



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

**ΠΜΣ: «ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ»**

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

«Ο ρόλος του χορού στη ρύθμιση των συναισθημάτων»

Βενετία Ξανθούλη

Επιβλέποντες:

1^η επιβλέπουσα: κ. Μαρία Τσουβαλά

2^η επιβλέπουσα: κ. Φωτεινή Μπονώτη

3^{ος} επιβλέπων: κ. Κώστας Μάγος

Βόλος, 2016

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	2
Περίληψη	4
Abstract.....	5
Ευχαριστίες.....	6
Εισαγωγή	7
Κεφάλαιο 1: Κίνηση, σκέψη και συναίσθημα στην τέχνη του χορού	9
1.1. Ο χορός ως μέσο έκφρασης στο πέρασμα των αιώνων	9
1.2 Οι θετικές επιπτώσεις του χορού για τον άνθρωπο	11
1.3 Ο χορός ως βασικό μέσο έκφρασης συναισθημάτων του ατόμου	14
1.4 Μελέτες που εξετάζουν τη συσχέτιση του χορού και των συναισθημάτων	17
Κεφάλαιο 2: Το συναίσθημα και η ρύθμισή του	20
2.1. Εννοιολογική αποσαφήνιση του συναισθήματος.....	20
2.2. Τα είδη των συναισθημάτων	22
2.3. Η σημασία της επίγνωσης των συναισθημάτων για το άτομο	23
2.4. Ρύθμιση των συναισθημάτων.....	23
2.5 Η Παρούσα Έρευνα.....	25
Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία	27
3.1. Επιλογή ερευνητικής μεθόδου	27
3.2. Δείγμα	28
3.3. Σχεδιασμός έρευνας και ερωτηματολογίου	29
Κεφάλαιο 4: Αποτελέσματα	31
4.1. Ανάλυση δεδομένων.....	31

4.2. Περιγραφική Στατιστική	33
4.3. Σύγκριση ατόμων που ασχολούνται ή δεν ασχολούνται με το χορό ως προς τις δυο διαστάσεις της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων.....	36
4.4. Σχέση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με το είδος και τον χρόνο ενασχόλησης με τον χορό	37
4.5. Σχέση μεταξύ της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων και των διαφόρων ειδών χορού.....	40
4.6. Επίδραση των δημογραφικών στοιχείων (φύλο και ηλικία) στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των ατόμων.....	42
Κεφάλαιο 5: Συζήτηση-Συμπεράσματα	46
5.1. Συζήτηση για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα: Σύνδεση ενασχόλησης με τον χορό κα ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων	46
1.2. Συζήτηση για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα: Σύνδεση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με το είδος του χορού και τον χρόνο ενασχόλησης	47
5.3. Συζήτηση για το τρίτο ερευνητικό ερώτημα: Σχέση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με ατομικούς και συλλογικούς χορούς.....	48
5.4. Συζήτηση για το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα: Σχέση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με τους δομημένους και αυτοσχέδιους χορούς..	48
5.5. Συζήτηση για το πέμπτο ερευνητικό ερώτημα: Διαφοροποίηση ικανότητας ρύθμισης συναισθημάτων ανάλογα με το φύλο και την ηλικία.....	49
5.6. Συμπεράσματα και προτάσεις	49
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	52

Περίληψη

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη εξετάζεται η σχέση του χορού και η επίδρασή του στη ρύθμιση των συναισθημάτων, δηλαδή η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να διαχειρίζεται τη συναισθηματική του κατάσταση, προσαρμόζοντας την κατάλληλα, ανάλογα με τις υπάρχουσες συνθήκες. Στο εμπειρικό (ερευνητικό) μέρος της μελέτης διερευνάται η σχέση του χορού με τη ρύθμιση των συναισθημάτων σε ένα δείγμα από 171 έφηβους, 60 αγόρια και 111 κορίτσια, που παρακολουθούν μαθήματα χορού στην πόλη του Βόλου. Χρησιμοποιήθηκε ποσοτική έρευνα μέσα από τη διανομή ερωτηματολογίων προς τα άτομα που αποτέλεσαν το τελικό δείγμα. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι η ενασχόλησή τους με τον χορό και τα διαφορετικά του είδη σχετίζεται θετικά με τη γνωστική επανεκτίμηση και αρνητικά με την εκφραστική καταστολή των, ενώ παράλληλα ο χρόνος ενασχόλησης δε φαίνεται να διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο. Ως προς τους χορούς, κυρίως οι ατομικοί και αυτοσχέδιοι χοροί είναι αυτοί που εμφανίζουν υψηλή σύνδεση με τη γνωστική επανεκτίμηση παρά με την εκφραστική καταστολή των συναισθημάτων. Τέλος, το φύλο είναι βασικός παράγοντας διαφοροποίησης της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων σε σύγκριση με την ηλικία.

Λέξεις-Κλειδιά: χορός, ρύθμιση των συναισθημάτων, γνωστική επανεκτίμηση, εκφραστική καταστολή

Abstract

In this research study was examined the relationship of dance and its effect in the regulation of emotions, i.e. the ability of the individual to understand and manage the emotional state, adjusting it properly, depending on the circumstances. The empirical (research) part of the study investigated the relationship of dance with the regulation of emotions in a sample of 171 adolescents, 60 boys and 111 girls, attending dance lessons in Volos. Quantitative research was used through the distribution of questionnaires to individuals who formed the final sample. The survey results showed that their involvement with the dance and its different kinds are positively associated with cognitive reappraisal and negatively with expressive suppression, while the time devoted to a particular dance does not seem to play an important role. In the dances, especially the individual and structured dances are those that display high association with cognitive reappraisal than with expressive suppression of emotions. Finally, sex is the only key differentiator of regulating capacity of emotions compared with age.

Keywords: dance, regulation of emotions, cognitive reappraisal, expressive suppression

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Αρχικά, θέλω να ευχαριστήσω την πρώτη επιβλέπουσα, επίκουρη καθηγήτρια Τσουβαλά Μαρία, για την καθοδήγηση και υποστήριξή της στη συγγραφή και την ολοκλήρωση της έρευνάς μου. Επίσης, είμαι ευγνώμων και στα άλλα δύο μέλη της εξεταστικής επιτροπής, την αναπληρώτρια καθηγήτρια Μπονώτη Φωτεινή και τον επίκουρο καθηγητή Μάγο Κώστα για την επίβλεψη του κειμένου και τις επισημάνσεις τους. Ταυτόχρονα, οφείλω να ευχαριστήσω τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα, τους γονείς τους και τους διευθυντές των σχολείων και των σχολών χορού που επέτρεψαν την υλοποίησή της. Τέλος, ευχαριστώ την οικογένειά μου για την κάθε είδους στήριξή τους σε όλη μου τη ζωή. Αφιερώνω αυτήν την εργασία στους γονείς μου.

Εισαγωγή

Στην παρούσα μελέτη επιχειρείται να διερευνηθεί αν η ενασχόληση με τον χορό συνδέεται με την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων του ατόμου, δηλαδή την ικανότητα να μπορεί να αντιλαμβάνεται και να διαχειρίζεται τη συναισθηματική του κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα, το ερευνητικό ενδιαφέρον της συγγραφέως επικεντρώνεται επιπρόσθετα και στο αν το είδος του χορού με τον οποίο κάποιο άτομο ασχολείται, ή αντίστοιχα η απουσία ενασχόλησης με τον χορό, επιδρούν στον τρόπο με τον οποίο το άτομο ρυθμίζει τα συναισθήματά του.

Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση διαπιστώνεται ότι αρκετές έρευνες έχουν ασχοληθεί με την επίδραση του χορού στον ψυχολογικό τομέα ή αντίστοιχα με τα συναισθήματα που προκαλεί η κίνηση του σώματος στο άτομο που χορεύει ή παρακολουθεί χορό (Ashley, 2010. Clark, 2010). Ωστόσο, δεν υπάρχουν μελέτες που να διερευνούν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα ελέγχουν ή και εξωτερικεύουν συναισθήματα (τα οποία ασχολούνται με τον χορό στην καθημερινότητά τους) έξω από τα πλαίσια του χορού. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του ζητήματος αν η ενεργή ενασχόληση με τον χορό συνδέεται με την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων του ατόμου, καθώς και αν το είδος του χορού με το οποίο ασχολείται κάποιο άτομο συνδέεται με τον τρόπο που ρυθμίζει τα συναισθήματά του. Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στο να συμπληρώσει το βιβλιογραφικό κενό που υπάρχει για το ζήτημα αυτό.

Σύνοψη των κεφαλαίων

Το πρώτο μέρος της εργασίας (θεωρητικό) αποτελείται από δύο κεφάλαια. Στο πρώτο γίνεται συνοπτική ιστορική ανασκόπηση του χορού και αποτυπώνονται οι θετικές επιπτώσεις του χορού για τον άνθρωπο. Στο δεύτερο κεφάλαιο, γίνεται εννοιολόγηση του όρου «συναίσθημα», περιγράφονται τα είδη των συναισθημάτων και αναλύεται η σημασία αναγνώρισης των συναισθημάτων για το άτομο και ο τρόπος της ρύθμισής τους.

Το δεύτερο μέρος (ερευνητικό) αποτελείται από τρία κεφάλαια: Μεθοδολογία και Ανάλυση των Δεδομένων, Αποτελέσματα και Συζήτηση - Συμπεράσματα. Στο

κεφάλαιο της Μεθοδολογίας παρουσιάζονται οι λόγοι επιλογής της ερευνητικής μεθόδου και ο τρόπος που επιλέχθηκε το δείγμα και το ερευνητικό εργαλείο (ερωτηματολόγιο). Κατόπιν, πραγματοποιείται κωδικοποίηση των δεδομένων και αποτυπώνονται θέματα δεοντολογίας. Στο κεφάλαιο Αποτελέσματα, γίνεται έλεγχος αξιοπιστίας των δεδομένων με τον δείκτη Cronbach's α . Στη συνέχεια, αναλύεται η σχέση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με το είδος του χορού και το χρόνο ενασχόλησης με αυτό. Τέλος, γίνεται έλεγχος συσχέτισης μεταξύ της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων και της ενασχόλησης με διάφορα είδη χορού και έλεγχος για την επίδραση των δημογραφικών στοιχείων (φύλο και ηλικία) στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων. Στο τελευταίο κεφάλαιο παρατίθενται τα συμπεράσματα σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και εμπειρική διερεύνηση που πραγματοποιήθηκε. Η εργασία ολοκληρώνεται με την παράθεση της Βιβλιογραφίας καθώς και του Παραρτήματος.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Κεφάλαιο 1: Κίνηση, σκέψη και συναίσθημα στην τέχνη του χορού

1.1. Ο χορός ως μέσο έκφρασης στο πέρασμα των αιώνων

α) Ο χορός στους πρώιμους πολιτισμούς ως τη μετα-νεωτερικότητα

Πριν την συνοπτική ιστορική ανασκόπηση του χορού, που παρατίθεται στη συνέχεια αυτού του κεφαλαίου, αναφέρεται ότι ο χορός, ως μια διαχρονική μορφή έκφρασης των ιδεών και των συναισθημάτων του ανθρώπου, αποτελεί βασικό μέσον απόκτησης γνώσης, αυτογνωσίας, καθώς και κατανόησης της προσωπικής του εμπειρίας και των άλλων.

Ειδικότερα, μέσα από την ανθρωπολογική οπτική, ο χορός έχει θεωρηθεί η αρχαιότερη από τις τέχνες, καθώς εμφανίστηκε πριν από τη γένεση των πρώτων ανθρώπινων πολιτισμών (Royce, 2003). Στην πρώιμη εμφάνισή του, αποτελούσε σημαντικό κομμάτι μιας τελετής, μιας τελετουργίας. Ο χορός χρησιμοποιήθηκε διαχρονικά με πολλούς τρόπους και για διάφορους σκοπούς, όπως για παράδειγμα ως μέθοδος θεραπείας. Επίσης, ήταν αναπόσπαστο κομμάτι των τελετουργιών θεραπείας ακόμα και στη Μεσαιωνική Ευρώπη. Οι άνθρωποι συμμετείχαν στις τελετουργίες είτε επειδή προσπαθούσαν να θεραπευτούν είτε για να προστατευθούν από τις ασθένειες. Ωστόσο, το φαινόμενο της χορευτικής μανίας που επικράτησε στα σκοτεινά χρόνια του Μεσαίωνα συνδέθηκε με μια μορφή υστερίας κατά τη διάρκεια των χορών που οδηγούσε ακόμα και σε θάνατο λόγω της εξάντλησης (Dils & Cooper-Albright, 2001).

Ο χορός αποτέλεσε και μία πρωταρχική διαδικασία της έκφρασης ιδεών και συναισθημάτων του ανθρώπου. Μια από τις πρώτες δομημένες χρήσεις του χορού ήταν κατά την παρουσίαση και αφήγηση μύθων και ιστοριών. Επίσης αποτέλεσε μέσον για να εκδηλώσει κάποιο άτομο ερωτικά συναισθήματα προς ένα άτομο του αντίθετου φύλου. Επιπλέον, πριν από τη θεμελίωση της γραπτής γλώσσας, ο χορός αποτελούσε μία από τις μεθόδους διαβίβασης της ιστορίας και των εθίμων από γενιά σε γενιά (Adshead-Lansdale, 1994).

Στην μακραίωνα πολιτιστική ιστορία του ανθρώπου, πρώτοι οι αρχαίοι Έλληνες μετέτρεψαν την τέχνη του χορού σε ένα σύστημα έκφρασης. Ο Αριστοτέλης, όπως και άλλοι φιλόσοφοι, συνδύασε τον χορό με την ποίηση και υποστήριξε ότι ορισμένοι χορευτές, προσαρμόζοντας τις κινήσεις τους στον ρυθμό, θα μπορούσαν να εκφράσουν τα ήθη, τα πάθη και τις δράσεις. Οι πιο επιφανείς Έλληνες γλύπτες μελέτησαν τη συμπεριφορά των χορευτών, ενώ τα έργα τους ταυτίστηκαν με την έννοια του κάλλους στην αρχαία Ελλάδα (Charman, Kraus, Chapman & Dixon-Stowall, 1990).

Στη διάρκεια της Αναγέννησης, ειδικά κατά την περίοδο της βασιλείας του Λουδοβίκου XIV (στα μέσα του 16ου αιώνα), αναπτύχθηκε στις αυλές των ευγενών της Ευρώπης, ο κλασικός χορός ή μπαλέτο, που χαρακτηρίζεται ως μορφή υψηλής τέχνης. Στη διάρκεια του 18ου αιώνα, ο κλασικός χορός μεταφέρθηκε από την βασιλική αυλή στην Όπερα του Παρισιού. Γρήγορα, επεκτάθηκε σε όλη την Ευρώπη, καθώς μετατράπηκε από μια διάταξη κινούμενων εικόνων, ως μέρος ενός μεγαλύτερου θεάματος, σε μια αυτόνομη καλλιτεχνική παράσταση. Αυτή η νέα μορφή παρέσυρε μεγάλο μέρος του κοινού και του κόσμου του χορού να στραφεί προς την αντίληψη ότι η τέχνη πρέπει να επιδιώκει να μιμείται τη φύση. Αυτό οδήγησε τελικά στην ένδυση των χορευτών με ειδικά κοστούμια και στη χορογραφία, που ήταν πιο απελευθερωτική για τον χορευτή, αλλά και σε μια πληρέστερη χρήση της εκφραστικής ικανότητας του σώματος. Η εποχή του μπαλέτου επικεντρώθηκε περισσότερο στα συναισθήματα, τη φαντασία και τον πνευματικό κόσμο (Dils & Cooper-Albright, 2001).

β) Από το κλασικό μπαλέτο στον σύγχρονο χορό

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, το καλλιτεχνικό σχήμα με την ονομασία «Ρώσικα Μπαλέτα» ξεκίνησε την επανάσταση σε σχέση με τις φόρμες και το περιεχόμενο του κλασικού χορού, με πρόθεση να αποδημήσει τα ισχύοντα πρότυπα (Dils, 2001). Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η οποία σηματοδοτεί την έκρηξη του νέου τρόπου σκέψης και εξερεύνησης όλων των τεχνών, οι καλλιτέχνες του χορού άρχισαν να εκτιμούν τις ιδιότητες του ατόμου (πρωτόγονες, εκφραστικές, συναισθηματικές) και τις ανάγκες της τελετουργίας και της θρησκείας. Υπό αυτές τις συνθήκες και την ατμόσφαιρα, ο μοντέρνος ή και σύγχρονος χορός έκανε την εμφάνισή του ως ένα νέο

είδος ελευθερίας για την τέχνη του χορού και την ανθρώπινη δημιουργία (Adshad-Lansdale, 1994). Οι περισσότεροι καλλιτέχνες του μοντέρνου ή σύγχρονου χορού θεωρούσαν ότι το μπαλέτο ήταν ανούσιο ή ότι ήταν ένα ευρωπαϊκό μπεριαλιστικό υποπροϊόν, που δεν έχει να προσφέρει τίποτα στο σύγχρονο άνθρωπο. Για πολλούς καλλιτέχνες, χορευτές και χορογράφους, ο 20ος αιώνας ήταν πράγματι μια περίοδος ριζοσπαστισμού και πρωτοφανούς δημιουργικής ανάπτυξης (Charman, Kraus, Charman, & Dixon-Stowall, 1990).

Μετά την έκρηξη του μοντέρνου ή σύγχρονου χορού, κατά τη δεκαετία του 1960, υπήρξε μια νέα προσέγγιση του φιλοσοφικού ερωτήματος «τι είναι χορός;» με την εμφάνιση του ρεύματος του μεταμοντερνισμού. Ο μεταμοντερνισμός στράφηκε προς την απλότητα, την ομορφιά των μικρών πραγμάτων, του ανεκπαιδευτου σώματος και των απλών κινήσεων. Το διάσημο μανιφέστο της Yvonne Rainer (1965), που έχει χαρακτηριστεί ως «η αισθητική της άρνησης», ανάμεσα σε άλλα, απέρριψε το θέαμα, τη δεξιοτεχνία, την επιτηδευμένη συγκίνηση, την προσποίηση και τις ιστορίες για χάρη της ακατέργαστης κίνησης.

Στη δεκαετία του 1980, παρατηρείται μια επιστροφή στο συγκινησιακό περιεχόμενο του χορού, ως αντίδραση στο φορμαλισμό των δύο προηγούμενων δεκαετιών ή και ως αποτέλεσμα μιας σταθερής διαδικασίας για την ανάκτηση και την αναδιαμόρφωση όψεων του χορού που τις είχε παραμερίσει η επαναστατική δεκαετία του 1960. Στοιχεία θεατρικότητας επέστρεψαν σε πολλές πρωτοποριακές χορογραφίες και μαζί επέστρεψε το συγκινησιακό και αφηγηματικό περιεχόμενο στα έργα του χορού (Dils & Cooper-Albright, 2001).

1.2 Οι θετικές επιπτώσεις του χορού για τον άνθρωπο

Ο χορός και η κίνηση του σώματος μπορούν να παρέχουν στον άνθρωπο πολλά ευεργετικά αποτελέσματα (Davidson, Jackson, & Kalin, 2000). Ο χορός μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να αναπτυχθεί σωματικά, συναισθηματικά και γνωστικά. Στη συνέχεια, αναλύονται μερικές από τις περιπτώσεις που ο χορός μπορεί να επιδράσει θετικά.

Ορισμένοι μελετητές διερεύνησαν τις επιπτώσεις του χορού στην υγεία και την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Οι Noreau, Martineau, Roy και Belzile (1995), ανέλυσαν την επίδραση της αεροβικής γυμναστικής (aerobic), στην καρδιοαναπνευστική αντοχή, την ψυχολογική κατάσταση και την υγεία ατόμων που έπασχαν από ρευματοειδή αρθρίτιδα. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν, τη θετική επίδραση του χορού στην αύξηση της σωματικής δύναμης, αλλά και στη μείωση του άγχους, της κατάθλιψης, της έντασης και της κούρασης.

Οι Kiepe, Stöckigt και Keil (2012), εξέτασαν τις επιδράσεις των ευρωπαϊκών χορών ή ballroom, (χορών που πήραν το όνομά τους από τις μεγάλες σάλες που χόρευαν οι αριστοκράτες της Ευρώπης) στο πλαίσιο της χοροθεραπείας, σε άτομα με σωματικές και ψυχικές ασθένειες. Οι ερευνητές εξήγαγαν τα εξής αποτελέσματα: α) άτομα με καρκίνο του μαστού βελτίωσαν την ποιότητα ζωής τους, την κίνηση και την εικόνα του σώματός τους, β) άτομα με κατάθλιψη μείωσαν το συναίσθημα της θλίψης και απελπισίας, γ) άτομα που έπασχαν από τη νόσο Parkinson αύξησαν την ισορροπία τους και το συγχρονισμό τους και τέλος δ) ευεργετικός αποδείχτηκε ο χορός και για τη ζωή ατόμων που ασθενούσαν από καρδιακή ανεπάρκεια και διαβήτη (Kiepe, Stöckigt & Keil, 2012).

Άτομα με σχιζοφρένεια παρουσίασαν μετά από παρεμβατικές εφαρμογές με διδασκαλία χορού, μείωση του θυμού, της κατάθλιψης και των αρνητικών ψυχωτικών συμπτωμάτων (Lee, Jang, Lee & Hwang, 2015) όπως και αύξηση του συναισθήματος της χαράς (Margariti et al, 2012). Αναλόγως, ο χορός μείωσε τα αρνητικά συναισθήματα ατόμων με κατάθλιψη (Koch, Morlinghaus & Fuchs, 2007. Meekums, Karkou & Nelson, 2012). Στο πλαίσιο της χοροθεραπείας, υποστηρίζεται ότι η θεραπευτική διάσταση της κίνησης αυξάνει την ποιότητα ζωής, την υποκειμενική ευεξία, τη θετική διάθεση, την εικόνα του σώματος και τις διαπροσωπικές δεξιότητες και μειώνει τα κλινικά συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους (Koch, Kunz, Lykou & Cruz, 2014).

Οι Wagener, Fedele, Mignogna, Hester και Gillaspy (2012), θεωρώντας πως οι παχύσαρκοι διακατέχονται από μια αρνητικότητα να γυμναστούν, δημιούργησαν ένα πρόγραμμα χορού για παχύσαρκους εφήβους, με στόχο να προσεγγίσουν οι τελευταίοι τη φυσική δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι έφηβοι μετά το πρόγραμμα, βελτίωσαν τον τρόπο που αντιλαμβάνονταν το πόσο ικανοί νιώθουν

να εξασκούνται, βελτίωσαν τις σχέσεις τους με τους γονείς τους και μείωσαν τις αναφορές τους – είτε εσωτερικές, είτε εξωτερικές – στα συμπτώματα της παχυσαρκίας.

Οι Hui, Chui και Woo (2009), εξέτασαν την επίδραση του χορού στη φυσική και ψυχολογική ευεξία ηλικιωμένων ανθρώπων. Οι ηλικιωμένοι εμφάνισαν αλλαγή της καρδιακής τους συχνότητας, αντοχή των κάτω άκρων, μείωση σωματικού πόνου αλλά και μια αίσθηση βελτίωσης της υγείας και της ψυχολογίας τους (Hui, Chui & Woo, 2009) όπως και αύξηση της αυτοπεποίθησης (Goldberg & Fitzpatrick, 1980). Παρόμοια αποτελέσματα έχουν στους ηλικιωμένους οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί (Μανρονουιότης, Αργιριάδου, & Παραιοαννού, 2010). Ακόμα και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που δυσκολεύονται να αυτοεξυπηρετηθούν έδειξαν βελτίωση στο αίσθημα δυστυχίας, και στη σωματική λειτουργία τους (Murrock & Graor, 2014).

Μια άλλη έρευνα που έγινε σε εφήβους με ελαφρά κατάθλιψη και εξέτασε το πώς ρυθμίζονται οι νευροορμόνες και τα συναισθήματα πριν και μετά τη χοροθεραπεία, έδειξε αρχικά μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας. Πιο συγκεκριμένα αυξήθηκε η συγκέντρωση της σεροτονίνης (που ευθύνεται για το αίσθημα της χαράς) και μειώθηκαν τα επίπεδα ντοπαμίνης (Jeong, Hong, Lee, Park, Kim & Suh, 2005). Στο ίδιο πλαίσιο, έρευνες στις οποίες συμμετείχαν κορίτσια εφηβικής ηλικίας έδειξαν πως ο χορός εκτός από μείωση του βάρους και αύξηση της πρόσληψης οξυγόνου, προκάλεσε και βελτίωση της αυτοαντίληψης του σωματικού και κοινωνικού εαυτού (Blackman, Hunter, Hilyer & Harrison, 1988) και πως η αεροβική γυμναστική μείωσε τη δυσαρέσκεια της εικόνας του σώματος και αύξησε την αυτοαντίληψη για την ελκυστικότητα και τη σωματική αυτοαξία (Burgess, Grogan & Burwitz, 2006).

Όσον αφορά τα παιδιά, παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές μπορούν να εκφράζουν τις γνώσεις τους μέσω του χορού (Hanna, 2008), αναπτύσσουν την αυτογνωσία, ενσωματώνουν συναισθήματα στην κίνησή τους, μιμούνται κινήσεις άλλων και μαθαίνουν τρόπους αναπνοής, τους οποίους εφαρμόζουν σε διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις (Thom, 2010). Συγκεκριμένα, κορίτσια που βρίσκονταν σε μειονεκτική θέση, από την επαφή τους με τον μοντέρνο χορό αύξησαν το συναίσθημα της θετικής αυτοαντίληψης σε σύγκριση με άλλα που ακολούθησαν το πρόγραμμα της γυμναστικής στο σχολείο (Poretz, 1978).

Ακόμη, παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, μετά από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα χοροθεραπείας, αύξησαν τα κίνητρα για καλή επίδοση στα μαθήματά τους, ενώ ταυτόχρονα βελτίωσαν την αίσθηση ισορροπίας, του προσανατολισμού στο χώρο και του συντονισμού των κινήσεων (Couper, 1981). Τέλος, παιδιά προσχολικής ηλικίας παρουσίασαν, μετά από ένα παρεμβατικό πρόγραμμα χορού, αύξηση των κοινωνικών δεξιοτήτων, βελτίωση της συμπεριφοράς και μείωση των προβλημάτων της εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης των συναισθημάτων τους (Lobo & Winsler, 2006).

Τέλος, για την Heber (1993), ο χορός βελτιώνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και σωματική ευεξία. Επιπλέον, συμβάλλει στη βελτίωση της αυτοεπίγνωσης και της αναγνωρισιμότητας από τους άλλους (Marich & Howell, 2015).

1.3 Ο χορός ως βασικό μέσο έκφρασης συναισθημάτων του ατόμου

Ο χορός, πέρα από τα οφέλη που προσφέρει στη φυσική κατάσταση του ατόμου, έχει υποστηριχθεί ότι μπορεί να επηρεάσει και τη συναισθηματική του κατάσταση με ιδιαίτερα θετικό τρόπο (Adshead-Lansdale, 1994). Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να απελευθερώσει κάποιος και να εκφράσει τα συναισθήματά του και ο χορός μπορεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο στη διαδικασία αυτή. Για την Ισιδώρα Ντάνκαν, η οποία συνέλαβε την ιδέα του μοντέρνου χορού, η κίνηση ήταν μια ατομική ανταπόκριση σε αισθητικά και συναισθηματικά ερεθίσματα, η μεταφορά μιας συναισθηματικής διάθεσης σε κίνηση. Ο χορός θεωρείται ότι εκφράζει τις βαθιές εσωτερικές διαθέσεις της ψυχής. Το άτομο που ασχολείται με τον χορό υιοθετεί την αυτοσυγκέντρωση και με βάση την εσωτερική εμπειρία του σώματος, εκφράζει με τις κινήσεις του συναισθήματα (Μπαρμπούση, 2004).

Εξετάζοντας τη σημασία που έχει ο χορός στην αναπτυξιακή διαδικασία, διαπιστώνεται ότι συνεργεί στην ανάπτυξη του παιδιού, η οποία περιλαμβάνει τους τομείς της σωματικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και γνωστικής ανάπτυξης (Dils, 2001). Σύμφωνα με τον Humphrey (1987), μία συναισθηματική αντίδραση μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την προώθηση ή και την ματαίωση ενός στόχου στα πλαίσια του χορού. Επίσης, ο χορός αποτελεί εποικοδομητικό στοιχείο για την αυτοπραγμάτωση

του ατόμου. Ένα ακόμα στοιχείο είναι το γεγονός ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις αυξάνονται, καθώς το παιδί μέσα από μαθήματα χορού αποκτά την ικανότητα να θυμάται το παρελθόν και να προσμένει το μέλλον και ότι αυτές γίνονται λιγότερο βίαιες και περισσότερο οξυδερκείς, καθώς ο χορός μπορεί να προσφέρει την απελευθέρωση της επιθετικότητας με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Μέσα από την ελευθερία να εκφράζει κανείς τα συναισθήματά του αυθόρμητα χορεύοντας, τα αληθινά συναισθήματα του παιδιού μπορούν να αναγνωριστούν ευκολότερα. Κάποια παιδιά βρίσκουν στη φυσική δραστηριότητα την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται, για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της ζωής (Charman, Kraus, Charman, & Dixon-Stowall, 1990. Dils, 2001).

Ακόμα, ο χορός μπορεί να συνεισφέρει στην ικανότητα του παιδιού να αποδέχεται ή να απορρίπτει κάποια από τα συναισθήματά του και στη δημιουργία μιας ευχάριστης ατμόσφαιρας, απαλλαγμένης από άγχος και φόβο, η οποία προωθεί την αίσθηση της συναισθηματικής ευεξίας. Στόχος είναι ο δάσκαλος χορού να δίνει μια καθοδήγηση στις περιπτώσεις στις οποίες οι μαθητές συναντούν ανησυχίες, χαρές και λύπες και να ενισχύει την ανάπτυξη προθέσεων, στοργής και ασφάλειας (Humphrey, 1987).

Σε σχέση με την πολλαπλότητα της αισθητικής εμπειρίας του χορού, όπως αναφέρει ο Kraus (1980), ο χορός για την Doris Humphrey μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διακόσμηση, διασκέδαση, συναισθηματική ανακούφιση ή επίδειξη τεχνικής. Ο ίδιος συμπεραίνει ότι, αν και γενικά ο χορός έχει ως θεμελιώδες του αντικείμενο την έκφραση των προσωπικών συναισθημάτων του ατόμου ή των αισθημάτων του από τις εμπειρίες της ζωής του, υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες δεν ισχύει αυτή η έκφραση επικοινωνίας. Τέτοιες περιπτώσεις είναι όταν ο χορός γίνεται απλώς τελετουργικά, όταν επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά, όταν αποτελεί έθιμο, όταν χρησιμοποιείται μόνο για έκθεση της επιδεξιότητας και της χάρης του σώματος. Τέτοιοι χοροί είναι περισσότερο οι αυστηρά δομημένοι. Το κύριο χαρακτηριστικό των χορών που περιλαμβάνουν αυτοσχεδιασμό, είναι η ελευθερία να εκφράζεται κανείς όπως επιθυμεί (Kraus, 1980).

Ο John Martin, ένας από τους πιο σημαντικούς κριτικούς του χορού στις αρχές του 20ού αιώνα, έγραφε ότι κάθε συναισθηματική κατάσταση τείνει να εκφράζεται με την κίνηση. Οι κινήσεις του χορού δημιουργούνται αυθόρμητα και

αντικατοπτρίζουν με ακρίβεια το χαρακτήρα της συγκεκριμένης συναισθηματικής κατάστασης. Επίσης διέκρινε ότι ο μοντέρνος χορός, σε αντίθεση με τον κλασικό, έχει ως πρωταρχικό σκοπό όχι το θέαμα, αλλά την επικοινωνία των συναισθηματικών εμπειριών, των διαισθητικών αντιλήψεων, των άπιαστων αληθειών, οι οποίες δεν μπορούν να μεταδοθούν σε λογικά πλαίσια ή να μειωθούν σε μία απλή δήλωση του γεγονότος (Martin, 1946).

Την ίδια περίοδο, η Mary Wigman (1933), δημιουργός του ρεύματος του εκφραστικού χορού στη Γερμανία, πίστευε ότι ο χορός μπορεί να εκφράσει όλα τα συναισθήματα του ανθρώπου (σοκ, έκσταση, χαρά, μελαγχολία, θλίψη, ευθυμία). Επίσης υποστήριζε ότι ο κλασικός χορευτής (μέσα στην τεχνικότητα του δομημένου χορού), δεν αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο εσωτερικό συναίσθημα, γιατί στόχος του είναι η ιδανική τεχνική μέσα στις αισθητικές αρχές του χορού.

Οι Μπελισά και Ιμπερτί (2004) διαχωρίζουν τον χορό σε ατομικό και ομαδικό. Αναφέρουν πως ένα άτομο χορεύει και ατομικά και ομαδικά. Ο ατομικός χορός είναι στην ουσία του έργο προσωπικό και εσωτερικό για τον χορευτή, ενώ ο ομαδικός χορός λογίζεται ως εξέλιξη του ατομικού, όπου το άτομο είναι περισσότερο σε θέση να εκτιμήσει την έννοια της συλλογικότητας και της ομαδικότητας. Έτσι, από αυτές τις προσωπικές αναφορές, γεννιέται ο σεβασμός και η περιέργεια για την κίνηση άλλων ατόμων. Στον ομαδικό χορό δημιουργείται σχέση με τον άλλο, καθώς υπάρχει ένας κοινός χώρος, κοινός ρυθμός, κοινός στόχος, σωματική επαφή (άγγιγμα ή υποστήριξη). Ο ένας ακούει/ακολουθεί τον άλλον, απαντά σε αυτόν και αντιπαρατίθεται δημιουργώντας μια συλλογική δομή μέσα από τη συμμετοχή στον ίδιο ρόλο με τον/τους άλλον/άλλους (Μπελισά & Ιμπερτί, 2004).

Τέλος, άλλοι θεωρητικοί επισημαίνουν πως ακόμα και όταν πρόκειται για την πιο απλή κίνηση, ο χορευτής μεταδίδει στο κοινό το συναίσθημα της στιγμής και όλο το νόημα που ενυπάρχει σε αυτό. Η έκφραση αναδεικνύεται προσδίδοντας στην κίνηση μια εικόνα, ένα συναίσθημα ή μια αίσθηση, όπως τρυφερότητα, μοναξιά, επιθετικότητα. Ο χορός δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσει και να βιώσει κανείς τις αισθητηριακές εμπειρίες, που αναπαριστώνται μέσω της κίνησης του σώματός του. Για να είναι ποιοτική μια κίνηση, προϋποτίθεται η κατανόηση της πρόθεσης και της ενέργειας του χορευτή και η ερμηνευτική ικανότητα. Στο πλαίσιο αυτό, όποιος ασχολείται με τον χορό, μαθαίνει να κατανοεί τα προσωπικά του συναισθήματα και

των άλλων που χορεύουν, καθώς εκφράζει και παρακολουθεί όχι το πως κινείται αλλά το τι κάνει κάθε άνθρωπο να κινείται (Gough, 2008).

1.4 Μελέτες που εξετάζουν τη συσχέτιση του χορού και των συναισθημάτων

Διάφοροι ερευνητές έχουν ασχοληθεί συστηματικά με μελέτες, οι οποίες εμβραθύνουν στη σύνδεση του χορού με τα συναισθήματα. Οι Lesté και Rust (1990), υποστηρίζουν ότι ο σύγχρονος χορός μπορεί να μειώσει το αίσθημα του άγχους, ενώ το ίδιο αποτέλεσμα αναφέρει και η Serlin (1976). Επίσης, σημειώνουν ότι ο χορός έχει τη δυνατότητα να βελτιώνει την ψυχική και συναισθηματική ολοκλήρωση των ενηλίκων και των παιδιών. Η Schmais (1976) επισημαίνει ότι ένας χοροθεραπευτής ενδιαφέρεται για την αλλαγή της συναισθηματικής κατάστασης κάποιου ατόμου και ότι όσοι ασχολούνται με τον χορό τείνουν να αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους, γίνονται περισσότερο εκφραστικοί και νιώθουν μέρος της ομάδας, ένα συναίσθημα σημαντικό για την ανάπτυξη του ατόμου.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η θεωρία των Rizvi και Linehan (2005), η οποία συγκαταλέγει το χορό στις στρατηγικές που αναφέρει ότι βοηθούν στην καλύτερη ρύθμιση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας του ατόμου. Η συναισθηματική ανθεκτικότητα θεωρείται η διαδικασία προσαρμογής των ανθρώπων και η ικανότητα τους να επανέλθουν μετά από διάφορες αντιξοότητες, ατυχίες, τραύματα, τραγωδίες, απειλές και σημαντικές πηγές άγχους. Σύμφωνα με αυτήν, οι στρατηγικές είναι οι εξής: συγκέντρωση θετικών συναισθημάτων, ενασχόληση με δραστηριότητες που κάνουν κάποιον να αισθανθεί ικανός και αποτελεσματικός, διαχείριση των συναισθηματικών καταστάσεων (ετοιμάζοντας ένα σχέδιο δράσης, επαναλαμβάνοντάς το συμπεριλαμβανομένης μίας τεχνικής χαλάρωσης και αναπαριστώντας το), εξακρίβωση της σωματικής ευεξίας μέσω εξετάσεων, εξασφάλιση ανθεκτικότητας σε ασθένειες μέσω της απαιτούμενης προσοχής στη διατροφή, τον τρόπο ζωής και το περιβάλλον, αποφυγή ουσιών, σωστός και επαρκής ύπνος χωρίς αναστοχασμό και τακτική άσκηση μέσω ψυχοκινητικών δραστηριοτήτων όπως η μουσική, ο χορός και οι κοινωνικές συναναστροφές.

Οι Camurri, Lagerlöf και Volpe αναλύουν τον τρόπο που εκφράζονται διάφορα συναισθήματα στον χορό, όπως θυμός, φόβος, θλίψη, χαρά, έκπληξη, μοναξιά, ντροπή. Μέσα από την έρευνά τους, συμπεραίνουν ότι άτομα που εκφράζουν συναισθήματα όταν χορεύουν, θα έχουν μεγαλύτερη ευκολία να τα εκφράσουν και στην καθημερινή τους ζωή (Camurri, Lagerlöf & Volpe, 2003. Winters, 2008).

Ένα επιπλέον θετικό επακόλουθο που προκύπτει στα άτομα που ασχολούνται με το χορό είναι η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, δηλαδή της συναισθηματικής ταύτισης με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου, και της κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων του. Οι χορευτές, συνειδητά ή και υποσυνείδητα, καθώς έχουν αυξημένη ικανότητα να κατανοούν τα συναισθήματα και τις προθέσεις των άλλων, παίρνουν ανάλογες συναισθηματικές αποφάσεις βασισμένοι σε αυτά (Ribeiro & Fonseca, 2011). Τέλος, σε έρευνες, που ξεκίνησαν ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του 1990, αναλύεται η ικανότητα ενσυναίσθησης μέσα από το σύστημα των κατοπτρικών νευρώνων (mirror neurons). Ένας κατοπτρικός νευρώνας είναι ένας νευρώνας που πυροδοτείται όταν κάποιος κάνει και ταυτόχρονα παρατηρεί την ίδια ενέργεια να πραγματοποιείται από κάποιον άλλο. Έτσι, ο νευρώνας καθρεφτίζει τη συμπεριφορά του άλλου, σαν να την πραγματοποιούσε ο ίδιος ο παρατηρητής. Οι νευρώνες αυτοί συνδέονται άμεσα με πολλές κοινωνικές δεξιότητες, ανάμεσα στις οποίες συγκαταλέγονται και η μίμηση, η ενσυναίσθηση, η θεωρία του νου αλλά και η ανάπτυξη της γλώσσας. Συνοπτικά, οι κατοπτρικοί νευρώνες συμβάλλουν ώστε ένας χορευτής να μπορεί να υιοθετεί την οπτική κάποιου άλλου χορευτή και να προσομοιώνει την κίνησή του. Η διαδικασία αυτή λειτουργεί ως ερέθισμα στον αυτοσχεδιασμό. Αν δεν υπάρχει ενσυναίσθητική ικανότητα δεν μπορεί να προβλεφθεί η μεταγενέστερη κινητική συμπεριφορά. Η ενσυναίσθηση συνδέει τους χορευτές όχι μόνο μέσω των κινητικών δράσεων, αλλά και της έκφρασης των συναισθημάτων (Ribeiro & Fonseca, 2011. Winters, 2008).

Η ενσυναίσθηση είναι μια σημαντική δυνατότητα, που όλοι οι άνθρωποι χρειάζεται να αναπτύξουν, προκειμένου να προχωρήσουν και να συνεχίσουν τη ζωή τους (Pedersen, 2007). Η ικανότητα να κατανοούν, εναλλάσσουν και αποσυνδέονται από τα προσωπικά τους συναισθήματα (αισθήματα αντικειμενικότητας), είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη δημιουργία αποτελεσματικών και εποικοδομητικών σχέσεων (Halpern, 2007).

Η ενσυναίσθηση φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά και διευκολύνει την επικοινωνία σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις σε όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής. Οι άνθρωποι, όπως παρατηρεί ο Clark (2010), μέσω της ενσυναίσθησης, αισθάνονται ότι είναι κατανοητοί και σημαντικοί, όταν οι άλλοι συμπάσχουν μαζί τους (Clark, 2010). Τα άτομα μαθαίνουν να αποδέχονται, προσαρμόζονται, συμπεριφέρονται και να εντάσσονται στην κοινωνική ζωή, συμμετέχοντας στην κοινωνική επικοινωνία και κερδίζοντας την κοινωνική αποδοχή. Μια από τις σημαντικότερες προϋποθέσεις για την αποδοχή είναι η ικανότητα ενσυναίσθησης. Είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων, όπως ακριβώς τις δικές του ανάγκες και συναισθήματα. Τα άτομα που έχουν ενσυναισθητικές δεξιότητες και ενσυναισθητική σκέψη μπορούν να ερμηνεύσουν τα γεγονότα με πιο θετικό τρόπο και να κατανοήσουν τα προβλήματα των άλλων πιο εύκολα. Η ενσυναισθητική σκέψη είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την επίλυση των σχεσιακών προβλημάτων (Köksal Akyol, Oğuz, & Yıldız Bıçakcı, 2007).

Στο πεδίο του χορού (και της χοροθεραπείας), η ενσυναίσθηση αποτελεί μια βασική έννοια, η οποία συνδέεται με την κιναισθησία και κατ' επέκταση την κιναισθητική ενσυναίσθηση (kinesthetic empathy). Ως *κιναισθητική ενσυναίσθηση* ορίζεται η ικανότητα ενός ατόμου να αισθάνεται τι βιώνουν οι άλλοι, βασιζόμενο στη σωματική τους συμπεριφορά. Όπως γίνεται αντιληπτό και μέσα από την φαινομενολογική θεωρία, η κιναισθητική ενσυναίσθηση είναι η από κοινωνικής απόψεως και εκ προθέσεως αντίληψη των εμπειριών των άλλων. Έτσι, οι θεατές ενός έργου χορού βιώνουν κιναισθητικά ή ενσυναισθητικά, αν και παραμένουν ακίνητοι στις θέσεις τους, ότι συμμετέχουν στις κινήσεις που παρατηρούν και βιώνουν τα συναισθήματα και τις ιδέες που οι χορευτές μεταδίδουν (Reason & Dee, 2012).

Οι δραστηριότητες της ενσυναίσθησης παρέχουν σημαντικά οφέλη στην εκπαίδευση και την ανάπτυξη όλων των ατόμων (Ashley, 2010). Σε γενικές γραμμές, η ενσυναίσθηση και οι ενσυναισθητικές δεξιότητες κατέχουν σημαντική θέση σε πολλούς τύπους εκπαίδευσης (Rankin, 2010). Επιπλέον, καθώς οι κοινωνίες γίνονται όλο και πιο υλιστικές, η σημασία της ενσυναίσθησης αυξάνεται (Morson, 2010). Έχοντας ένα τόσο σημαντικό ρόλο στην προσωπική ανάπτυξη και στις κοινωνικές σχέσεις, οι ενσυναισθητικές δεξιότητες επηρεάζονται θετικά ή αρνητικά από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες.

Κεφάλαιο 2: Το συναίσθημα και η ρύθμισή του

2.1. Εννοιολογική αποσαφήνιση του συναισθήματος

Η εννοιολογική αποσαφήνιση του όρου «συναίσθημα» έχει απασχολήσει πολλούς συγγραφείς και ερευνητές (φιλόσοφους και ψυχολόγους) περισσότερο από έναν αιώνα. Σε έναν απλό πρώτο ορισμό, το συναίσθημα αποτελεί μια σύνθετη υποκειμενική συνειδητή εμπειρία κατά την οποία συνδυάζονται νοητικές καταστάσεις, ψυχοσωματικές εκφράσεις και βιολογικές αντιδράσεις του σώματος (Roberts, 2003). Έχει υποστηριχθεί επίσης ότι το ανθρώπινο συναίσθημα περιλαμβάνει ουσιαστικά τη φυσιολογική διέγερση, την εκφραστικότητα στη συμπεριφορά, καθώς και την συνειδητή εμπειρία (Grey, 2004).

Μερικές θεωρίες έχουν τονίσει τον ρόλο διαφόρων παραγόντων, όσον αφορά το συναίσθημα. Η θεωρία των δύο παραγόντων του συναισθήματος (Schachter & Singer, 1962), υποστηρίζει ότι το ανθρώπινο συναίσθημα έχει δύο συνιστώσες (παράγοντες): τη φυσιολογική διέγερση και τη γνωστική λειτουργία (μια συνειδητή κατανόηση αυτής της διέγερσης). Σήμερα θεωρείται επιβεβαιωμένο ότι οι γνωστικές εμπειρίες χρησιμοποιούνται για να ερμηνεύσουν την έννοια των φυσιολογικών αντιδράσεων στα εξωτερικά γεγονότα (Kenet, Bibitchkov, Tsodyks, Grinvald, & Ariell, 2003).

Μια άλλη προγενέστερη θεωρία είναι αυτή των James-Lange, η οποία υποστηρίζει ότι στα ανθρώπινα όντα, ως απάντηση των εμπειριών τους μέσα στον κόσμο, το αυτόνομο νευρικό σύστημα δημιουργεί φυσιολογικά γεγονότα, όπως την μυϊκή ένταση, την αύξηση του καρδιακού παλμού, την εφίδρωση και την ξηρότητα του στόματος. Τα συναισθήματα, στη συνέχεια, είναι αισθήματα που προκαλούνται, ως αποτέλεσμα αυτών των φυσιολογικών αλλαγών, αντί να είναι η αιτία τους (Dalgleish, 2004). Ο Lange, αναφέρει ότι οι αγγειοκινητικές αλλαγές είναι αυτό που αποκαλούμε συναισθήματα (Lange, 1994).

Οι μεταγενέστερες θεωρίες των συναισθημάτων τείνουν να «ενημερώνονται» από τις εξελίξεις που υπάρχουν στην εμπειρική έρευνα. Συχνά οι θεωρίες δεν αλληλοαναιρούνται και πολλοί ερευνητές ενσωματώνουν πολλαπλές προοπτικές στην

προσέγγισή τους. Από τις πρώτες μελέτες των συναισθημάτων έχουν σχηματιστεί πολλές θεωρίες και κάθε ερευνητής έχει διατυπώσει και διαφορετικούς ρόλους των συναισθημάτων (Phelps, 2006).

Μια από τις επικρατέστερες θεωρίες είναι αυτή του Lazarus (1994), στην οποία το συναίσθημα είναι μια λειτουργία που εμφανίζεται με την ακόλουθη σειρά: 1) **γνωστική εκτίμηση**, διαδικασία κατά την οποία το άτομο αξιολογεί την περίπτωση γνωστικά και η οποία ενεργοποιεί το συναίσθημα, 2) **φυσιολογικές αλλαγές**, η γνωστική εκτίμηση ξεκινά με βιολογικές αλλαγές στο σώμα, όπως η αύξηση του καρδιακού ρυθμού ή η υπόφυση απόκρισης των επινεφριδίων και 3) **δράση**, διαδικασία κατά την οποία το άτομο νιώθει το συναίσθημα και επιλέγει πώς να αντιδράσει (Lazarus, 1994). Σύμφωνα με τον Lazarus (1994), η ποιότητα και η ένταση των συναισθημάτων ελέγχονται μέσω των γνωστικών διεργασιών και εμπειριών. Αυτή η ακολουθία αποτελεί τη βάση σχηματισμού της συναισθηματικής αντίδρασης, μεταβάλλοντας τη σχέση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος (Lazarus, 1994: 22-25).

Σήμερα κανένας από τους διατυπωθέντες ορισμούς δεν θεωρείται πλήρης, εν μέρει επειδή τα συναισθήματα είναι σύνθετα προσωπικά γεγονότα, τα οποία είναι δύσκολο να αντιληφθεί κανείς, ακόμα και το ίδιο το άτομο που τα βιώνει. Είναι περίπλοκα από κάθε άποψη, ξεκινώντας από τον τρόπο που εκφράζει το συναίσθημα εκείνος που το νιώθει (Lewis, 2005).

Η πολυπλοκότητα με την οποία μπορεί κάποιο άτομο να εκφράσει τα συναισθήματά του, οδηγεί στη σκέψη ότι το συναίσθημα, ανεξάρτητα από ποιο υπόβαθρο προέρχεται (βιολογικό, ψυχολογικό, κοινωνικό), αποτελεί μια πολυπαραγοντική και πολυδιάστατη διαδικασία. Τα ανθρώπινα όντα έχουν πάντα την εντύπωση ότι δεν υπάρχουν λέξεις για να περιγράψουν τα συναισθήματά τους με ακρίβεια. Κάθε συναίσθημα εκφράζει ένταση ή μέγεθος σε θετική ή αρνητική κλίμακα. Με αυτό τον τρόπο, το άτομο βιώνει θετικά και αρνητικά συναισθήματα σε διαφορετικούς βαθμούς και με ποικίλη ένταση. Μπορεί να βιώσει απότομες ή σταδιακές αλλαγές συναισθηματικής έντασης, είτε προς τη θετική είτε προς την αρνητική πλευρά. Δηλαδή, όλα τα συναισθήματα αντιπροσωπεύουν ένα μέτρο κατά μήκος μιας συνέχειας που μπορεί να πάρει θετικές ή αρνητικές τιμές (Lieberman, 2007).

2.2. Τα είδη των συναισθημάτων

Από όσα μέχρι τώρα ειπώθηκαν, φαίνεται ότι τα συναισθήματα συχνά κατευθύνουν την καθημερινή ζωή του ανθρώπου και τις επιλογές του. Υπό αυτή την έννοια, το άτομο παίρνει αποφάσεις για τη ζωή του με βάση αν είναι χαρούμενο, θυμωμένο, λυπημένο ή απογοητευμένο και επιλέγει δραστηριότητες και ενασχολήσεις που βασίζονται στα συναισθήματα που το υποκινούν.

Οι ερευνητές έχουν προσπαθήσει να κατανοήσουν και να ταξινομήσουν τα διάφορα είδη των συναισθημάτων. Το 1972, ο ψυχολόγος Paul Ekman υποστήριξε ότι υπάρχουν έξι βασικά συναισθήματα, τα οποία εντοπίζονται καθολικά σε όλους τους ανθρώπινους πολιτισμούς και είναι: ο φόβος, η αηδία, ο θυμός, η έκπληξη, η χαρά και η λύπη. Το 1999, επέκτεινε αυτή τη λίστα συμπεριλαμβάνοντας μια σειρά και από άλλα βασικά συναισθήματα όπως η αμηχανία, ο ενθουσιασμός, η περιφρόνηση, η ντροπή, η περηφάνια, η ικανοποίηση και η διασκέδαση (Ekman, 1999). Αυτά τα συναισθήματα, ωστόσο, πολλές νεότερες έρευνες τα περιλαμβάνουν στα κοινωνικά ή σύνθετα τα οποία απαιτούν αυτεπίγνωση προκειμένου να βιωθούν.

Υπήρξαν πολλές ερευνητικές προσπάθειες για τον περιορισμό και καθορισμό της πληθώρας των συναισθημάτων σε ένα θεμελιώδες ή βασικό σύνολο συναισθημάτων. Πολλοί ερευνητές και φιλόσοφοι υποστήριξαν ότι υπάρχουν καθολικά συναισθήματα κοινά για όλους τους ανθρώπους. Ο René Descartes (1596-1650), ο οποίος συχνά θεωρείται ως ο ιδρυτής της σύγχρονης φιλοσοφίας, εντόπισε έξι απλά και πρωτόγονα συναισθήματα/πάθη: την απορία, την αγάπη, το μίσος, την επιθυμία, τη χαρά και τη θλίψη και υποστήριξε ότι όλα τα άλλα αποτελούνται εν μέρει από αυτά ή είναι είδη τους. Άλλοι φιλόσοφοι (για παράδειγμα ο Hobbes και ο Spinoza) προσδιόρισαν τις κατηγορίες των συναισθημάτων. Αν και αυτοί οι φιλόσοφοι συνέβαλαν στην κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων, ωστόσο, δεν παρείχαν αποδεικτικά στοιχεία για την ύπαρξη ενός βασικού συνόλου συναισθημάτων (Davidson, Jackson, & Kalin, 2000).

2.3. Η σημασία της επίγνωσης των συναισθημάτων για το άτομο

Το να είναι κανείς σε θέση να έχει επίγνωση των συναισθημάτων του κάθε στιγμή και να γνωρίζει πώς αυτά επηρεάζουν τις σκέψεις και τις ενέργειές του, είναι το κλειδί για την κατανόηση του εαυτού του και των δυνατοτήτων του. Πολλοί άνθρωποι έχουν αποσυνδεθεί από τα συναισθήματά τους, ιδιαίτερα τα ισχυρά, όπως ο θυμός, η θλίψη, ο φόβος και η χαρά. Αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα των αρνητικών εμπειριών της παιδικής τους ηλικίας, όπου έμαθαν να προσπαθούν να αποκοπούν από αυτά. Παρόλο, όμως, που ο άνθρωπος είναι ικανός να αρνηθεί ή να παγώσει τα συναισθήματά του, δεν είναι ικανός να τα εξαλείψει εντελώς. Αυτά συνεχίζουν να υφίστανται είτε το άτομο είναι ενήμερο για αυτά είτε όχι. Δυστυχώς, χωρίς συναισθηματική επίγνωση, το ανθρώπινο ον δεν είναι σε θέση να κατανοήσει πλήρως τα κίνητρα και τις ανάγκες του, ή να επικοινωνήσει αποτελεσματικά με τους άλλους (Hockenbury & Hockenbury, 2007).

Τα τελευταία χρόνια, προγράμματα που αυξάνουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες, δημιουργούνται και εφαρμόζονται σε πολλές χώρες που αναγνωρίζουν τη σημασία της συναισθηματικής ανάπτυξης αυτής καθαυτής. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα αυτών των προγραμμάτων, η μείωση της βίαιης συμπεριφοράς μεταξύ των ατόμων της νέας γενιάς, αποκαλύπτει τη σημασία της συναισθηματικής ανάπτυξης του ατόμου (Smith, Heaven, & Ciarrochi, 2008).

2.4. Ρύθμιση των συναισθημάτων

Η ρύθμιση των συναισθημάτων έχει απασχολήσει σε μεγάλο βαθμό το πεδίο της ψυχολογίας. Εκφάνσεις του όρου, εκτός από τη ρύθμιση των συναισθημάτων, είναι και η συναισθηματική αυτορρύθμιση, η διαπροσωπική ρύθμιση των συναισθημάτων και η συναισθηματική δυσρύθμιση. Ο Gross (2002), ορίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων ως τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι προσπαθούν να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, για παράδειγμα αρνούμενοι να τα αντιμετωπίσουν, εντείνοντας ή αποδυναμώνοντάς τα, περιορίζοντας, συγκαλύπτοντας ή εντελώς κρύβοντάς τα. Επίσης την περιγράφει ως τη διαδικασία κατά την οποία οι άνθρωποι

τροποποιούν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, δηλαδή τις προσαρμοστικές τους διαδικασίες οι οποίες αυξάνουν ή και μειώνουν την ένταση της στιγμής.

Ειδικότερα, ο Gross στην έρευνα που πραγματοποίησε με τον Thompson (Gross & Thompson, 2007) αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία κάποιος ρυθμίζει τα συναισθήματά του. Όπως γράφει σχετικά, αρχικά υπάρχει μια κατάσταση πραγματική ή φανταστική, που έχει σχέση με το συναίσθημα, έπειτα έρχεται η προσοχή που κατευθύνεται στην συναισθηματική κατάσταση, ακολουθεί η εκτίμηση-αξιολόγηση-ερμηνεία της συναισθηματικής κατάστασης και τέλος παράγεται η συναισθηματική αντίδραση, που προκαλεί αλλαγές στα συστήματα απόκρισης του οργανισμού. Όμως, καθώς η συναισθηματική αντίδραση μπορεί να προκαλέσει αλλαγή στην αρχική κατάσταση, το μοντέλο προβλέπει έναν κύκλο ανατροφοδότησης, κάνοντας τη διαδικασία παραγωγής των συναισθημάτων επαναλαμβανόμενη, συνεχή και δυναμική.

Σε άλλη έρευνα που υλοποίησε ο Gross με τον John το 2003 (Gross & John, 2003), εξετάστηκαν οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί το άτομο για να ρυθμίσει τα συναισθήματά του. Οι ερευνητές θεωρούν ότι αυτές είναι δύο: η γνωστική επανεκτίμηση και η εκφραστική καταστολή και ότι κάθε μια έχει τις δικές της επιπτώσεις στη διάθεση και την ευημερία του ατόμου, όπως και στις κοινωνικές του σχέσεις. Αυτές οι δύο στρατηγικές θα αποτελέσουν και τις δύο εξαρτημένες μεταβλητές στην παρούσα έρευνα. Η γνωστική επανεξέταση ορίζεται ως η γνωστική αλλαγή κατά την οποία κατασκευάζεται μια κατάσταση που μπορεί να προκαλεί το συναίσθημα, αλλάζοντας το συναισθηματικό αντίκτυπό της (Lazarus & Alfert, 1964). Η εκφραστική καταστολή ορίζεται ως η διαμόρφωση της αντίδρασης του ατόμου αναστέλλοντας συνεχώς την έκφραση των συναισθημάτων του (φαινόμενο που συνηθίζεται στο πόκερ) (Gross, 1998).

Στην παρούσα έρευνα θα υιοθετηθεί η πρόταση των Gross και John (2003) για τη διάκριση των συναισθημάτων σε επανεκτίμηση και καταστολή. Σύμφωνα με τον Gross τα υψηλά επίπεδα επανεκτίμησης έχουν θετικό αποτέλεσμα στη διάθεση του ατόμου και στις σχέσεις του με τους άλλους, ενώ τα υψηλά επίπεδα καταστολής αρνητικά (Gross, 2002).

2.5 Η Παρούσα Έρευνα

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του ζητήματος αν η ενεργή ενασχόληση με τον χορό συνδέεται με την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων του ατόμου, καθώς και αν το είδος του χορού με το οποίο ασχολείται κάποιο άτομο συνδέεται με τον τρόπο που ρυθμίζει τα συναισθήματά του. Καθώς, ο αριθμός των μελετών που να διερευνούν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα ελέγχουν ή και εξωτερικεύουν συναισθήματα (τα οποία ασχολούνται με τον χορό στην καθημερινότητά τους) έξω από τα πλαίσια του χορού είναι περιορισμένος, η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στο να συμπληρώσει το βιβλιογραφικό κενό που υπάρχει για το ζήτημα αυτό.

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας διατυπώθηκαν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Συνδέεται η ενασχόληση με τον χορό με την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων του ατόμου, τη γνωστική επανεκτίμηση των φορτισμένων συναισθηματικά εμπειριών ή και με την καταπίεση της έκφρασης των συναισθημάτων;
2. Αν συνδέεται, τότε υπάρχει σχέση της ικανότητας αυτής με το είδος χορού με τον οποίο ασχολείται το άτομο;
3. Τι σχέση συναντάται στους α) ατομικούς χορούς, και τι σχέση στους β) συλλογικούς χορούς ως προς την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων;
4. Τι σχέση συναντάται στους α) αυστηρά δομημένους χορούς (μπαλέτο, παραδοσιακούς) και τι σχέση στους β) αυτοσχέδιους χορούς (σύγχρονος χορός, hip-hop) ως προς την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων;
5. Ποια είναι η επίδραση της ηλικίας και του φύλου σε αυτή τη συσχέτιση;

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας υιοθετήθηκε η ποσοτική μεθοδολογία, η οποία αποσκοπεί στη συστηματική διερεύνηση των φαινομένων με χρήση στατιστικών μεθόδων, μαθηματικών μοντέλων και αριθμητικών δεδομένων. Με βάση αυτή την αρχή καταρτίστηκε και διανεμήθηκε στους συμμετέχοντες ερωτηματολόγιο σχετικά με τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους, ιδιαίτερα όταν ασχολούνται με τον χορό.

Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορεί να έχουν ιδιαίτερη σημασία ως προς τον τρόπο αντιμετώπισης του χορού στο γενικό εκπαιδευτικό σύστημα της Ελλάδας. Αν και ο χορός διδάσκεται σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης στην Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες, ωστόσο στην χώρα μας μόνο λίγα παιδιά έχουν τη δυνατότητα γνωριμίας με αυτόν, κυρίως σε ιδιωτικές σχολές. Αν τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαιώσουν τις υποθέσεις, ίσως, συμβάλλουν να αναγνωριστεί η σημασία ένταξης του χορού, μετά τη μουσική, το θέατρο και τα εικαστικά, στο δημόσιο σχολείο με στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη των ικανοτήτων του παιδιού.

Ειδικότερα, μια πρώτη υπόθεση είναι ότι άτομα που ασχολούνται με τον χορό, θα έχουν αυξημένη ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων τους (αυξημένα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης και μειωμένα επίπεδα εκφραστικής καταστολής), σε σύγκριση με άτομα που δεν ασχολούνται με τον χορό (Gough, 2008. Humphrey, 1987. Rizvi & Linehan, 2005). Μια δεύτερη υπόθεση είναι ότι άτομα που συμμετέχουν σε συλλογικούς ή ομαδικούς χορούς, δηλαδή αυτούς που προϋποθέτουν την παρουσία δύο ή περισσότερων ατόμων, (ballroom, παραδοσιακοί χοροί), θα εμφανίσουν πιο ισχυρή σχέση με τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους, σε αντίθεση με άτομα που συμμετέχουν σε ατομικούς χορούς, δηλαδή αυτούς που κάποιος μπορεί να χορέψει και αυτόνομα, (μπαλέτο, σύγχρονος χορός, hip-hop). Επιπλέον, άτομα που συμμετέχουν σε αυτοσχεδιαστικούς χορούς θα εμφανίσουν πιο αυξανόμενη ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων τους, σε σύγκριση με αυτά που συμμετέχουν μόνο σε αυστηρά δομημένους χορούς (Kraus, 1980).

Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία

Μετά την παρουσίαση του θεωρητικού πλαισίου, βάσει του οποίου εξετάζεται η εκδήλωση και η ρύθμιση των συναισθημάτων των ατόμων, καθώς και η σημασία που έχει το συναίσθημα στην τέχνη του χορού, σε αυτό το κεφάλαιο θα περιγραφεί αναλυτικά η βασική μεθοδολογική προσέγγιση, που ακολουθήθηκε στην παρούσα έρευνα. Η μεθοδολογία αποσκοπεί στην εύρεση σημαντικών σχέσεων ανάμεσα σε διάφορους παράγοντες, όπως αυτούς που διατυπώνονται στα ερευνητικά ερωτήματα, που ετέθησαν στο κεφάλαιο της Εισαγωγής. Αρχικά, θα αναφερθεί η βασική ερευνητική μέθοδος που υιοθετήθηκε σε αυτή την εργασία, έπειτα η επιλογή του δείγματος και τέλος πληροφορίες σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας, παράλληλα με αναφορά σε θέματα δεοντολογίας της έρευνας.

3.1. Επιλογή ερευνητικής μεθόδου

Ο όρος ερευνητική μέθοδος (research methodology) αναφέρεται στο είδος και την έκταση της χρήσης διαφόρων εργαλείων, μέσων και σκόπιμων παρεμβάσεων που ένας ερευνητής/τρια μπορεί ή/και θέλει να κάνει ανάλογα με τους σκοπούς της έρευνάς του. Είναι, με άλλα λόγια, όλα εκείνα τα διαδικαστικά μέσα και μέτρα παρέμβασης που λαμβάνονται από τον ερευνητή, προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η εσωτερική και εξωτερική εγκυρότητα των πορισμάτων της έρευνάς του (Creswell, 1994). Κατ' αυτόν τον τρόπο, παρακάτω παρουσιάζονται οι πιο χρήσιμες ερευνητικές μεθόδους και ποιο είδος από αυτές υιοθετήθηκε στην παρούσα εργασία.

Υπάρχουν δύο βασικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται κατά κανόνα στην ακαδημαϊκή έρευνα σήμερα, η ποιοτική (qualitative) και η ποσοτική (quantitative) ανάλυση, μέθοδοι οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και συνδυαστικά σε μία μελέτη. Από τη μια πλευρά, η ποιοτική ανάλυση έχει στόχο να διερευνήσει και να κατανοήσει τα κοινωνικά φαινόμενα εις βάθος, δίνοντας τη δυνατότητα στον ερευνητή να αντλήσει από έναν σημαντικό όγκο πληροφοριών σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα.

Από την άλλη, ο σκοπός της ποσοτικής έρευνας είναι να χρησιμοποιήσει διαφορετικές μεθόδους από την ποιοτική, προκειμένου να διαπιστώσει πιθανές σχέσεις μεταξύ διαφόρων μεταβλητών ή παραγόντων, που μπορούν να μετρηθούν ποσοτικά. Η ποσοτική έρευνα αναφέρεται στη συστηματική διερεύνηση των φαινομένων με χρήση στατιστικών μεθόδων, μαθηματικών μοντέλων και αριθμητικών δεδομένων.

Σε αυτή την εργασία υιοθετήθηκε η ποσοτική έρευνα, καθώς η ανάλυση αυτή στοχεύει να διερευνήσει την ύπαρξη σχέσεων μεταξύ των τύπων συναισθημάτων με τον χορό γενικά, αυτό συνιστά μια διερεύνηση ποσοτικής φύσεως καθώς προσδοκάται να ευρεθεί ο βαθμός στον οποίο αυτές οι μεταβλητές σχετίζονται. Στο τελικό δείγμα που επιλέχθηκε για τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων καταρτίστηκε και διανεμήθηκε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τη ρύθμιση των συναισθημάτων των ατόμων, ιδιαίτερα όταν αυτά ασχολούνται με τον χορό.

3.2. Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αυτής αποτέλεσαν 171 έφηβοι, 60 αγόρια και 111 κορίτσια του πολεοδομικού συγκροτήματος της πόλης του Βόλου, που είτε παρακολουθούν μαθήματα σε σχολές χορού, είτε όχι. Η επιλογή έγινε από άτομα που ήταν διαθέσιμα να συμμετέχουν. Οι ηλικίες κυμάνθηκαν ανάμεσα στα 11 και 20 χρόνια, με μέσο όρο ηλικίας $MO=15,27$ έτη. Το 62,7 % του δείγματος ασχολούνται με τον χορό, ενώ το 37,3 % δεν ασχολούνται. Συγκεκριμένα, από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων εμφανίστηκαν τα εξής δεδομένα: το 15,8 % ασχολείται με το μπαλέτο, το 18,7 % με τον σύγχρονο χορό, 13,5 % με τον μοντέρνο χορό, 17,5 % με παραδοσιακούς χορούς, το 2,9 % με salsa, το 18,7 % με χορούς latin, το 3,5 % με break dance, το 3,5% με ragga/dancehall, το 2,3% με zumba, το 0,6 % με kizomba, το 4,7 % με hip-hop, το 1,2 % με ρυθμική γυμναστική, το 0,6 % με ballroom, το 2,9 % με jazz, το 2,3% με κλακέτες, το 1,8 % με μιούζικαλ, το 1,2% με ιρλανδέζικους χορούς, το 0,6% με ακροβατικό χορό και το 2,9% ασχολείται με Oriental.¹

¹ Στην παρούσα έρευνα οι όροι *μοντέρνος* και *σύγχρονος χορός*, αν και συχνά θεωρούνται συνώνυμοι, χρησιμοποιούνται μεμονωμένα, καθώς έτσι τους κατέγραψαν τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα στις απαντήσεις τους.

3.3. Σχεδιασμός έρευνας και ερωτηματολογίου

Στην παρούσα μελέτη, χρησιμοποιήθηκε η ποσοτική μεθοδολογία και συγκεκριμένα η συναφειακή/συσχετιστική έρευνα. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές που επιλέχθηκαν σε αυτή την περίπτωση είναι: α) η ενασχόληση με τον χορό και β) το είδος του χορού, ενώ οι εξαρτημένες μεταβλητές είναι: α) η γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων και β) η καταστολή της έκφρασης των συναισθημάτων. Αντίθετα, εξωγενείς παράγοντες ως προς τις μεταβλητές αυτές ήταν: α) φύλο και β) ηλικία. Τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν σε εφήβους βασίστηκαν σε αυτά των Gross και John (2003), δηλαδή χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της έρευνας αυτής αλλά με επιπλέον ερωτήσεις που προστέθηκαν από την ερευνήτρια, που αφορούν το είδος χορού που ασχολούνται, καθώς και δημογραφικά στοιχεία, δηλαδή το φύλο και την ηλικία.

Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στο βαθμό ρύθμισης των συναισθημάτων τους μέσω της γνωστικής επανεκτίμησης των συναισθημάτων που βιώνουν και επίσης στο βαθμό ρύθμισης αυτών καταστέλλοντας και καταπιέζοντάς τα. Συγκεκριμένα, υπάρχουν: α) 6 ερωτήσεις για τη γνωστική επανεκτίμηση (π.χ. για το αν τα άτομα νιώθουν θετικά συναισθήματα όπως χαρά ή διασκέδαση και αλλάζουν τον τρόπο που σκέφτονται, για το αν νιώθουν αρνητικά συναισθήματα όπως λύπη και αλλάζουν τον τρόπο σκέψης τους κλπ) και άλλες 4 για την εκφραστική καταστολή (π.χ. ο βαθμός στον οποίο δεν εκφράζουν τα συναισθήματα τους, ο έλεγχος των συναισθημάτων τους κλπ), β) ερωτήσεις για την ενασχόληση με τον χορό, το είδος του χορού και το χρόνο ενασχόλησης και γ) ερωτήσεις για το φύλο και την ηλικία. Το α' μέρος του ερωτηματολογίου, που αφορά τα συναισθήματα, μετρήθηκε με βάση την πενταβάθμια κλίμακα διαβάθμισης τύπου Likert, με απαντήσεις με διαστήματα από το «διαφωνώ απόλυτα» έως το «συμφωνώ απόλυτα». Το β' και γ' μέρος, περιλαμβάνει ανοικτές ερωτήσεις που απαιτούν μονολεκτικές απαντήσεις οι οποίες ποσοτικοποιήθηκαν.

Ως προς τα θέματα αξιοπιστίας και εγκυρότητας, το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από τα αγγλικά και έπειτα παραδόθηκε σε άτομο με καλή γνώση της αγγλικής γνώσης, το οποίο δεν γνώριζε τους σκοπούς της έρευνας και έγινε η

διαδικασία της αντίστροφης μετάφρασης, η οποία έδειξε ότι το ερωτηματολόγιο είχε μεταφραστεί σωστά. Για τη διεξαγωγή της έρευνας ζητήθηκε η συγκατάθεση των γονέων, των διευθυντών και των υπευθύνων σε σχολές χορού, προκειμένου να συμμετέχουν τα παιδιά στη διαδικασία.

Μετά τον αρχικό σχεδιασμό του ερωτηματολογίου, το οποίο δοκιμάστηκε πιλοτικά με μικρό αριθμό συμμετεχόντων (7 εφήβων), κρίθηκε πως δεν χρειαζόταν να γίνουν περαιτέρω τροποποιήσεις κι έτσι μοιράστηκε στο δείγμα. Η διανομή των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο του 2016 σε γυμνάσια, λύκεια και σχολές χορού του Δήμου Βόλου. Αρχικά εξασφαλίστηκε περαιτέρω η έγκριση των σχολείων και των σχολών χορού για τη διεξαγωγή της έρευνας στους χώρους τους. Έπειτα, εξασφαλίστηκε και η άδεια των γονέων για τη συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα και ακολούθησε η επίδοση του ερωτηματολογίου. Η όλη αυτή διαδικασία διήρκεσε περίπου 15-20 λεπτά.

Κεφάλαιο 4: Αποτελέσματα

4.1. Ανάλυση δεδομένων

Μετά από τη συγκέντρωση των ερωτηματολογίων, ακολούθησε η αρίθμηση τους με αύξοντα αριθμό, ξεκινώντας από το 1 μέχρι το 171, προκειμένου να υπάρχει δυνατότητα να ανατρέξει η ερευνήτρια στο κάθε ερωτηματολόγιο σε περίπτωση λάθους. Η ποσοτική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων που ακολούθησα, έγινε με το πρόγραμμα SPSS (Statistical Package for Social Science) statistics 20, στο οποίο καταχωρήθηκαν τα δεδομένα που προέκυψαν από τη συλλογή των συμπληρωμένων ερωτηματολογίων. Κατόπιν έγινε ανάλυση αξιοπιστίας των παραγόντων γνωστικής επανεκτίμησης και εκφραστικής καταστολής με τη βοήθεια του δείκτη Cronbach's α . Ο δείκτης αυτός είναι ένα μέτρο της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου, δηλαδή, πόσο στενά σχετίζεται ένα σύνολο από στοιχεία ως μια ομάδα στοιχείων. Με άλλα λόγια, ο δείκτης αυτός προσδιορίζει κατά πόσο μία ή περισσότερες ερωτήσεις είναι σχετικές, ώστε η παράλειψή τους να επηρεάζει πολύ το αποτέλεσμα της εγκυρότητας των στοιχείων. Κατά σύμβαση, όσο πιο μεγάλος είναι ο δείκτης αυτός τόσο πιο έγκυρο κρίνεται το εργαλείο και αυτό συμβαίνει όταν $\alpha > 0,7$ ενώ, στην αντίθετη περίπτωση που $\alpha < 0,7$, το δείγμα δεν είναι έγκυρο (Kumar, 2005).

Στη συνέχεια, με βάση και τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στο κεφάλαιο της εισαγωγής, η στατιστική ανάλυση θα περιλαμβάνει κυρίως τα εργαλεία ελέγχου ανεξαρτησίας/συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών, καθώς και τον έλεγχο ανάλυσης διακύμανσης σχετικά με τη διαφοροποίηση ορισμένων μεταβλητών ως προς έναν παράγοντα, γνωστός και ως έλεγχος ANOVA.

Αρχικά, διεξήχθη ένας έλεγχος αξιοπιστίας στο παρόν δείγμα για κάθε κατηγορία ρύθμισης των συναισθημάτων των ατόμων. Στην περίπτωση αυτή έχουμε τα ακόλουθα αποτελέσματα:

1. Η υποκλίμακα ρύθμισης των συναισθημάτων μέσω γνωστικής επανεκτίμησης, περιλάμβανε 6 ερωτήσεις. Όμως επειδή ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας βγήκε χαμηλός ($\alpha = 0,689$), αφαιρέθηκε η μία ερώτηση, φτιάχνοντας μια νέα

μεταβλητή με τις 5 πλέον ερωτήσεις. Έτσι, ο δείκτης αξιοπιστίας διαμορφώθηκε ως $\alpha = 0,738$.

2. Η υποκλίμακα ρύθμισης των συναισθημάτων μέσω της εκφραστικής καταστολής περιλάμβανε 4 ερωτήσεις οι οποίες έδειξαν χαμηλό δείκτη εσωτερικής συνέπειας ($\alpha = 0,575$), το οποίο δεν υπήρχε δυνατότητα να αντιμετωπιστεί εξαιτίας του μικρού αριθμού ερωτήσεων.

Συνάγεται, επομένως, ότι ενώ το εργαλείο είναι αξιόπιστο για την πρώτη περίπτωση συναισθημάτων ($\alpha > 0,7$), δηλαδή τη γνωστική επανεκτίμηση, δεν καθίσταται το ίδιο αξιόπιστο για τη δεύτερη περίπτωση, την εκφραστική καταστολή των συναισθημάτων ($\alpha < 0,7$). Παρόλα αυτά, δε μπορούσε να γίνει κάτι καλύτερο σε αυτή τη περίπτωση και έτσι το εργαλείο αυτό χρησιμοποιήθηκε για την περαιτέρω στατιστική ανάλυση.

Για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t ανεξάρτητων δειγμάτων για να ελεγχθεί η υπόθεση της ανεξαρτησίας ή μη των μεταβλητών ενασχόληση με τον χορό με α) τη γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων και β) την καταστολή της έκφρασης των συναισθημάτων.

Παρόμοια διαδικασία ακολουθείται και για την σχέση μεταξύ των μεταβλητών α) γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων και β) καταστολή της έκφρασης των συναισθημάτων με το είδος του χορού γενικά, με α) ατομικούς χορούς, και β) συλλογικούς χορούς, καθώς και με α) αυστηρά δομημένους χορούς και β) χορούς που διαμορφώνονται με αυτοσχεδιασμό. Για την ανάγκη των στατιστικών αναλύσεων οι κατηγορίες χορού ομαδοποιήθηκαν ως εξής:

α) Ατομικοί Χοροί (Μπαλέτο, Σύγχρονος, Μοντέρνος, Breakdance, Raga/Dance Hall, Zumba, ρυθμική, jazz, κλακέτες, musical, ιρλανδέζικος, ακροβατικός και oriental).

β) Συλλογικοί Χοροί (παραδοσιακός, salsa, latin, kizomba και ballroom)

γ) Αυστηρά Δομημένοι Χοροί (μπαλέτο, παραδοσιακός, zumba και ιρλανδέζικος)

δ) Χοροί με Αυτοσχεδιασμό (σύγχρονος, μοντέρνος, salsa, latin, breakdance, Raga/Dance Hall, kizomba, hip-hop, ballroom, jazz, κλακέτες, musical, ακροβατικός και oriental)

Τέλος, για την επίδραση του φύλου και της ηλικίας στη γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων και την καταστολή της έκφρασης των συναισθημάτων, ο έλεγχος ANOVA χρησιμοποιήθηκε πριν τη παρουσίαση των σχετικών αποτελεσμάτων για να διαπιστωθεί αν οι δύο αυτές μεταβλητές διαφοροποιούνται σημαντικά ως προς το φύλο ή/και την ηλικία των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα.

4.2. Περιγραφική Στατιστική

Καταρχάς, θα παρουσιαστούν ορισμένα περιγραφικά μέτρα όπως οι συχνότητες και τα ποσοστά των ατόμων που ασχολούνται τόσο με τον χορό γενικά όσο και με το κάθε είδος χορού ειδικότερα. Σε αυτή τη περίπτωση, η ενασχόληση του κάθε φύλου με τον χορό παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας 1: Ενασχόληση με το χορό ανά φύλο

			Ενασχόληση με το χορό		Σύνολο
			ναι	όχι	
Φύλο	αγόρι	N	17	41	58
		%	29,3%	70,7%	100,0%
	κορίτσι	N	89	22	111
		%	80,2%	19,8%	100,0%
Σύνολο		N	106	63	169
		%	62,7%	37,3%	100,0%

Όπως προκύπτει από αυτόν τον πίνακα, γενικώς το 62,7% των ατόμων του δείγματος ασχολείται με τον χορό ενώ το υπόλοιπο 37,3% δεν ασχολείται. Ειδικότερα, στη κατηγορία των αγοριών, η πλειοψηφία (70,7%) αυτών δεν

ασχολούνται με τον χορό έναντι του υπόλοιπου 29,3% ενώ, από τη πλευρά των κοριτσιών, το 80,2% ασχολείται με τον χορό έναντι του υπόλοιπου 19,8%. Η παρατήρηση αυτή υποδηλώνει ότι ο γυναικείος πληθυσμός του δείγματος σε αυτή την ηλικία δείχνει μεγαλύτερο ενδιαφέρον για να ασχοληθεί με τον χορό.

Τα αντίστοιχα αποτελέσματα για την ηλικία είναι ανάλογα. Προτού όμως παρουσιαστούν, είναι σημαντικό να τονισθεί ότι η σύγκριση με την ηλικία έγινε αφού η μεταβλητή αυτή χωρίστηκε σε δύο ομάδες: μία για το εύρος ηλικιών 13-15 (έφηβοι Γυμνασίου) και μία για το εύρος ηλικιών 16-18 (έφηβοι Λυκείου), αφήνοντας εκτός άτομα ηλικίας 12 ετών και κάτω, καθώς και 19 ετών και άνω (4 συνολικά παρατηρήσεις). Η σύγκριση σε αυτές τις κατηγορίες ανάλογα με τον χρόνο ενασχόλησης τους με τον χορό γενικά φαίνεται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2: Ενασχόληση με τον χορό από τους έφηβους Γυμνασίου και Λυκείου

		Ενασχόληση με το χορό		Σύνολο	
		ναι	όχι		
Ηλικία_Γυμνάσιο	13	N	6	1	7
		%	85,70%	14,30%	100,00%
	14	N	42	2	44
		%	95,50%	4,50%	100,00%
	15	N	37	6	43
		%	86,00%	14,00%	100,00%
Σύνολο	N	85	9	94	
	%	90,40%	9,60%	100,00%	
Ηλικία_Λύκειο	16	N	39	2	41
		%	95,10%	4,90%	100,00%
	17	N	24	3	27
		%	88,90%	11,10%	100,00%
	18	N	5	0	5
		%	100,00%	0,00%	100,00%
Σύνολο	N	68	5	73	
	%	93,20%	6,80%	100,00%	

Όπως προκύπτει από τον πίνακα αυτόν, το 90,4% των εφήβων Γυμνασίου ασχολείται με τον χορό γενικά έναντι μόνο του 9,6% που δεν δείχνει τέτοιο

ενδιαφέρον. Αντίστοιχα, για τους εφήβους Λυκείου, τα ανάλογα αποτελέσματα παρουσιάζονται παρακάτω.

Σε σύγκριση με τον προηγούμενο πίνακα, το ποσοστό των εφήβων Λυκείου που ασχολείται με τον χορό είναι ελαφρώς μεγαλύτερο (93,2% έναντι 6,8%), με τη μεγαλύτερη συχνότητα να παρατηρείται στην ηλικία των 18 ετών (100%), σε σχέση με την ηλικία των 16 (95,1%) και την ηλικία των 17 (88,9%). Ο μεγαλύτερος αριθμός πάντως των παρατηρήσεων συγκεντρώνεται στην ηλικία των 16 ετών (N=41).

Τέλος, η εξέταση των περιγραφικών στατιστικών της ενασχόλησης των ατόμων με το κάθε είδος χορού, ο Πίνακας 3 παρουσιάζει τον ΜΟ και την ΤΠ του βαθμού ενασχόλησης με το κάθε είδος χορού, καθώς και τις αντίστοιχες συχνότητες και ποσοστά για το κάθε είδος χορού.

Πίνακας 3: Περιγραφικά στατιστικά μέτρα για την ενασχόληση με συγκεκριμένο είδος χορού

	N	ΜΟ	ΤΠ	Συχνότητα	Ποσοστό
Ενασχόληση με μπαλέτο	171	0,16	0,366	27	15,8
Ενασχόληση με σύγχρονο	171	0,19	0,391	32	18,7
Ενασχόληση με μοντέρνο	171	0,13	0,342	23	13,5
Ενασχόληση με παραδοσιακούς	171	0,18	0,381	30	17,5
Ενασχόληση με salsa	171	0,03	0,169	5	2,9
Ενασχόληση με latin	171	0,19	0,391	32	18,7
Ενασχόληση με breakdance	171	0,04	0,185	6	3,5
Ενασχόληση με ragga/dancehall	171	0,04	0,185	6	3,5
Ενασχόληση με zumba	171	0,02	0,152	4	2,3
Ενασχόληση με kizomba	171	0,01	0,076	1	0,6

Ενασχόληση με hip-hop	171	0,05	0,212	8	4,7
Ενασχόληση με ρυθμική	171	0,01	0,108	2	1,2
Ενασχόληση με ballroom	171	0,01	0,076	1	0,6
Ενασχόληση με jazz	171	0,03	0,169	5	2,9
Ενασχόληση με κλακέτες	171	0,02	0,152	4	2,3
Ενασχόληση με musical	171	0,02	0,132	3	1,8
Ενασχόληση με ιρλανδέζικο	171	0,01	0,108	2	1,2
Ενασχόληση με ακροβατικό	171	0,01	0,076	1	0,6
Ενασχόληση με oriental	171	0,03	0,169	5	2,9

Όπως προκύπτει, κατά μέσο όρο, τα άτομα του δείγματος (18,7%) φαίνεται να ενδιαφέρονται περισσότερο για τον σύγχρονο χορό ($MO=0,19$, $TPI=0,391$), τον latin ($MO=0,19$, $TPI=0,391$) με ποσοστό 18,7% και τους παραδοσιακούς χορούς ($MO=0,18$, $TPI=0,381$), με ποσοστό 17,5%, ενώ σημαντικός είναι επίσης και ο αριθμός των ατόμων (15,8%) που ασχολούνται με μπαλέτο ($MO=0,16$, $TPI=0,366$) και, σχετικά (13,5%), με μοντέρνο χορό ($MO=0,13$, $TPI=0,342$).

4.3. Σύγκριση ατόμων που ασχολούνται ή δεν ασχολούνται με το χορό ως προς τις δυο διαστάσεις της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων

Σε αυτή την ενότητα θα διερευνηθεί το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, δηλαδή η διερεύνηση του αν υπάρχει σχέση μεταξύ των δύο υποκλιμάκων ρύθμισης των συναισθημάτων (δηλαδή της γνωστικής επανεκτίμησης και της εκφραστικής

καταστολής) και της ενασχόλησης των ατόμων γενικά με τον χορό. Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε σε αυτή τη περίπτωση είναι ο έλεγχος t ανεξάρτητων δειγμάτων.

Όπως προκύπτει, η διαφοροποίηση φαίνεται να παρατηρείται έντονα μεταξύ της ενασχόλησης με τον χορό και της εκφραστικής καταπίεσης του ατόμου με χαμηλότερο μέσο όρο όσων ασχολούνται με το χορό $M = 2.83$, $SD = 0.76$, σε σχέση με αυτούς που δεν ασχολούνται με το χορό $M = 3.07$, $SD = 0.71$ [$t(151) = .54$, $p < .001$]. Δηλαδή η ενασχόληση με τον χορό συνδέεται γενικά πολύ με τη μορφή κατά την οποία ένα άτομο μπορεί να καταπιέζει τα συναισθήματα του. Αυτό δηλώνει ότι όταν ένα άτομο ενασχολείται με τον χορό, έχει τη τάση να αποφεύγει να καταπνίγει τα συναισθήματα του και άρα να έχει τη δυνατότητα να εκφράζεται περισσότερο μέσα από τον χορό γενικά. Όσο για τη γνωστική επανεκτίμηση, αυτή φαίνεται επίσης να συνδέεται σημαντικά (έστω και οριακά) καθώς όσοι ασχολούνται με τον χορό έχουν υψηλότερο ΜΟ γνωστικής επανεκτίμησης $M = 3.88$, $SD = 0.76$ σε σχέση με αυτούς που δεν ασχολούνται με το χορό $M = 3.69$, $SD = 0.58$ [$t(162) = .097$, $p < .001$]. Οι μέσοι όροι καθώς και οι τυπικές αποκλίσεις αυτών απεικονίζονται στον Πίνακα 4.

Πίνακας 4: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων σε σχέση με την ενασχόληση με τον χορό

	Ενασχόληση με το χορό	N	M.O.	T.A
Γνωστική επανεκτίμηση	ναι	102	3,88	,762
	όχι	62	3,69	,589
Εκφραστική καταπίεση	ναι	93	2,83	,761
	όχι	60	3,07	,710

4.4. Σχέση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με το είδος και τον χρόνο ενασχόλησης με τον χορό

Για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων και του είδους του χορού που ασχολούνται τα άτομα, παραπάνω διαπιστώθηκε ότι μόνο η εκφραστική καταστολή συνδέεται αρκετά με την

ενασχόληση με τον χορό, καθώς σε αυτή επιδρά σημαντικά η στιγμή που κάποιος έφηβος ασχοληθεί με τον χορό. Σε αυτή τη περίπτωση, παρουσιάζονται οι ΜΟ και ΤΑ, για να διαπιστωθεί αν πράγματι υπάρχει διαφοροποίηση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με το είδος του χορού. Αρχικά, τα αποτελέσματα αυτά παρουσιάζονται στον Πίνακα 5 παρακάτω:

Πίνακας 5: Περιγραφικά μέτρα για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ γνωστικής επανεκτίμησης και της ενασχόλησης με το κάθε είδος χορού

	N	ΜΟ	ΤΑ
Ενασχόληση με μπαλέτο	166	,16	,365
Ενασχόληση με σύγχρονο	166	,19	,391
Ενασχόληση με μοντέρνο	166	,13	,340
Ενασχόληση με παραδοσιακούς	166	,17	,381
Ενασχόληση με salsa	166	,03	,171
Ενασχόληση με latin	166	,19	,396
Ενασχόληση με breakdance	166	,02	,154
Ενασχόληση με ragga/dancehall	166	,04	,187
Ενασχόληση με zumba	166	,02	,154
Ενασχόληση με kizomba	166	,01	,078
Ενασχόληση με hip-hop	166	,05	,215
Ενασχόληση με ρυθμική	166	,01	,109
Ενασχόληση με ballroom	166	,01	,078
Ενασχόληση με jazz	166	,03	,171
Ενασχόληση με κλακέτες	166	,02	,154
Ενασχόληση με musical	166	,02	,134
Ενασχόληση με ιρλανδέζικο	166	,01	,109
Ενασχόληση με ακροβατικό	166	,01	,078
Ενασχόληση με oriental	166	,03	,171

Από τον έλεγχο, η γνωστική επανεκτίμηση φαίνεται να είναι περισσότερο διαφοροποιημένη, δηλαδή να συνδέεται σημαντικά με το μπαλέτο ($p\text{-value}=0,1\%$) και τους παραδοσιακούς χορούς ($p\text{-value}=0,8\%$). Από τη μία μεριά, το μπαλέτο θεωρείται γενικώς το πιο εξεζητημένο είδος χορού, γι' αυτό και η συναισθηματική αντίληψη του ατόμου αλλάζει σημαντικά καθώς, μέσα από έναν τέτοιο χορό, οι φιλοδοξίες που αναπτύσσονται είναι αρκετές λόγω της σχετικά μεγάλης ζήτησης που

υπάρχει για αυτό το είδος χορού. Από την άλλη πλευρά, οι παραδοσιακοί χοροί, τουλάχιστον στη χώρα, είναι επίσης ένα εξεζητημένο είδος χορού και άρα το περιεχόμενό του, το οποίο για πολλούς είναι καθαρά πολιτιστικό και για την διαφύλαξη των τοπικών παραδόσεων και εθίμων της χώρας, αποτελεί ένα είδος χορού στο οποίο ένα άτομο μπορεί να επανεκτιμήσει περισσότερο την συναισθηματική του κατάσταση, προσαρμόζοντας την στις συνθήκες και στο περιεχόμενο του χορού αυτού.

Όσο για την εκφραστική καταστολή και τη διαφοροποίηση αυτής ως προς την ενασχόληση με κάποιο συγκεκριμένο είδος χορού, το SPSS έδειξε ότι δεν υπάρχει σε κανένα είδος χορού σημαντική διαφοροποίηση ως προς την εκφραστική καταστολή των συναισθημάτων. Παρά το γεγονός ότι η εκφραστική καταστολή των συναισθημάτων διαφοροποιείται σημαντικά ως προς την ενασχόληση με τον χορό γενικά, δεν παρατηρείται έντονα σε κάποιους από τους χορούς (σε όλα τα είδη χορού, το p -value είναι αρκετά μακριά από τη κρίσιμη τιμή, 5%). Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει σαφής διάκριση ως προς το ποιοι χοροί είναι αυτοί που μειώνουν την εκφραστική καταστολή των συναισθημάτων.

Τέλος, σε σχέση με τον χρόνο ενασχόλησης με τον χορό, διεξήχθη έλεγχος συσχέτισης κατά Pearson για να διαπιστωθεί ο βαθμός με τον οποίο σχετίζεται ο χρόνος ενασχόλησης με τον χορό γενικά με την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων του ατόμου. Τα αποτελέσματα στο SPSS έδειξαν ότι ο χρόνος ενασχόλησης δε παίζει γενικά κάποιο σημαντικό ρόλο στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των ατόμων καθώς και στις δύο περιπτώσεις, η στατιστική σημαντικότητα ήταν αρκετά μικρή ($p > 5\%$). Αυτό σημαίνει ότι ανεξάρτητα από το πόσο χρόνο αφιερώνει γενικώς το άτομο για κάποιον χορό, στη πράξη, η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων του προσδιορίζεται μόνο από το γεγονός ότι το άτομο ενασχολείται με τον χορό και όχι με το πόσες ώρες αφιερώνει για αυτόν.

4.5. Σχέση μεταξύ της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων και των διαφόρων ειδών χορού

Προχωρώντας στον έλεγχο των υποθέσεων για τη σχέση μεταξύ της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων και την ενασχόληση με τα διάφορα είδη χορού, πραγματοποιήθηκε ανάλυση μέσω του t-test των διαφόρων ειδών χορού, έχουμε τα ακόλουθα αποτελέσματα που παρουσιάζονται στον Πίνακα 6.

Πίνακας 6: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ικανότητας ρύθμισης συναισθημάτων ανάλογα με το είδος χορού

	Ενασχόληση με αυτοσχέδιους	N	M.O.	T.A
Γνωστική επανεκτίμηση	ναι	72	3,99	,544
	όχι	94	3,67	,781
Εκφραστική καταπίεση	ναι	65	2,82	,682
	όχι	90	2,99	,786
	Ενασχόληση με δομημένους	N	M.O.	T.A
Γνωστική επανεκτίμηση	ναι	55	3,87	,944
	όχι	111	3,77	,551
Εκφραστική καταπίεση	ναι	52	2,87	,817
	όχι	103	2,94	,712
	Ενασχόληση με συλλογικούς	N	M.O.	T.A
Γνωστική επανεκτίμηση	ναι	62	3,74	,808
	όχι	104	3,85	,635
Εκφραστική καταπίεση	ναι	56	2,88	,788
	όχι	99	2,94	,726
	Ενασχόληση με το ατομικούς	N	M.O.	T.A
Γνωστική επανεκτίμηση	ναι	53	4,11	,577
	όχι	113	3,66	,715
Εκφραστική καταπίεση	ναι	50	2,82	,720
	όχι	105	2,96	,759

Όπως προκύπτει, η ενασχόληση με αυτοσχέδιους χορούς συνδέεται με υψηλότερη γνωστική επανεκτίμηση με μέσο όρο $M = 3.99$, $SD = 0.54$ [$t(164) = .004$, $p < .001$] και χαμηλότερη εκφραστική καταπίεση με μέσο όρο $M = 2.82$, $SD = 0.68$ [$t(153) = .154$, $p < .001$], σε σύγκριση με τους δομημένους χορούς που εμφάνισαν χαμηλότερο μέσο όρο γνωστικής επανεκτίμησης $M = 3.87$, $SD = 0.94$ [$t(164) = .401$, $p < .001$] και υψηλότερο μέσο όρο εκφραστικής καταπίεσης $M = 2.87$, $SD = 0.81$ [$t(153) = .550$, $p < .001$].

Αναλόγως, η ενασχόληση με ατομικούς χορούς συνδέεται με υψηλότερη γνωστική επανεκτίμηση με μέσο όρο $M = 4.11$, $SD = 0.57$ [$t(164) = .000$, $p > .001$], άρα μη στατιστικά σημαντικά δεδομένα και χαμηλότερη εκφραστική καταπίεση με μέσο όρο $M = 2.82$, $SD = 0.72$ [$t(153) = .270$, $p < .001$], σε σύγκριση με τους συλλογικούς χορούς που εμφάνισαν χαμηλότερο μέσο όρο γνωστικής επανεκτίμησης $M = 3.74$, $SD = 0.80$ [$t(164) = .358$, $p < .001$] και υψηλότερο μέσο όρο εκφραστικής καταπίεσης $M = 2.88$, $SD = 0.78$ [$t(153) = .608$, $p < .001$].

Όπως προκύπτει από τον έλεγχο που έγινε, η ικανότητα ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται και να προσαρμόζει τα συναισθήματα του στις εκάστοτε συνθήκες διαφοροποιείται σημαντικά, δηλαδή εξαρτάται από χορούς οι οποίοι είναι κυρίως ατομικοί και αυτοσχέδιοι, αφού σε εκείνη τη περίπτωση βοηθούν γενικά το άτομο να αλλάξει την συναισθηματική του αντίληψη, να σκέφτεται πιο αισιόδοξα για τη ζωή του και να κατέχει υψηλό επίπεδο αυτο-ρύθμισης των συναισθημάτων του. Ίσως αυτό να οφείλεται στο γεγονός μεν ότι με τον αυτοσχέδιο χορό έχει το άτομο τη δυνατότητα να κινηθεί όπως αισθάνεται εκείνη τη στιγμή με αποτέλεσμα να εκφράζεται καλύτερα και από την άλλη ότι σε αυτή την ηλικία τα άτομα προτιμούν τον ατομισμό και την αυτοέκφραση.

Αντίθετα, στους συλλογικούς και δομημένους χορούς, η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων μπορεί να μειώνεται, κάτι που μπορεί να σημαίνει ότι σε έναν ζευγαρωτό χορό ή αντίστοιχα σε έναν ομαδικό, η δυνατότητα του ατόμου να αντιληφθεί και να επανεκτιμήσει τα συναισθήματά του και να ρυθμίσει το είδος των συναισθημάτων του μειώνεται, καθώς πολλές φορές, ο ανταγωνισμός που επικρατεί για την απόκτηση εμπιστοσύνης από τους δασκάλους χορού οδηγεί σε συναισθήματα

τα οποία πολλές φορές δεν δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να αντιληφθεί ότι πρέπει να κυριαρχούν οι αξίες του σεβασμού και της ορθής εκτίμησης των δυνατοτήτων του κάθε ατόμου. Επίσης, όσον αφορά τους δομημένους χορούς, δεν βοηθούν το άτομο να εκφραστεί, εξαιτίας των αυστηρών δομών που πρέπει να ακολουθήσει για να αποδώσει το στυλ του χορού.

4.6. Επίδραση των δημογραφικών στοιχείων (φύλο και ηλικία) στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των ατόμων

Τέλος, αυτή η ενότητα περιλαμβάνει τον έλεγχο σχετικά με το αν η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των ατόμων διαφοροποιείται ως προς το φύλο και την ηλικία του ατόμου ανεξαρτήτως του αν ενασχολούνται με τον χορό ή όχι. Σε αυτή τη περίπτωση, διεξήχθη ένας έλεγχος ανάλυσης διακύμανσης (ANOVA) για να διαπιστωθεί αν το φύλο ή/και η ηλικία των ατόμων που συμμετείχαν στο δείγμα επιδρούν στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων τους. Ο έλεγχος αυτός παρουσιάζεται στους παρακάτω πίνακες.

Πίνακας 7: Περιγραφικά μέτρα για τη διαφοροποίηση των μέσων για τη γνωστική επανεκτίμηση και τη καταστολή των συναισθημάτων ως προς το φύλο

		N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Γνωστική επανεκτίμηση	αγόρι	59	3,64	,783
	κορίτσι	107	3,90	,643
	Σύνολο	166	3,81	,704
Εκφραστική καταπίεση σε	αγόρι	53	3,13	,680
	κορίτσι	102	2,80	,758
	Σύνολο	155	2,92	,747

Σε αυτόν τον πίνακα, παρατηρείται ότι, σε σχέση με το φύλο, η γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων φαίνεται να διαφέρει σημαντικά ως προς τους μέσους όρους καθώς, τα κορίτσια είναι αυτά ($MO=3,9$, $TA=0,643$) εμφανίζουν υψηλότερη ικανότητα γνωστικής επανεκτίμησης των συναισθημάτων τους ενώ λιγότερο σχετικά ισχύει αυτό για τα αγόρια ($MO=3,64$, $TA=0,783$). Τα ίδια συμπεράσματα παρατηρούνται και στην εκφραστική καταπίεση των συναισθημάτων

όπου, εδώ όμως, ο μέσος όρος είναι μεγαλύτερος για τα αγόρια ($MO=3,13$, $TA=0,680$) παρά για τα κορίτσια ($MO=2,8$, $TA=0,758$). Αυτό δηλώνει ότι γενικότερα, τα αγόρια έχουν τη τάση να ελέγχουν και να μην εκφράζουν τα συναισθήματα τους όπως άγχος, φόβους, δειλίες κ.α. σε σχέση με τα κορίτσια τα οποία σε αυτή την ηλικία χαρακτηρίζονται πιο ευαίσθητα σε τέτοιου είδους συναισθήματα λόγω της διαφορετικής τους νοοτροπίας που έχουν από τα αγόρια (εκτός πάντα ελαχίστων εξαιρέσεων).

Ως προς τον έλεγχο ANOVA, η ανάλυση έδειξε σημαντική επίδραση του φύλου στη γνωστική επανεκτίμηση $F(1, 165) = 5.03$, $p = .02$ και στην εκφραστική καταπίεση, $F(1, 154) = 6.99$, $p = .009$.

Ιδιαίτερα στην εφηβεία, τα αγόρια, πιθανόν, αποφεύγουν να εκφράζουν συναισθήματα άγχους, φόβου, δειλίας, πόνου, κ.ά., σε αντίθεση με τα κορίτσια τα οποία είναι πιο ευάλωτοι και πιο ευπαθείς οργανισμοί σε αυτή την ηλικία και κατά συνέπεια η εκφραστική καταπίεση είναι χαμηλότερη για τα κορίτσια παρά για τα αγόρια. Υπάρχει δηλαδή μια διαφοροποιημένη συμπεριφορά σε σχέση με το φύλο από την κοινωνία. Βέβαια αυτό δεν εξαρτάται πάντα μόνο από την ηλικία, αλλά μπορεί να έχει σχέση και με άλλες παραμέτρους όπως τον βαθμό κοινωνικοποίησης κάθε εφήβου, την αγάπη και την στήριξη που έχει από την οικογένεια του, τις σχέσεις με τους γονείς και τους συνομηλίκους τους, κλπ. Επιπλέον, τα κορίτσια μπορεί να επανεκτιμούν και να αναθεωρούν κάποια από τα συναισθήματα που έχουν σε αυτή την ηλικία σε σχέση με τα αγόρια, επειδή σε αυτό, ίσως, συμβάλλει και η σχετικά υψηλότερη εξωτερίκευση των συναισθημάτων τους σε σχέση με τα αγόρια και άρα ίσως νιώθουν ότι μπορούν να αποκτήσουν έλεγχο της ψυχικής τους ευεξίας και των συναισθηματικών καταστάσεων, οι οποίες έτσι κι αλλιώς διαταράσσονται κατά το στάδιο της εφηβείας.

Όσον αφορά τον έλεγχο σημαντικότητας της ηλικίας ως προς την επίδρασή της στη ρύθμιση των συναισθημάτων των ατόμων, στον Πίνακα 8 παρακάτω παρουσιάζονται οι μέσοι όροι των δύο ηλικιών γυμνασίου-λυκείου, όπου φαίνεται ότι η ανάλυση δεν έδειξε σημαντική την επίδραση της ηλικίας, γεγονός που αναδεικνύει ότι η ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων δεν συνδέεται σημαντικά με την ηλικία των συμμετεχόντων που συμμετείχαν στην έρευνα.

Πίνακας 3 Περιγραφικά μέτρα για την ηλικία των εφήβων γυμνασίου και λυκείου

	N	ΜΟ	ΤΑ
Ηλικία_Γυμνάσιο	94	14,3830	,62401
Ηλικία_Λύκειο	73	16,5068	,62635

Ειδικότερα για τη κάθε ηλικία ξεχωριστά, οι Πίνακες 9 και 10 παρακάτω παρουσιάζουν τα αντίστοιχα αποτελέσματα:

Πίνακας 4 Περιγραφικά μέτρα για τη διαφοροποίηση των μέσων για τη γνωστική επανεκτίμηση και τη καταστολή των συναισθημάτων ως προς την ηλικία των εφήβων γυμνασίου

		N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Γνωστική επανεκτίμηση	13,00	7	4,00	1,000
	14,00	42	3,69	,811
	15,00	41	3,95	,590
	Σύνολο	90	3,83	,738
Εκφραστική καταπίεση	13,00	5	3,20	,837
	14,00	37	2,73	,871
	15,00	38	2,92	,673
	Σύνολο	80	2,85	,781

Παρατηρείται ότι, για τους εφήβους γυμνασίου, στα 14 με 15 χρόνια παρατηρείται μια διαφοροποίηση ως προς τον μέσο όρο της ικανότητας γνωστικής τους επανεκτίμησης ενώ το ίδιο συμβαίνει και με την εκφραστική καταπίεση. Αυτό συμβαίνει διότι όσο περισσότερο μεγαλώνουν οι έφηβοι, τόσο περισσότερο συνειδητοποιούν ότι χαρακτηρίζονται από υψηλότερη γνωστική επανεκτίμηση και χαμηλότερη εκφραστική καταπίεση.

Αντίστοιχα, για τους έφηβους λυκείου, τα αποτελέσματα έχουν ως εξής:

Πίνακας 5 Περιγραφικά μέτρα για τη διαφοροποίηση των μέσων για τη γνωστική επανεκτίμηση και τη καταστολή των συναισθημάτων ως προς την ηλικία των εφήβων λυκείου

		N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Γνωστική επανεκτίμηση	16,00	40	3,70	,823
αξιόπιστο likert	17,00	26	3,96	,662

	18,00	5	4,00	1,000
	Σύνολο	71	3,82	,780
	16,00	34	3,00	,778
Εκφραστική καταπίεση σε	17,00	24	2,46	,658
κλίμακα likert	18,00	4	3,25	,957
	Σύνολο	62	2,81	,786

Στον πίνακα αυτόν φαίνεται ότι η γνωστική επανεκτίμηση, για τους εφήβους λυκείου, αυξάνεται καθώς μεγαλώνουν ενώ η εικόνα δεν είναι τόσο ξεκάθαρη για την εκφραστική καταπίεση καθώς, από τα 16 έως τα 17, φαίνεται να μειώνεται κατά μέσο όρο (από $MO=3$, $TI=0,778$ σε $MO=2,46$, $TI=0,658$) αλλά στη συνέχεια να αυξάνεται και πάλι στα 18 χρόνια ($MO=3,25$, $TI=0,957$). Σε γενικές γραμμές, όσο ανεβαίνουν ηλικιακά τα άτομα, προκύπτει ότι η γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων τους αυξάνεται ενώ μειώνεται αντίστοιχα η εκφραστική τους καταπίεση, το αν όμως αυτά διαφοροποιούνται ως προς την ηλικία θα φανεί αμέσως παρακάτω.

Τέλος, ως προς τον έλεγχο ANOVA, η ανάλυση δεν έδειξε σημαντική επίδραση της ηλικίας στη γνωστική επανεκτίμηση $F(1, 165) = 0,806$, $p = 0,598$ και στην εκφραστική καταπίεση, $F(1, 154) = 1,681$, $p = 0,118$.

Κεφάλαιο 5: Συζήτηση-Συμπεράσματα

Στο προηγούμενο κεφάλαιο της εργασίας εξετάστηκαν και αναλύθηκαν τα κυριότερα αποτελέσματα, που προέκυψαν από την εμπειρική έρευνα σχετικά με την ύπαρξη ή όχι σύνδεσης μεταξύ του χορού και της ρύθμισης των συναισθημάτων. Από την ανάλυση αυτή προκύπτουν χρήσιμα συμπεράσματα και διαπιστώσεις, οι οποίες θα σχολιασθούν, αλλά και θα συγκριθούν με τα ευρήματα αντίστοιχων ερευνών πάνω στο εν λόγω θέμα.

5.1. Συζήτηση για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα: Σύνδεση ενασχόλησης με τον χορό κα ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων

Αρχικά, ως προς το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, η απάντηση γενικώς είναι καταφατική, δηλαδή ότι όταν ένα άτομο ασχολείται με τον χορό, η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων του δεν είναι ανεξάρτητη από αυτό και άρα διαπιστώνεται ότι τα άτομα που ενασχολούνται γενικά με τον χορό έχουν τη δυνατότητα και την ικανότητα να ρυθμίσουν τα συναισθήματα τους, τουλάχιστον σε κάποιες περιπτώσεις. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι και η εκφραστική καταστολή των συναισθημάτων συνδέεται, ως προς τη διαφορά των μέσω όρων, αρνητικά με την ενασχόληση με τον χορό όπως αναμέναμε από τη θεωρία, καθώς τα άτομα που ενασχολούνται με τον χορό νιώθουν ελεύθερα να εκφράσουν χωρίς δισταγμό τα συναισθήματα τους και έτσι να διώξουν σκέψεις που πιθανώς τους βασανίζουν ή τους κάνουν να αισθάνονται ανασφαλείς γενικότερα. Η εκφραστική καταπίεση θα μπορούσε επίσης να προκύψει από παράγοντες όπως οι σχέσεις με τους γονείς, η κοινωνικοποίηση του ατόμου, οι επιδόσεις του στο σχολείο ή σε άλλους τομείς, οι οποίοι δημιουργούν μια ανασφάλεια στο άτομο και, από αισθήματα ευαισθησίας και/ή μειονεξίας, να αδυνατεί ή να μη θέλει να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του και άρα σε αυτό το επίπεδο η ρύθμιση των συναισθημάτων του υστερεί. Όσο για τη γνωστική επανεκτίμηση, με την ενασχόληση με κάποιο είδος χορού, τα άτομα, ιδιαίτερα στο στάδιο της εφηβείας, επαναξιολογούν σε πολλές περιπτώσεις τις

συναισθηματικά φορτισμένες τους εμπειρίες οι οποίες προκύπτουν από έντονες σωματικές και ψυχικές διαταραχές που συντελούνται σε αυτό το στάδιο της ηλικίας.

Σε αυτήν την περίπτωση, τα αποτελέσματα συνδέονται με τις έρευνες των Gough (2008), Humphrey (1987) και Linehan (2005), οι οποίες υποστηρίζουν ότι τα άτομα που ασχολούνται με τον χορό, έχουν αυξημένα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης και μειωμένα επίπεδα εκφραστικής καταστολής σε σύγκριση με αυτούς που δεν χορεύουν. Συγκεκριμένα, στην περίπτωση που εξετάσαμε παραπάνω, διαπιστώθηκε ότι πράγματι όσοι ασχολούνται με τον χορό έχουν αυξημένα επίπεδα γνωστικής επανεκτίμησης και μειωμένα επίπεδα εκφραστικής καταστολής, καθώς αποδεικνύει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τον μέσο όρο με την ενασχόληση με τον χορό, κάτι που ανταποκρίνεται στα ευρήματα των παραπάνω ερευνών.

5.2 Συζήτηση για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα: Σύνδεση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με το είδος του χορού και τον χρόνο ενασχόλησης

Επιπλέον, αναφορικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, για τη γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων (αφού η εκφραστική καταστολή δεν εξαρτάται από την ενασχόληση του ατόμου με τον χορό ειδικότερα), γενικώς σχετίζεται με το είδος του χορού με το οποίο ασχολείται το άτομο, συγκεκριμένα, περισσότερο με το μπαλέτο και τους παραδοσιακούς χορούς. Τα αποτελέσματα αυτά συνδέονται (πάλι εν μέρει από τη στιγμή που η εκφραστική καταστολή δεν φαίνεται σε αυτό το δείγμα να συσχετίζεται σημαντικά με την ενασχόληση με τον χορό ειδικότερα) με τα ευρήματα των Lesté & Rust (1990) και Serlin (1976) οι οποίοι δείχνουν ότι ο χορός μπορεί να ολοκληρώσει συναισθηματικά έναν άνθρωπο, ιδιαίτερα κατά την ενηλικίωση του. Παρόμοια αποτελέσματα δείχνουν και οι Schmais (1976), Heber (1993) και Marich και Howell (2015).

5.3. Συζήτηση για το τρίτο ερευνητικό ερώτημα: Σχέση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με ατομικούς και συλλογικούς χορούς

Επίσης, αναφορικά με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα, η ανάλυση έδειξε ότι, ως επί το πλείστον, η σχέση που υπάρχει από τη γνωστική επανεκτίμηση των συναισθημάτων και των ατομικών χορών είναι, κατά βάση, σημαντική και αυτό δεν συμβαδίζει εξ ολοκλήρου με τα αποτελέσματα που παρατηρούνται στη μελέτη των Μπελικά & Ιμπερτί (2004), όπου τόσο ο ατομικός όσο και ο ομαδικός χορός αποτελούν πηγή για ρύθμιση των συναισθημάτων, κάτι που εδώ δεν φαίνεται να παρατηρείται για τους συλλογικούς χορούς.

Ενώ για τους ατομικούς χορούς αυτό παρατηρείται από τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν φαίνεται να παρατηρείται για τους συλλογικούς χορούς, ίσως επειδή οι έφηβοι, σε αυτό το στάδιο της ηλικίας τους νιώθουν κάπως ανασφαλείς σε σύγκριση με το αν κάνουν ατομικούς χορούς. Σε αυτό έρχεται να προστεθεί και η επίδραση που έχει γενικά η συμπεριφορά των άλλων ατόμων προς αυτά κατά τη διάρκεια των ομαδικών χορών. Εν μέρει, η παρατήρηση αυτή, όπως προτείνουν οι Smith, Heaven και Ciarrochi, (2008), συμπεραίνουν ότι είναι ένας παράγοντας που οφείλεται στη χαμηλή ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των ατόμων και άρα ο συλλογικός χορός δεν δίνει τις απαραίτητες λύσεις. Αντίθετα, ο ατομικός χορός μπορεί να δικαιολογείται και από το ότι οι κοινωνικές σχέσεις σήμερα έχουν μειωθεί αρκετά και για έναν έφηβο, αυτό οδηγεί στον ατομισμό και την απομόνωση.

5.4. Συζήτηση για το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα: Σχέση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων με τους δομημένους και αυτοσχέδιους χορούς

Όσον αφορά το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ενασχόληση με τους αυτοσχέδιους χορούς φαίνεται πως διαφοροποιεί την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων. Το συμπέρασμα αυτό επομένως συνδέεται με τις αντιλήψεις του Kraus (1980), ο οποίος υποστηρίζει ότι το κύριο χαρακτηριστικό των χορών που περιλαμβάνουν αυτοσχεδιασμό, είναι η ελευθερία να εκφράζεται κανείς όπως επιθυμεί.

5.5. Συζήτηση για το πέμπτο ερευνητικό ερώτημα: Διαφοροποίηση ικανότητας ρύθμισης συναισθημάτων ανάλογα με το φύλο και την ηλικία

Τέλος, σε σχέση με το πέμπτο ερευνητικό ερώτημα, παρατηρείται ότι μόνο το φύλο είναι ο παράγοντας που διαφοροποιεί σημαντικά τόσο τη γνωστική επανεκτίμηση όσο και την εκφραστική καταστολή των συναισθημάτων των εφήβων, κυρίως για τις γυναίκες εφήβους, ανεξάρτητα από το αν ασχολούνται με τον χορό ή όχι. Το συμπέρασμα αυτό έρχεται εν μέρει σε συμφωνία με τα αποτελέσματα στα οποία κατέληξε η έρευνα των Blackman, Hunter, Hilyer και Harrison (1988), η οποία έδειξε ότι τα κορίτσια, σε σύγκριση με τα αγόρια, εμφανίζουν περισσότερο αυτοπεποίθηση, ικανότητα εξωτερίκευσης των συναισθημάτων τους και αυτοαντίληψη. Στη περίπτωση που εξετάστηκε, η τάση αυτή θα μπορούσε να ισχύει και όταν τα άτομα ασχολούνται με τον χορό, από τη στιγμή που η διαφοροποίηση είναι αρκετά σημαντική σε αυτή την περίπτωση.

Όσον αφορά όμως την ηλικία, δεν παρατηρείται σημαντική διαφοροποίηση. Το συμπέρασμα αυτό έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα των μελετών Murrock και Graor (2014) και Lobo και Winsler (2006), οι οποίες δείχνουν ότι άτομα προχωρημένης αλλά και παιδικής ηλικίας παρουσιάζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις ως προς τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους.

5.6. Συμπεράσματα και προτάσεις

Εν τέλει, από τα παραπάνω προκύπτει το γενικό συμπέρασμα ότι ο χορός, ως ένα από τα βασικότερα μέσα ψυχαγωγίας του ανθρώπου, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο ως προς την ικανότητα των ατόμων να έχουν αυτοαντίληψη και αυτορρύθμιση των συναισθημάτων τους. Επιπλέον, η ικανότητα του ατόμου να εξωτερικεύει τα συναισθήματα του μέσω μείωσης της εκφραστικής τους καταστολής φαίνεται να αποτελεί επίσης σημαντικό παράγοντα σε αυτή την περίπτωση μέσα από την ενασχόληση του με τον χορό.

Επιπλέον, οι ατομικοί, σε σύγκριση με τους συλλογικούς χορούς, επιδρούν σημαντικά στην ικανότητα γνωστικής επανεκτίμησης των συναισθημάτων του

ατόμου και όχι στην εκφραστική καταστολή των συναισθημάτων. Συγκριτικά, οι ατομικοί χοροί είναι αυτοί που επιδρούν περισσότερο στην ρύθμιση των συναισθημάτων. Επίσης, οι αυτοσχέδιοι χοροί φαίνεται να διαδραματίζουν σημαντικότερο ρόλο στη ρύθμιση των συναισθημάτων σε σχέση με τους δομημένους χορούς. Τέλος, το φύλο φαίνεται να είναι ο μοναδικός παράγοντας που διαφοροποιεί σημαντικά την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των ατόμων, τόσο ως προς τη γνωστική επανεκτίμηση, όσο και την εκφραστική καταστολή, ενώ η ηλικία δεν παίζει τόσο μεγάλο ρόλο σε αυτή την περίπτωση.

Σε αυτό το σημείο, θα συζητηθούν περαιτέρω ορισμένα στοιχεία σχετικά με τα αποτελέσματα που ανέδειξε αυτή η έρευνα. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα τα οποία προκύπτουν, υστερούν στο γεγονός ότι η εκφραστική καταστολή των συναισθημάτων χαρακτηρίστηκε εξαρχής από χαμηλό επίπεδο αξιοπιστίας και η αφαίρεση οποιασδήποτε ερώτησης δεν θα ήταν επαρκής για τη βελτίωση της αξιοπιστίας του εργαλείου. Επιπλέον, το δείγμα των ατόμων που κλήθηκαν να απαντήσουν το ερωτηματολόγιο ήταν περιορισμένο λόγω της ηλικίας, αλλά και της δυσκολίας πρόσβασης σε περισσότερα σημεία της γύρω περιοχής, όπου συμμετείχαν τα άτομα εφηβικής ηλικίας.

Άλλος ένας περιορισμός της έρευνας ήταν ότι η κατάτμηση των ειδών χορού δεν διευκόλυνε τις αναλύσεις των αποτελεσμάτων. Δηλαδή το γεγονός ότι οι χοροί δεν ήταν ομαδοποιημένοι εξαρχής και το κάθε παιδί δήλωνε γραπτώς τους χορούς με τους οποίους ασχολιόταν, αντί να επιλέγει μια ομάδα χορών, δυσχέραινε τη διαδικασία, δημιουργώντας ένα χαοτικό πεδίο με πολλά είδη χορών, για τον κάθε ένα από τους οποίους δεν υπήρχε δυνατότητα να γίνει ξεχωριστή ανάλυση, εξαιτίας των λίγων παιδιών που τον είχαν δηλώσει.

Επίσης, στις σχολές χορού, υπήρχε κάποιος περιορισμός στο χρόνο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων πολλά παιδιά βιάζονταν να προλάβουν κάποιο λεωφορείο. Στα σχολεία της περιοχής, κάποιοι διευθυντές προτίμησαν να δώσουν οι ίδιοι οι δάσκαλοι τα ερωτηματολόγια στους μαθητές τους και η ερευνήτρια να είναι απύσχα, οπότε η συλλογή έγινε από τους εκπαιδευτικούς, γεγονός το οποίο μπορεί να συνετέλεσε στην απουσία κατάλληλης ατμόσφαιρας για να συμπληρώσουν οι μαθητές το ερωτηματολόγιο.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, αξίζει να διατυπωθούν ορισμένες προτάσεις σχετικά με τη διεξαγωγή μελλοντικής έρευνας. Ειδικότερα, μελλοντικές έρευνες χρειάζεται να πραγματοποιηθούν με τέτοιο τρόπο ώστε εξ αρχής, τα αποτελέσματα του ελέγχου εγκυρότητας να είναι ικανοποιητικά και τα συμπεράσματα στα οποία θα καταλήξουν να είναι όσο το δυνατόν πιο αξιόπιστα και να συμβαδίζουν με τα αποτελέσματα αντίστοιχων ερευνών, τουλάχιστον στις περισσότερες των περιπτώσεων που εξετάζονται. Επίσης, χρειάζεται οι μελλοντικές έρευνες να περιλαμβάνουν ένα όσο το δυνατόν υψηλότερο μέγεθος δείγματος, ιδιαίτερα από διαφορετικό τύπο ηλικιών, ώστε να μπορούν να γίνονται κατάλληλα συγκρίσεις και να εμφανίζονται περισσότερες και πιο αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με την επίδραση του χορού στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των ατόμων.

Προς το παρόν, αυτό που μπορεί να ειπωθεί είναι ότι η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται ως ένα στάδιο της ζωής, το οποίο είναι ιδιαίτερα ευάλωτο και ευαίσθητο στις επιδράσεις τις οποίες τα άτομα που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία δέχονται καθημερινά από την κοινωνία. Ένα σημαντικό και συνάμα ζωτικό ρόλο, ώστε να μετριαστούν οι ψυχοσωματικές διαταραχές των ατόμων, καλείται να δώσει το στενό οικογενειακό περιβάλλον των ατόμων αυτών, με την κατάλληλη στήριξη και φροντίδα, όπως και οι χώροι στους οποίους συναναστρέφονται με συνομηλίκους, μέσα από την οργάνωση και παροχή κατάλληλων προγραμμάτων συναισθηματικής αγωγής και νοημοσύνης. Αυτό μπορεί να γίνει ιδιαίτερα από την εκπαίδευση και το κράτος, το οποίο οφείλει να παρέχει την κατάλληλη μέριμνα σε όλους τους πολίτες, συμπεριλαμβανομένων των εφήβων, οι οποίοι βρίσκονται σε μια ιδιαίτερα ευαίσθητη ηλικία.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adshead-Lansdale, J. (1994). Dance and critical debate: towards a community of dance intellectuals. *Dance Theatre Journal*, 11(1), 22-24.
- Ashley, R. (2010). Teach me empathy, please. *Behavior Analysis Digest International*, 22(1), 2-3.
- Becker, T. (2003). Is emotional intelligence a viable concept? *Academy of Management Review*, 58(3), 192-195.
- Blackman, L., Hunter, G., Hilyer, J., & Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence*, 23(90), 437.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body image*, 3(1), 57-66.
- Camurri, A., Lagerlöf, I., & Volpe, G. (2003). Recognizing emotion from dance movement: comparison of spectator recognition and automated techniques. *International journal of human-computer studies*, 59(1), 213-225.
- Clark, A. (2010). Empathy: an integral model in the counseling process. *Full Journal of Counseling & Development*, 88(3), 348-356.
- Couper, J. L. (1981). Dance Therapy Effects on Motor Performance of Children with Learning Disabilities. *Physical therapy*, 61(1), 23-26.
- Creswell, J. (1994). *Research Design: Qualitative & Quantitative Approaches*. SAGE Publications.
- Dalgleish, T. (2004). The emotional brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(7), 583–589.
- Davidson, R., Jackson, D., & Kalin, N. (2000). Emotion, plasticity, context and regulation: Perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126 (6), 890-909.

- Dils, A., & Cooper-Albright, A. (2001). *Moving History/Dancing Cultures: A Dance History Reader*. Wesley: Wesleyan University Press.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. Dalglish, T., Power, M., *Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex, UK: John Wiley & Sons.
- Goldberg, W. G., & Fitzpatrick, J. J. (1980). Movement therapy with the aged. *Nursing Research*, 29(6), pp. 339-346.
- Gough, M. (2008). *Γνωριμία με το χορό*. Επιμέλεια και μετάφραση Κάτια Σαβράμη. Αθήνα: Dian.
- Grey, J. (2004). Integration of Emotion and Cognitive Control. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 46-48.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3–26). New York: Guilford.
- Halpern, J. (2007). Empathy and Patient-Physician Conflicts. *Society of General Internal Medicine*, 22, 696–700.
- Hanna, J. L. (2008). A nonverbal language for imagining and learning: Dance education in K–12 curriculum. *Educational Researcher*, 37(8), 491-506.
- Heber, L. (1993). Dance movement: A therapeutic program for psychiatric clients. *Perspectives in Psychiatric Care*, 29(2), 22-29.

- Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2007). *Discovering psychology*. New York: Worth Publishers.
- Hui, E., Chui, B. T. K., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of gerontology and geriatrics*, 49(1), 45-50.
- Humphrey, J. H. (1987). *Child development and learning through dance*. New York: AMS Press.
- Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., & Suh, C. M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International journal of neuroscience*, 115(12), 1711-1720.
- Kiepe, M. S., Stöckigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 404-411
- Kenet, T., Bibitchkov, D., Tsodyks, M., Grinvald, A., & Ariell, A. (2003). Spontaneously emerging cortical representations of visual attributes. *Nature*, 425, 954-956.
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46-64.
- Koch, S. C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 340-349.
- Köksal Akyol, A., Oğuz, V., & Yıldız Bıçakçı, M. (2007). A Research on the empathic skills and the attitudes towards their profession of preservice teachers of early childhood education. IN G. M.-S., *The Teacher and the teaching profession: current research and international issues* (365-375). Athens: Athens Institute for Education and Research.
- Kraus, R. (1980). *Ιστορία του Χορού*. Μετάφραση Γ. Σιδηρόπουλος και Μ. Κακαβούλια. Αθήνα: Νεφέλη.

- Kumar, R. (2005). *Research Methodology: A Step-by-Step Guide for Beginners*. London: Sage.
- Lang, Peter. J. (1994). The Varieties of Emotional Experience: A Meditation on James–Lange Theory. *Psychological Review*, 101 (2), 211–221.
- Lardén, M., Melin, L., Holst, U., & Långström, N. (2006). Moral judgement, cognitive distortions and empathy in incarcerated delinquent and community control adolescents. *Psychology, Crime & Law*, 12(5), 453-462.
- Lazarus, R. S. (1994). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195-205.
- Lee, H. J., Jang, S. H., Lee, S. Y., & Hwang, K. S. (2015). Effectiveness of dance/movement therapy on affect and psychotic symptoms in patients with schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 64-68.
- Lesté, A., & Rust, J. (1990). Effects of dance on anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 12(1), 19-25.
- Lewis, M. (2005). Self-organizing individual differences in brain development. *Developmental Review*, 25, 252-277.
- Lieberman, M. (2007). Social Cognitive Neuroscience: A Review of Core Processes. *Annual Review of Psychology*, 58, 259-289.
- Lobo, Y. B., & Winsler, A. (2006). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of Head Start preschoolers. *Social Development*, 15(3), 501-519.
- Μπαρμπούση, Β. (2004). *Ο Χορός στον 20ό Αιώνα: Σταθμοί και Πρόσωπα*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Μπελίσά, Ι., & Ιμπερτί, Ν. (2004). *Ο χορός στο νηπιαγωγείο*. Μετάφραση Πόλυ Μοσχοπούλου. Αθήνα: Άγκυρα.
- Margariti, A., Ktonas, P., Hondraki, P., Daskalopoulou, E., Kyriakopoulos, G., Economou, N. T., & Vaslamatzis, G. (2012). An application of the Primitive

- Expression form of dance therapy in a psychiatric population. *The Arts in Psychotherapy*, 39(2), 95-101.
- Marich, J., & Howell, T. (2015). Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, 11(5), 346-356.
- Mavrovouniotis, F. H., Argiriadou, E. A., & Papaioannou, C. S. (2010). Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork and movement therapies*, 14(3), 209-218.
- Martin, J. (1983). Dance as a means of communication. In R. Copeland & M. Cohen (Eds.), *What is dance?* (22-23). New York: Oxford University Press.
- Meekums, B., Karkou, V., & Nelson, E. A. (2012). Dance movement therapy for depression. *Cochrane Depression, Anxiety and Neurosis Group*, 6, 1-15.
- Morson, G. S. (2010). Empathy with us. *New Criterion*, 28(10), 69-72.
- Murrock, C. J., & Graor, C. H. (2014). The effects of dance on depression, physical function, and disability in underserved adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 22(3), 380-385.
- Noreau, L., Martineau, H., Roy, L., & Belzile, M. (1995). Effects of a modified dance-based exercise on cardiorespiratory fitness, psychological state and health status of persons with rheumatoid arthritis. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 74(1), 19-27.
- Pedersen, R. (2007). Empathy: A wolf in sheep's clothing? *Medicine, Health Care and Philosophy*, 11, 325-335.
- Phelps, E. (2006). Emotion and Cognition: Insights from Studies of the Human Amygdala. *Annual Review of Psychology*, 52, 27-53.
- Puretz, S. L. (1978). A comparison of the effects of dance and physical education on the self-concept of selected disadvantaged girls. Priddle, R.E. (Ed.), *Psychological Perspectives on Dance (Dance Research Annual XI)*. New York: Congress on Research in Dance.

- Rankin, J. (2010). Empathic education: the transformation of learning in an interconnected world. *Full Chronicle of Higher Education*, 56 (37), 30-31.
- Reason, M., & Dee, R. (2012). *Kinesthetic Empathy in Creative and Cultural Practices*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ribeiro, M. M., & Fonseca, A. (2011). The empathy and the structuring sharing modes of movement sequences in the improvisation of contemporary dance. *Research in Dance Education*, 12(2), 71-85.
- Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2005). The treatment of maladaptive shame in borderline personality disorder: A pilot study of “opposite action”. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12(4), 437-447.
- Roberts, Robert C. (2003). *Emotions: An Essay in Aid of Moral Psychology*, New York: Cambridge University Press.
- Royce, A. P. (2003). *Η ανθρωπολογία του χορού*. Μετάφραση, επιμέλεια, επίμετρο Μάγδα Ζωγράφου. Αθήνα: Νήσος.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological review*, 69(5), 379-399.
- Schmais, C. (1976). What is Dance Therapy? *Journal of Physical Education and Recreation*, 47(1), 39-40.
- Serlin, L. (1976). Portrait of Karen: A gestalt-phenomenological approach to movement therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 8(2), 145-152.
- Smith, L., Heaven, P. C., & Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44, 1314–1325.
- Thom, L. (2010). From simple line to expressive movement: The use of creative movement to enhance socio-emotional development in the preschool curriculum. *American Journal of Dance Therapy*, 32(2), 100-112.
- Wagener, T. L., Fedele, D. A., Mignogna, M. R., Hester, C. N., & Gillaspay, S. R. (2012). Psychological effects of dance-based group exergaming in obese adolescents. *Pediatric obesity*, 7(5), 68-74.

- Wigman, M. (1983). The philosophy of the modern dance. In R. Copeland & M. Cohen (Eds.), *What is dance?* (305-307). New York: Oxford University Press.
- Winters, A. F. (2008). Emotion, embodiment, and mirror neurons in dance/movement therapy: A connection across disciplines. *American Journal of Dance Therapy*, 30(2), 84-105.



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Επιστήμες της αγωγής, παιδαγωγικό παιχνίδι και παιδαγωγικό υλικό στην πρώτη παιδική ηλικία»

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση του ρόλου του χορού στη ρύθμιση των συναισθημάτων του ατόμου. Η έρευνα διεξάγεται στα πλαίσια διπλωματικής εργασίας με κύρια επιβλέπουσα την κυρία Τσουβαλά Μαρία, δεύτερη επιβλέπουσα την κυρία Μπονώτη Φωτεινή και τρίτο επιβλέποντα τον κύριο Μάγο Κωνσταντίνο.

Κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν απαιτούνται στοιχεία όπως το ονοματεπώνυμο, προς εξασφάλιση της ανωνυμίας. Διαβεβαιώνουμε ότι η συλλογή δεδομένων θα χρησιμοποιηθεί μόνο για τους σκοπούς και τις ανάγκες της έρευνας της διπλωματικής εργασίας.

Ο εκτιμώμενος χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου είναι 10 λεπτά. Το ερωτηματολόγιο δεν συμπεριλαμβάνει ερωτήσεις που απαιτούν ανάπτυξη κειμένου.

Η φοιτήτρια:

Βενετία Ξανθούλη

Ερωτηματολόγιο σε σχέση με τη ρύθμιση των συναισθημάτων

Θα θέλαμε να σας κάνουμε ορισμένες ερωτήσεις για τον τρόπο με τον οποίο ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας, συγκεκριμένα, τον τρόπο που ελέγχετε (δηλαδή ρυθμίζετε και διαχειρίζεστε) τα συναισθήματά σας. Οι παρακάτω ερωτήσεις περιλαμβάνουν δύο διαφορετικές πτυχές της συναισθηματικής σας ζωής. Η μια αφορά την συναισθηματική σας εμπειρία, ή τι νοιώθετε εσωτερικά. Η άλλη αφορά την συναισθηματική σας έκφραση, ή πως δείχνετε τα συναισθήματά σας στον τρόπο που μιλάτε, κινείστε ή και συμπεριφέρεστε. Κάποιες ερωτήσεις μπορεί να σας φανεί ότι μοιάζουν, αλλά στην πραγματικότητα διαφέρουν. Για κάθε ερώτηση παρακαλώ απαντήστε με τον αριθμό που δηλώνει το πόσο συμφωνείτε ή όχι.

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5

1. Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω αυτό που σκέφτομαι ____ .
2. Κρατάω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου ____ .
3. Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα (όπως λύπη ή θυμό), αλλάζω αυτό που σκέφτομαι ____ .
4. Όταν νιώθω θετικά συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράζω ____ .
5. Όταν αντιμετωπίζω μια κατάσταση που μου προκαλεί άγχος, σκέφτομαι με έναν τρόπο που με βοηθάει να μένω ήρεμος/η ____ .
6. Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω ____ .
7. Όταν θέλω να νιώσω περισσότερο θετικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση ____ .
8. Ελέγχω τα συναισθήματά μου, αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι ____ .
9. Όταν νιώθω αρνητικά συναισθήματα, φροντίζω να μην τα εκφράζω ____ .
10. Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο αρνητικά συναισθήματα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για την κατάσταση ____ .

Τώρα δώστε μας, σας παρακαλούμε, κάποια στοιχεία για εσάς:

11. Είστε αγόρι ή κορίτσι; _____ .
12. Ποια είναι η ηλικία σας; _____ .
13. Ασχολείστε με το χορό; _____ .

Αν απαντήσατε ΝΑΙ στην ερώτηση 13, τότε απαντήστε και στις ερωτήσεις 14 και 15. Αν απαντήσατε ΟΧΙ στην ερώτηση 13, τότε αγνοήστε τις ερωτήσεις 14 και 15.

14. Τι είδος χορού κάνετε; _____ .
15. Πόσο καιρό ασχολείστε με αυτό το είδος χορού; _____ .

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Ο/Η υπογράφων/ουσα Διευθυντής/ρια του

.....
Γυμνασίου/Λυκείου Βόλου,

δηλώνω υπεύθυνα ότι επιτρέπω στους/στις μαθητές/τριές μου να συμμετάσχουν στην έρευνα που πραγματοποιεί το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας – Σχολή Επιστημών του Ανθρώπου, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης – συμπληρώνοντας ανώνυμα το ερωτηματολόγιο, το οποίο θα τους δοθεί.

Ημερομηνία ... / ... / 2016

Ο/Η Δηλών/ούσα

(Υπογραφή)

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Ο/Η υπογράφων/ουσα Διευθύντῆς/ρια της Σχολῆς Χορού
..... Βόλου,
δηλώνω υπεύθυνα ὅτι επιτρέπω στους/στις
μαθητές/τριές μου να συμμετάσχουν στην ἔρευνα που
πραγματοποιεῖ το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας – Σχολή
Επιστημῶν του Ανθρώπου, Παιδαγωγικό Τμήμα
Προσχολικῆς Εκπαίδευσης – συμπληρώνοντας
ανώνυμα το ερωτηματολόγιο, το οποίο θα
τους δοθεῖ.

Ημερομηνία ... / ... / 2016

Ο/Η Δηλών/ούσα

(Υπογραφή)

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Ο/Η υπογράφων/ουσα κηδεμόνας του/της μαθητή/τριας

.....
της Τάξης του Γυμνασίου/Λυκείου Βόλου,
δηλώνω υπεύθυνα ότι επιτρέπω στον/στην γιο/κόρη μου να
συμμετάσχει στην έρευνα που πραγματοποιεί το
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας – Σχολή Επιστημών του
Ανθρώπου, Παιδαγωγικό τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης –
συμπληρώνοντας ανώνυμα το ερωτηματολόγιο, το οποίο θα
του/της δοθεί.

Ημερομηνία ... / ... / 2016

Ο/Η Δηλών/ούσα

(Υπογραφή)

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Ο/Η υπογράφων/ουσα κηδεμόνας του/της μαθητή/τριας

.....

της Σχολής Χορού Βόλου,
δηλώνω υπεύθυνα ότι επιτρέπω στον/στην γιο/κόρη μου να
συμμετάσχει στην έρευνα που πραγματοποιεί το
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας – Σχολή Επιστημών του
Ανθρώπου, Παιδαγωγικό τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης –
συμπληρώνοντας ανώνυμα το ερωτηματολόγιο, το οποίο θα
του/της δοθεί.

Ημερομηνία ... / ... / 2016

Ο/Η Δηλών/ούσα

(Υπογραφή)