

EXAMENSARBETE

Dansens mysterium

En analys av sex individers upplevelse av dans ur ett socialpsykologiskt perspektiv

Examensarbete inom ämnet socialpsykologi
C-nivå 30 HP
VT 2009

Lisbeth Johansson

Handledare: Anna-Karin Waldemarson
Examinator: Ali Kazemi

Abstract

Syftet med denna uppsats är se om upplevelsen av dans är en individuellt upplevd erfarenhet inom tre perspektiv – fysisk, psykisk och social. För att få svar på dessa frågor har jag använt mig av två metoder. Dels av semistrukturerade intervjuer med sex respondenter från tre olika danskontexter, motionsdans, mogendans och FUB-dans. Samt av deltagande observationer. Att använda sig av två metoder gör att jag får en bredare bild av hur dansen kan påverka den enskilda individen ur ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv. Den teoretiska genomgången av de tre perspektiven - fysiskt, psykiskt och socialt - har genererat strukturen för uppsatsen, frågeställningen och längre fram intervjuguiden. De intervjuer och observationer som gjorts presenteras i analys och slutsatsdelen i uppsatsen. Analysen av intervjuerna ger en bild av likheter och skillnader som finns inom de tre perspektiven mellan de olika danskontexterna. Vidare så analyseras respondenternas uppfattning om dansens påverkan utifrån tidigare teorigenomgång. Några av de slutsatser jag som forskare kommit fram till är att de fysiska, psykiska och sociala perspektiven som jag utgått från överensstämmer med det som respondenterna uppger. Samt att det bland de respondenter och danskontexter jag studerat även finns en samstämmighet rörande de fysiska, psykiska och sociala perspektiven av dans.

Sökord; *beröring, självkänsla, referensgrupp, social påverkan*

Innehåll

1	Inledning	1
2	Bakgrund.....	2
3	Problemformulering	3
4	Upplägg	4
5	Teoretiska utgångspunkter, tidigare forskning	5
5.1	Vad är dans?	5
5.2	Fysiskt perspektiv:	5
5.3	Psykiskt perspektiv:	6
5.4	Socialt perspektiv:	7
6	Metod.....	8
7	Urval.....	9
8	Datakällor	9
8.1	Mogendans	10
8.2	Motionsdans	10
8.3	FUB- dans	11
9	Typ av data/Intervjuer	12
10	Respondenter.....	13
11	Analyser och slutsatser	14
11.1	Steg ett:	14
11.2	Steg två:	17
12	Diskussion.....	21
13	Källor och litteratur	1

1 Inledning

Hos allmänheten kan dans tolkas som ytligt, vara en orsak till skilsmässa eller ett sätt att ragga på. Dans är mera än detta – dansen påverkar människan positivt, både genom rörelse och beröring.

Vidare så fyller dansen en viktig funktion i dagens samhälle (Thylin, 2003).

Övergången från ett modernt till ett postmodernt samhälle och de teknologiska förändringar som då sker skapar även en ny syn på gemenskap och individualitet (Hamac, 2008).

Ur dansen har även många relationer vuxit fram – både som vänskap och parrelationer (Thylin, 2003).

Via de intervjuer och deltagande observationer som gjorts inför denna uppsats kommer en annan sida av dansen fram. Nämligen den att dans även påverkar individen positivt fysiskt, psykiskt och socialt. Med denna studie vill jag bland annat

- visa att dansen som helhet är mer än dessa ovan nämnda delar
- ge svar på hur och i vilken omfattning de fysiska, psykiska och sociala behoven för den enskilda individen påverkas genom att ha dans som en fritidsaktivitet

Det fysiska, psykiska och sociala perspektivet som jag utgår från i min undersökning ryms inom ramen för socialpsykologi, vilket bland annat inriktar sig på individens identitetsutveckling, intra- och interpersonella relationer och den sociala kontexten som kommer att påverka individens tankar, handlingar och känslor även utanför dansbanans väggar¹.

Dansen har även under de senaste åren fått en resonans för allmänheten delvis på grund av olika dansprogram som visas på tv.

Jag har valt att skriva om dansens mysterium på grund av personligt intresse och erfarenhet av dans som ett bra forum för att stärka upp en enskild individs uppfattning

¹ Allport (1968) beskriver socialpsykologi som ”ett försök att förstå och förklara hur en människas tankar, känslor och handlingar påverkas av den faktiska inbillade, eller underförstådda närvaron av andra” (fritt ur Nilsson, 1999).

om dennes förmågor - fysiskt, psykiskt och socialt. För mig personligen har dansen skänkt många roliga stunder och en del av de människor jag under åren mött finns kvar inom mig - även om man inte rent fysiskt eller verbalt har någon större kontakt (se fotnot 1).

2 Bakgrund

Sällskapsdansen har sina rötter i folkliga religiösa ceremonier och introducerades vid 1500-talets slut. Från början var sällskapsdansen – salongsdansen – vikt åt kungliga par men under århundradens lopp har denna dans utvecklats till det vi ser idag. Under 1600-1700 talet utvecklades dansen till att ha en form av kedjor i form av handkopplingar och med olika länkningsvariationer. Skulle man dansa under 1800-talet fick man inte bli förvånad om man bytte partner mitt under dansen. Här utvecklades det även ett antal variationer på olika moment under dansen. Dansen under tidiga 1900-talet influerades till stor grad av jazzmusiken. Här kom även en utveckling mot en mera individuell dansstil där varje par hittade sin egen stil och inte var beroende av övriga par på dansbanan. Det var också under den här tidsepoken bland annat foxtrotten föddes. På 1930-talet var det jitterbuggen som stod i blickfånget.

Som allt annat i samhället så har det även inom dansen funnits både anhängare och motståndare.

1945 kåserades det på detta vis i tidningen Metallarbetaren om dansens verkningar på individ och samhälle. ”*Dansen är en folkfara som är värre än både lungsot och reumatism. Tyvärr är det sällan man ser något positivt förslag om hur dansdjävulen ska bekämpas. En pastor har föreslagit att ska det dansas – då ska det göras på två dansbanor, en för män och en för kvinnor. I dansens näste tillåts fortfarande gemensamma danser det vill säga dans med partner av annat kön – vilket är nästan lika ohyggligt som gemensamhetsbad*” (Engström, 2003).

Perioden 1950-1970 bjöd på rock`n roll-dans där de dansande befann sig ansikte mot ansikte utan någon större beröring. Även under 1960-talet var det vanligt att byta danspartner under pågående dans. På 1970-talet skedde återigen en förändring av dansen då pardans med tekniskt avancerad dans blev vanlig. Dessa tekniska danser krävde samarbete och mycket övning och därmed var man under denna period beroende av en och samma danspartner (Wahlström, 1979).

I dansens begynnelse var det mannens uppgift att bjuda upp. Under 1800-talet hade varje flicka av akt en balbok eller dansprogram som väntade på att fyllas i av uppvaktande kavaljerer. På denna tid kunde det även hända att mannen bjöd upp kvinnan till dans dagen innan dansen skulle gå av stapeln. För att mannen överhuvudtaget skulle kunna bjuda upp en kvinna på den här tiden krävdes dessutom att de var presenterade för varandra (Wallin, 2006).

Idag har detta ändrats och numera praktiseras demokratisk dans vilket innebär att både män och kvinnor kan bjuda upp samt att man idag inte heller behöver känna varandra för att dansa med varandra.

Sammanfattningsvis kan man säga att dansen alltid haft en betydelse för människorna och att dansen under århundradena även haft olika innebörd för människorna. Dans är med andra ord en kulturellt betingad aktivitet där mina tre centrala perspektiv för denna undersökning fysiskt, psykiskt och socialt alltid funnits med.

Perski och Rose (2008) menar att de positiva effekter man kan uppnå av dans – fysiskt, psykiskt och socialt - även kan hjälpa till att öppna upp för nya kontakter och att våga pröva på saker man tidigare inte gjort.

Denna uppfattning kan tolkas som att dansen varit ett medel för att föra samhället framåt.

3 Problemformulering

Syftet med undersökningen är att titta på hur dansen påverkar den enskilda individens välmående ur tre perspektiv; fysiskt, psykiskt och socialt. Samt vilka likheter och skillnader det finns mellan uppfattningen om dessa perspektiv mellan de olika danskontexterna mogaendans, motionsdans och FUB-dans. Studien är avgränsad till att röra arrangerade danser i lokaler - typ folkets park - dit man i första hand åker för att dansa.

Målet är att få en förståelse för den individuella upplevelsen av aspekten dans.

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa som ”... ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp” (Menckel & Österblom, 2000).

För att få svar på om dans på något sätt påverkar individen fysiskt, psykiskt eller socialt har jag hämtat respondenter från tre områden som jag valt att benämna - mogendans, motionsdans och FUB-dans. Inom dessa tre områden kommer fokus att ligga på några individer i varje område. Även om dessa tre dansområden riktar sig till olika ålderskategorier är åldern av ringa betydelse. En av utgångspunkterna för studien är att dans kan utövas oberoende ålder eller eventuella handikapp.

Problemformuleringen kan därmed uttryckas som;

- Hur uttrycker dessa individer upplevelsen av dans?
- Vilken mening skänker dansen dessa individer?

4 Upplägg

För att utföra denna studie har två metoder använts.

1. Intervjuer – enskilda intervjuer med några utvalda respondenter.
2. Deltagande observationer – vid tre olika dansområden.

Valet av respondenter har kommit att hamna på ”vardagsdansare”. Definitionen av vardagsdansare är i denna undersökning personer som har dans som ett fritidsintresse och alltså inte dansar med sikte på att tävla. Respondenterna är indelade i tre grupper med två respondenter i varje grupp – en man och en kvinna

- Motionsdans – som även kan kallas pensionärsdans, deltagarnas ålder ligger här på en ålder av 60+ och uppåt.
- FUB-dans – som är en organiserad form av dans för personer med ett psykiskt eller fysisk handikapp².
- Mogendans – där deltagaråldern ligger på cirka 25-60. Åldern här kan variera väldigt beroende på bland annat vilken orkester som spelar.

² givetvis är all dans organiserad, men oftast genomförs en FUB-dans på en mindre lokal och med mycket ideella insatser bland annat i form av ledsagare.

Genom att studera tre grupper av dans – motion, mogen och FUB – så breddas respondenternas erfarenhet, upplevelse och möjlighet till att dansa, vilket i den kommande analysen kommer att påvisa eventuella likheter eller skillnader av individens personliga uppfattning om hur dansen påverkar dem.

5 Teoretiska utgångspunkter, tidigare forskning

Tidigare forskning inom detta område – dansens påverkan på den enskilda individen ur ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv – verkar vara något tunt. Teorierna utifrån varje perspektiv är därmed inte direkt kopplade till dans utan får ses som mer generellt hållna. Teorierna kommer kortfattat att presenteras nedan.

5.1 Vad är dans?

För alla kanske inte sällskapsdans är helt känt och hur det fungerar på dansbanan. Denna studie är gjord utifrån den strukturerade dansen som är organiserad av en förening eller liknande, detta eftersom dans kan förekomma överallt och även uppstå spontant. För att även en icke insatt person i dans ska få en förståelse för dansens terminologi kommer dansen att kortfattat beskrivas utifrån några vanligt förekommande uttryck respondenter använder sig av och som för dem är en naturlig del av dansen.

- Pardansen är som det låter dans där två personer dansar med varandra. Detta sker antingen genom att personerna håller ihop i en stängd position (mage mot mage) eller att de hänger ihop med bara en eller två händer och rör sig runt varandra. Dessa rörelser har med pulsen i musiken att göra.
- En dans – består i de kontexter jag rört mig av två låtar. Oftast bjuder man upp i bytena mellan låtarna så att man dansar två foxtrot eller två bugg med samma partner.
- Foxtrot, bugg och vals – olika sorter av dans som kräver olika handhavande i förflyttning på dansgolvet.

5.2 Fysiskt perspektiv:

Under det fysiska perspektivet kommer både en *kroppslig aspekt* och en *sensorisk aspekt* att presenteras. Genom att vara fysiskt aktiv påverkas människans

muskelkapacitet. Vidare ökar vår bentäthet och vår rörelseförmåga. Detta sammantaget gör att vår balans förbättras, kroppshållningen blir bättre och vår reaktionshastighet kan komma att öka (Vuori, 2004).

Genom att vara i rörelse kan vi alltså reducera risken för att råka ut för skador under vår livstid och därmed komma att få en ökad livskvalitet längre upp i åldrarna. WHO (2008) talar, förutom dessa faktorer, om fysisk aktivitet som ett redskap till att reducera depressioner, oro och stress. Även om fysiks aktivitet till största delen är positiv för hälsan och individen så kan man givetvis råka ut för skador.

Elinder & Faskunger, (2006) talar bland annat risken för biomekaniska (frakturer), kardiovaskulära skador (hög puls och riks för plötslig hjärtdöd) samt belastningsskador som några av de vanligaste riskerna med fysisk aktivitet. Folkhälsoinstitutet betonar dock att dessa risker är störst vid elitträning och menar att den hälsobefrämjande effekten av fysisk aktivitet är den som ger största möjliga nytta till minimal skaderisk.

Ytterligare en dimension av dans är beröring. I dansen blir det plötsligt helt legitimt att som man och kvinna hålla och ta i varandra redan vid första träffen. Att uppleva en annan människa genom våra sinnen är enligt Thylin (2003) hälsosamt.

Genom denna sensoriska stimulering (beröring) så frisätts oxytocin. Oxytocin är en signalsubstans i hjärnan som bildas i hypotalamus (Uvnäs- Moberg, 1994). Oxytocinet hjälper bland annat till att lugna, höja smärtröskeln och reducera spänning i skelettets muskler. Vidare så påverkar oxytocinet det sympatiska nervsystemet så att puls och blodtryck sjunker. En slutsats av Uvnäs- Moberg's forskning om oxytocinets påverkan i kroppen kan alltså kopplas till att genom den beröring som sker under dansen kan hjälpa till att skänka individen ett harmoniskt lugn och inre välbefinnande och i en förlängning en jämnare livskvalitet.

5.3 Psykiskt perspektiv:

Under det psykiska/psykologiska perspektivet finns det flera faktorer som kan kopplas till dansen. Faktorer som kan kopplas till dansen är *identitetsutveckling*, *självuppfattning* och *självkänsla*.

Identitetsutveckling är en ständigt pågående process som utvecklas över tid som sker i samspel med andra. Genom att förkasta eller ta till sig de sociala stimuli som individen kommer i kontakt med så utvecklas identiteten (Hammac, 2008).

Greenwald & Banjai (1998) talar om en positiv självuppfattning vilket innebär att vi sätter värde på oss själva. Den självbild vi har använder vi som ett slags ”kontaktannons” i den presentation vi gör av oss själva mot omvärlden. De talar även om självkänsla som enligt dem är ett resultat av egna attityder och andras påverkan och den växer fram i samspelet med andra.

Självkänslan kan delas upp i total och situationell där den totala självkänslan utgår från en generell jag-föreställning som med stigande ålder blir starkare och tryggare (Keyes, 1998).

Den situationella självkänslan kan istället kopplas till att lyckas i en given situation där man återkopplar till erfarenheten här och nu (Rubin & Hewstone, 1998).

Brink, Svenaeus och Dencik menar att en god självkänsla är viktigare idag än vad det någon gång tidigare har varit (Rose, 2008). Detta på grund av två faktorer - individualiseringsprocesser i samhället och det faktum att man idag i större utsträckning är hänvisad till att lita på människor man inte känner.

I takt med en övergång från ett modernt till ett postmodernt samhälle har även synen på meningen med gemenskap och individualitet kommit att förändras (Hammac, 2008).

Birgitta Holm (2004) menar att i takt med att avståndet mellan individer ökar krymper även utrymmet för dialog. Dansen kan här komma att vara en perfekt mötesplats för att minska dessa avstånd och etablera en dialog mellan människor.

Genom den interaktion som sker mellan individer i dansen ökar vi även vår sociala acceptans och genom denna acceptans kan även individens självkänsla komma att öka (Keyes, 1998).

5.4 Socialt perspektiv:

Under det sociala perspektivet hittar man bland annat teorier om *grupptillhörighet*, *referensgrupp*, *gruppen som spegel*, *normer*, *värderingar*, *attityder* och *social påverkan*.

Det interaktionistiska perspektivet grundar sig i att människan är socialt kognitiv.

Maslows behovshierarki menar att det sociala är ett av de tre grundläggande behoven för en individs överlevnad. De sociala behoven inom Maslows behovshierarki är bland annat behoven av att vara accepterad, älskad och få höra till samt behovet av uppskattning genom bland annat få beröm och erkännande (Karlsson, 2006).

Dessa behov kan genom dansen alltså komma att fyllas. Genom den sociala interaktionen skapas alltså en relation mellan individer. Dans är en aktivitet där sociala relationer kan uppstå och etableras.

Att känna tillhörighet och gemenskap med en grupp är enligt Keyes (1998) en del av en social integration där individen gjort en utvärdering av den kvalitet som han/hon utbyter med gruppen. Tillhörighet till en grupp gör att individen har en möjlighet att jämföra sina egna förmågor och värderingar i förhållande till andra (Karlsson, 2006).

Nilsson (1996) menar att det är av yttersta vikt att människan har grupper där hon kan finna tillhörighet i form av gemenskap och mening och även för att införliva och bli delaktig i samhällets normer och handlingsmönster.

Utifrån socialpsykologins uppdelning av grupper kan dansen ses som en sekundärgrupp men även referensgrupp. I sekundärgruppen är betydelsen av en gruppgemenskap viktig även om den enskilda individen intar en större distans till övriga gruppmedlemmar. På en dans antar omgivningen rollen som referensgrupp där dansen hjälper till att skapa norm och rättesnöre för den egna identiteten.

Dansen kan vara ett sätt att relatera till en annan människa. I första mötet med en annan människa lägger vi grunden för de *värderingar, attityder³ och beteende* – medvetet eller omedvetet – vi senare kommer att använda oss av i kommande möten med just den personen. Vi skapar oss här en generaliserad bild av en annan person endast genom att använda oss av det första intrycket. Dessa möten tjänar även till att vi vill överföra vårt idealjag till den andra. Idealjaget är det jag som hjälper till att framställa oss bättre än vad vi är och är ett sätt att anpassa oss till rådande situation. Både första intrycket och idealjaget kan komma att förändras under tid och därmed kan vi komma att värdera och bemöta den andra på ett annorlunda sätt i senare möten (Dahlkwist, 2002).

6 Metod

För att utföra denna studie har två metoder används:

³ Attityder kan formas genom 1) klassisk eller instrumentell betingning, 2) social inlärning eller genom exponeringseffekt (Karlsson, 2006).

1. Intervjuer – enskilt med varje respondent var för sig. Inför intervjuerna så har relevanta frågor kopplade till de olika perspektiven tagits fram. Intervjuerna har sedan spelats in för att korrekt kunna återge de svar som ges. Intervjuerna har sedan transkriberat och kodats i alfabetisk ordning A – F. Via de individuella djupintervjuerna nås respondenternas upplevelse av bland annat känslor, attityder och social påverkan. Ett syfte med denna undersökning är att ta del av den enskilda individens upplevelse av dans.
2. Deltagande observationer – där det ges möjlighet till att reflektera över respondenternas uppfattning om dans överensstämmer med den bild som bjuds. I en deltagande observation bjuds tillfällen till spontana samtal, vilka kan bekräfta respondenternas uppfattning om dans som fysiskt, psykiskt och socialt stärkande.

7 Urval

Denna studie är gjord för att klargöra om eller vilka likheter och skillnader till dans det finns utifrån ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv mellan olika individer och om dansen påverkar den enskilda individen på något sätt utifrån de tre perspektiven. Urvalet kommer därför att bestå av tre danskontexter - mogendans, motionsdans och FUB-dans. Inom varje kontext återfinns två respondenter – en man och en kvinna vilket ger totalt sex respondenter. Undersökningen kommer att genomföras genom två metoder – intervjuer och deltagande observationer. Dessa metoder har beskrivits tidigare i uppsatsen.

8 Datakällor

Genomförandet av denna studie - dansens påverkan på den enskilda individen har gjorts med hjälp av tre olika datakällor. *Semistrukturerade intervjuer* – vilka utgör primärdata till senare analys och som ger en subjektiv uppfattning om dansens påverkan. En *semistrukturerad* intervju innebär att intervjuaren utgår från en generell intervjuguide där samma frågor ställs till alla respondenter men möjligheten finns att kasta om eller

ställa följdfrågor under tiden beroende på respondentens svar. Detta gör att intervjuerna blir levande och som intervjuare kan även halvt uttalade svar fångas upp.

Den sekundära datan utgörs *litteratur och tidigare forskning* utifrån ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv. Som en sista datainsamling har *deltagande observationer* använts. Genom att använda flera datakällor ges möjlighet till ett bredare perspektiv och djupare förståelse för dansen som fenomen.

Intervjuerna har spelats in med fickminne. Detta på grund av att det under intervjuens gång är svårt att anteckna alla de svar som respondenten avger. Intervjuerna har sedan transkriberats. Respondenterna har informerats om att efter transkriptionerna kommer intervjuerna att raderas ut.

8.1 Mogendans

På en mogendans hittar man besökare som åldersmässigt ligger mellan ca 25 och 50 år. Givetvis varierar åldrarna både uppåt och nedåt men de flesta har nog sin ålder inom detta spann. På mogendanserna kan man se att orkestrarna har ganska stor betydelse för den dansande publiken vilket också bekräftas av några av mina respondenter. Vid en av de deltagande observationerna var det en typisk ”buggorkester” vilket innebar att det dansades bugg till både snabba och lugna låtar. Detta avspeglades även på så sätt att de dansande till stor del höll sig till de personer de vet fungerar bra att dansa med. Andra gånger har det varit mer blandad publik där man inte direkt kan uttyda om det är en ”buggperson” eller ”foxtrotperson”. Att gå på mogendans innebär oftast att man får avsätta fredag/lördag kväll mellan 21,00 – 01,00 för detta nöje.

Även inom mogendansen så har fiket en central del, men här köper man sitt fika istället för som motionsdansen där man ofta tar med sig sitt. Under pausen spelas det förinspelad musik och det finns många som tar tillfället i akt att dansa även då. Min upplevelse av mogendans är att det är flera som går undan själva en stund än att samtala med okända individer.

8.2 Motionsdans

En kväll på dansbanan med motionsdans kan se ut som följer. Danstiden är mellan 18,00 – 21,00 och de flesta som deltar har redan kommit innan dansen startar.

Åldersmässigt är det verkligen ”de grå tinningarnas charm” – på både damer och herrar, medelåldern är med andra ord ganska hög. Musikmässigt så spelades på de danser som

observerades, musik med svenska texter och det var foxtrot som gällde. Något enstaka par dansade bugg ibland, men det var mera ett undantag än regel. Sedan så spelas det emellanåt även en gammaldans, men då sjönk dansfrekvensen betydligt. Noterbart kan sägas att ljudvolymen var på en behaglig nivå vilket gör att det får att samtala även under danserna. Eftersom det var ett kvinnoöverskott på dansgolvet så fick männen ligga i för att dansa. Det var väldigt snabba byten mellan danserna och den dam som ville dansa fick snabbt rusa fram till den herre de sett ut och bjuda upp. Ofta hade uppbidningarna redan skett under dansens gång – genom en nick eller ett tecken. Eftersom medelåldern var så pass hög så var det roligt att se personernas kroppshållning utanför dansgolvet och på, det blev i flera fall andra personer då de kom på dansgolvet. Tydligt var att de dansande i de flesta fall verkligen hade ”flow⁴” i sin dans – de hängav sig helt och fullt och jag fick upplevelsen av att de verkligen njöt av det de gjorde. Sist men inte minst viktigt under danskvällen är ju fikar. Eftersom det är väldigt mycket folk på de flesta danser så innebär det att alla bord inte räcker till, men det löses enkelt genom att man ställer ut extrabord på dansgolvet. Ingen dans under pausen alltså. På motionsdanserna så är det även många som har med sig medhavd fika, vilket inte verkar bekomma någon. För många äldre verkar just denna form av dans vara ett stort fritidsintresse och de personer som jag samtalt med under kvällarna har bekräftat att de i princip skulle kunna och dansa någonstans varje kväll i en radie av ca 10 mil. Motionsdans är alltså en stor folkrörelse.

8.3 FUB- dans

FUB-dansernas kontext är också unik i sitt slag. Något som FUB-dansen har gemensamt med motionsdansen är dock dansens start och sluttid. Danserna ligger ofta mellan kl. 18,00 – 21,00. Orkestrarna som spelade var mer lyhörda för de dansandes önskemål om musik än på en mogendans eller motionsdans. Det var mycket önskemusik i form av lite snabbare låtar. En annan sak som var ganska tydlig var att det allt som oftast dansade flera än två tillsammans likaväl som det dansades själv. Samtidigt så fanns det inga hämningar i att dansa kille/kille eller tjej/tjej. Den annars rådande ”normen” om att man dansar två låtar innan man byter partner fanns inte här – jag själv blev uppjuden men mitt i låten blev jag lämnad för att danspartnern kom att tänka på något annat. Många av dem som var uppe på dansgolvet lämnade inte detta innan det blev paus – vilket kräver

⁴ En känsla av att ens förmågor räcker till för att klara av den utmaning man står inför samt en medvetenhet om att det egna jaget försvinner och tidsuppfattningen förvrängs (Karlsson, 2006).

ett stort mått av god fysik. Ytterligare olikheter mellan FUB-dans och mogen/motionsdans är att de dansande obehindrat går omkring och dricker öl, dock så är det ingen som blir berusad. En FUB- dans kan nog av en utomstående te sig något stökig och oorganiserad då det är okey att skrika ut sin glädje och högt och ljudligt sjunga med i låtarna

9 Typ av data/Intervjuer

Intervjuerna har försiggåtts av att samla in teorier som kan appliceras till de tre perspektiven – fysiskt, psykiskt och socialt. Dessa teorier har sedan kopplat ihop till frågeställningen

- Hur uttrycker dessa individer upplevelsen av dans?
- Vilken mening skänker dansen dessa individer?

Dessa frågeställningar har sedan utmynnats i en generell frågeguide (se bilaga) som använts under intervjuerna. Meningen med det semistrukturerade arbetssättet är att få en så god uppfattning som möjligt om varje respondents upplevelse av dans samt vilken mening dansen skänker den enskilda individen. I och med att ett semistrukturerat arbetssätt används skapar detta utrymme för att ställa följdfrågor till respondenten under samtalets gång och även möjligheten till att ta frågorna i annan ordning.

Som ett första steg i att finna respondenter till undersökningens område användes ett *bekvämlighetsurval* vilket innebär att respondenter söks bland dem som har dansen som ett fritidsintresse. För att finna dessa personer har använts ett så kallat *snöbollsurval*. Att använda icke tidigare kända respondenter är ett medvetet val eftersom det kan vara svårt att hålla sig helt objektiv i förhållande till de svar som respondenterna lämnar. Detta har inneburit att sökandet efter respondenter har skett genom att kontakt tagits med personer inom respektive dansområde för att dessa i sin tur ska kunna rekommendera troliga respondenter. Detta arbetssätt har visat sig lyckat, de flesta kontakter som tagits har även tackat ja till att delta. Förvånande nog var det dock svårast att hitta respondenter inom mogendansen.

Respondenterna som är med i undersökningen är även de som först accepterat att vara med.

Genom att göra deltagande observationer har möjlighet till samtal skapats och ytterligare en dimension av dans har getts.

10 Respondenter

Dansens påverkan på den enskilda individen har kommit att ses utifrån ett heteronomt perspektiv. Detta i sin tur gör att urvalet av respondenter ser ut på följande sätt.

Undersökningen har gjorts med sex respondenter – tre män och tre kvinnor.

I varje urvalsgrupp (mogen ,motion och FUB) har respondenterna bestått av en man och en kvinna. För att finna respondenter till studien kom två olika former - bekvämlighetsurval och snöbollseffekt att användas. Genom kontakt med FUB - verksamhet, artikel i dagstidning och samtal med en samhällsinvånare vars dotter dansar, hittades sex respondenter som var villiga att svara på frågor om dansens påverkan. Nämnas kan att där det var svårast att finna respondenter var inom mogendansen. Respondenterna är sedan tidigare inte kända av undersökaren.

Respondenterna i urvalsgruppen motionsdans hittades via en artikel i dagspressen som skrev om en av respondenternas 75-åriga liv – där mycket tid lagts vid bland annat motion och senare som arrangör av motionsdanser. Jag ringde helt enkelt upp personen och presenterade mig och min studie och undrade om personen kunde tänka sig att ställa upp. Kontakten med denna respondent genererade även vidare kontakt inom just den danskontext som personen befann sig i.

Kontakten med respondenterna i urvalsgruppen FUB fann jag via hemkommunens handikappsomsorg som gav upplysningar om FUB och deras aktiviteter. Dessa upplysningar ledde till kontakt med personal i FUB-organisationen. Denna så kallad *snöbollseffekt* ledde fram till de två respondenter som sedan tackade ja till deltagande.

Respondenterna till den sista urvalsgruppen – mogendans hittades genom en samhällsinvånare vars dotter dansar. Denna respondent ledde vidare till den sista respondenten. Nämnas bör att detta var den svåraste gruppen att hitta respondenter som var villiga att svara på varför de har dans som en fritidsaktivitet.

Vilka för eller nackdelar kan det finnas med att söka respondenter på det sätt som beskrivits? En fördel med detta tillvägagångssätt är att genom den direktkontakt som fås med respondenterna gör att man även får ett ja/nej ganska omgående. Detta har sparat tid då respondenten avböjt att delta i undersökningen snabbt kunna söka efter andra respondenter.

Utgångspunkten för studien är den kvalitativa forskningsintervjun som syftar till att ”genom beskrivningar respondenten gör av sin livsvärld skall undersökaren kunna tolka dennes mening”. De respondenter som deltagit är även de som tackat ja först i varje grupp vilket kan vara en faktor som skulle kunna tänkas påverka resultatet som helhet. En styrka med att finna respondenter på detta sätt är att undersökare och respondent inte tidigare känner varandra. Detta skapar en grund för att senare kunna tolka de avgivna svaren på ett objektivt sätt. Svagheter som kan nämnas i valet av metod för att finna respondenter är att de kan ha känt sig hedrade av att bli tillfrågade utan att egentligen ha något större intresse av att svara på frågor om dans. Att som undersökare inte känna till sina respondenter gör också att de tänkta respondenter lika gärna skulle kunna vara hängivna dansare som utövar dans även som tävling.

11 Analyser och slutsatser

Analysen av undersökningen har gjorts i två steg.

11.1 Steg ett:

Som första steg har jämförelse gjorts mellan de olika danskontexterna och deras upplevelse av dans inom de tre perspektiven. Dessa jämförelser har gjorts mellan utsagorna i intervjuer och även utifrån de deltagande observationer som gjorts i respektive danskontext. Under intervjuerna har det framkommit likheter likväl som olikheter inom det fysiska, psykiska och sociala perspektivet utifrån de skilda respondentgrupper som använts.

Genom att jämföra de tre respondentgruppernas upplevelser av dans i förhållande till de observationer jag gjort under observationerna kan man komma att se om det finns något samband mellan det som upplevs och det som syns. De resultat som framkommit

sammanfattas under de tre perspektiv som studien inriktat sig på i förhållande till varje respondentgrupp.

Analys steg 1 av intervju och observation

	Motion	FUB	Mogen
Intervjuer			
Fysiskt	<p>Påverkas positivt och ser dansen som en god motionsform.</p> <p>Har inget emot den närkontakt som ges i dansen.</p> <p>Här har även tagits upp behovet av viss kroppslig distans mellan parterna.</p>	<p>Fysiskt arbetsamt, men en bra motionsform.</p> <p>Den fysiska beröringen upplevs som positiv.</p>	<p>Olika upplevelse av den fysiska påverkan.</p> <p>Båda respondenterna är dock överens om att dans är fysiskt krävande.</p> <p>Beröring inget problem då ”dans är beröring”. Dock kan man själv välja vilken grad av beröring man vill ha.</p>
Psykiskt	<p>Vid positiv respons på dansen erhålls en hög grad av självkänsla.</p> <p>Omvänt om dansen inte fungerat så upplevs en lägre grad av självkänsla.</p> <p>Vågar mera i takt med stigande ålder.</p> <p>Mannen uppvisar ett större mått av självsäkerhet i fråga om dansen.</p>	<p>Påverkas positivt om dansen fungerar bra, man blir glad.</p> <p>Om en dans inte fungerar läggs skulden mest på individen självt.</p> <p>Säkrare på dans nu än tidigare, har blivit bättre på att dansa.</p> <p>Måste våga.</p>	<p>Upplever glädje då man får beröm för att man dansar bra.</p> <p>Det syns utåt om man har roligt.</p> <p>Skilda uppfattningar om att visa upp sig.</p> <p>Vågar mera då man är säker på det man gör.</p> <p>Hur dansen går beror även på partnern.</p> <p>Mannen uppvisar en större självsäkerhet angående dansen under intervjun.</p>
Socialt	<p>Skapar nya kontakter, både under dansen och i pauserna. Dessa</p>	<p>Träffar kompisar, både gamla och nya, men pratar</p>	<p>Upplevelse av inbördes gruppindelning. Finns</p>

	<p>kontakter kan även hållas vid liv utanför dansen.</p> <p>Åldersbetingat.</p> <p>Roligt att ha gemensamma intressen med bekanta.</p>	<p>oftast med dem man redan känner.</p> <p>Roligt att åka ut tillsammans.</p> <p>Påverkas av omgivningen, t ex via klädsel och dansstil.</p> <p>Anser att det är viktigt att uppföra sig samt att hålla ögonkontakt med danspartnern.</p>	<p>en osynlig bubbla som kan vara svår att komma igenom.</p> <p>Går man ut i gäng så dansar man inom gänget.</p> <p>Blir påverkad av andras dans och kan ta efter en dansstil.</p> <p>Träffas före, under och efter dansen.</p>
Observationer			
Fysiskt	<p>Alla dansar, oavsett krämpor. Även om man utanför dansbanan har en krum kropp så lyfts hela individen upp på dansbanan.</p> <p>Mycket foxtrot – därav mycket kroppskontakt.</p> <p>Alla verkar njuta av dansen och den beröring som sker.</p> <p>Upplevelse av ”flow”.</p>	<p>Alla dansar, men har inte så mycket kroppskontakt.</p> <p>Rör sig mera monotont på dansgolvet.</p>	<p>Blandat bugg/foxtrot vilket fyller behovet av både närhet och fysisk ansträngning.</p> <p>Dansar både traditionellt och lite mera utmanande.</p> <p>Därav kan kroppskontakten se olika ut – de dansande styr själva hur nära de vill vara.</p>
Psykiskt	<p>Alla bjuder upp.</p> <p>Vågar bjuda upp/måste då det ofta råder kvinnoöverskott.</p> <p>Vid dans så förändras kroppshållning och ansiktsuttryck. Ser en glädje och njutning i individen.</p>	<p>Bjuder mera IN till dans snarare ränn UPP till dans.</p>	<p>Exhibionistiskt, vilket visar sig bland annat genom ”dirty dancing” och att man gärna dansar även i paus.</p> <p>Något mera traditionell form av uppjudande.</p>
Socialt	<p>Fikar tillsammans.</p> <p>Långbord på dansbanan.</p> <p>Samtal möjligt då</p>	<p>Fikar tillsammans i sina egna grupper oftast tillsammans med ledsagare.</p>	<p>Umgås inte lika tätt under pausen – kan lika gärna gå undan eller vial själv.</p>

	pausen är tyst.		<p>Det traditionella fiket sker inte till så stor del över gruppgränser.</p> <p>Vilar inte under dansen, kan lika gärna dansa.</p>
--	-----------------	--	--

11.2 Steg två:

Det andra steget i analysen består av att med hjälp av intervjuguide och observationer förmedla respondenternas individuella uppfattning om dans. Resultaten av dessa kommer att förmedlas här nedan.

Under varje perspektiv – det fysiskt, psykiskt och sociala har respondenterna lite mera noggrant fått svara på frågor som normer, värderingar, grupptillhörighet, attityder, påverkan, beröring, rörelse och självkänsla. Under steg två kommer de enskilda respondenternas uppfattningar lite mera ingående att redovisas, med utgångspunkt i det som framkommit i intervjuerna. En intervju ger både en subjektiv och objektiv bild av frågorna. Subjektiviteten ligger i att respondenten ger sin bild utifrån sin verklighet och uppfattning. Det objektiva kommer från undersökarens sida där tolkningarna av respondentens svar görs utifrån den kontext vi då befann oss i.

En av de första frågor respondenten ställdes inför var att ge en ”fem i topp” – lista om dans. Genomgående svar från alla sex respondenter var rörelse/motion, socialt – man träffar nya bekanta, glädje och självkänsla.

”... Och sen är det ju socialt – man brukar alltid träffa någon när man fikar eller mellan danserna, står och pratar lite grann och ... den biten” (Respondent A)

Vill man träffa människor, nya som gamla, är dansen ett bra forum att mötas på. Maslows behovshierarki talar om det sociala behovet av att vara accepterad och få uppskattning genom beröm och erkännande (Karlsson, 2006). Vad som är socialt kan dock skilja sig mellan de olika respondentgrupperna – några respondenter talar om en ”bubbla” som kan vara svår och ta tid att ta sig igenom. Bubblan är dock något som

mest kvinnorna i studien uttalar. Andra talar om det sociala i form av fika och träffa nya bekantskaper.

”Man blir glad också... väldigt mycket glad” (Respondent D)

Att dans är glädje och något som alla respondenter ger uttryck för. Glädjen uttrycks dock på olika sätt. Några av respondenterna talar om musiken som en glädjekälla. Andra uttrycker glädjen med att göra något tillsammans med likasinnade. Glädjen går även att finna i förberedelserna till dansen – man träffas innan och går/åker tillsammans och man har ett samtalsämne efter dansen.

Då frågan om självkänsla togs upp under intervjun så framkom det att självkänslan i dansen beror på både en situationell och total självkänsla.

”Ibland kan man känna lite att det är jag som inte kan dansa. Då kan man känna sig lite ledsen, men om det funkar bra känner man sig glad” (Respondent C).

”När jag var yngre var jag lite blyg, jag ville inte bjuda upp i första taget. Det har jag ju, genom att jag upptäckt att jag fått dansa mycket så har min självkänsla ökat” (Respondent B).

Alla respondenter uppger att deras självkänsla i dansen har ökat. Detta kan kopplas till Keyes (1998) teori om att den totala självkänslan där den generella jag föreställningen med stigande ålder blir starkare och tryggare. Detta är något som tydligast märks på männen i undersökningen. Samt med den situationella självkänslan som kopplas till erfarenheter här och nu (Rubin & Hewstone, 1998). Den situationella självkänslan var för övrigt något som kvinnorna i undersökningen gav större uttryck för.

Under intervjuerna uppvisar de tre männen ett större mått av självsäkerhet som visar sig genom kroppshållning och sättet att tala. Självkänslan kan även kopplas till att våga bjuda upp till dans. Att bjuda upp till en dans kan i vissa fall vara kopplad till att bytena mellan danserna går så fort och vill man dansa så måste man bjuda upp. Att våga bjuda upp eller gå upp på dansgolvet med en okänd person stärker individen psyksikt. Vågar man en sak kanske detta leder till att man vågar göra något mera nytt. Att ta till sig sociala stimuli i form av komplimanger av att man dansar bra gör att individen utvecklar sin identitet (Hammac, 2008). Genom komplimanger ökar även vår positiva självuppfattning (Greenwald & Banjai, 1998).

Utifrån ett socialt perspektiv kan frågor som värderingar och attityder räknas in. På frågan om dansen har påverkat respondentens uppfattning om andra människor i andra situationer svarar några av dem på detta sätt;

”Utifrån hur de uppträder ibland, man tror att de har klass – men hur uppträder de? Det står inte i förhållande till varandra. Attityden är påklustrad. Dom ramlar ner i uppskattning lite från min sida” (Respondent A).

”Ja, det är klart att vissa personer har man ju sett och sen har man dansat med dem och då har det varit en annan person” (Respondent F).

Då vi första gången möter en ny person så skapar vi oss en uppfattning om den personen. På liknande sätt försöker vi att överföra vårt idealjag till omgivningen. Både första intrycket och idealjaget kan senare komma att förändras, vilket i sin tur kan leda till att vi bemöter den andra personen på ett annorlunda sätt (Dahlkwist, 2002)

”Jag är en sådan person som tar in sådana som står lite utanför om man är ett gäng. Har man fått in någon person som man ser som den här osynliga kan man ju hjälpa den att växa” (Respondent F).

Även om dansen är social och man möter många människor under en danskväll så kan de sociala mötena se olika ut beroende på danskontext. Under en danskväll kan pausen ses som ett tillfälle till att utbyta lite längre tankar med de andra deltagarna. Det är här som man som respondenten F kan *”ta in de som står lite utanför, till exempel genom att gå upp och dansa då det är lite färre folk på dansbanan. Eller säga att kom och sätt dig här och drick ditt kaffe”*. Pauserna skiljer sig dock åt inom de olika danskontexterna genom att det i mogendansen fortsätter att spelas musik. På en motionsdans dukas det fram bord på alla lediga ytor och det blir en god beblandning av deltagarna. På en FUB-dans behöver ofta deltagarna hjälp och därför fikas det tillsammans med ledsagarna, där man kan diskutera musiken och kvällen så långt tillsammans.

Utifrån det fysiska perspektivet – rörelse och beröring tänker respondenter så här;

”Jag har fått bättre ork/kondition av att dansa. Dansen är en bra grej” (Respondent D).

Detta är bara ett av svaren som berör den fysiska aspekten, men alla respondenter är samstämmiga om att dansen är en god motionsform, om än fysiskt krävande.

Respondenternas fysiska bakgrund var varierande, men alla menade att dansen utgör ett gott komplement till den motion som utövas i vardagen. En slutsats som kan dras av intervjuer och observationer är att alla kan dansa oberoende av ålder eller eventuellt handikapp.

”Angående beröring så har jag inte ont av det längre. Foxtrot är foxtrot och man ska hålla i varandra, så är det ju. Men man känner ju att det är lättare att vara närmare vissa personer” (Respondent E).

”Att hålla i någon annan är skönt, mjukt och gosigt” (Respondent D).

Dans är en aktivitet där mycket kroppskontakt sker. Flera av respondenterna ger uttryck för att ”dans är beröring”. Ingen av respondenterna uppgav heller att de påverkades av beröringen på något speciellt sätt. Att fem av sex respondenter hade en fast relation och därmed fick beröring även vardagen kan vara en faktor som spelar in på denna uppfattning. Däremot kan man se viss skillnad i beröring mellan de olika danskontexterna. Detta kan till viss del bero på den musik som spelas, inom motionsdansen är det mest foxtrot, mofendansen har ett blandat utbud av både foxtrot och buggmusik och inom FUB-kontexten består den största beröringen av handhållning.

Andra saker som det talades om under intervjuerna var bland annat påverkan, grupptillhörighet och normer. Här är några av kommentarerna kring detta;

”Grupptillhörighet – det har väl hänt att jag åkt själv på dans, men det är roligare att åka tillsammans med någon annan” (Respondent B).

Att känna att man har någon att dela upplevelsorna med är viktigt. Att tillhöra en grupp är viktigt för varje individ då det är i gruppen som individen har en möjlighet att jämföra sina egna förmågor och värderingar i förhållande till andra (Karlsson, 2006)

En av respondenterna jämför med när hon var singel och åkte på dans och nu då hon är sambo. Då åkte hon till och från dansen själv, även om hon träffade människor hon kände på dansen. Eftersom både hennes sambo och deras vänkrets gillar dans så blir det oftast att det åker ut ett stort gäng gemensamt och att de även träffas innan dansen för att umgås.

”Påverkan – jag brukar se på Let´s Dance på fredagar och tänker då att så där vill jag också kunna dansa” (Respondent C).

Att vara på dans innebär att man som deltagare frivilligt eller ofrivilligt påverkas av omgivningen. Genom att titta på andra kommer jag själv att bli medveten om mitt sätt att uttrycka mig på dansbanan. Ser man en person som dansar bra så kan det innebära att jag vill komma att förbättra de sämre sidor jag har hos mig själv.

”Normer – att dansa i rätt riktning och att inte vara för stor/yvig i kroppen”
(Respondent E).

Genom att delta i dansen ges även tillfälle att införliva och bli delaktig i dansens normer och handlingsmönster (Nilsson, 1996).

12 Diskussion

Här kommer jag att sammanfatta de tankar och funderingar som väckts i mig under studiens gång. Jag kommer även att lägga fram tankar och funderingar kring vidare studier i dansens mysterium. Uppsatsen är skriven utifrån ett eget personligt intresse för dans och vad dansen kan väcka för känslor hos den enskilda individen. Dansen har, kanske tack var program som Let´s Dance och Dansbandskampen, kommit att få en slags nyrenässans.

Jag har tidigare varit en ganska flitig besökare på mogendanser och de samtal jag då haft med dansdeltagare har påvisat ett flertal gemensamma orsaker till varför man uppsöker en danstillställning. Dessa kan, som min utgångspunkt för denna undersökning, vara ur ett fysiskt (att röra på sig) och socialt (träffa andra och umgås) perspektiv. Varför man som enskild individ går på dans tror jag inte går att finna utifrån endast ett av ovanstående perspektiv. Även om jag i mina intervjuer fått fram att orsakerna är ovan nämnda, fysiskt, psykiskt eller socialt, så skiftar trots allt de individuella orsakerna. Jag tror personligen inte heller att det går att utesluta vissa drag av exhibitionism i dansen, oavsett om det gäller att visa upp sig eller att få bekräftelse på att man är en bra danspartner. Om det faktiskt skulle råka vara så, så är det dock ett drag som inte enbart går att koppla till dansen. Detta är enligt mig ett drag som är genomgående för dagens samhälle. Vad man som dansbesökare inte lika ofta talar om är det psykiska (identitet och självuppfattning) perspektivet. Kanske för att man tänker på

psykiskt ur ett sjukligt perspektiv? En uppfattning som jag personligen mött om dans från en del av min omgivning är att dans ses som ytligt, endast är ett sätt att finna en partner eller första steget mot skilsmässa. Detta håller dock inte mina respondenter med om, jag tror personligen inte heller att dansen skapar fler skilsmässor än andra intressen. Ytligheten ligger, enligt mig, i betraktarens ögon. Respondenterna bekräftar istället att dans är fysiskt, psykiskt och socialt främjande.

Respondent B uttrycker det så här ”... och då tror stora allmänheten att hon/han bara är ute och dansar för att ragga, men så är det inte. Dom som är ute och dansar gör det för dansens skull”. Angående detta att dansen bland allmänheten kan ses som ytlig kan vara en förklaring till att det var svårast att få tag på respondenter i urvalsgruppen mopeddans. Kanske är det så att man inom denna grupp är mer socialt påverkbar än inom de andra grupperna?

Ett mål med min studie har varit att få fram den personliga upplevelsen av dans. Detta mål anser jag att jag nått – både via intervjuer och via observationer. Jag har haft som utgångspunkt att få en förståelse för hur den enskilda individen påverkas av dansen. Undersökningen har inriktat sig på den individuella upplevelsen men efter analys av intervjuer och observationer kan det konstateras att denna individuella upplevelse ser i stort sett likadan ut oavsett respondent – därmed kan en slutsats vara att respondenternas upplevelser av dans skulle kunna överföras även till en större skara individer som dansar. Min personliga uppfattning om dans är att dans påverkar individen positivt fysiskt, psykiskt och socialt. Detta är också något som bekräftas av de respondenter jag använt mig av samt av de samtal jag haft med andra personer under mina deltagande observationer.

Valet av respondenter och kontexter har skett utifrån min personliga erfarenhet av dans, vilken är den heteronoma sällskapsdansen mellan man och kvinna. Det är härifrån som jag har mina referensramar av dans. Detta gör även att det är den arrangerade dansen, typ Folkets Park som jag valt att rikta mina blickar mot. Samt att på en arrangerad dans ligger fokus i första hand på dansen. För att få en uppfattning från några olika danskontexter har jag valt att titta på mogen, motion och FUB-dans.

Vad som slog mig under intervjuerna var att alla tre män uppvisade ett klart större mått av självsäkerhet gällande deras kunskaper om dans än vad kvinnorna gjorde. Eftersom jag inte sett mina respondenter på dansgolvet kan jag inte säga om självsäkerheten och

självinsikten går hand i hand. En lyckad dans för männen innebar oftast att kvinnan hade förmåga att följa honom och att det alltså inte hängde på honom om det inte fungerade, ... *får man en stel person, om hon inte följer med, kan man ju inte dansa, hon spärrar ju mig då*". Kvinnorna uttryckte istället en lyckad dans då det fungerat mellan de båda dansande och menade mera att dansen var ett samspel mellan två individer. Detta är något som även jag kan känna igen mig i. Med detta i tankarna så ställer jag mig frågan om våra personligheter trots allt till viss del är nedärvda då två uppfattningar kom från män respektive kvinnor.

Mina personliga erfarenheter och upplevelser av dans skiljer sig inte nämnvärt från mina respondenter. Angående det fysiska perspektivet så är min uppfattning att dans är ett utmärkt medel för att upprätthålla god fysisk förmåga. Detta är även något som respondenterna håller med om. Eftersom jag även valt att titta på dans ur tre olika kontexter så har jag sett att alla kan utöva dans – oavsett ålder eller handikapp. Kopplat till Vuori (2004) så påverkar denna aktivitet hela vår kropp i olika avseenden. En egen fundering jag haft om beröringen vi får i dansen är huruvida vi som individer påverkas. Innan intervjuerna gjordes tänkte jag att svaren i denna fråga skulle bli något i stil med att den beröring som fås uppfattas positivt. Detta var det ingen av respondenterna som återgav. Detta kan i sin tur bero på att fem av respondenterna hade fasta relationer och fick beröring även i vardagen

De svar jag fått av mina respondenter stämmer till stor del in med min egen uppfattning av dans. En orsak som dock inte spontant kom fram utifrån intervjuguidens upplägg var musikens del av dansen. Det var egentligen bara en som uttryckte att hon åkte på dans även för musikens skull. För övriga respondenter var det bara något som kom upp som en slags parentes i intervjun.

Som ett förslag på fortsatta studier inom området pardans kan man exempelvis välja att titta på

- en icke heteronorm omgivning
- annan miljö, till exempel nattklubbar eller disco.
- Denna studie är gjord i Västra Götaland – hur ser den individuella uppfattningen om dans ut på andra ställen i Sverige?

Slutsatsen av min studie är att dans hjälper till att upprätthålla en god fysik, öka och bibehålla en god självkänsla och skapa och upprätthålla goda sociala relationer till andra människor. Vidare kan dansen vara ett sätt att koppla av och varva ner på.

Att ge sig hän i dansen tillsammans med danspartner och bli ett med musiken gör att man som dansande kan uppnå ett flow – där man känner sig som ett med partnern och musiken.

Utifrån denna lilla undersökning vill jag dock påstå att respondenternas individuella uppfattning om dans kan kopplas till en stor del av dem som sysslar med dans som en fritidsaktivitet.

Att skriva den här uppsatsen har utifrån observationer och intervjuer gett mig ny erfarenhet från två danskontexter – motionsdans och FUB-dans. Mogendansen har jag redan ett förhållande till och den uppfattning jag har om den anser jag inte ha förändrats på något sätt under studiens gång. Närvaron på dessa danser - motionsdans och FUB-dans har verkligen visat att dans är något man kan syssla med oavsett ålder eller eventuellt handikapp. Eller som en motionsdansare uttryckte det ”*då vi var på torget i ... stad såg vi några personer som gick med rullator och blindkäpp och vi tyckte att vi kände igen dem, tills vi kom fram till att vi sett dem på motionsdans under våren, och där dansade de mycket*”.

Bilaga 1

Intervjuguide.

Namn:

Ålder:

Kön:

*Hur kommer det sig att du började dansa?

*Dansens 5 i topp

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- vad är det i dansen som gör den så intressant/rolig?
- Orsak till dans (förväntningar, träning, social närvaro, nöje)
- Kan dansen vara en ”brygga” mellan generationer och klasser inom samhället

*Tycker du att det är naturligt att det är mannen som tar initiativet till dansen?

*Vad tycker du som man om att bli uppbad av en för dig okänd kvinna?

*Vilka reaktioner får du som kvinna om du bjuder upp en för dig okänd man?

*Anser du att dansen har påverkat din fysiska förmåga?

*Blir du mera medveten om din kropp i dansen än utanför dansbanan?

- på vilket sätt?

*Hur påverkas du av den beröring som sker under dansen?

- vad händer med dig? Kan du ge något exempel?

*Hur påverkas din självkänsla av att dansa?

- tycker du att din självkänsla i danssituationer har förändrats under åren?

*Dansen är ett samspel mellan två individer. Hur påverkas du personligen av detta samspel?

- på vilket sätt?

*Tycker du att dans är en social aktivitet?

- på vilket sätt?

*Skulle du kunna tänka dig att åka ut på dans själv?

– varför/varför inte?

*Kan man tacka nej till en dans?

– Vad händer om man tackar nej till en dans?

– vilka orsaker kan det finnas till att du tackar nej?

*Finns det några uttalade/uttalade normer inom sällskapsdansen?

*Har dansen gjort att du blivit mera medveten om dig själv och dina handlingar i andra situationer utanför dansen?

*Utifrån att du besöker danser – har dessa besök påverkat din uppfattning om andra människor i liknande situationer?

Bilaga 2

Förenklad intervjuguide.

Denna intervjumall använde jag mig av då jag intervjuade de två personer som ägnade sig åt FUB-dans. Frågorna är förenklade, under samtalens gång fick jag dock förenkla eller förklara mig ytterligare. Frågorna inom parantes är originalfrågorna.

*har du dansat länge?

Kan du förklara varför du började dansa?

(Hur kommer det sig att du började dansa?)

*kan du säga de fem bästa sakerna med dans.

(Dansens 5 i topp)

6.

7.

8.

- vad är det i dansen som gör den så intressant/rolig?
- Orsak till dans (förväntningar, träning, social närvaro, nöje)

*Tror du att dansen kan vara ett bra sätt att umgås trots olika åldrar och intressen?

– kan du beskriva på vilket sätt?

(Kan dansen vara en ”brygga” mellan generationer och klasser inom samhället)

- har det någon betydelse vem som frågar om man ska dansa eller måste det vara killen?

(Tycker du att det är naturligt att det är mannen som tar initiativet till dansen?)

*om en tjej som du inte känner kommer och bjuder upp dig – dansar du då med henne?

Tycker du om att andra frågar dig om ni ska dansa?

– varför/varför inte?

(Vad tycker du som man om att bli uppbad av en för dig okänd kvinna?)

* tycker du att du fått bättre ork/kondition av att dansa?

(Anser du att dansen har påverkat din fysiska förmåga?)

*tänker du mer på hur du rör dig under dansen än när du inte dansar? Text genom att sträcka på dig.

(Blir du mera medveten om din kropp i dansen än utanför dansbanan?)

- på vilket sätt?

*när man dansar håller man ju ofta i varandra - vad tycker du om det, att hålla i någon annan?

(Hur påverkas du av den beröring som sker under dansen?)

- känner du dig på något speciellt sätt av att hålla i/om någon annan?
- Kan du känna olika beroende på vem du håller om/dansar med?
- (Vad händer med dig?) Kan du ge något exempel?

*när man dansar med någon och det fungerar bra kan man känna sig glad och tycka att det är roligt att dansa – hur känner du dig då du dansar? Tänker/känner du på ett sätt före dansen och på ett sätt efter dansen? T ex att det inte ska bli roligt att dansa eller att ingen skulle vilja dansa med dig. Om du dansat mycket på kvällen – hur känner du dig då efter dansen?

(Hur påverkas din självkänsla av att dansa?)

*Känner du dig säkrare att åka på dans nu jämfört med de första gångerna?

(Tycker du att din självkänsla i danssituationer har förändrats under åren?)

*när du dansar med en annan människa – kan du känna av den andras rörelse och tanke med dansen?

(Dansen är ett samspel mellan två individer. Hur påverkas du personligen av detta samspel?)

- på vilket sätt? Följer du med den andra personen eller drar ni åt olika håll?

*tycker du att dans är ett bra sätt att umgås med andra människor? Ja.

(Tycker du att dans är en social aktivitet?)

- varför/varför inte?
- (På vilket sätt?)

*skulle du kunna tänka dig att åka på en dans själv utan att ha med dig någon mer som du känner?

(Skulle du kunna tänka dig att åka ut på dans själv?)

– varför/varför inte?

*om någon kommer och frågar om du vill dansa. Känner du då att du måste dansa med den personen?

(Kan man tacka nej till en dans?)

– Vad händer om man säger nej tack till en dans?

– vilka orsaker kan det finnas till att du tackar nej?

*finns det något som man absolut inte ska/kan göra under tiden som man dansar med en annan person eller under tiden som man är på dansstället?

*Finns det saker som är okej att göra?

(Finns det några uttalade/uttalade normer inom sällskapsdansen?)

*tittar du på hur andra dansar när du är på dans? (*Jag själv kan titta på hur någon annan dansar eller hur hon/han klär sig eller hur andra pratar med varandra och på det sättet kan jag ta efter en annans stil.*)

– kan du komma på något som du tagit efter bara för att du tyckte att det såg bra ut eller kanske tvärtom också – om du ser någon som kanske inte sträcker på sig och därför tänker du mera på att sträcka dig till exempel.

(Har dansen gjort att du blivit mera medveten om dig själv och dina handlingar i andra situationer utanför dansen?)

*när du träffar nya människor – tror du då att det som man ser första gången är den riktiga människan eller får man en annan uppfattning om dem då man träffat dem flera gånger?

(Utifrån att du besöker danser – har dessa besök påverkat din uppfattning om andra människor i liknande situationer?)

13 Källor och litteratur

- Dahlkwist, M. (2002). *Utveckla social kompetens*. Uppsala. X O Graf tryckeri AB.
- Greenwald, A.G. & Banaji, M.R. (1995). *Implicit Social Cognition: Attitudes, self-Esteem and stereotypes*. *Psychology Review*, 102 (1), 4-27.
- Engström, T. & Svensson, C. (2003). *Stora Dansbandsboken 1963 – 2003, 7*. Halmstad. Bulls House Of Graphics AB.
- Hammac, P. (2008). *Narrative, culture and identity*. *Personality and Social Psychology Review*, 12 (3), 222-247.
- Holm, B. (2004). *Pardans*. Kristianstad; Albert Bonniers Förlag.
- Karlsson, L. (2006). *Psykologins grunder 3:e uppl.* Pozkal. Studentlitteratur.
- Keyes, C. (1998). *Social Well-Being*. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140.
- Menckel, E. & Österblom, L. (2000). *Hälsofrämjande processer på arbetsplatsen; om ledarskap, resurser och egen kraft*. Stockholm. Arbetslivsinstitutet.
- Nilsson, B. (1996). *Socialpsykologi*. Lund. Studentlitteratur.
- Perski, A. & Rose, J. (2008). *Duktighetsfällan*. Sverige. Prisma.
- Rose, J. (2008). *Det behövs ett vi för att bli ett jag*. *Forskning och framsteg*, 7, 26-32. Solna. Intellecta Tryckindustri.
- Rubin, M. & Hewstone, M. (1998). *Social Identity Theory's Self-Esteem Hypothesis: A Review and Some Suggestions for Clarification*. *Personality and social Psychology Review*, 2 (1), 40-62.
- Thylin, D. (2003). *Dansbanden för människorna närmare varandra* ur Engström, T. & Svensson, C. (2003). *Stora Dansbandsboken 1963 – 2003, 7*. Halmstad. Bulls House Of Graphics AB.
- Uvnäs- Moberg, K. (1994). *Våra okända lugn och rohormoner*. *Forskning och framsteg*, 7, 11-14.
- Vuori, I. (2004). Physical inactivity as a disease risk and healthy benefits of increased physical activity. *Perspectives*, 6, 1-73.
- Wahlström, M. (1979). *Dansens historia*. Lund. Studentlitteratur.
- Wallin, L. (2006). *Ordning på dansen* ur Nordiska Museet's *Dansa med mig* 149-166. Värnamo. Fälth & Hässler.

Elektroniska källor:

Elinder Schäfer, L. & Faskunger, J. (2006). Fysisk aktivitet och folkhälsa.

Folkhälsoinstitutet. [Elektronisk].

Tillgänglig:

http://www.halsovisionarerna.se/files/cms/uploaded_files/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf [2008-09-19]

World Health Organisation. [Elektronisk].

Tillgänglig:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html[2008-09-22]