid. 162). Detta är bara en definition av vad dans är och vi kommer att stöta på många fler. Allén menar att dans är kroppsrörelser av olika slag. Det är som att jämföra dansen med livet. Människor har i alla tider uttryckt känslor genom rörelser. Då vi föds börjar vi med att göra rörelser och när vi dör tar rörelsen slut (Wahlström, 1979). Detta betyder att rytm fanns redan innan själva ordet kom till. När man föds visar man sina första intryck av världen genom rörelse, en slags rytm. Ordet rytm kan man dock inte säga förrän man lärt sig att uttrycka sig i annat än rörelser, det vill säga ord (Hjort, 1993). Wahlström försöker i sin bok ge en tydlig bild av vad ordet dans betyder och han har därför tagit hjälp av professionella dansare ifrån hela världen som förklarar vad ordet dans betyder för dem. Martha Graham som är en legendarisk dansare och koreograf menar att ”dansens instrument är människokroppen, dess medium är rörelsen” (Wahlström, 1979 sid. 8). Dansen förklaras också som en oerhört viktig social företeelse, någonting som för människor samt olika kulturer samman. Det finns mycket som dansen erbjuder samhället.

- ”Den tillfredställer behovet av att uttrycka sig fysiskt, att utforska kroppens uttrycksförmåga.
- Den spelar en viktig roll då det gäller att visa uppskattning till det motsatta könet och den ger utlopp för sexuella drifter.
- Den är en form av emotionell utlösning, som också används vid känslorhabilitering av mentalt störda människor.
- Den brukas vid religiös dyrkan.
- Det är ett yrkesområde.
- Den brukas som konstform – en skapande och uttrycksfull sådan.
- Den användes i bildningssyfte. Man undervisar i dans för att uppnå specifika mål inom ett samhälle, på samma sätt som man undervisar i konst och musik”(Wahlström, 1979 sid. 8).

Dansen är alltså en konst, en kommunikation människor emellan, en rytm. Den hjälper människan att uttrycka sin sinnesstämning. Det är ett språk där kroppen används som uttrycksmedel. Det är någonting som finns i alla kulturer och i alla former. ”Dans är Guds rörelse” (Hjort, 1993 sid. 9). Detta är ett talesätt som indierna använder sig av, någonting som har funnits i deras kultur i århundraden.

Det påpekades innan att dansen finns i alla kulturer, den har också fungerat som ett verktyg för att bevara vissa kulturella identiteter: ”Dans i arabvärlden samt i Afrika är levande exempel på dansens betydelse för livsprojektet trots religiöst och politiskt förtryck, trots förbud och trots den vita mannens slavhandel”(Hjort, 1993 sid. 9). Dansen är som ett uttrycksmedel för känslor, glädjeämnen men också sorg, vid mysterier och högtider och den finns överallt - i oss alla samt överallt i alla kulturer och länder. Det börjar då vi föds och slutar då vi dör.

2.2 Dansens historia

Det har varit relativt enkelt för forskare världen över att dokumentera vad naturmänniskan ägnade sig åt gällande, hantverk, kläder, mat, sysselsättningar, detta genom att studera olika fynd från arkeologiska utgrävningar. Men gällande dansen är det inte lika självklart. Vill den nutida människan veta någonting om den primitiva människans dans så blir det mer spekulationer samt tydningar av grottmålningar som man får ägna sig åt. Det som forskats fram är att naturmänniskan använde dansen i olika syften men att det var en livsstil. Den användes för stundens ingivelse, i parningsyfte, religiösa riter, samt då man önskade att kommunicera men varandra. Detta påminner om hur dans används idag, i många fall är det i samma syfte dagens människa använder dansen (Wahlström, 1979).

Wahlström (1979) skriver vidare om dansen och hur man använde sig av den under de olika tidsepokerna. Under medeltiden då kyrkan växte sig stark användes dans i kristendomen. Man förbjöd erotisk dans samt dramatisk underhållning eftersom dans användes i religiöst syfte. Lite längre fram i historien stöter vi på Ludvig XIV av Frankrike, vars intresse för dans var oerhört stort. Han sägs vara dansens beskyddare under renässansens senare skede och han tog själv danslektioner varje dag under 20 års tid. Han var en oerhört skicklig dansare. Ludvig XIV grundade Parisoperan och den första dansakademin. Efter detta blev intresset för dans allt större hos publiken och tack vare Ludvig XIV uppkom nu också baletten. Den spred sig världen över och blev en av de mest populära danserna.

Då slaveriet pågick under 1700-talet tog afrikanerna sina olika danstraditioner med sig och ofta fick de gå upp på däck på fartygen och dansa. Detta visade sig förbättra deras hälsa samt minska dödligheten bland dem. Slavarna använde sig av mycket dans med hjälp av trumspel som rytmkälla och detta ogillades av slavägarna. Det var slavägarnas försök att utplåna afroamerikanernas kulturella uttryck som blev källan till blues, gospelsången och spirituals. Under denna tid föddes

också jazzdansen (Wahlström, 1979).

Ulvros (2004) beskriver dansen och lekens historia i Sverige där danskulturen från början var en form av lek och gemensamt nöje för alla, som en naturlig del av livet. Under 1600- och 1700-talet utvecklades dansen till att bli en nödvändig del av uppfostran. Dansen var bra för kroppen, själen, moralen och danskunnighet var en del i elitens norm. Med eliten menas adeln, de bildade människorna som genom bland annat danskunnighet och vad det förde med sig, kunde skilja sig från det vanliga folket. Men elitens danskultur och folkets var inte strikt åtskilda utan påverkade varandra och utvecklades därmed tillsammans. Under 1800-talet blev baletten mer professionell, samtidigt som sällskapsdanserna blev enklare och kravet på god kroppshållning och uppträdande inte var lika viktigt som förut. Dansen utvecklades under 1800- och 1900-talet till något som av många ansågs syndigt. Väckelsen uppfattade dansen som något syndigt som medförde dryckenskap och osedlighet. Detta smittade av sig på andra som stod utanför väckelsen, dansen beskrevs som något nyttigt och en del av sällskapslivet men den fick inte överdrivas eller missbrukas. I sekelskiftet 1900, försökte man återskapa den folkliga danskultur som var på väg att dö ut genom att låta danserna och lekarna ute i bygderna förnyas. I de nybildade folkdanslagen lärde man sig nyskapade men också de nästan bortglömda danserna. Men under 1900-talet har dansen vid flera tillfällen blivit attackerad och setts som något farligt och ont. Detta motstånd berodde på människors rädsla för det fysiska, sexuella och det främmande. Idag har dansen utvecklats som konstform, men den är inte längre en del av den folkliga kulturen där alla kan delta (Ulvros 2004).

2.3 Dans i världen

I Indien är dans en ”gudomlig rörelse” (Hjort, 1993 sid.13). Indierna är ett folkslag som är djupt religiösa och myter samt händelser i historien är en del av deras vardagsliv. All dans i Indien var från början religiös, det fanns ingen modern världslig dans utan allt bottnade i religion. Förr var dans ett familjeärv i Indien. Sönerna blev musiker eller pedagoger medan döttrarna blev dansöser. Ett exempel på hur religiöst det var är att en tempeldansös inte kunde gifta sig för hon var guden Shivas brud. Idag är Indien en av de världsledande länderna inom dans, europeisk danskonst har influerat indisk koreografi (Hjort, 1993).

Den arabiska kulturen och islam spred sig efter 600-talet över världen. Från den arabiska halvön vidare till Marocko, Spanien, Mellanöstern, norra Indien, Sudan och Nigeria. Det finns inte så många religiösa danser inom islam, det står inte heller någonting direkt i Koranen angående dans. Trots detta har vissa religiösa ledare genom tiderna visat sitt förakt gentemot dans. I Afrika, som har en stark danskultur, fanns en av de få religiösa islamska danserna. Dansen går under namnet Zar

och syftet med dansen är att driva ut ondska ur sjuka eller besatta personer. En dans som har blivit känd världen över som en arabdans är den så kallade magdansen. Kroppskulturen var då viktig och sinnlig njutning ansågs inte vara någonting syndigt (Hjort, 1993).

Dansen i Afrika förklaras av Hjort på detta vis: ”Dansen följer afrikanen från vaggan till graven” (Hjort, 1993, sid. 95). I de afrikanska byarna deltar nästan alla i de traditionella danserna. I denna världsdel används dans till allt, viktiga händelser, övergångar i livet och fruktbarhet. Trots detta saknas ordet dans i många afrikanska språk (Hjort, 1993).

Dagens dansare plockar med sig godbitarna ifrån alla de olika danskulturerna och gör det till någonting eget. Dessa danser kommer ifrån historiska kulturer samt traditioner. De är danser som enligt Fonteyn (1980) socialiserat samt fört människor samman.

2.4 Dansterapi

Dans har alltid ansetts ha en läkande effekt, den användes tidigt bland naturfolk där den användes som läkekonst av medicinmän. Redan då användes dansen för ett läkande syfte. För dansterapins utveckling har den moderna dansens framväxt haft stor betydelse. Från den stränga och formbundna klassiska baletten utvecklades av professionella dansare en mer obunden dans med fria rörelser som gav uttryck för den inre känslan. Under andra världskriget utvecklades flera olika behandlingsformer för att hjälpa dem som upplevt svåra händelser att läka både i kroppen och i själen. Konstnärliga aktiviteter var bland annat en del i behandlingsprogrammet. Det visade sig att de inte bara öppnade patienterna för kontakt utan också gjorde dem mottagliga för verbal terapi (Grönlund & Alm & Hammarlund, 1999).

Patienterna i dansterapi kan vara alltifrån allvarligt psykiskt sjuka människor till friska som vill utveckla sin personlighet och lära känna sig själva och lära känna sin kropp. Dansterapin används för alla ålderskategorier, i grupp eller individuellt (Grönlund & Alm & Hammarlund, 1999).

I dansterapin försöker man hitta den spontana dansen, de personliga rörelserna hos individen. Genom att se hur en människa rör sig och använder rummet kan terapeuten analysera och se hur hon för tillfället mår. Det handlar inte så mycket om produktion av koreografier utan det är processen som är det viktiga (Grönlund & Alm & Hammarlund, 1999). Dansterapeuten Karin Thulin (2007) beskriver dansterapin som en trygg plats där patienten och terapeuten möts i formerna lek, dans och samtal. Hon menar att allt arbete med terapi är en form av lek. I lek och dans används hela människan; kroppen, känslorna och handlingarna. Genom dansen fantiserar terapeuten

och patienten fram en tillfällig verklighet för att försöka komma åt underliggande känslor och komma till insikt med att det är okej att ha dessa (Thulin, 2007).

2.5 Självkänsla och självförtroende

Återigen slog vi upp i Norstedts Svenska ordbok och fick följande svar: ”självkänsla betyder medvetenheten av den egna personlighetens värde” (Allén, 1997 sid. 871). Självkänsla har tidigare ansetts vara ett personlighetsdrag hos människan. Numera menar forskare att självkänslan formas av våra erfarenheter och de människor som vi kommunicerar med på olika vis (Raustorp, 2006). För att få en bra självbild behöver människan från början tillgodose vissa behov.

- ”Behovet att bli sedd och bekräftad
 - Behovet av att föräldern är känslomässigt tillgänglig
 - Behovet av trygghet
 - Behovet av att förstå vad som händer och uppleva att kroppsliga behov tillfredställs”
- (Raustorp, 2006, sid.11).

Det finns flera olika teoretiker som har forskat i området självkänsla och deras uppfattning om den varierar. Harter (1999) menar att vi grundar vår självkänsla på olika områden, det vill säga att självkänslan varierar beroende på områden hos individen. Han ser självkänslan som en både social och kognitiv konstruktion som utvecklas i samband med att språket utvecklas.

Johnson (1997) hävdar att självkänslan är hur en människa upplever och värderar sig själv. Hon menar till skillnad från Harter att självkänslan består av två olika områden, *bassjälvkänsla* och *förvärvad självkänsla*. Den förstnämnda består av omgivningens emotionella reaktioner. En person med hög bassjälvkänsla har en positiv syn på livet och kan hantera kärleksfulla relationer. Den sistnämnda, det vill säga den förvärvade självkänslan är någonting helt annat. Den personen utvärderar ständigt sina presentationer och kännetecknas av höga ambitioner samt förväntningar på både sig själva och omgivningen.

Självförtroende är att ha tilltro till de förmågor vi har, att tro på att vi klarar av att utföra saker.

Självkänslan omfattar personen som helhet medan självförtroendet är beroende av vilken förmåga det handlar om, vissa saker har vi bättre självförtroende i och andra sämre (Abrams, 2007). Sue Atkinson (2004) beskriver i sin bok att självförtroendet utformas av erfarenheter och prövningar och vilken bild vi fick av oss själva under uppväxten.

Abrams (2007) menar också att självförtroendet påverkas av erfarenheter och speciellt inom vissa områden. Om du lyckas med någonting så förbättras tilltron till din förmåga och misslyckas du försämras tilltron och självförtroendet får sig en törn.

Enligt Abrams så hänger självkänsla och självförtroende ihop även om de syftar till olika saker. Självförtroendet påverkar självkänslan på så sätt att om du känner att du klarar av saker känner du dig som en bättre människa. Självkänslan bygger upp självförtroendet om du känner dig som en bra person. Han beskriver självkänslan som ett filter; Om du känner dig som en dålig person släpper den inte igenom några signaler på att du faktiskt klarar eller klarat av något (Abrams, 2007).

Dansterapeuten Karin Thulin (2007) menar att många människor idag saknar självförtroende. Informationssamhället som vi idag lever i kommer hela tiden med enorma mängder information om hur vi ska leva våra liv på bästa sätt. När människor känner att de inte klarar av att ta till sig informationen känner de sig otillräckliga och kan till sist förlora sin självkänsla. De klarar inte av att säga nej och detta har även med självförtroendet att göra. Hur ska vi göra för att få tillbaka självkänslan och självförtroendet? Det kräver tid, reflektion, mod och fantasi för att kunna se livet på ett nytt sätt. Att vara kreativ, allt ifrån att dansa till att plantera om i rabatten, innebär att jag gör någonting nytt och när vi sen öppnar oss för att se vad vi har skapat möter vi oss själva och då kan vår självkänsla förstärkas (Thulin, 2007).

2.6 Kreativitet och skapande

Den brittiska psykoanalytikern och barnläkaren Donald W Winnicott (1995) menar att kreativitet är mycket grundläggande och alla människor har det inom sig, inte bara så kallade kreativa människor som konstnärer, dansare och skådespelare. Enligt honom hör kreativiteten ihop med att vara levande. Utan den saknar människan bland annat sin förmåga att njuta av någon som helst tillvaro, att agera friskt med andra människor och att överhuvudtaget fungera socialt. Nina Burton (2002) har ett liknande sätt att se på kreativitet, det är enligt henne en nyskapande tanke och förverkligande av denna, där tyngdpunkten ligger på förverkligande.

Enligt Stephen Nachmanovitch (2004) finns det inte bara en enda skapande process. Eftersom det finns olika personlighetstyper finns det också olika skaparprocesser. Att skapa kan vara att utveckla nya idéer, behärska ett nytt instrument eller att finna nya sätt att tala till nya människor. Han menar också att alla skapande handlingar inleds med lek. Genom leken lär vi och utvecklas. Karin Thulin (2007) håller med och skriver att genom leken utvecklar vi oss själva och formar vår självkänsla.

Hon anser att den kreativa aktiviteten kan lyfta fram behov, önskningar och det svåra och smärtsamma vi har inom oss. När vi utforskar, formar och gestaltar den inre problematiken kan vi sortera och förklara intryck och upplevelser och då finner vi också kunskap om oss själva och kan utvecklas. Hon har valt dansens form på grund av dess möjlighet att kreativt uttrycka och använda rörelser. Genom improvisation finner man spontana rörelser som uttrycker känslor som är gömda för det medvetna (Thulin, 2007).

2.7 Musik och rytm

Källar (1997) menar att om man utsätter sig för musik och rytm blir kroppen mer harmonisk. En orytmsk kropp är stel, trött och den gör ont. Att vara rytmmedveten botar inte bara detta utan hjälper också människan att hitta bättre i kroppen. Rytmer hjälper kommunikationsvägarna mellan hjärnan och muskler – ett förenande av alla livskraften inom oss (Källar, 1997). Vissa rytmer kan väcka minnen från tidigare och att arbeta med dessa rytmer i dansen kan bli symboliskt tillfredställande (Grönlund & Alm & Hammarlund, 1999). Karin Thulin (2007) menar att kroppens rörelser skapar rytmer och genom kroppen kan vi också uppleva rytm. Musiken blir en förlängning av den känsla som dansaren uttrycker och de olika känslorna i dansen kan förstärkas. Ett sätt att utöva musik kan vara att dansa, för musiken innehåller dansen precis som dansen innehåller musiken.

2.8 Den sociala människan

Relationer och möten mellan människor påverkar oss inte bara genom upplevelsen utan också våra biologiska funktioner. Inom neurovetenskapen har man upptäckt att vår hjärna är sällskaplig, att vi är skapta för att ha sociala kontakter. Den sociala hjärnan är ett biologiskt system som består av neurala mekanismer som reglerar tankar och känslor som uppstår i mötet med andra människor. Detta system är det enda i vår kropp som gör oss mottagliga och gör att vi påverkas av det som händer utanför vår kropp. I kontakten med andra människor kopplas våra sociala hjärnor ihop och känslorna påverkar produktionen av hormonerna som bland annat styr immuncellerna och vårt hjärta. Forskarna menar att det finns ett samband mellan våra relationer och vår hälsa. Positiva relationer har ett gott inflytande på vår hälsa, medan negativa fungerar som ett gift i kroppen (Goleman, 2007). I relationer förmedlar vi 80-90 % av det som berättas genom kroppsspråket. Kroppen har sitt eget språk som är mer direkt än orden. Omedvetet sänder kroppen ut signaler som vi måste tolka för att förstå. Genom kroppen uttrycker vi både medvetet och omedvetet våra känslor och tankar. I dag lär vi oss mycket om det intellektuella, men vi har förlorat mycket av vår tolkningsförmåga när det gäller kroppsspråket (Källar, 1997).

Hållningen är ett uttryck för hur vi känner oss och det är viktigt att komma ihåg att hur vi tolkar andras kroppsspråk är högst individuellt. En människas hållning under stress kan av en annan person misstolkas som till exempel rädsla. En annan aspekt i kroppsmedvetenheten är att andning och muskler är grunden. Vi behärskar oss vid tillfällena av överväldigande känslor genom att hålla igen andningen och skapa muskelspänningar. Om vi lär oss att kontrollera vår kropp kan vi också lära oss att i större utsträckning hantera starka känslor och må bättre (Thulin, 2007).

Redan som foster synkroniserar vi våra rörelser med rytmen i människors tal och vid ett års ålder synkar människan sitt språkljud till takten i mammans tal. Det verkar som att förmågan att synkronisera är inbyggt i vårt nervsystem. Samordning av rörelser kan ju vara en fysisk njutning, som glädjen i att dansa, och undersökningar visar att vi omedvetet synkroniserar våra rörelser med människor vi integrerar med. Ju mer välkoordinerade rörelserna är desto starkare känslor har personerna för varandra. Fungerar inte synkroniseringen som den ska kan det skada den sociala kompetensen och göra att det blir svårare att samspela med andra människor. Många som inte klarar av det sociala samspelet lider av dysemi, som innebär att man inte kan tolka de ickeverbala signaler som andra människor sänder ut. Detta kan bero på uppväxten, att de inte har haft tillräckligt mycket kontakt med sina jämnåriga eller att deras föräldrar inte har visat känslor på ett vanligt sätt. Hos en vuxen människa kan detta leda till svårigheter att inleda nya relationer och det kan även vara svårt att följa de sociala förväntningar som ställs på en i arbetslivet. Det finns stödprogram, både för barn och vuxna, som ska hjälpa dem att träna upp dessa färdigheter. Arbetet går bland annat ut på att träna synkroniseringen av de ickeverbala signalerna, som gester, kroppsställning och ögonkontakt (Goleman, 2007).

Alla människor har ett behov av att bli sedda, hörda och känna tillhörighet. Eva Helen Ulvros (2006) menar att i dansen är det mänskliga mötet en stor del. I dansen blir du bekräftad, du lär känna din kropp och blir trygg i den. Vi behöver inte bara dansa att titta på, utan också dans som alla kan delta i. Att leka och dansa i ett lustfyllt sammanhang utan några krav på att behöva prestera något. Hon menar att dansen och leken kan ge en bättre kroppsuppfattning och kanske också en mer lekfull inställning till livet. Journalisten Anna Alexandersson (2006) beskriver, i sin artikel om dansbandskulturen: "Dansbandsfenomenet verkar inte enbart handla om musiken och dansen och showen. Snarare om gemenskap och om att möta nya vänner, att komma ut, och komma människor nära. Det är socialt och ger motion" (Alexandersson, 2006 sid.219).

Hon menar att pardansen kanske är på väg att bli en ny hälsotrend, där vi inte bara får motion utan också ett tillfälle att möta nya människor. Elander och Herzberg (2006) beskriver i sin artikel

dansglädjens varierande uttryck i Stockholmsnatten. Många går ut och dansar för att träffa nya människor, den ensamme kanske får någon att hålla i eller kanske träffar en ny partner? Vissa gillar att dansa ensamma, men närvaron av andra människor är viktig för att komma i stämning. Människorna de pratat med beskriver dansen som ett sätt att röra sig till musik, med människor man trivs med. Det är ett sätt att uttrycka sina känslor eller fyllas av dem. Det sociala är ofta lika viktigt som själva dansen.

3. Syfte och frågeställningar

Syftet med vårt arbete är att undersöka hur dans påverkar människan mentalt och socialt. För att få svar på detta har vi valt följande frågeställningar:

- Vad innebär dans?
- Anser danspedagoger samt dansterapeuter att dans påverkar människans mentala hälsa och sociala liv på ett positivt eller negativt sätt?
- Vad bearbetar man i dans?

4. Metod

Vi har valt att dela in metoden i underrubriker. Vi beskriver kvalitativ ansats, urval, genomförande, analys och validitet samt reliabilitet.

4.1 Kvalitativ ansats

Studien syftar till att undersöka hur dans påverkar människan socialt och mentalt.

För att få svar på våra frågeställningar har vi valt att göra en kvalitativ undersökning, detta innebär enligt Bryman (2001) att forskningen är mer inriktad på ord än på siffror. Tyngdpunkten ligger i att förstå den sociala verkligheten genom att bland annat intervjua medverkarna i en miljö och förstå deras verklighet.

Utgångspunkten i undersökningen var att komma åt danspedagogernas och dansterapeuternas erfarenheter genom semistrukturerade kvalitativa intervjuer.

”Den kvalitativa forskningsintervjun söker förstå världen ur de intervjuades synvinkel, utveckla innebörden av människors erfarenheter, frilägga deras livsvärld för de vetenskapliga förklaringarna”(Kvale, 1997, sid.9). Han skriver vidare ”i den kvalitativa forskningsintervjun byggs kunskap upp: det rör sig om ett samspel, om ett utbyte av synpunkter mellan två personer som samtalar om ett ämne av gemensamt intresse” (a.a. sid.9).

4.2 Urval

Materialet grundar sig på sju intervjuer där två av dessa var dansterapeuter och de resterande fem var danspedagoger. Från början var det tre dansterapeuter men det blev bortfall på en på grund av dålig kommunikation. De två dansterapeuterna arbetar i Stockholmsområdet medan alla fem danspedagoger är verksamma i Jönköpingsområdet. Vi valde dessa personer med hjälp av allmänheten, som tipsade om duktiga danspedagoger/terapeuter. I datagenomgången använder vi oss av figurerade namn såsom pedagog 1-5 samt terapeut 1 och 2.

4.3 Genomförande

Vi kontaktade danspedagogerna/terapeuterna via e-mail och telefon och bestämde tid och plats för intervju. De fick information om vad intervjun skulle handla om och de fick tid att tänka över om de ville ställa upp eller inte.

Vi valde att låta de intervjuade bestämma plats för intervjun, så att de skulle känna sig så avslappnade som möjligt. Samtalen spelades in med hjälp av bandspelare, mp3 och vissa gånger anteckningar. För att få bort fokus ifrån bandspelare/mp3 så började varje intervju med ett avslappnat samtal om vardagliga saker samt deras utbildning och intresse för dans. När bandspelaren/mp3-n sattes på blev det bara som en naturlig del av samtalet. Kvale (1997) menar att forskningsintervjuer bygger på vardagens samtal. På grund av detta ville vi ha ett så naturligt samtal som möjligt med våra intervjupersoner. Anledningen till att vi valde semistrukturerade intervjuer var att komma åt pedagogernas/terapeuternas personliga åsikter samt känslor om dans. Measor (1985) skriver att det är viktigt att låta respondenten prata fritt, eftersom han eller hon då kommer att beröra områden som är viktiga eller av stort intresse för dem.

Som grund för samtalen hade vi intervjufrågor som blev utskickade till vissa av intervjupersonerna innan samtalen så att de skulle kunna sätta sig in i frågorna samt ge oss respons på dessa.

Intervjufrågorna bifogas som bilaga 1. Samtalen tog mellan 10 – 30 minuter.

4.4 Analys

För att tolka det insamlade materialet använde vi oss av hermeneutiskt angreppssätt. Enligt Kvale (1997) innebär hermeneutisk tolkning att få en förståelse för en texts mening. Texten tolkas först som en helhet som sedan delas upp i kategorier där de enskilda delarna tolkas. Av dessa tolkningar knyts delarna ihop till en helhet igen och så vidare.

”I den hermeneutiska traditionen betraktas denna cirkularitet inte som en ond cirkel utan som en fruktbar cirkel, eller spiral, som avger möjligheten av en allt djupare förståelse av meningen”(Kvale, 1997, sid.51). Tolkningen av materialet har genomförts i olika steg. I studien har som sagt sju intervjuer genomförts där vi velat komma åt danspedagogernas/terapeuternas tankar om hur dans påverkar människan socialt samt mentalt.

4.4.1 Steg 1

Samtalen med danspedagogerna/terapeuterna transkriberades ordagrant från band/mp3 spelare. Detta gjordes kort tid efter själva samtalet för att bevara förståelsen samt känslan i samtalen. De transkriberade samtalen gav 38 sidor text. Efter att ha transkriberat samtalen, lyssnade vi på banden samtidigt som vi följde med i texten för att se till att allt var ordagrant avskrivet. Detta gjorde vi först var för sig och sedan tillsammans.

4.4.2 Steg 2

Efter att ha lyssnat på banden samt läst de utskrivna samtalen, diskuterade vi samtalen. Pratade om hur vi tolkat dessa. Sedan tog vi bort allt som vi sa i texten, då blev detta som en berättande text. Texten var den intervjuades tankar samt känslor om dans. Efter att ha gjort detta med alla sju samtalen letade vi efter olika kategorier i berättelserna som var gemensamma. Genom dessa delar försökte vi besvara våra frågeställningar, hitta gemensamma svar men också se om tankarna skiljer mellan danspedagogerna och dansterapeuterna. Därefter plockade vi ut likheter samt olikheter i svaren för att komma åt kärnan i varje samtal som ska besvara våra frågeställningar.

4.5 Validitet och reliabilitet

Frågor samt urval har gjorts utifrån vårt syfte med studien. Pedagogerna/terapeuterna som intervjuats har varit i blandade åldrar och haft olika utbildningar fast med samma, brinnande intresse för dans. Eftersom vi intervjuade så få personer och då svaren var relativt personliga, kan vi inte generalisera, det vill säga göra resultatet giltigt för hela landet. Bryman (2002) menar att det är svårt att uppnå hög reliabilitet i kvalitativa studier då det är svårt att skapa samma miljö och förutsättningar som vid det första tillfället. Miljön förändras ständigt och respondenterna påverkas av detta. För att hålla så hög validitet som möjligt på vårt arbete har vi ständigt kontrollerat att vår undersökning stämmer överens med vårt syfte och frågeställningar.

5. Resultat

Intervjufrågorna är formulerade utifrån vårt syfte och de frågeställningar vi har. Resultatet kommer att redovisas i fyra avsnitt där vi går igenom och analyserar de svar som vi fått. De olika avsnitten är, Dans [1], Socialt [2], Mentalt [3], dansterapi och dansundervisning [4]. I dessa kommer det att finnas underrubriker. I de olika avsnitten kommer vi ha utdrag ur respondenternas berättelser.

5.1 Dans – glädje, frihet och ett sätt att uttrycka sig

Eftersom dans är så brett, med flera olika stilar och respondenterna har olika bakgrund och erfarenhet av dans så är svaren också olika. Beskrivningarna innefattar både likheter och skillnader. Något som alla var överens om är att dans ger glädje:

Dans är en frihet att kunna uttrycka sig med sin kropp. Det kan vara känslan att få bli ett med musiken. Att kunna göra stora hopp eller graciösa rörelser. Glädje tycker jag att dans är.
(Danspedagog 2)

Dans är sammansatta rörelser samt ett uttryck av sig själv ansåg några av respondenterna. Andra ansåg att dans och rörelse var två skilda saker. En av danspedagogerna kopplar ihop rörelse med motion och menar att dans är en konstform.

Jag tolkar ordet rörelse mer med motion, sen kan ju rörelse bli dans, det är ju upp till bedömare vad som är konst och vad som är dans och vad som är rörelse. Men om jag säger att jag rör mig då menar jag att jag motionerar och då är jag inte inne i dansen. Utan rörelse är mer en motionsform. Dans är för mig en konstform. (Danspedagog 1)

En av dansterautererna menar att det är skillnad mellan dans som rörelse och rörelse med ett funktionellt syfte. Dans är rörelse för dess egen skull som du fyller med ett innehåll, laddar den med en känsla. Hon menar att vissa inte kan fylla en rörelse med ett innehåll, speciellt de deprimerade tonåringar hon mött mår så dåligt att dom känner sig tomma.

Just det här att det är så tomt och att de är så deprimerade, nedstämda, ingenting är kul. För det är verkligen tomt inombords, hur ska jag då fylla en rörelse med innehåll, det går ju inte för det finns ingenting att fylla den med förutom den där tomheten. (Dansteraut 2)

Kreativitet kan komma i olika former, inte bara i dansen utan i allt man gör. Sammanfattningsvis menar alla respondenterna att när de arbetar med andras kreativitet utvecklar de sin egen kreativitet också, de menar att dansen ger ett sätt att kunna vara kreativ på, man skapar hela tiden. Samma sak gäller livet i allmänhet, man löser olika problem med hjälp av sin kreativitet.

Som jag tänker kreativitet och skapande är det egentligen att vara en nyfiken människa som kan använda sitt liv på ett lustfyllt sätt, det behöver inte betyda att man har roligt jämt men det finns en tro på att man själv kan påverka sitt liv, det tänker jag nog att kreativitet är. (Dansterapeut 1)

Musiken skapar känslor och påverkar hur vi rör oss, spelar man lugn musik rör man sig långsamt och spelar man snabb musik rör man sig snabbare, musiken ska alltså förstärka våra rörelser. I dansterapin använder man sig av musiken för att nå vissa känslor till exempel om man vill gestalta en händelse.

Musiken är en väldigt stor del av lektionerna. Det beror ju på, man kan jobba utan musik men det flesta jobbar med musik. Musiken ska förstärka de rörelser vi vill få fram, både med taktart och tempo och känsla så att man får rätt dynamik. (Danspedagog 3)

Många får inspiration av musiken. Hör man musik finns tankarna om hur man skulle kunna skapa till den musiken. En av dansterapeuterna menar att det ibland kan vara spännande om musik och dans säger olika saker, fast oftast skapar man utifrån musik samt känslor.

Det är inte ofta folk säger kan du skapa en dans så sätter vi musiken efteråt. (Danspedagog 5)

5.2 Socialt – dans är ett språk som alla förstår

Dans är som ett språk som alla människor i världen förstår. Numera reser vi väldigt mycket, flyttar till andra länder och man kan se att den kulturella dansen också har spridit sig. Dansen används i olika sociala sammanhang och den används olika i olika kulturer.

Dans är från början en social kultur.

Många andra kulturer som vi har som är inflyttade till Sverige, i dessa kan man se att dansen är en viktig del av umgänget. Vi hade det en gång i tiden i Sverige också, vi hade våra danser i bondekulturen. Vi har tappat detta och det tycker jag är lite synd, det vi har kvar idag är lite vid midsommar och jul. (Danspedagog 5)

Det är inte alltid så att dans påverkar det sociala positivt, speciellt inte konstnärlig dans på en högre nivå där konkurrensen är större och undervisningen är mer inriktad på individen. Jämför man då konstnärlig dans med sällskapsdans blir det tvärtom.

Det finns till exempel sällskapsdans och det är ju en jätte social dans. Alltså att gå och dansa salsa eller sällskapsdans kan öppna en helt ny värld och ett helt nytt umgänge. Dem är ju så skilda. Dels för att det är konstnärlig dans eller sällskapsdans och även på vilken nivå man dansar. Om man går på hobby, konstnärlig dans, så tror jag att man kan mer skapa gemenskap och att det kan bli socialt. (Danspedagog 1)

Numera arbetar man mycket i grupper. Dansen ger ett ypperligt tillfälle att träna socialt samspel, men det är upp till läraren om det anses viktigt eller inte. Vissa lärare arbetar med att improvisera till musik och att skapa själva i smågrupper för att öva samarbetsförmåga i gruppen samt skapa ett bra klimat i gruppen.

Innan jag utbildade mig till dansterapeut så jobbade jag bland annat på fritidshem och på dagis och hade grupper med barn som jag dansade med, det var ju alltid bra för grupperna på olika sätt. För de här små vilda pojkarna som inte hade någonstans att kanalisera sin oro eller för flickorna som var rädda för att komma till uttryck, det var ju väldigt bra för dem och hela miljön. (Dansterapeut 1)

I dansen använder man kroppen som instrument och självklart ökar då kroppsmedvetenheten när man dansar. Genom att dansa ökar uppfattningen om kroppen och vilka gränser man har. Självförtroende och självkänsla stärks då man vet hur man bär upp sin egen kropp.

Man blir medveten om sin kropp när man har testat på dans i olika former. Och om man då jobbar aktivt så leder det till en bättre hållning och bättre stabilitet, rörlighet och ofta bättre koncentrationsförmåga. Och sen jobbar man ju också väldigt mycket med koordination och det här att man använder båda hjärnhalvorna, så det är ju väldigt mycket som främjar kroppsmedvetenheten överhuvudtaget. (Danspedagog 3)

5.3 Mentalt – dans påverkar oss både positivt och negativt

Dansen påverkar människan olika mentalt. Det finns fördelar och nackdelar. Då man dansar är det för att få utlopp för någon slags känsla. Med hjälp av musik samt koreografi kan man få utlopp för bra känslor men också dåliga känslor och det kan vara väldigt upplyftande att man får ur sig dessa. En stor nackdel är att man arbetar mycket med spegel, vilket kan leda till fel uppfattning om den egna kroppen, speciellt bland tonåringar.

Det kan ju faktiskt också ha lite dåligt inflytande om man tänker att man jobbar väldigt mycket med spegel, just tonårstjejer som är i den känsliga åldern, att de inte riktigt ser verkligheten i spegeln. De ställer ju sig helst där de ser lite smalare ut än där de ser kortare ut. (Danspedagog 4)

Att röra på oss gör oss lyckligare. Det utlöses hormoner i kroppen som kallas för endorfiner eller lyckohormoner, vilka påverkar oss på ett bra sätt.

Att röra på oss gör faktiskt gott för vårt själtillstånd, att det faktiskt utvecklas hormoner som påverkar oss. Det är ingen slump att människor mår bra av att vara ute och springa, men det är nog inte själva springandet i sig, utan jag tänker mer att det finns en rörelse i kroppen. (Dansterapeut 1)

Att dansa är ett sätt att lära känna sig själv, både kroppsligt och själsligt. En av de största uppgifterna en pedagog har, förutom att lära ut dans är att stärka självförtroende och självkänsla hos sina elever. Det är upp till pedagogerna om och på vilket sätt de stärker elevernas självförtroende och självkänsla.

Större kroppsmedvetenhet, då påverkas ju kroppsbilden och det påverkar också självbilden. Alltså dem hänger ihop som två sidor av samma mynt. (Dansterapeut 2)

5.4 Dansterapi och dansundervisning

Dansterapi är en form där samtal och dans blandas, i huvudsak är det improvisation som används. Till skillnad från att bara sitta och prata används dansen som ett sätt att få ut det inre, som kan vara svårt att få fram genom att enbart använda sig av det verbala.

Genom kroppen och rörelser så kan symboler och bilder komma upp, som ett liknande sätt som i drömmar. Och där dansen gör att man kan vara ologisk på motsvarande sätt som i drömmar. Till skillnad från där man sitter och pratar, där söker man en logik på ett annat sätt i orden. Men i rörelser kan man låta associationerna gå alla möjliga vägar. (Dansterapeut 1)

I dansterapin utgår terapeuten hela tiden från var patienten är och anpassar sig efter det. Personen som kommer till terapin ska få möjlighet att få syn på sig själv och sina resurser. Att hitta sina förmågor och svårigheter och arbeta med dem i terapin. Det finns inget rätt eller fel i dansterapin, utan patienten ska hela tiden bemötas positivt.

Jag har dansterapeuten där jag hela tiden får positiv bekräftelse. Det finns inget rätt eller fel, jag ska inte prestera här. (Dansterapeut 2)

I dansundervisning finns det ett mål att nå, en struktur att följa, en planering. Som pedagog har man ett uppdrag från till exempel skolan. Eleverna ska lära sig att uttrycka sig, bli kroppsmedvetna och att känna en glädje i dansen. Syftet med dansundervisning är att eleverna skall lära sig någonting.

I dansundervisning sysslar vi med det grundläggande, alltså lära sig dans och om dans, förstå vilka möjligheter man har med kroppen. (Danspedagog 3)

5.5 Sammanfattning

Respondenternas svar/berättelser har varit väldigt olika men väldigt rika på information. Något som särskilt framträder är att de anser att dansen är för dem något självklart och att den ger mycket glädje. Dansen är en frihet, ett sätt att uttrycka sig själv och sina känslor. Man ges tillfälle att träna upp sin kreativitet som man sedan har nytta av i allt man gör i livet.

Musiken ger människan inspiration till kreativitet och den förstärker också känslor som kommer till uttryck. Dans är ett eget ickeverbalt språk som människor världen över förstår. Detta är viktigt i dagens samhälle då olika kulturer sprids över hela världen och dans är i många kulturer en social gemenskap. Det är inte alltid dansen påverkar människan på ett positivt sätt. Kommer vi ifrån dans som en social gemenskap och ser på den professionella nivån så är konkurrensen stor och dansen kan lätt bli osocial. Pedagogerna bör se till att dansen blir en glädje samt övning i socialt samspel då

detta kan stärka grupperna och ge ett bra klimat i gruppen.

I dansen stärks kroppsmedvetenheten och detta påverkar också självkänslan och självförtroendet. I dansterapin vill man stärka självkänsla och självförtroende samt få fram de inre känslorna som behöver bearbetas eller utvecklas. Dansundervisning ska förmedla glädje till eleverna men också kunskap om vad de kan göra med sina kroppar samt teoretisk kunskap om dans.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka hur människan påverkas av dans mentalt och socialt. Finns det någon påverkan på det sociala livet och den mentala hälsan enligt danstereapeuter och danspedagoger? Vad innebär dans egentligen och vad bearbetar man i den? Stärker detta människan? Enligt danstereapeuterna och danspedagogerna är dans är en social gemenskap som förstärker mycket av det som människan har nytta av i livet, så som kreativitet, självkänsla och självförtroende samt kroppsmedvetenhet.

När vi skulle ta reda på vad dans är, var det svårt att sammanställa det som respondenterna hade svarat. Det är en personlig fråga, där varje person utifrån sina erfarenheter och upplevelser bildar sig en uppfattning. Något som var självklart för alla respondenterna är att dans ger glädje. De menar att det är en frihet att kunna uttrycka sig igenom dansen, människan kan då komma åt sina innersta känslor och ge uttryck för dessa. Detta är något som människor behöver, speciellt i den värld vi lever i nu. Det finns många både stora och små som har undantryckta känslor, saker som de varit med om så som till exempel krig, våld, helt enkelt jobbiga minnen och känslor som behöver bearbetas. Vi tror att dansen är ett väldigt bra verktyg man kan använda sig av för att komma åt dessa känslor. Wahlström (1979) menar att människan alltid uttrycker känslor genom rörelser, från det att vi föds till det att vi dör. Dessa känslor finns världen över och rörelserna kallas av vissa för dans men av andra för en konstform.

En av danstereapeuterna nämner att vara en kreativ och skapande människa innebär att du är nyfiken och har en tro på att du kan påverka ditt liv. Det handlar inte bara om de skapande formerna som till exempel dans, teater och bild, utan kreativiteten finns i allt vi gör. Vi anser att kreativitet är något vi behöver för att må bra, känna livslust och kunna utvecklas. Nachmanovitch (2004) beskriver att den skapande och kreativa processen kan vara att utveckla nya idéer eller använda vårt språk på ett nytt sätt. Han menar att alla skapande handlingar börjar med lek och genom leken lär vi och utvecklas. För oss är dansen ett sätt att vara kreativ och leka. Där utforskar vi oss själva och ser vad vi har för möjligheter med bland annat vår kropp och kan på så sätt också utvecklas.

Något som är väldigt viktigt som vi har redovisat i vårt resultat är att dansen är ett språk utan ord, som talas av alla människor. Våra respondenter menar att det finns så många kulturer som är

inflyttade till Sverige, dessa människor har svårt att kommunicera med sina medmänniskor till en början. Där kan man också använda dansen, då dansen är som tidigare nämnts, ett språk utan ord. För oss betyder dans frihet och att kunna uttrycka sig med sin kropp men också att genom kroppsliga rörelser kunna kommunicera med människor. Det är en social gemenskap som en grupp individer delar. Hjort (1993) skriver om de Afrikanska kulturerna, där de tar upp att dans används till allt i Afrika, och i afrikanska språk saknar man ordet dans.

Dans är en kommunikation människor emellan, där man genom kroppsliga rörelser kan förstå varandra. Detta har varit det enda sättet att kommunicera med människor då vi själva har rest väldigt mycket och varit i den utsatta situationen där man varit i en språklig minoritet. I resultatet redovisas också att den sociala gemenskapen i dansen fortfarande finns i många kulturer, tyvärr har vi tappat gemenskapen i dansen i Sverige om man jämför med hur det var under bondekulturen. En av våra respondenter menar att då industrialismen kom blev dansen mer individuell i Sverige. Den sociala gemenskapen som vi kan se än idag i Sverige, är vid midsommar och jul. Dansen bör användas mer i det samhälle vi lever i idag, förhoppningsvis skulle vi lära oss mer om andra kulturer samt förstå varandra bättre. Som tidigare nämnt så har vi rest mycket och då har vi tagit del av dansen i andra kulturer. Detta har hjälpt oss att anpassa oss till det samhälle vi bosatt oss i, socialisera oss med människor och upptäcka de regler och värderingar som finns. Allt detta kan man omöjligt veta från början och detta är någonting som vi tycker ska utnyttjas mer i Sverige då det verkligen behövs här. Ulvros (2006) menar att alla människor har ett behov av att bli sedda, hörda och känna tillhörighet och hon anser att människan får dessa behov tillfredsställda genom dansen. Alexandersson (2006) skriver att dans inte bara handlar om dansen, musiken och showen utan att det också är ett sätt att möta nya vänner, att komma ut och att komma människor nära.

Det finns många människor idag som mår psykiskt dåligt, av olika anledningar. Som medmänniska är det en oskriven regel, att se till att människor omkring oss mår bra. En av sakerna vi kan göra är att försöka förstärka människors självkänsla och självförtroende, deras mentala mående. Dansen är ett verktyg som man mycket väl kan använda sig av. I dansen lär man känna sig själv, vad man har för möjligheter och hur man använder sin kropp. Men man lär också känna sig själv själsligt och får möjlighet att uttrycka känslor. Våra respondenter svarar att dans faktiskt inte alltid påverkar det mentala på ett positivt sätt. Hur det påverkar människan beror på hur duktiga danspedagogerna är. Något som nämns som negativt är att i dans så använder man sig mycket av speglar och dessa kan ge fel bild av hur man ser ut i verkligheten, speciellt bland tonårstjejer. Vet man då detta tycker vi att en duktig danspedagog ska ta hänsyn till det och arbeta på ett sätt som är bra för alla.

Abrams (2007) påpekar att en människas självförtroende och självkänsla hör ihop och påverkas av varandra. Han menar att självförtroende byggs upp av alla saker som är en utmaning för människan

och som hon klarar av. När självförtroendet stärks känner du dig som en bättre människa och detta påverkar också självkänslan. Självkänslan är som ett filter som släpper igenom positiva eller negativa signaler efter en prövning. Har man då dåligt självförtroende och känner sig som en dålig person, tillåter inte självkänslan dig att må bättre även om du faktiskt klarat av prövningen.

Dansterapi är delen av den här uppsatsen som vi visste minst om. Det vi visste var att det fanns och att det handlade om mental terapi med dansen som ett av verktygen. I resultatet påpekas att dansterapi används som ett komplement till den verbala terapin då vissa människor inte kan uttrycka sitt inre i ord. Dansterapeuterna menar att i dans behöver man inte skapa en logik i allt man gör som man måste när man ska prata om känslor och minnen. De säger att dansen är som drömmar, den kan vara ologisk. Efter att ha läst litteratur och efter att ha tolkat materialet från intervjuerna har vi en djupare kunskap i vad dansterapi är. Thulin (2005) beskriver dansterapi som en terapiform där lek, dans och samtal blandas. Genom dansen försöker terapeuterna komma åt underliggande känslor hos patienterna och bearbeta dessa känslor. En av dansterapeuterna menar att i dansterapi finns det aldrig rätt eller fel, patienterna behöver inte prestera utan bara vara sig själva, fokus ligger på att patienten ska bli stabil igen. Skillnaden mellan dansterapi och dansundervisning är att i dansterapi försöker man få ut vissa känslor med hjälp av dans och samtal. I dansundervisning finns det mål att sträva mot, eleven ska lära om dans och om hur man kan hantera sin egen kropp i dansen.

Slutsatsen i vårt resultat är att människan oftast påverkas positivt av dans. Den stärker det sociala samspelet, självkänslan och självförtroendet samtidigt som den ger en ökad kroppsmedvetenhet. I de fall där dans påverkar negativt beror det på hur pedagogerna undervisar – som i all undervisning innebär en sämre pedagog ett sämre resultat. Dansen kan även verka negativt om man utövar dans på en professionell nivå med hög konkurrens. Då kan dansen istället för att verka utvecklande bli ett stressmoment.

6.2 Metoddiskussion

De delarna som vi tagit upp i diskussionen är de delar som vi anser är viktiga för att människor ska öppna upp ögonen och använda sig mer av dans. Något som vi kunde ha gjort annorlunda för att öka reliabiliteten var att använda oss av fler respondenter.

Arbetsprocessen i undersökningen har skiftat i upp- och nedgångar. Vi hade svårt att hitta litteratur om just dans och hur det påverkar människan socialt och mentalt. Det fanns inte mycket tidigare forskning inom detta område. Vi fick därför läsa böcker som handlade enbart om dans och läsa oss

till de mentala samt sociala bitarna för sig. Som tidigare nämnt så brinner vi båda för dansen och skrivningen har varit väldigt lärorik och utvecklande för oss båda på ett positivt sätt. Som blivande pedagoger anser vi att dansen bör användas som ett verktyg i skolan mer - någonting som vi kommer att använda oss av för att förstärka barns sociala samt mentala utveckling.

Ett misstag som vi gjorde är att intervjufrågorna endast blev utskickade till några av våra respondenter. Vi skulle ha låtit bli att skicka ut frågorna och istället gjort en pilotstudie. Konsekvenserna av att ha skickat ut frågor till vissa blev att våra frågor blev ifrågasatta och att respondenterna till och med omformulerade frågorna. Under en av intervjuerna så gavs vi inte tillfälle att ställa frågorna utan respondenten både ställde frågan till sig själv och svarade på den.

Om någon skulle forska vidare i detta så skulle vi rekommendera att man riktar in sig på att forska i hur olika dansstilar påverkar människan socialt och mentalt. Detta för att komma åt både de individuella danserna och de sociala sällskapsdanserna. För vi tror att sällskapsdans utvecklar det sociala samspelet med andra människor bättre än i de mer individuella danserna. Däremot tror vi att de mer individuella danserna utvecklar den mentala förmågan bättre så man kan få utlopp för sina känslor på ett annat sätt än i sällskapsdans då man hela tiden ska ta hänsyn till någon annan.

7. Referenser

- Abrams, D.(2007, December). *Bättre självkänsla – in the shop of life*. Hämtad 11 maj, 2008, från <http://abrams.se/2007/12/18/208/>.
- Alexandersson, A. (2006). *Dansa med mig*. Stockholm: Nordiska museets förlag.
- Allén, S. (1997). *Norstedts svenska ordbok*. Gjövik: Norbok.
- Atkinson, S. (2004). *Bygg upp ditt självförtroende*. Stockholm: Natur och kultur.
- Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Burton, N. (2002). *Det som museer viskar – Sju frågor och hundra svar om skapande och kreativitet*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposion AB.
- Elander, C., & Hertzberg, L. (2006, Juni). *Dansglädje fyller sommarnatten*. Hämtad 5 maj, 2008, från <http://www.suntliv.nu/AFATemplates/Page.aspx?id=7320>.
- Fonteyn, M. (1980). *The magic of dance*. Great Britain: Sir Joseph Causton & Sons Ltd
- Goleman, D. (2007). *Social intelligens – den nya vetenskapen om mänskliga relationer*. Finland: WS Bookwell.
- Grönlund, E., & Alm, A.,& Hammarlund, I. (1999). *Konstnärliga terapier – Bild, dans och musik i den läkande processen*. Borås: Centraltryckeriet AB.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self*. New York, London: The Guilford press.
- Hjort, M. (1993). *Dans i världen*. Stockholm: Carlssons Bokförlag.
- Johnson, M. (1997). *On the dynamics of self-esteem: Empirical validation of basic self-esteem and earning self-esteem*. Department of psychology Stockholms universitet. Edsbruk: Akademitryck AB.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Källar, E. (1997). *Kroppens längtan att leva*. Borås: Centraltryckeriet AB.
- Measor, L. (1985). *Interviewing: a strategy in qualitative research*. London: Falmer press.
- Nachmanovitch, S. (2004). *Spela fritt – Improvisation i liv och konst*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.
- Raustorp, A. (2006). *Fysisk självkänsla*. Eskelstuna: Boding AB.

- Thorvall, K. (2002). *Nödvändigheten i att dansa*. Viborg: Bonnierpocket.
- Thulin, K. (2007). *Alla dessa rum – Om skapande, rörelse, lek och dans*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Ulvros, E-H. (2004). *Dansens och tidens virvlar - Om dans och lek i Sveriges historia*. Lund: Historisk media.
- Ulvros, E-H. (2006). *Dansa med mig*. Stockholm: Nordiska museets förlag.
- Wahlström, M. (1979). *Dansens historia*. Lund: Studentlitteratur.
- Winnicott, D. (1995). *Lek och verklighet*. Borås: Centraltryckeriet.

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Vad är dans för dig?
2. Vad innebär kreativitet och skapande?
 - Hur påverkar dansen kreativitet och skapande?
3. Hur stor betydelse har musikens del i arbetet med dans?
4. Vilka färdigheter utvecklar dansen?
5. Hur tror du att dans påverkar människan socialt?
 - Hur påverkar det samarbetsförmågan?
 - Hur påverkar det inställningen till andra människor?
6. Hur tror du att dans påverkar människan mentalt?
 - Anser du att dans förstärker självförtroendet och självkänslan?
 - På vilket sätt?
 - Hur påverkar dans kroppsmedvetenheten?
7. Vad är dansterapi för dig?
8. Vad är det för skillnad på dansterapi och dansundervisning?