



วรรณคดีและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณคดี

การเต้นรำ เป็นการเคลื่อนไหวหรือร่ายรำท่าทางส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทุกส่วน
ของร่างกายให้เข้ากับจังหวะ ซึ่งอาจเป็นเครื่องที่ใช้เคาะ เสียงตบมือ ตลอดจนดนตรี
การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นการแสดงออกซึ่งแบบฉบับของศิลปประจำเผ่าพันธุ์ และ
เชื้อชาติของแต่ละท้องถิ่น มีหลายลักษณะ นับตั้งแต่การจับมือ ถือแขน ร่ายรำ ตลอดจน
กระโดดโลดเต้น การเต้นรำนิยมใช้ในโอกาสต่าง ๆ กัน เช่น ในงานพิธีกรรม นัก
ชัฏกฤษ์ เทศกาลและงานรื่นเริงต่าง ๆ การเต้นรำในปัจจุบันวิวัฒนาการมาจากการ
เต้นรำประจำท้องถิ่นในสมัยโบราณ โดยประยุกต์ให้เป็นรูปแบบของศิลป เหมาะสมกับ
ภาวะสิ่งแวดล้อมและขนบธรรมเนียมแห่งสังคม

ในสมัยโบราณ มนุษย์หาเลี้ยงชีพด้วยการล่าสัตว์ เมื่อได้มาก็เฉลิมฉลองด้วย
การออกท่าทางที่อกตึกใจก่อนจะกิน ประเพณีนี้ยังพบเห็นอยู่ในกลุ่มคนพื้นเมืองของ
ออสเตรเลีย และชนเผ่าอัฟริกัน การแสดงออกในการเต้นรำปัจจุบันแม้ไม่มีหลักฐานว่า
ได้เลียนแบบจากการเต้นรำของมนุษย์สมัยลึกลับคำบรรพ์ แต่ถ้าพิจารณาด้วยเหตุผลจะเห็น
ว่ามีพื้นฐานอย่างเดียวกัน เฮลลอค เอลลิส (Havelock Ellis) ผู้เขียนเรื่อง
"Dance of life" กับ คอร์ท แซกส์ (Curt Sachs) ผู้เขียนเรื่อง "World
History of the Dance"

มนุษย์สมัยโบราณเกิดคลาใจเต้นรำได้เอง เช่นเดียวกับสัตว์และนก โภชอาศัย
จังหวะของการเต้นของหัวใจ อมหายใจของร่างกาย และคอยมาอาศัยลมอ่อน ๆ
ที่พัดถูกผิวหนัง และเสียงคลื่น นั่นคือ เป็นการเริ่มต้นของการเต้นรำของมนุษย์ แต่
ไม่มีใครบอกได้ว่ามนุษย์เริ่มรู้จักเต้นรำเมื่อใด

ต่อมามนุษย์ได้เริ่มเต้นรำทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งกำเนิดก่อนที่มนุษย์รู้จักใช้ภาษา
แต่เป็นการเต้นที่หยาบ กระซาก ทำให้เหนื่อยเร็ว ในที่สุดมนุษย์เริ่มเต้นให้ช้าลงสามารถ
ผ่อนกำลัง ความนุ่มนวลก็เกิดขึ้นแล้วนำไปประกอบในพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีคลอคลุก,
ฉลองวัยแตกเนื้อหนุ่มสาว, แต่งงาน, เจ็บป่วย และมรณกรรม เป็นต้น

ในยุคอียิปต์โบราณ เป็นยุคที่มีความเจริญรุ่งเรืองทางศิลปศาสตร์ การเต้นรำก็ได้วิวัฒนาการขึ้นจากการเต้นรำแบบพื้นเมือง หรือประจำท้องถิ่น ซึ่งแบ่งออกเป็น การเต้นรำในพิธีกรรมต่าง ๆ (Ritual dance) เช่น เกี่ยวกับพิธีทางศาสนา กับการเต้นรำเพื่อสังคม (social dance) ซึ่งเป็นการชุมนุมพบปะสังสรรค์ เพื่อการบันเทิง และอย่างอื่น การเต้นรำในพิธีกรรมต่าง ๆ เริ่มต้นจากหลาย ๆ ทาง แล้วค่อยผสมผสานกับพิธีของชนชาติอื่น สมัยนั้นนักบวช นักสอนศาสนา เป็นผู้ได้รับความยกย่องนับถือจากราชกร เป็นผู้กำหนดกฎเกณฑ์การเต้นรำขึ้น ดังหลักฐานที่เป็นข้อเขียนบันทึกและภาพเขียนของชาวอียิปต์โบราณได้วางกฎข้อบังคับ ให้การเต้นรำดำเนินตามวัฒนธรรมด้วยความประณีต โดยเฉพาะการเต้นรำเกี่ยวกับการเกิด การตาย มีหลักฐานแสดงให้ทราบว่า การเต้นรำของอียิปต์มีลักษณะคล้ายคลึงกับลีลาการฟ้อนรำของหมู่เทพธิดาในอดีตกาลเมื่อ 1000 ปี และที่แน่นอนที่สุดคือ ระบุว่าพื้นเมืองของอียิปต์ยุคปัจจุบันได้ลอกเลียนแบบจากจิตตมากรรมฝาผนังของสมัยโบราณ

ในยุคของกรีก การฟ้อนรำได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางและพิถีพิถันกันมาก มีการเต้นรำเพื่อฝึกวิชาทหาร และละครฟ้อนรำ ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของการละคร ส่วนในสมัยโรม ได้พยายามไต่เต้างานทุกอย่างตามกรีก และการเต้นรำเป็นงานอย่างหนึ่งที่ลอกแบบมาจากกรีกนำมาใช้ในพิธีกรรมและการละคร โดยเฉพาะในงานละครสัตว์ โดยใช้ตัวตลกเป็นผู้เต้นให้ดูขบขัน จากนั้นก็ได้วิวัฒนาการกลายเป็นการเต้นรำแบบพื้นเมืองและระบำบัลเลต์ แต่การกำเนิดระบำบัลเลต์จริง ๆ นั้น เกิดในศตวรรษที่ 15-16 โดยขุนนางผู้ดีในฝรั่งเศสจัดขึ้นในงานสโมสรสันนิบาต ด้วยการดัดแปลงจากการละคร แล้วค่อยวิวัฒนาการลีลาการเต้นรำและดนตรีขึ้นเป็นมาตรฐาน และได้เขียนตำราบัลเลต์ขึ้นแพร่หลายทั่วยุโรป ประเทศอังกฤษ อิตาลี รัสเซีย และประเทศข้างเคียง ได้นำเอาความรู้นี้ไปดัดแปลงแก้ไขเพิ่มเติมเทคนิคของตนเข้าไป ในที่สุดก็กลายเป็นแบบฉบับหนึ่งของการเต้นรำระหว่างประเทศในปัจจุบัน

การเต้นรำแบบพื้นเมือง (Folk dance) เป็นการเต้นรำที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของแต่ละเชื้อชาติ แล้วค่อยแพร่หลายออกไป โดยผู้เต้นเองลืมหรือไม่ทราบว่าต้นตอกำเนิดจากที่ใด ส่วนใหญ่ได้วิวัฒนาการมาจากพิธีกรรมต่าง ๆ ในสมัยโบราณของแต่ละเชื้อชาติ แล้วนำมาเต้นในเทศกาลงานรื่นเริง เช่น หลังการเก็บเกี่ยว การเต้นรำพื้นเมืองของแต่ละชาติมีลักษณะลีลาแตกต่างกันออกไปตามสภาวะสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียม และอุปนิสัยใจคอ ดังนั้นการเต้นรำพื้นเมืองจึงเป็นสัญลักษณ์ของแต่ละชาติแต่ละ

ภาษา สามารถบ่งชี้ถึงชนบทรรมเนียนประเพณี และอุปนิสัยในใจของชนชาตินั้นได้เป็นอย่างดี การเต้นรำพื้นเมืองไม่ค่อยพิถีพิถันกันถึงความฉิดและความถูกต้องมากนัก เพียงแต่ให้เข้าจังหวะและมีความสุขสนุกสนานก็เป็นการเพียงพอ จึงเป็นการเต้นรำสำหรับคนทั่วไป ทุกเพศ ทุกวัย และเต้นได้ทุกสถานที่ เช่น สนาม, สวน, ห้องพลศึกษา, เชนท์ จนกระทั่งในทศลับ การเต้นรำพื้นเมืองที่สวยงามและละมุนละไมได้นำมาดัดแปลงเป็นการเต้นรำแบบสังคมหรือลีลาศ (social dance) ซึ่งบ่งถึงความสวยงาม ความพร้อมเพรียง จาริตประเพณี และความรื่นเริง

การเต้นรำแบบสังคม เป็นการเต้นรำที่แพร่หลายระหว่างประเทศในปัจจุบัน โดยนำเอาลีลาการเต้นรำพื้นเมืองของชาติต่าง ๆ ที่มีลักษณะดีเค้นมาเป็นแบบสากลขึ้น เพื่อการรื่นเริงโดยเฉพาะ และการจัดสถานที่พื้นกว้าง ชัดมีโดยเฉพาะ การเต้นรำนั้น เรียกว่าการเต้นรำแบบบอลรูม (Ballroom dance) ในปัจจุบันศัพท์เต้นรำแบบสังคมหรือลีลาศกับบอลรูมมีความหมายอย่างเดียวกัน การเต้นรำแบบบอลรูมจัดสอนเป็นโรงเรียน โดยอาศัยการเต้นรำพื้นเมืองนำมาดัดแปลงให้เป็นมาตรฐานสากล เช่น จังหวะแซมบ้า (samba) จากประเทศบราซิล, วอลซท์ (waltz) จากเวียนนา เป็นต้น ส่วนของไทยเราก็มียังหระตะลุง เหมโป้ โดยนำเอาลีลาจากหนึ่งตะลุงของทางภาคใต้มาดัดแปลงจังหวะและลักษณะเฉพาะให้เป็นมาตรฐานสากลได้อย่างกลมกลืน¹

ในศตวรรษที่ 17 ประเทศฝรั่งเศสนิยมและยกย่องศิลปการลีลาศมาก จนถึงกับมีระเบียบว่า สุภาพบุรุษทุกคนจำเป็นต้องศึกษาการลีลาศควบคู่ไปกับการศึกษาวิชาสามัญ โดยมีการวางหลักเกณฑ์ในเรื่องมารยาทและเทคนิคต่าง ๆ ของการเต้น เช่น ตำแหน่งของการวางเท้าไปตามลวดลายต่าง ๆ (figure) ซึ่งพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ทรงเป็นผู้ควบคุมวางแบบแผนและวิชาการเหล่านั้นด้วยพระองค์เอง

การลีลาศได้วิวัฒนาการไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งสมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 ประมาณปี ค.ศ. 1918 ประเทศอังกฤษได้เลือกพื้นจังหวะลีลาศต่าง ๆ ทั้งประเภท โมเคิร์น (บอลรูม) และลาตินอเมริกัน เรียบเรียงขึ้นเป็นตำราเพื่อให้เป็นมาตรฐานไว้วางหลักสูตรของแต่ละจังหวะไว้อย่างรัดกุม สมัยนั้นประเภทโมเคิร์นมีการเต้นอยู่

¹บุญเลิศ กระบวนแสง, บรรณาธิการ, "วิวัฒนาการการเต้นรำ", นิตยสารลีลา 5 (มกราคม - กุมภาพันธ์ 2522) : 26-27.

เพียง 4 จังหวะ คือ สโลว์ฟอกซ์ทรอต วอลท์ซ แทงโก้ และควิกวอลท์ จากนั้นอีก 9 ปี (พ.ศ. 2490) ค่ายอิทธิพลเพลงแจ๊ซของอเมริกัน จังหวะควิกสเตปจึงได้เกิดขึ้นตาม ต่อมาเป็นจังหวะที่ 5

ประมาณปี พ.ศ. 2480 บรรดาครูลีลาศและผู้ทรงคุณวุฒิในค่านนี้ของอังกฤษ ทั้งหมดได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องลวดลาย รวมเป็นจังหวะละ 20 ลวดลาย สำหรับ ประเภทลาตินอเมริกันก็ได้คัดเลือกจากการลีลาศประจำชาติต่าง ๆ เช่น จังหวะรัมบา จากคิวบา ไจฟ์ (อเมริกันสวิง) จากอเมริกา เป็นต้น มาเรียบเรียงและวางหลัก เกณฑ์และการเต้นเสียใหม่ให้รัดกุม ส่วนจังหวะซ้ำซ้ำตามมาเป็นจังหวะสุดท้าย¹

วิวัฒนาการการเต้นรำล่าสุดของยุคปัจจุบัน ได้แก่ โมเดิร์นค่านซ์ (Modern dance) ซึ่งน่าจะเรียกว่าการเต้นรำแบบสมัยใหม่ แต่คนส่วนมากคุ้นหูกับโมเดิร์นค่านซ์ เช่นเดียวกับการเต้นรำแบบบอลรูม

โมเดิร์นค่านซ์ เป็นการเต้นรำที่แสดงออกซึ่งความรู้สึกหรืออารมณ์เช่นกัน การจินตนาการไม่ได้อาศัยการวิวัฒนาการจากการเต้นรำอื่น ๆ หรือสร้างจากแนวคิด ของจารีตประเพณีแต่อย่างใด แต่เป็นการเต้นแบบง่าย ๆ และทันสมัย ทุกสเปซของ โมเดิร์นค่านซ์ของอาศัยแนวคิดจากการเต้นรำแบบอื่น ๆ แต่เป็นแบบอิสระที่ไม่มีกฎเกณฑ์ ลักษณะของโมเดิร์นค่านซ์อาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกายแสดงออกด้วยท่าทางที่ดูคล้าย เกินความจริง เช่น บิดเบี้ยว เกร็ง หรืออ่อนคลาย แต่ยังคงอยู่ในท่าทรงตัวที่สมดุลย์ ในยุคต้นเริ่มแรกของการเต้นรำ แบบนี้เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่เรียบร้อย แต่ต่อมาความ รู้สึกนี้ค่อยคลี่คลายและเข้าใจถึงพื้นฐานที่แสดงออกถึงอารมณ์ จึงได้รับความนิยมใน ปัจจุบัน โมเดิร์นค่านซ์ที่ไม่มีขอบเขต ผู้คิดมีอารมณ์อย่างใดก็จะคิดสเปซของอารมณ์นั้นให้ ผู้เต้นแสดงออก อาจเป็นอารมณ์รัก, เกลียศ, หึงหวง, อิจฉาริษยา, ระบายอารมณ์ ชีวิตส่วนตัว, ไข้หวัดหลังคม, ศาสนา, จารีตประเพณี และในที่สุดทุกฝ่ายต่างยอมรับว่า โมเดิร์นค่านซ์เป็นแบบหนึ่งของศิลปะของการเต้นรำ²

¹ บุญเลิศ กระบวนแสง, บรรณาธิการ, "กำเนิดวงการลีลาศ", นิตยสารลีลา 1 (สิงหาคม 2521) : 71, 83.

² _____ . "วิวัฒนาการการเต้นรำ" นิตยสารลีลา

ปัจจุบันการเต้นรำแบบสังคัมหรือลีลาศกำลังเป็นที่นิยมและยอมรับกันอย่างกว้างขวางในบ้านเรา และในนิตยสารลีลา² ได้กล่าวถึงลีลาศว่า

ลีลาศเป็นศิลปะสากลที่ทั่วโลกนิยมและยอมรับเข้าสู่สังคัมทุกวงการ, ในฐานะรื่นเริงแต่ละครั้งลีลาศเป็นเครื่องเชื่อมโยงของงานนั้น ๆ ใหญ่ต่อเนื่อง ทำให้ผู้ร่วมงานมีโอกาสนุกสนานไม่เบื่อหน่าย, ไม่มีอะไรที่จะทำให้คนเราอ่อนคลายอารมณ์ใดก็เท่ากับลีลาศ, ไม่มีงานอุทิศเรกซนิคใดที่จะทำให้เรามีความสุขสนุกเพลิดเพลิน ซ้ำยังใคร่ประโยชน์ทางอื่นควยเท่ากับลีลาศ, ไม่มีกีฬาอย่างใดที่ทำให้เราได้ออกกำลังกายและไคทั้งความบันเทิงจิตใจเหมือนกับการลีลาศ ไม่มีศิลปะประเภทใดจะสามารถให้เรารู้สัมผัสไคทั้งทางหู ทางตา และทรงกาย พรอม ๆ กัน ไคเท่ากับลีลาศ

การเต้นรำกับการออกกำลังกาย

เนื่องจากการเต้นรำหรือลีลาศถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งการออกกำลังกายอาจกระทำไคไคโดยการบริหารร่างกายด้วยมือเปล่า การเดิน การวิ่ง และกีฬา เช่น วัยน้ำ, แบดมินตัน, บิงปอง, เทนนิส การบริหารด้วยมือเปล่า เดิน และวิ่ง เป็นวิธีที่ประหยัด แต่ถาออกกำลังคนเดียวทำให้เบื่อหน่ายง่าย การเต้นรำเป็นวิธีหนึ่งของการออกกำลังกาย ไคโยไม่ก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายเพราะมีคู่ซอมเป็นเพื่อน เกิดความเพลิดเพลินและภูมิใจ จังหวะการเต้นรำมีทั้งช้า ปานกลาง และเร็ว อาจมีขยับตัว กระโดดและเตะเท้าในอากาศ ร้อนแรง และสุขุมเยือกเย็น ถ้าใ้สอารมณ์ตามจังหวะเพลงจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่เคร่งเครียดจากงานประจำไคไค ทำให้สุขภาพจิตใจดีขึ้น และเกิดสังคัมกว้างขวางขึ้น²

ความต้องการการออกกำลังกายมีมากขึ้นในปัจจุบัน จึงเกิดวิธีการออกกำลังกายแบบหนึ่ง ซึ่งกำลังเป็นที่สนใจในปัจจุบันคือ แอโรบิคแดนซ (Aerobic dance) ซึ่งความ

¹ วิศนุวัตร, "เริงลีลาศ", นิตยสารลีลา 1 (สิงหาคม 2521) : 13.

² เจน รัตนไพศาล, "มาลคน้ำหนักควยการลีลาศกันไคกว่า", นิตยสารลีลา 2 (กันยายน 2521) : 53.

จริงไม่ใช่เป็นการเต้นรำชนิดใหม่ แต่มันคือ ชนิดของกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทาง
 ค้านส์รีวิทยาของร่างกาย เริ่มต้นมันมาจากคำว่า Aerobe ซึ่งหมายถึงความต้องการ
 ออกซิเจนเพื่อการหายใจ ส่วนคำว่า แอโรบิก (Aerobic) หมายถึง ความสามารถที่จะมี
 ชีวิตอยู่และการเจริญเติบโตด้วยการใช้ออกซิเจน จากการศึกษาวิเคราะห์ทางค้านส์รีวิทยาใน
 การเคลื่อนไหว แอโรบิก จะเกี่ยวข้องกับรูปแบบของการออกกำลังกาย ซึ่งร่างกายต้องมี
 แรงเพื่อใช้ร่วมกับออกซิเจน ความอดทน และประสิทธิภาพในการทำงาน เชื่อว่าจะเป็นล็ค
 ส่วนโดยตรงกับปริมาณการใช้ออกซิเจนของร่างกาย กิจกรรมแบบแอโรบิก (Aerobic
 activity) จึงเป็นขบวนการที่ต้องการจะพัฒนาสภาพของระบบไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้นในแง่
 ของหัวใจ การหายใจ จึงเรียกว่า แอโรบิก

เคนเนท คูเปอร์ (Kenneth Cooper) คือ คนแรกที่ใช้คำว่าแอโรบิก เขา
 อธิบายว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะต้องการในเรื่องออกซิเจนโดยปราศจากการเป็น
 หนี้ออกซิเจน (Oxygen debt) ซึ่งตรงข้ามกับอนาโรบิก (Anaerobic) ซึ่งจะสร้างหนี้
 ออกซิเจนมากในเวลาอันสั้น ซึ่งหัวใจและปอดจะไม่สามารถจ่ายออกซิเจนได้เพียงพอ จึงเกิด
 การหยุดการเคลื่อนไหวขึ้น จุดมุ่งหมายของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกคือ เพื่อ
 เพิ่มจำนวนสูงสุดของออกซิเจนในร่างกาย ซึ่งคูเปอร์เรียกว่า ความจุในการใช้ออกซิเจน
 (Aerobic capacity) ซึ่งในอเมริกามีความเจริญมากในแง่ของสมรรถภาพ ประสิทธิภาพ
 และความแข็งแรงของเยาวชน เขาจะเน้นในแง่ของความจุปอด และระบบไหลเวียนโลหิต
 ซึ่งเขาถือว่าสุขภาพเป็นสิ่งที่อยู่เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด

แอโรบิกค่านซ์ จะช่วยให้คนมีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยชอบออกกำ
 ลังกาย แอโรบิกค่านซ์จะช่วยให้เกิดความงามของร่างกายโดยที่ทำงานน้อยและเกิดความ
 สนุกสนานมากด้วย ส่วนการดนตรีจะเป็นสิ่งช่วยให้คนเราพัฒนาวัฒนธรรมทางจิตใจให้สูงขึ้น

การเลือกรูปแบบของการเต้นรำ ก็เป็นการยากมากเพราะการเต้นรำแต่ละแบบก็
 มีลักษณะพิเศษ ซึ่งใช้การเคลื่อนไหวได้ก็เช่นเดียวกับการเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกาย เช่น
 แบบลีลาศ, บัลเลต์, แบบโลคโชน, โมเดิร์นค่านซ์, แบบแจ๊ซ, เต้นรำพื้นเมือง, การ
 เต้นรำแบบซังฆะวะ, การเต้นรำแบบเพื่อรักษาโรค และอื่น ๆ แต่ก็ไม่ใช่ว่าแอโรบิก -
 ค่านซ์จะทำได้เหมือนกับการออกกำลังกายโดยตรง กิจกรรมแบบแอโรบิกสำหรับผู้หญิง

คูเปอร์ได้เขียนไว้ว่า การเต้นรำมีผลต่อแอโรบิก ทำให้สนุกสนานและเชื่อว่าจะได้รับในเรื่องของสมรรถภาพด้วย แต่คูเปอร์ไม่สามารถบอกได้ว่าจะได้รับปริมาณออกซิเจนมากน้อยเท่าใด ในขณะที่เต้นรำ แต่เขาประมาณว่า ถ้าจะให้ได้ผลดีต่อระบบแอโรบิกต้องใช้เวลาประมาณ 30 นาที และเขายังเสนอแนะถึงการเต้นรำแบบสแคว์แดนซ์ (square dance), โพลก้า (Polka), วอลท์ (Waltz), โมเคิร์นแดนซ์ และร็อก (Rock) วัลค์ด้วย แต่ก็ยังไม่ค่อยชัดเจนนักในเรื่องนี้¹

การเต้นรำกับการบำบัดโรค

การเต้นรำบำบัด (Dance therapy) ก็คือ การใช้การเต้นรำเพื่อรักษาโรคทางกายและทางจิต ซึ่งถือว่าการเต้นรำเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลในประการสำคัญ ๆ 3 ประการ คือ 1) การแสดงออกทางอารมณ์เคลื่อนไหว 2) ปฏิกริยาในตัวเอง 3) การพัฒนาเรื่องการทำงานประสานสัมพันธ์กันของส่วนร่างกาย นอกจากนี้การบำบัดด้วยการเต้นรำจะสามารถช่วยให้คนไข้ได้เกิดความรู้ด้วยตัวเอง และประสบความสำเร็จเกี่ยวกับความสำคัญของตัวเขาเอง ทุกวันนี้ยังมีการพัฒนาทางด้านการเต้นรำบำบัดไม่เต็มที่นักในเรื่องของวิธีการและเทคนิค แต่สถาบันที่เกี่ยวกับการเต้นรำในอเมริกาก็ได้คิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแบบพิเศษ เพื่อให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยา มนุษยวิทยา และการศึกษา การเต้นรำบำบัดถือได้ว่าเป็นอาชีพอย่างหนึ่งจากการสำรวจพบว่า มีนักเต้นรำบำบัดอยู่ประมาณ 25 รัฐ ในแคนาดา อังกฤษ สวีเดน นอร์เวย์ และอิสราเอล ซึ่งใช้การเต้นรำเพื่อรักษาผู้ป่วย โดยที่พวกเขาเหล่านี้จะทำงานอยู่ตามศูนย์ต่าง ๆ , ในคลินิก, ในโรงเรียนพิเศษ²

นักเต้นรำบำบัดจะอาศัยทักษะต่าง ๆ ของการเต้นรำเพื่อนำมาใช้ในการบำบัดโรค

¹ Lois Ellfeldt, "Aerobic Dance", Journal of Physical Education and Recreation 48 (May 1977) : 45-46.

² Claire Schmais, "Dance Therapy as a Career", Journal of Physical Education and Recreation 48 (May 1977) : 38.

ให้กับผู้ป่วย โดยที่พวกเขาจะต้องมีความรู้ในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกในการเคลื่อนไหว เข้าใจทักษะของการเต้นรำและรู้จักกลั่นกรอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงพฤติกรรมและการเคลื่อนไหว นอกจากนี้พวกเขาจะต้องศึกษาถึงการพัฒนาการของร่างกาย, โรคทางจิต, ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจ, ประสาทสรีรวิทยา และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และต้องฝึกเต้นรำให้เป็นพื้นฐานที่มีปฏิกิริยาสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งกับอารมณ์และความรู้สึก เพราะการเต้นรำจะช่วยให้ผู้ป่วยได้รู้จักและเข้าใจการเคลื่อนไหวได้อย่างกระจ่างขึ้น รู้จักการควบคุมการเคลื่อนไหวได้ ผู้ป่วยจะเริ่มค้นคว้าการสร้างการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และมักเต้นรำว่าบัคก็จะนำเอาส่วนต่าง ๆ ของการเต้นรำมาใช้ช่วย การเป็นผู้นำ ผู้ชี้แนะ และผู้ติดตาม ให้กับผู้ป่วย¹

การเต้นรำกับการศึกษา

การเต้นรำเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ และถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในทุก ๆ เผ่าพันธุ์ ทุก ๆ สังคม และทุก ๆ วัฒนธรรม เพราะตั้งแต่เริ่มต้นมีชีวิตจนกระทั่งกายร่างกาย ต้องมีการเคลื่อนไหว และจะมีรูปแบบที่จะกระตุ้นการเคลื่อนไหว ดังนั้นการเต้นรำจึงได้เกิดขึ้น ถ้าชีวิตก็คือการเคลื่อนไหว นั่นคือศิลปะของการเคลื่อนไหว ก็คือการเต้นรำ ในสังคมสมัยใหม่มนุษย์ยังมีการเต้นรำเพื่อแสดงออกทางค่านิยมความสนุกสนาน ความเบิกบานใจ และการกำจัดความกังวลทิ้งไป ส่วนในเรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางกาย การเต้นรำก็คือการทำให้ร่างกายเกิดความสวยงาม

ก้านส่วนตัว

เมื่อเปรียบเทียบการเต้นรำกับวิชาอื่น ๆ ในหลักสูตรของการศึกษา ผู้ที่ร่างหลักสูตรที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเต้นรำจะรู้ว่าการเต้นรำเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในด้านการศึกษาคคุณค่าของการเต้นรำจะเห็นชัดได้จากกรณีที่มันมีบทบาทและมีค่าในสังคม นักเต้นรำจะให้เหตุผลได้ว่าทำไมเขาจึงเต้นรำกันและเขาจะรู้สึกสนุกสนานว่าเริง ในขณะที่เวียนโรงเวียน

¹ Chaire Schmais, "Dance Therapy as a Profession",

Journal of Health Education, Physical Education and Recreation

38 (January 1967) : 63-64.



ต่าง ๆ ก็ยอมรับว่าการเต้นรำมีความจำเป็นมากและเหมาะสมสำหรับบุคคลต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับกันว่ามีคุณค่ากับตัวบุคคล ก่อให้เกิดความเจริญและการพัฒนาในแต่ละบุคคล เพราะการเต้นรำทำให้เกิดการรวมกลไกทั้งหมดเข้าด้วยกันคือ สติปัญญา อารมณ์ และบทบาทหน้าที่ทางร่างกาย นอกจากนั้นทำให้รู้จักการสำรวจตนเอง ก่อให้เกิดความกล้า ความอดทนทางร่างกาย และรู้จักควบคุมตนเอง เกิดการพัฒนาวินัยในตนเอง

ถ้ามีความเข้าใจเกี่ยวกับการเต้นรำก็จะทำให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวต่าง ๆ มากขึ้น เข้าใจรูปแบบของการเคลื่อนไหวที่สามารถแสดงออกมา เป็นสัญญาณโดยไม่ต้องมีการนึกคิด และยังก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การเต้นรำจะมีความสัมพันธ์กับการมีชีวิตที่ดีและสุขภาพที่ดี ช่วยให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย, การทรงตัว และความคล่องแคล่วว่องไว, ความสามารถของการเคลื่อนไหวที่เข้ากับจังหวะ, ความชำนาญในเรื่องของท่าทาง, การเคลื่อนไหวแบบพิเศษเฉพาะ, การถ่วงน้ำหนักตัว และทักษะสิ่งสิ่ง เหล่านี้จะช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เกี่ยวกับการทำงานประสานกันระหว่างมือกับเท้าไปในทางที่ดีขึ้น

ด้านสังคม

ผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ทางด้าน การเต้นรำจะช่วยทำให้เขามีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เพราะการเต้นรำเป็นศิลปะที่จำเป็นในสังคมสำหรับกรติดต่อกับกลุ่มสัมพันธ์ และการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มชนนั้น การเต้นรำจะเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

ด้านวัฒนธรรม

การเต้นรำสามารถเป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงความปลื้มยินดีหรือความเศร้าโศกของมนุษย์ชาติได้ จากการเต้นรำของพวกเขาในแอฟริกาจนมาถึงการเต้นรำแบบดิสโก้ (Discotheques) ของชาวอเมริกัน ซึ่งคนเราจะใช้ร่างกายแสดงออกเป็นภาษาของความรู้สึก และทัศนคติเกี่ยวกับการเลือกแบบของชีวิต ในกรีซและออสเตรเลีย ยังคงรักษาประเพณีการเต้นรำเกี่ยวกับมิตรภาพของคนอยู่ ส่วนในประเทศกานาก็ยังมีการเต้นรำเพื่อเป็นพิธีกรรมเกี่ยวกับการล่าสัตว์มาเป็นอาหารอยู่ ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าการเต้นรำสะท้อนให้

เห็นถึงลักษณะพิเศษเฉพาะของวัฒนธรรมในแต่ละยุคแต่ละสมัยได้¹
การวิจัยที่เกี่ยวกับการเต้นรำ

ในปี 1977 วิลลีย์ ลี เทเลอร์ (Willie Lee Taylor) ได้ศึกษาผลของการสอนเต้นรำแบบบอลรูมที่มีต่อมโนทัศน์ส่วนตัวและความสามารถในการเคลื่อนไหวของคนตาบอด โดยศึกษาจากคนตาบอดทั้งชายและหญิง อายุ 25-64 ปี ผลจากการศึกษาพบว่า

1. การฝึกเต้นรำแบบบอลรูม (Ballroom dance) จะทำให้เกิดการพัฒนาประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของคนตาบอดอย่างมีนัยสำคัญ
2. ระดับของทักษะที่ได้จากการเต้นรำมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเคลื่อนไหวและมโนทัศน์ส่วนตัว
3. โปรแกรมการสอนเต้นรำเป็นพื้นฐานของการเข้าสังคมและประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว²

การวิจัยการเต้นรำที่เกี่ยวกับเวลาปฏิกริยา คือ ในปีเดียวกัน อลิซ แมรี เบอร์แมน (Alice Marie Boardman) ได้ทำวิจัยเรื่องผลของการเต้นรำพื้นเมืองที่มีต่อเวลาปฏิกริยาและเวลาในการเคลื่อนไหวของคนวัยชรา โดยใช้ผู้ถูกทดลอง 40 คน อายุระหว่าง 60-94 ปี เพื่อวัดเวลาปฏิกริยาและเวลาในการเคลื่อนไหว ด้วยการใช้การเคลื่อนไหวท่าแบบง่ายของเท้าขวา ตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยแสงสีแสด ให้กลุ่มทดลอง 20 คน เข้าร่วมเรียนตามโปรแกรมการเต้นรำพื้นเมืองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง หลังจาก 5 สัปดาห์แล้ว จึงวัดเวลาปฏิกริยาและเวลาในการเคลื่อนไหวทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า ระยะเวลา 5 สัปดาห์ ของการร่วมโปรแกรมการฝึกเต้นรำพื้นเมืองมีผลต่อเวลาปฏิกริยา

¹ Charles B. Fowler, Dance as Education, (The National Dance Association, 1977), P.2-9.

² Willie Lee Taylor, "The Effectiveness of Ballroom Dance Instruction on The Self Concept and Mobility of Blind Adult", Dissertation Abstracts Internation 38 (May 1978) : 6605 A.

และเวลาในการเคลื่อนไหวของ คนวัยชราแต่ละ คนอย่าง ไม่มีนัยสำคัญ¹

ในปี 1978 แมรี กีน แม็คคัทเชน (Mary Gene Mccutchen) ได้ทำการ ศึกษาเกี่ยวกับความรู้และทักษะขั้นต่ำที่จำเป็นของ ครูผู้สอนเต้นรำในระดับชั้นประถมศึกษา โดยการสำรวจความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การเต้นรำ จำนวน 23 คน ปรากฏว่าผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การเต้นรำมีความเห็นว่า สิ่งที่สำคัญสำหรับครูมากที่สุดคือ วิธีการสอน และการประเมินผลในการสอน แต่สิ่งที่เน้นมากที่สุดคือ ความเข้าใจในตัวเด็ก และการที่ครู จะทำอย่างไรจึงจะชักนำให้เด็กใช้การเต้นรำเพื่อให้ เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการเป็นมนุษย์ที่ดี

ส่วนความรู้ทางด้าน การเคลื่อนไหวในการเต้นรำที่จำเป็นสำหรับครูก็คือ ในเรื่อง ของเวลาในการเต้นรำ เนื้อที่ (space) ของการเต้นรำ (บริเวณที่ร่างกายต้องใช้เพื่อ การเคลื่อนไหว เช่น ความแคบ ความกว้าง) และพลังงานที่ใช้ในการเต้นรำ โดยเขาคิดว่า ไม่ต้องเน้นในเรื่องของการมีทักษะสูง ๆ แต่ความรู้และทักษะก็มีความจำเป็นต่อการ ประสานการเต้นรำเข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ ของชั้นเรียน และหลักสูตรของ โรงเรียน ซึ่งเป็น สิ่งที่สำคัญสำหรับครูในการที่สนับสนุนแนวคิด (concept) เกี่ยวกับการเต้นรำเข้ากับการ เป็นส่วนหนึ่งของ การศึกษาของเด็ก²

ปี ค.ศ. 1979 แบลนชาร์ด บี เอฟเวอร์ฮาร์ด (Blanchard B. Everard) ได้ทำการวิจัย เรื่องผลของดนตรีที่มีต่ออัตราชีพจร, ความดันโลหิต และคะแนนการสอบปลาย ภาคนักเรียนระดับมหาวิทยาลัย โดยศึกษากับนักเรียนมหาวิทยาลัยจำนวน 254 คน ทั้ง

¹Alice Marie Boarman, "The Effect of Folk Dancing Upon Reaction Time and Movement Time of Senior Citizens", Dissertation Abstracts International, 38 (March 1978) : 5329-5330 A.

²Mary Gene Mccutchen, "Expert Determination of Knowledge and Skills Essential to The Elementary Classroom Teacher for The Instruction of Creative Dance", Dissertation Abstracts International 39 (1979) : 7224 A.

ชายและหญิงที่มีอายุ 20-31 ปี ซึ่งคัดเลือกมาจากนักเรียนอาสาสมัครที่มีอัตราชีพจร, ความดันโลหิต, น้ำหนักตัว, อายุ, สภาพทางอารมณ์ และคะแนนการสอบ (สถิติปัญญา) ใกล้เคียงกัน แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ให้ได้รับเสียงดนตรีประกอบในขณะที่ทำข้อสอบจังหวะร็อกแอนด์โรล กลุ่มที่ 2 ได้รับดนตรีจังหวะแบบคลาสสิกประกอบขณะทำข้อสอบ และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมและทำการวัดอัตราชีพจร, ความดันโลหิต ก่อนทำข้อสอบ, ในขณะที่ทำข้อสอบ และหลังจากทำข้อสอบเสร็จแล้ว จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า

1. กลุ่มควบคุม จะมีความดันโลหิตสูงชันอย่างมีนัยสำคัญในขณะที่ทำข้อสอบ และหลังจากทำข้อสอบแล้ว อัตราชีพจรและความดันโลหิตก็ยังคงสูงอยู่
 2. กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม จะมีความดันโลหิตสูงชันเล็กน้อยเท่านั้น แต่หลังจากทำข้อสอบเสร็จแล้วจะมีอัตราชีพจรและความดันโลหิตคงที่เท่ากับก่อนทำข้อสอบ
 3. คะแนนการสอบของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม สูงกว่ากลุ่มควบคุม
- จากการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าดนตรีสามารถทำให้ลดอาการตื่นเต้นทางระบบประสาทให้อยู่ในระดับต่ำได้ในขณะทำข้อสอบ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เสนอแนะว่าวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ควรใช้ดนตรีเพื่อการพัฒนาทางอารมณ์และสังคมของนักศึกษาด้วย¹

ในปีเดียวกัน เมอร์รีน สมิธ เบอริส (Maureen Smith Burris) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึก 6 สัปดาห์ ของแอโรบิคคันทันซ์ และการเต้นรำพื้นเมือง กับผลของโปรแกรมการฝึกวิ่งเหยาะๆ 6 สัปดาห์ ที่มีต่อประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายในเด็กหญิงวัยรุ่น โดยใช้เด็กหญิง 76 คน ที่ลงทะเบียนเรียนพลศึกษา ทดสอบวิ่งบนพื้นเลื่อน (Treadmill) เพื่อวัดประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต และวัดความหนาของผิวหนังเพื่อวัดเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกาย แบ่งกลุ่ม

¹ Blanchard B. Everard, "The Effect of Music on Pulse-Rate, Blood-pressure and Final Exam Scores of University Students", The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 19 (September-1979) : 305.

ตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกเต้นรำ, กลุ่มฝึกวิ่งเหยาะๆ และกลุ่มควบคุม ทำการฝึก 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า

1. โปรแกรมการฝึกแอโรบิคเต้นรำและการเต้นรำพื้นเมืองกับโปรแกรมการฝึกวิ่งเหยาะๆ มีผลทำให้ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มมากขึ้น และมีผลทำให้เปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายลดน้อยลง

2. ไม่มีความแตกต่างกันของโปรแกรมการฝึกทั้ง 2 โปรแกรม¹

ในปีเดียวกัน เวอร์นอน อัลวิน ซีเวียร์ (Vernon Alvin Sevier) ได้ศึกษาผลของแอโรบิคเต้นรำที่มีต่อตัวแปรทางสมรรถภาพทางกายและตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพในกลุ่มคนวัยผู้ใหญ่ที่เป็นผู้หญิง โดยให้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกายเป็นแบบทดสอบของสมาคมวาย.เอ็ม.ซี.เอ. (Y.M.C.A.) คือ ทำการทดสอบเกี่ยวกับองค์ประกอบของความอดทน การหายใจ, การเสริมสร้างร่างกาย, ความอ่อนตัว, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานของกล้ามเนื้อ ส่วนทางด้านบุคลิกภาพใช้การวิเคราะห์ตามรายการทางจิตวิทยาของสถาบันทางจิตวิทยาของควิลฟอร์ดเนีย พบว่า โปรแกรมการฝึกแอโรบิคเต้นรำมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรทางด้านสมรรถภาพทางกายและบุคลิกภาพในทางที่ดีขึ้น²

¹Maureen Smith Burris, "The Effects of a Six Week Aerobic Dance and Folk Dance Program VS the Effect of a Six Weeks Aerobic Jogging Program on the Cardiovascular Efficiency and Percent of Body Fat in Postpubescent Girls", Dissertation Abstracts International 40 (1979) : 1344.

²Vernon Alvin Sevier, "An Administrative Study of the Effects of Aerobic Dancing on Selected Physical Fitness and Personality Variables, Dissertation Abstracts International 40 (1979) : 3874-3875.

ในปี ค.ศ. 1980 โจเซฟ อาคอสตา เคอกัสแมน (Joseph Acosta Deguzman) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการเรียนเต้นรำที่มีต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต และการเสริมสร้างร่างกายของนักศึกษาหญิง โดยใช้นักศึกษาหญิงจำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 19 คน และให้กลุ่มทดลองเรียนเต้นรำ (Modern dance) เป็นเวลา 14 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 50 นาที และทำการทดสอบวิ่งบนพื้นเลื่อน เพื่อวัดความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และวัดปริมาณการหายใจแบบเปิด วัดอัตราการเต้นของหัวใจ และศึกษานวณความหนาแน่นของร่างกายโดยการชั่งน้ำหนักร่างกายในน้ำ พบว่า การเรียนเต้นรำมีผลต่อการพัฒนาทางด้านสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต และมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างร่างกายในนักศึกษาหญิงที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย คือ ทำให้ปริมาณไขมันลดลง และช่วยทำให้คนพอมมีน้ำหนักตัวเพิ่มเติม และทำให้ร่างกายหนาขึ้น¹

ในปีเดียวกัน วินตัน เบลน แชมเบอร์ (Vinton Blaine Chambers) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเต้นรำที่มีต่อตัวแปรทางสรีรศาสตร์ โดยทำการศึกษากับผู้หญิงจำนวน 62 คน ที่มีทักษะการเต้นรำแบบโมเดิร์นคันทรี, บัลเลต์ และแจ๊ซ ชั้นเริ่มต้นเท่านั้น ทำการฝึกเต้นรำเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 40-45 นาที และในระหว่างฝึกนั้นผู้ถูกทดลองจะไม่มีกรเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอื่น ๆ จากการศึกษาพบว่า การเต้นรำมีผลต่อตัวแปรทางด้านสรีรศาสตร์ 4 ตัวแปร อย่างมีนัยสำคัญคือ

1. เปอร์เซ็นต์ของระดับไขมัน ที่ระดับนัยสำคัญ .001
2. ความอ่อนตัว ที่ระดับนัยสำคัญ .001
3. การกระโดดสูง ที่ระดับนัยสำคัญ .001
4. การเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนโลหิต ที่ระดับนัยสำคัญ .053

¹ Joseph Acosta Deguzman, "The Effects of a Semester of Modern Dance on the Cardiovascular Fitness and Body Composition of College Women, "Dissertation Abstracts International 40 (March 1980) : 4955 A.

ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกเต้นรำสำหรับผู้ที่มีทักษะขั้นเริ่มต้นจะมีผลต่อตัวแปรทาง
 ด้านสมรรถภาพทางสรีรศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาโดยการเปรียบเทียบ
 เทียบองค์ประกอบของสมรรถภาพของนักเต้นรำที่ชำนาญแล้วกับนักกีฬาหญิงในระดับ
 มหาวิทยาลัย จากการทดสอบพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักเต้นรำที่
 ชำนาญแล้วกับนักกีฬาหญิง ระดับมหาวิทยาลัย ทางด้านต่อไปนี้คือ

1. สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด
2. ปริมาณไขมันในร่างกาย
3. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ Hamstring และกล้ามเนื้อ Deltoid
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Hamstring และกล้ามเนื้อ Quadriceps
5. ความแข็งแรงในการพับและเหยียดสะโพก
6. ความแข็งแรงของท้องและการเหยียดหลัง¹

การวิจัยที่เกี่ยวกับทางด้านทัศนคติของเด็กที่มีต่อการเต้นรำคือ ในปีเดียวกัน
 คาร์อล อลิซาเบธ เดคเกอร์ ฮอลส์ท (Carol Elizabeth Decker Halsted) ได้
 ศึกษาวิเคราะห์ทัศนคติของครูและเด็กนักเรียนที่มีต่อการเต้นรำโดยทั่วไปกับการเต้นรำ
 ในชั้นเรียน โดยให้โปรแกรมการฝึกเต้นรำเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า เด็กนักเรียนระดับ
 มัธยมศึกษาตอนต้นที่มีทัศนคติต่อการเต้นรำไปในทางบวกมากที่สุด ส่วนเด็กนักเรียนระดับ
 มัธยมศึกษาตอนปลายที่มีทัศนคติไปในทางลบมากที่สุด และเด็กหญิงจะมีทัศนคติที่ดีมากกว่าเด็กชาย ส่วนครูจะมีทัศนคติที่สนใจการเต้นรำ
 ในชั้นเรียน เด็กหญิงและเด็กวัยรุ่นจะมีทัศนคติที่ดีมากกว่าคนอื่น ๆ²

¹Vinton Blaine Chamber, "The Effect of Dance on Selected Physiological Variables, " Dissertation Abstracts International 41 (January 1981) : 2994 A.

²Carol Elizabeth Decker Halsted, "An Analysis of Attitudes and Definitions by Selected Teacher and Pupils Toward Dance in General and Dance in the Classroom, " Dissertation Abstracts International 41 (April 1981) : 4330 A.