

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Διαφορές στη Ψυχική Υγεία και τη Συναισθηματική Νοημοσύνη νέων και ηλικιωμένων, που συμμετέχουν σε χορό και άλλα είδη άσκησης.**

**της  
Μαρίας Ε. Μπουγιέση**

**Διδακτορική Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του διδακτορικού τίτλου του Προγράμματος Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.**

**Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα**

**1<sup>ος</sup> Επιβλέπων καθηγητής: Ζήση Βασιλική**

**2<sup>ος</sup> Επιβλέπων καθηγητής: Πολλάτου Ελιζάνα**

**3<sup>ος</sup> Επιβλέπων καθηγητής: Θεοδωράκης Ιωάννης**

**ΕΠΤΑΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

- 1. Ζήση Βασιλική ,Επίκουρος Καθηγήτρια,  
ΣΕΦΑΑ,ΠΘ,(Επιβλέπουσα Καθηγήτρια)**
- 2. Πολλάτου Ελιζάνα, Επίκουρος Καθηγήτρια,  
ΣΕΦΑΑ,ΠΘ,(μέλος 3μελούς επιτροπής )**
- 3. Θεοδωράκης Ιωάννης ,Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ,ΠΘ,(μέλος  
3μελούς επιτροπής**
- 4. Κουτεντάκης Γιάννης ,Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ,ΠΘ**
- 5. Κουτσούμπα Μαρία,Αναπληρώτρια Καθηγήτρια,  
ΤΕΦΑΑ,ΕΚΠΑ**
- 6. Γουλιμάρης Δημήτρης, Αναπληρωτής Καθηγητής  
ΤΕΦΑΑ,ΔΠΘ**
- 7. Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ,ΠΘ**

### Σελίδα copyright - Υπεύθυνη Δήλωση

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Μαρία Μπουγιέση, υποψήφια Διδάκτορας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τους παρακάτω όρους που αφορούν:

(α) στα πνευματικά δικαιώματα της Διδακτορικής μου Διατριβής με τίτλο «**Διαφορές στη Ψυχική Υγεία και τη Συναισθηματική Νοημοσύνη νέων και ηλικιωμένων, που συμμετέχουν σε χορό και άλλα είδη άσκησης**»

(β) στη διαχείριση των ερευνητικών δεδομένων που θα συλλέξω στην πορεία εκπόνησής της:

1. Τα πνευματικά δικαιώματα του τόμου της μεταπτυχιακής διατριβής που θα προκύψει θα ανήκουν σε μένα. Θα ακολουθήσω τις οδηγίες συγγραφής, εκτύπωσης και κατάθεσης αντιτύπων της διατριβής στα ανάλογα αποθετήρια (σε έντυπη ή/και σε ηλεκτρονική μορφή).

2. Η διαχείριση των δεδομένων της διατριβής ανήκει από κοινού σε εμένα και στην κύρια επιβλέπουσα καθηγήτρια.

3. Οποιαδήποτε επιστημονική δημοσίευση ή ανακοίνωση (αναρτημένη ή προφορική), ή αναφορά που προέρχεται από το υλικό/δεδομένα της εργασίας αυτής θα γίνεται με συγγραφείς εμένα τον ίδιο, τον/την κύριο-α επιβλέποντα -ουσα ή/και άλλους ερευνητές (πχ μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής, συνεργάτες κλπ), ανάλογα με τη συμβολή τους στην έρευνα και στη συγγραφή των ερευνητικών εργασιών.

4. Η σειρά των ονομάτων στις επιστημονικές δημοσιεύσεις ή επιστημονικές ανακοινώσεις θα αποφασίζεται από κοινού από εμένα και την κύρια επιβλέπουσα της εργασίας, πριν αρχίσει η εκπόνησή της. Η απόφαση αυτή θα πιστοποιηθεί εγγράφως μεταξύ εμού και της κύριας επιβλέπουσας.

**Τέλος, δηλώνω ότι γνωρίζω τους κανόνες περί δεοντολογίας και περί λογοκλοπής και πνευματικής ιδιοκτησίας και ότι θα τους τηρώ απαρέγκλιτα καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησης και κάλυψης των εκπαιδευτικών υποχρεώσεων μου που προκύπτουν από το ΠΜΣ/τμήμα και καθ' όλη τη διάρκεια των διαδικασιών δημοσίευσης που θα προκύψουν μετά την ολοκλήρωση των σπουδών μου.**

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Η δηλούσα

© 2015 Μαρία Μπουγιέση  
ALL RIGHTS RESERVED

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

### **Μαρία Μπουγιέση: Διαφορές στη Ψυχική Υγεία και τη Συναισθηματική Νοημοσύνη νέων και ηλικιωμένων, που συμμετέχουν σε χορό και άλλα είδη άσκησης (Υπό την επίβλεψη της επίκουρου καθηγήτριας κ. Βασιλικής Ζήση)**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διαπιστωθεί αν η συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό συμβάλλει στη διαφοροποίηση παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ), της ποιότητας ζωής, της αυτοεκτίμησης, του άγχους και της γνωστικής λειτουργίας, συγκριτικά με άλλες μορφές άσκησης και χορού. Στην έρευνα συμμετείχαν 350 άτομα χωρισμένα σε 2 ηλικιακές κατηγορίες (νέοι: 25-34 ετών, ηλικιωμένοι: > 60 ετών). Τα άτομα επιλέχθηκαν τυχαία, αλλά έτσι ώστε να αντιστοιχούν σε μία από τις παρακάτω ομάδες: α) μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, β) ομαδικά – μη χορευτικά προγράμματα άσκησης, γ) μαθήματα λάτιν χορού, δ) καθιστική ζωή. Η ανάλυση two-way MANOVA για τη ΣΝ, έδειξε πως οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέιχαν από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους τόσο στην Ενσυναίσθηση και το Ενδιαφέρον όσο και στον Έλεγχο των συναισθημάτων, ( $p < .05$ ), ενώ οι νέοι είχαν καλύτερα επίπεδα Έκφρασης και Αναγνώρισης συναισθημάτων από τους μεγαλύτερους ( $p < .001$ ). Οι ηλικιωμένοι χορευτές ελληνικού χορού υπερέιχαν από τους συνομηλικούς ασκούμενους στην Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον ( $p < .01$ ) και στην Έκφραση συναισθημάτων ( $p < .05$ ), ενώ οι νέοι χορευτές ελληνικού χορού υπερέιχαν στον Έλεγχο συναισθημάτων από τους χορευτές λάτιν ( $p < .05$ ). Για τους παράγοντες της ποιότητας ζωής η two-way MANOVA έδειξε πως οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν καλύτερες τιμές για στο Συναισθηματικό Ρόλο και την Πνευματική Υγεία τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους ( $p < .001$ ). Οι νέοι χορευτές ελληνικού χορού υπερέιχαν στη Ζωτικότητα, την Πνευματική Υγεία και το Συναισθηματικό Ρόλο από τις 3 άλλες ομάδες ( $p < .001$ ). Στη Γνωστική Λειτουργία η two-way ANOVA έδειξε πως οι ηλικιωμένοι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού υπερέιχαν από τους συνομηλικούς τους των άλλων ομάδων ( $p < .05$ ), ενώ οι ασκούμενοι είχαν τα καλύτερα σκορ στο Άγχος ( $p < .05$ ) και την Αυτοεκτίμηση ( $p < .05$ ). Συμπερασματικά, τα ψηλότερα επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Ποιότητας Ζωής των συμμετεχόντων σε μαθήματα ελληνικού χορού δίνουν σε αυτή τη μορφή δραστηριότητας μια επιπλέον αξία σε θέματα ποιότητας και πληρότητας ζωής σε σχέση με άλλες μορφές χορού και άσκησης, εκτός από το πολιτιστικό κομμάτι που μέχρι τώρα ήταν άμεσα συνδεδεμένη.

**Λέξεις κλειδιά:** διαχείριση συναισθημάτων, χρήση συναισθημάτων, ενσυναίσθηση, φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής, ελληνικός χορός, λάτιν χορός, νέοι ενήλικες, ηλικιωμένοι

## ABSTRACT

**Maria Bougiesi: Mental Health and Emotional Intelligence differences among participants in dance and other types of exercise in young and older adults.  
(Under the supervision of Assistant Professor Vasiliki Zisi)**

The purpose of this study was to determine whether participation in Greek traditional dance affects the differentiation of Emotional Intelligence (EI), quality of life, self-esteem, anxiety and cognitive function, compared with other forms of exercise and dance. The survey involved 350 participants divided into two age categories (young people: 25-34 years old, seniors > 60 years). They were randomly selected, but in a way so that to be participants in one of the following groups: a) Greek folk dance classes, b) group - non-dance exercise programs, c) Latin dance classes, d) sedentary. According to the 2-way MANOVA for EI, Greek dancers excelled by exercisers and sedentary group, both in the factors of Care and Empathy, and Control of Emotions, ( $p < .05$ ), while young people had better levels of Emotions' Recognition and Expression than seniors ( $p < .001$ ). The senior Greek folk dancers excelled their younger counterparts in Care and Empathy ( $p < .01$ ) and Emotions' Recognition and Expression ( $p < .05$ ), while the younger Greek folk dancers had better EI scores than the Latin dancers ( $p < .05$ ). Regarding Quality of Life, the results from 2-way MANOVA indicated a superiority of dancers in Emotional Role and Mental Health than exercisers and sedentary participants ( $p < .001$ ). The young Greek folk dancers outperformed the other groups in Vitality, Mental Health and Emotional Role ( $p < .001$ ). The independent 2-way ANOVAs indicated that older Greek folk dancers had better cognitive function than exercisers and sedentary participants of the same age ( $p < .05$ ), while the exercisers scored better in state anxiety ( $p < .05$ ) and self-esteem ( $p < .05$ ). In conclusion, the higher levels of Emotional Intelligence and Quality of Life of participants in Greek dance lessons give this activity a form of extra value in quality and fullness of life issues in relation to other forms of dance and exercise, in addition to the cultural part that it has so far been directly connected.

**Keywords:** *emotion management, use of emotions, empathy, physical activity, quality of life, Hellenic dance, Latin dance, young adults, older adults.*

## **Ευχαριστίες**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όσους βοήθησαν στην ολοκλήρωση αυτής της διατριβής. Ευχαριστώ όλους όσους με υπομονή και εθελοντικά, συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια για να έχω τα δεδομένα, καθώς και τους δασκάλους του κάθε τμήματος που έδωσαν από το χρόνο της δουλειάς τους για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων των συμμετεχόντων στα μαθήματά τους. Όλους όσους βοήθησαν καθηγητές και μη, που ο κάθε ένας με τον τρόπο του έδωσε τη δική του βοήθεια, που μπορεί να ήταν και μια απλή κουβέντα ενθάρρυνσης η οποία όμως πολλές φορές έχει πολύ μεγάλη σημασία. Τους γονείς και τα αδέρφια μου για την υποστήριξή τους. Την κα. Ζήση η οποία ως βασική επιβλέπουσα με άφησε να κολυπήσω στα βαθιά όπου χρειάστηκε και να μάθω, ενώ πάντα με στήριζε όπου χρειαζόταν. Επίσης, όλους τους καθηγητές που με βοήθησαν όποτε τους το ζήτησα, όπως η κα. Πολλάτου και η κα. Κουτσούμπα. Επίσης, ευχαριστώ εκείνους τους λίγους που δημιούργησαν προβλήματα στη συλλογή των δεδομένων και με έκαναν έτσι να προσπαθήσω ακόμα περισσότερο.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT .....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
<i>Συναισθηματική Νοημοσύνη – άσκηση και χορός</i> .....	12
<i>Ποιότητα Ζωής, Άσκηση και Χορός</i> .....	12
<i>Αυτοεκτίμηση – άσκηση και χορός</i> .....	15
<i>Άγχος – άσκηση και χορός</i> .....	16
<i>Γνωστική Λειτουργία - άσκηση και χορός</i> .....	18
Σκοπός.....	22
Σημαντικότητα της ερευνητικής μελέτης .....	23
Ερευνητικές υποθέσεις.....	23
Μηδενικές Υποθέσεις: .....	24
Ορισμοί.....	25
Περιορισμοί έρευνας.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....	28
Θεωρίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	29
Η θεωρητική προσέγγιση του Gardner (1983) .....	29
Η θεωρητική προσέγγιση των Salovey και Mayer (1990).....	30
Η θεωρητική προσέγγιση του Bar-On (1997) .....	30
Η θεωρητική προσέγγιση του Goleman (1998).....	32
Μουσική και Συναισθήματα.....	34
Συναισθηματική Νοημοσύνη και Παράγοντες Διαμόρφωσής της.....	37
Συναισθηματική Νοημοσύνη και Άσκηση.....	43
Συναισθηματική Νοημοσύνη και Χορός.....	46
Ποιότητα Ζωής και Άσκηση .....	48
Ποιότητα Ζωής και Χορός .....	54
Αυτοεκτίμηση και Άσκηση .....	61
Αυτοεκτίμηση και Χορός.....	66
Άγχος και Άσκηση .....	68
Άγχος και Χορός.....	70

Γνωστική λειτουργία.....	76
Γνωστική λειτουργία και Άσκηση.....	84
Γνωστική λειτουργία και Χορός.....	88
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....</b>	<b>95</b>
Συμμετέχοντες.....	95
Όργανα Μέτρησης.....	97
Διαδικασία συγκέντρωσης αποτελεσμάτων.....	100
Στατιστική ανάλυση.....	101
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>105</b>
Φυσική Δραστηριότητα.....	105
Διαφορετικές μορφές χορού και φυσική δραστηριότητα.....	105
Συναισθηματική Νοημοσύνη.....	107
Διαφορετικά είδη χορού και ΣΝ.....	110
Ποιότητα Ζωής.....	111
Διαφορετικά είδη χορού και Ποιότητα Ζωής.....	119
Αυτοεκτίμηση.....	121
Διαφορετικά είδη χορού και αυτοεκτίμηση.....	122
Άγχος.....	123
Διαφορετικές μορφές χορού και άγχος.....	124
Γνωστική Λειτουργία.....	125
Διαφορετικές μορφές χορού και γνωστική λειτουργία.....	126
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ V: ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</b>	<b>128</b>
Συναισθηματική Νοημοσύνη.....	130
Ποιότητα Ζωής.....	135
Αυτοεκτίμηση.....	147
Άγχος.....	149
Γνωστική Λειτουργία.....	150
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....</b>	<b>155</b>
Προτάσεις για Μελλοντική έρευνα.....	159
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>161</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....</b>	<b>186</b>



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Κατανομή του δείγματος ανά ηλικιακή κατηγορία και ανά ομάδα.....	96
Πίνακας 2. Δείκτες $\alpha$ Cronbach για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης	97
Πίνακας 3. Ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, χορευτική εμπειρία και φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την κατανομή των ατόμων στις ομάδες και τις ηλικιακές κατηγορίες .....	100
Πίνακας 4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Φυσικής Δραστηριότητας μεταξύ χορευτών, ασκουμένων και μη ασκουμένων στις δύο ηλικιακές κατηγορίες.....	106
Πίνακας 5. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Φυσικής Δραστηριότητας για τις 4 ομάδες των νέων 25-34 ετών.....	106
Πίνακας 6. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για τις 3 ομάδες και τις 2 ηλικιακές κατηγορίες.....	108
Πίνακας 7. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για τις 4 ομάδες των νέων. ....	111
Πίνακας 8. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής για τις 3 ομάδες και τις 2 ηλικιακές κατηγορίες. ....	112
Πίνακας 9. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής για τις 4 ομάδες των νέων. ....	121
Πίνακας 10. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του παράγοντα της Αυτοεκτίμησης για τις 3 ομάδες και τις 2 ηλικιακές κατηγορίες .....	122
Πίνακας 11. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Αυτοεκτίμησης για τις 4 ομάδες των νέων 25-34 ετών. ....	123
Πίνακας 12. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του Άγχους για τις 4 ομάδες των νέων 25-34 ετών. ....	125
Πίνακας 13. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του παράγοντα της Γνωστικής Λειτουργίας μεταξύ χορευτών, ασκουμένων και μη ασκουμένων στις δύο ηλικιακές κατηγορίες.....	125
Πίνακας 14. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Γνωστικής Λειτουργίας για τις 4 ομάδες των νέων 25-34 ετών.....	127

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το ερευνητικό ενδιαφέρον σχετικά με την ψυχική υγεία αυξάνεται όλο και περισσότερο, αφού σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization – WHO, 2005) τα τελευταία χρόνια τα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους αυξάνονται συνεχώς και αναζητούνται τρόποι αντιμετώπισής τους. Η ψυχική υγεία, μέσα από μια πολυδιάστατη προσέγγιση, περιλαμβάνει την απουσία αρνητικών επιδράσεων όπως το άγχος, την παρουσία θετικών επιδράσεων όπως η ικανοποίηση από την ζωή, καθώς και την εμφάνιση καλής γνωστικής λειτουργίας (McAuley & Rudolph, 1995; Mihalko & McAuley, 1996). Αυτές οι παράμετροι της ψυχικής υγείας, είναι καθοριστικής σημασίας για την αποτελεσματική διαχείριση της καθημερινότητάς μας. Αν και δεν υπάρχει συγκεκριμένος ορισμός για την ψυχική υγεία, αποτελεί μέρος της συνολικής υγείας του ατόμου και σε συνδυασμό με τους παραπάνω παράγοντες που περιλαμβάνει, επηρεάζεται από χαρακτηριστικά που συνδέονται με την κοινωνική και συναισθηματική διαχείριση του ατόμου. Η ΣΝ είναι ένας άλλος παράγοντας που φαίνεται να συνδέεται θετικά με την ψυχική υγεία (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006).

Όταν αναφερόμαστε στη ΣΝ, περιγράφουμε κατά πόσο ένα άτομο κατανοεί και διαχειρίζεται αποτελεσματικά τόσο τα δικά του συναισθήματα, όσο και τα συναισθήματα των ανθρώπων με τους οποίους συναναστρέφεται. Έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες για τη ΣΝ, με πρώτη έμμεση αναφορά να γίνεται από τον Αριστοτέλη στα Ηθικά Νικομάχεια. Αργότερα και πιο επιστημονικά τεκμηριωμένα, πρωτοπόρος ο Gardner (1983), έχει

συνδεθεί με τον όρο *πολλαπλές νοημοσύνες*. Υποστήριξε πως υπάρχει ένα ευρύ φάσμα νοημοσύνης συμπεριλαμβανομένου για παράδειγμα οπτικο-χωρική νοημοσύνη, διαπροσωπική, ενδοπροσωπική, ώστε το άτομο να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την καθημερινότητά του. Στη συνέχεια οι Salovey και Mayer (1990), προσέγγισαν περισσότερο το γνωστικό και συναισθηματικό σύστημα οργάνωσης της σκέψης για την περιγραφή της ΣΝ. Χρησιμοποίησαν κάποιες από τις νοημοσύνες του Gardner και πρόσθεσαν χαρακτηριστικά που απαιτούν ανάπτυξη δεξιοτήτων και πιο σύνθετες διαδικασίες. Ακολούθησε ο Bar-On (1997), ο οποίος συνδύασε συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες, οι οποίες καθορίζουν την αποτελεσματική διαχείριση των σχέσεων με τους γύρω μας και της καθημερινότητάς μας. Επίσης, σύμφωνα με το μοντέλο του Bar-On (1997) για τη ΣΝ, μπορούμε να προβλέψουμε αρκετές πλευρές της ανθρώπινης απόδοσης, όπως την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αντικειμενική ποιότητα ζωής (Bar-On, Handley, & Fund, 2005).

Τέλος ο Goleman (1998), συνδέει άμεσα τη διαχείριση των συναισθημάτων με τα αποτελέσματα και την απόδοση κάποιου στον εργασιακό του χώρο. Ο Goleman υποστηρίζει πως ανεξάρτητα από τον κλασικό δείκτη ευφυΐας IQ, υψηλά επίπεδα ΣΝ συνδέονται με περισσότερες πιθανότητες για μια επιτυχημένη ζωή. Σε συνδυασμό των θέσεων του Halberstandt και των συνεργατών του (2001) όπως και των Salovey και Sluyter (1997), οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως η ΣΝ κάθε ατόμου προκύπτει από το συνδυασμό γενετικών παραγόντων και εμπειριών που έχει στη ζωή του. Η ΣΝ έχει θετική σχέση με καλά επίπεδα υγείας (Martins, Ramalho, & Morin, 2010) ικανοποίησης από τη ζωή, όπως επίσης με ένα εύρος και ποιότητα κοινωνικών σχέσεων του ατόμου (Austin, Saklofske, & Mastoras, 2005).

### *Συναισθηματική Νοημοσύνη – άσκηση και χορός*

Αρκετές έρευνες υποστηρίζουν τη θετική σχέση υψηλών επιπέδων ΣΝ με την άσκηση που αφορά τόσο το μαζικό αθλητισμό όσο και τους αθλητές. Υψηλά επίπεδα ΣΝ σχετίζονται θετικά με την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, προστατεύοντας τους αθλητές από το άγχος, συμβάλλοντας στην καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων τους (Laborde et al., 2011). Επίσης, αθλητές βρέθηκε να έχουν καλύτερα επίπεδα ΣΝ από μη αθλητές (Zamanian Haghghi, Forouzandeh, Sedighi, & Salehian, 2011), ενισχύοντας την άποψη θετικής σχέσης της ΣΝ με συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Υψηλά επίπεδα ΣΝ παρατηρούνται σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και σε εκείνους που συμμετέχουν σε άσκηση, όπως φάνηκε και από την ανασκόπηση των Γρηγορίου, Ζήση, Τάχιας, Γκιλύανα και Μπουγιέση, (2012). Ανάλογα είναι και τα αποτελέσματα συμμετοχής σε αεροβική άσκηση (Sevimli, 2010) και yoga πρόγραμμα άσκησης (Rathore, & Choudhary, 2013), όπου παρατηρούνται υψηλότερα επίπεδα ΣΝ από ότι σε άτομα που ακολουθούν έναν καθιστικό τρόπο ζωής.

Στον τομέα του χορού, τα ερευνητικά δεδομένα για τη σχέση του με τη ΣΝ είναι πολύ περιορισμένα. Στην έρευνα των McGarry και Russo (2011), επισημαίνεται η αύξηση της κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων και περισσότερο της ενσυναίσθησης, που αποτελεί παράγοντα της ΣΝ, μέσα από τη μιμητική διαδικασία της κίνησης που πραγματοποιείται κυρίως στη χοροθεραπεία. Έτσι προκύπτει η ανάγκη για περισσότερη έρευνα σε αυτήν την κατεύθυνση, που αφορά στην αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων.

### *Ποιότητα Ζωής, Άσκηση και Χορός*

Για τον κάθε έναν ποιοτική ζωή μπορεί να σημαίνει κάτι διαφορετικό και παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος ορισμός για να την καθορίζει, είναι γενικά

αποδεκτό πως η άσκηση συμβάλλει σε μια πιο ποιοτική ζωή. Σύμφωνα με τους Lerdal, Celius και Pedersen (2013), συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας φαίνεται να έχει σημαντικότερο ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής από ότι τα ατομικά προγράμματα. Επίσης, θετικές αλλαγές στη φυσική λειτουργικότητα, στην πνευματική υγεία, στην απόδοση στις καθημερινές δραστηριότητες αλλά και στη συνολική υγεία πραγματοποιήθηκαν μετά από συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα άσκησης (Lerdal, Celius, & Pedersen, 2013). Η ένταση της άσκησης επηρεάζει τα επίπεδα της ποιότητας ζωής, αφού όσο πιο έντονα αεροβική είναι η άσκηση, τόσο καλύτερα διαπιστώθηκε πως είναι τα αποτελέσματα για τους παράγοντες της ποιότητας ζωής (McGrath, O'Malley, & Hendrix, 2011). Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης είναι ουσιαστικής σημασίας για την αύξηση των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας και της ποιότητας ζωής, καθώς επίσης και για τη διατήρηση αυτών των αλλαγών ακόμα και 10 μήνες μετά το τέλος του προγράμματος άσκησης (Sorensen, Sorensen, Skovgaard, Bredahl, & Puggaard, 2010).

Τόσο η συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας όσο και η διάρκεια συμμετοχής στα προγράμματα αυτά δεν εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο ή το σωματότυπο, αλλά από την ψυχική ποιότητα ζωής που έχει ένα άτομο (Garcia, Archer & Andersson-Arnten, 2012). Συγκεκριμένα, η ψυχική ποιότητα ζωής σχετίζεται θετικά με υψηλή συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και αρνητικά με ψυχοσωματικά συμπτώματα (Garcia, Archer & Andersson-Arnten, 2012). Έτσι, φαίνεται πως μέσα από τη δέσμευση και το ενδιαφέρον συστηματικής συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας μπορεί να προαχθεί η ψυχική ποιότητα ζωής, κάτι που πιθανόν δεν μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την ευχαρίστηση που νιώθει το άτομο από μια σποραδική συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Πολλά είναι τα είδη φυσικής

δραστηριότητας στα οποία μπορεί κάποιος να συμμετέχει και ο χορός αποτελεί ένα από αυτά.

Γενικά υποστηρίζονται θετικά αποτελέσματα στην ποιότητα ζωής και την υγεία ηλικιωμένων ατόμων που συμμετέχουν σε χορό. Σύμφωνα με τους Lima και Vieira (2007), συμμετοχή ηλικιωμένων γυναικών σε χορό τις οδήγησε σε ένα αυξημένο αίσθημα χαράς, αντιλαμβάνονταν οφέλη για την υγεία τους μέσα από το χορό και τους δόθηκε ευκαιρία για κοινωνικοποίηση. Ανάλογα ήταν και τα αποτελέσματα της ανασκόπησης των Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley και Gillis (2009), όπου παρατηρήθηκε βελτίωση σε φυσιολογικές παραμέτρους, σημαντικές για τη γενική υγεία και ευεξία των ηλικιωμένων, όπως στην ισορροπία, ενώ παρατηρήθηκε μείωση των πτώσεων και περιορισμός σε καρδιοαναπνευστικούς παράγοντες κινδύνου. Στους ηλικιωμένους ακόμα και μια φορά την εβδομάδα συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας συμπεριλαμβανομένου χορού συνδέεται με σημαντικές θετικές αλλαγές της ποιότητας ζωής και της υγείας τους (Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley, & Gillis, 2012).

Η συμβολή του χορού στην ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων παρατηρείται για διαφορετικά είδη χορού. Αφροαμερικανίδες γυναίκες αύξησαν τη φυσική λειτουργικότητά τους μέσω του χορού (Murrock & Gary, 2008). Συμμετέχοντες σε ομαδικά μαθήματα παραδοσιακού τούρκικου χορού βελτίωσαν όχι μόνο την ισορροπία τους, αλλά και παραμέτρους της ποιότητας ζωής τους, όπως τη φυσική λειτουργικότητα, τη γενική και πνευματική υγεία (Eygigor, Karapolat, Durmaz, Ibisoglu, & Cakir, 2009). Συμμετοχή ηλικιωμένων σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού βελτίωσαν τη ψυχοσωματική τους κατάσταση και παραμέτρους που συνδέονται με την ποιότητα ζωής, αυξάνοντας την ευεξία και μειώνοντας το άγχος (Μαυροβουνιώτης, Αργυριάδου, & Παπαϊωάννου, 2010). Άρα ο χορός έχει σημαντική θέση στη βελτίωση των επιπέδων ποιότητας ζωής και περισσότερη έρευνα στον τομέα αυτό θα ήταν χρήσιμη.

*Αυτοεκτίμηση – άσκηση και χορός*

Τα τελευταία χρόνια η έρευνα σχετικά με την αυτοεκτίμηση εστιάζεται στη γενική αυτοεκτίμηση του ατόμου, τη συνολική αξία δηλαδή που νιώθει πως έχει ένα άτομο για τον εαυτό του (Rosenberg, 1979). Η γενική αυτοεκτίμηση είναι δύσκολο να επηρεαστεί και ιδιαίτερα όταν το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας είναι σχετικά μικρής χρονικής διάρκειας, ενώ αντίθετα, η φυσική αυτοεκτίμηση είναι πιο πιθανό να επηρεαστεί από τη συμμετοχή σε ανάλογα προγράμματα (Elavsky & McAuley, 2007). Όπως προκύπτει από έρευνες, η άσκηση ενισχύει την αυτοεκτίμηση του ατόμου (Koyuncu, Tok, Canpolat, & Catikkas, 2010; McDonald, & Hodgdon, 1991).

Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης παρατηρήθηκε σε ηλικιωμένους που συμπεριελάμβαναν στην καθημερινότητά τους κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας δομημένο ή όχι, σε σχέση με παλιότερες περιόδους της ζωής τους όπου δε συμμετείχαν σε καμία μορφή φυσικής δραστηριότητας (Opdenacker, Delecluse, & Boen, 2009). Επίσης, μεσήλικες γυναίκες αύξησαν, μέσω της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα, τη θετική αντίληψη που είχαν για την κοινωνική τους θέση, όπως και για τη σωματική τους ελκυστικότητα (Elavsky, 2010). Συμμετοχή σε άσκηση 2 φορές την εβδομάδα, βελτίωσε την αυτό-εικόνα των γυναικών που συμμετείχαν (Ionescu, Voicu, & Ulmeanu, 2010). Σύμφωνα με την έρευνα του Gothe και των συνεργατών του (2011), συμμετέχοντες σε προγράμματα ευκαμψίας και ισορροπίας παρουσίασαν παρόμοιες αλλαγές, με καλύτερα αποτελέσματα για την ομάδα που ακολούθησε το πρόγραμμα της ισορροπίας. Οι αλλαγές παρουσιάστηκαν κυρίως στη φυσική αυτοεκτίμηση χωρίς να σημειωθούν σημαντικές αλλαγές στη γενική αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων.

Συνήθως άτομα που χορεύουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις θεωρούνται από τους υπόλοιπους ως άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση. Ο αερόβιος χορός προτείνεται από τον Hos (2010), ως ένα από τα καλύτερα είδη φυσικής δραστηριότητας για τη βελτίωση της

αυτοεκτίμησης μεσήλικων γυναικών, παράγοντας πολύ σημαντικός για την καλύτερη διαχείριση αρνητικών επιπτώσεων που εμφανίζονται με την αύξηση της ηλικίας. Η αυτοπεποίθηση που νιώθει κάποιος ώστε να συμμετέχει σε χορό φαίνεται να ποικίλει ανάλογα με το φύλο και την ηλικία, καθώς επίσης μεταβάλλεται ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκεται ο άνθρωπος (Lovatt, 2011). Για τους ηλικιωμένους ο κίνδυνος πτώσης είναι καίριο σημείο όχι μόνο για τη συμμετοχή τους σε χορευτικά προγράμματα αλλά και για την έξοδό τους από το σπίτι. Η συμμετοχή σε χορό συνδέεται με βελτίωση της λειτουργικότητας αλλά και της αυτοπεποίθησης των ηλικιωμένων σχετικά με τη μείωση των ατυχημάτων πτώσης που αντιμετωπίζουν (McKinley et al., 2008). Έτσι πιθανόν να μειώνεται και το άγχος των ηλικιωμένων αφού αυξάνεται η σιγουριά που νιώθουν για αποφυγή ατυχημάτων πτώσης.

#### *Άγχος – άσκηση και χορός*

Τόσο το άγχος, όσο και η κατάθλιψη αποτελούν τις πιο σύγχρονες μορφές ασθένειας με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2010) να προειδοποιεί για αύξηση των επιπέδων τα επόμενα χρόνια. Η συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας αποτελεί τρόπο αντιμετώπισης και βελτίωσης των επιπέδων του άγχους (Wipfil, Rethorst, & Landers, 2008; Robertson, Robertson, Jepson και Maxwell, 2012). Στην ανασκόπηση του Strohle (2009) υποστηρίχτηκε η θετική επίδραση της άσκησης στο άγχος και σε διαταραχές που σχετίζονται με αυτό. Όπως επίσης και στην ανασκόπηση των Morgan, Parker, Alvarez-Jimenez και Jorm (2013), επισημάνθηκε πως η άσκηση μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση συμπτωμάτων πνευματικών διαταραχών όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος και στη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής υγείας ατόμων με ψυχωτικές διαταραχές.



Από τον Kim (2007) πραγματοποιήθηκε σύγκριση μεταξύ τεσσάρων διαφορετικών μορφών άσκησης και χορού: α) πατινάζ, β) μυϊκή ενδυνάμωση, γ) hip hop χορό και δ) aerobic. Από τα αποτελέσματα σημειώθηκαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και υψηλότερα επίπεδα θετικής διάθεσης για τους συμμετέχοντες στα δύο είδη χορού, από ότι στο πατινάζ και στη μυϊκή ενδυνάμωση (Kim, 2007). Αν και απαιτείται περισσότερη έρευνα για την στήριξη της παρακάτω άποψης, φαίνεται πως ο χορός έχει καλύτερα αποτελέσματα για το άγχος από ότι η άσκηση. Όπως επισημαίνεται από τους Murcia, Bongard και Kreutz, (2009) συμμετοχή σε προγράμματα tango χορού, οδηγούν στη μείωση του στρες και στη βελτίωση ψυχολογικών. Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα είναι και αυτά της έρευνας των Rokka, Mavridis και Kouli, (2010) όπου μετά την παρακολούθηση προγραμμάτων χορού παρατηρήθηκε σημαντική μείωση του άγχους, της κατάθλιψης και της επιθετικότητας, ενώ αυξήθηκε η ενέργεια που ένιωθαν οι συμμετέχοντες.

Συμμετοχή σε αερόβια προγράμματα χορού συνδέονται με μείωση αρνητικών ψυχολογικών παραγόντων όπως το άγχος και αύξηση της ενέργειας των συμμετεχόντων (Rokka, Mavridis, & Kouli, 2010). Τόσο η έρευνα των Σερμπέζη, Κούλη και Βασιλίου, (2007) όσο και η έρευνα των Γέντη, Σερμπέζη, Δούκα και Κούλη, (2008) συμπέραναν πως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει παρόμοια αποτελέσματα με το aerobic όσον αφορά την ψυχική διάθεση και τα επίπεδα του άγχους των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα παρουσιάστηκε μείωση της κατάθλιψης και της επιθετικότητας και αύξηση της ενεργητικότητας των συμμετεχόντων, άρα ο ελληνικός παραδοσιακός χορός έχοντας παρόμοια αποτελέσματα με το aerobic μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτικό είδος άσκησης.

Αντίθετα, είναι τα αποτελέσματα για τη συμμετοχή σε τούρκικο παραδοσιακό χορό όπου δε σημειώθηκε βελτίωση των επιπέδων κατάθλιψης των συμμετεχόντων (Eygigor et al., 2009). Ανάλογα ήταν τα αποτελέσματα και για jazz είδος χορού όπου αν

και παρατηρήθηκε βελτίωση της ισορροπίας δε σημειώθηκαν αλλαγές για το άγχος των συμμετεχόντων (Alpert et al., 2009). Έτσι οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως διαφορετικά είδη χορού συνδέονται με διαφορετικά επίπεδα άγχους και συνεπώς με διαφορετικές επιδράσεις στους συμμετέχοντες.

#### *Γνωστική Λειτουργία - άσκηση και χορός*

Στη γνωστική λειτουργία συμπεριλαμβάνονται χαρακτηριστικά όπως η μνήμη, η προσοχή και η ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών. Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα συμβάλλουν θετικά σε πολλές από αυτές τις παραμέτρους (Gallucci et al., 2009; Paterson, & Warburton, 2010) και έχουν αντισταθμιστικό ρόλο στη μείωση της γνωστικής δυσλειτουργίας (Sofi et al., 2010). Συμμετέχοντες σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας στο τέλος από ότι στην αρχή του προγράμματος, ενώ εκείνοι που συμμετείχαν με μεγαλύτερη συχνότητα και ένταση είχαν υψηλότερα επίπεδα επίδρασης στη γνωστική λειτουργία σε σύγκριση με χαμηλά επίπεδα έντασης και συχνότητας (Carral, & Perez, 2007; Brown et al., 2009). Ωστόσο, ήπιας και μέτριας έντασης αεροβικής μορφής φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση παραμέτρων της γνωστικής λειτουργίας με την αύξηση της ηλικίας (Kamijo et al., 2009). Σύμφωνα με τους Zhao, Tranovich και Wright, (2014) ακόμα και μικρής διάρκειας προγράμματα, περίπου τρεις μήνες, φάνηκε να έχουν θετική επίδραση σε παραμέτρους της γνωστικής λειτουργίας, όπως στη μνήμη και σε ικανότητες μάθησης (Fabre, Chamari, Mucci, Masse-Biron, & Prefaut, 2002), στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής και στην κινητική λειτουργικότητα (Maki et al., 2012) για υγιείς ηλικιωμένους.

Διαφορετικά είδη φυσικής δραστηριότητας είχαν διαφορετικά αποτελέσματα για τα επίπεδα της γνωστικής λειτουργίας, με τη συμμετοχή σε ασκήσεις ισορροπίας να έχουν πιο

θετικά αποτελέσματα από ότι ασκήσεις ευλυγισίας και οι δραστηριότητες αναψυχής (Brown, Liu-Ambrose, Tate, & Lord, 2009). Οι γνωστικές δραστηριότητες για διασκέδαση, όπως το διάβασμα και ο χορός, φάνηκε να προστατεύουν τα άτομα από γεροντική άνοια και να μειώνουν την πιθανότητα μείωσης της μνήμης (Verghese et al., 2003).

Ο χορός, αποτελεί μία ευχάριστη μορφή φυσικής δραστηριότητας, στην οποία μπορούν να συμμετέχουν άτομα από όλο τον κόσμο και περιλαμβάνει διαδικασίες με περίπλοκους συνδυασμούς αλληλένδετες με το ρυθμό της μουσικής (Brown, Martinez, & Parsons, 2006). Συμμετέχοντες σε πρόγραμμα χορού είχαν καλύτερα αποτελέσματα από άτομα που ήταν μη φυσικά δραστήρια, τόσο στη γνωστική απόδοση και το χρόνο αντίδρασης, όσο και στην ισορροπία, την κινητική και την αισθητική απόδοση (Kattenstroth, Kalisch, Holt, Tegenthoff, & Dinse, 2013). Η έρευνα των Kattenstroth, Kolankowska, Kalisch και Dinse (2010), συμφωνεί με τα παραπάνω αποτελέσματα, αφού οι συμμετέχοντες σε μαθήματα χορού, ήταν ικανοί να ανταποκριθούν στις καθημερινές τους δραστηριότητες, με καλύτερα επίπεδα κινητικής λειτουργικότητας, περισσότερες κοινωνικές σχέσεις και καλύτερη κατάσταση γενικής υγείας.

Στις περισσότερες μελέτες με παρεμβατικά προγράμματα χορού, η παρέμβαση γίνεται δυο ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα ώστε να μπορούν να σημειωθούν προσαρμογές. Ωστόσο, ο Kattenstroth και οι συνεργάτες του (2013), πραγματοποίησαν παρέμβαση με χορό μία μόνο φορά την εβδομάδα, σημειώνοντας βελτίωση στις περισσότερες παραμέτρους που μετρήθηκαν συμπεριλαμβανομένου της γνωστικής λειτουργίας, ενώ αντίστοιχα η ομάδα ελέγχου που ήταν μη φυσικά δραστήρια, παρουσίασε μείωση στην απόδοση. Έτσι αναδεικνύεται η σημαντικότητα του χορού για τη βελτίωση των παραγόντων της γνωστικής λειτουργίας. Σύμφωνα με την Merom και τους συνεργάτες

της (2013), ηλικιωμένοι συμμετέχοντες σε χορό, μείωσαν τα ατυχήματα πτώσεις και βελτίωσαν τα επίπεδα της γνωστικής τους λειτουργίας.

Παρόλο αυτά, φαίνεται πως τα αποτελέσματα δεν είναι ίδια για όλα τα είδη χορού. Συμμετέχοντες σε παρεμβατικό πρόγραμμα χορού jazz δε σημείωσαν διαφορά μεταξύ των μετρήσεων σε παραμέτρους της γνωστικής λειτουργίας (Alpert et al., 2009). Αντίστοιχα, σύγκριση που έγινε μεταξύ συμμετεχόντων σε πρόγραμμα τούρκικου παραδοσιακού χορού και ατόμων που δε συμμετείχαν σε κανένα είδος χορού ή άσκησης δεν έδειξε κάποια διαφορά μεταξύ των ομάδων για τη γνωστική λειτουργία (Eyigor et al., 2009). Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα του άγχους και επισημαίνεται πως διαφορετικά είδη χορού μπορεί να έχουν διαφορετικά αποτελέσματα για παραμέτρους της ψυχικής υγείας στους συμμετέχοντες. Άρα γίνεται ακόμα πιο έντονη η ανάγκη για μελέτη των επιπέδων παραγόντων της ψυχικής υγείας ανάλογα με τη συμμετοχή σε διαφορετικά είδη χορού και προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας.

Η ανάπτυξη παραμέτρων της ψυχικής υγείας αλλά και της ΣΝ επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως η συμμετοχή σε άσκηση και χορό (McKinley et al., 2008; Sevimli, 2010; Μαυροβουνιώτη et al., 2010; Rathore, & Choudhary, 2013; Lerdal, Celius, & Pedersen, 2013). Άσκηση που πραγματοποιείται μέσα από το χορό είναι μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και αποτελεσματικής μορφής φυσική δραστηριότητα (Judge, 2003). Έτσι δικαιολογείται η εστίαση της έρευνας στα οφέλη του χορού ως ένα είδος φυσικής δραστηριότητας που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια. Επίσης, από τη συμμετοχή σε χορό επισημαίνεται η μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου, καθώς επίσης μπορεί να αναπτυχθεί αλληλεπίδραση του ατόμου με άλλα άτομα και η αυτοαντίληψή του (Ravenlin, Kylma, & Korhonen, 2006), χαρακτηριστικά τα οποία πιθανόν αποτελούν έναν τρόπο προαγωγής παραμέτρων της ψυχικής υγείας.

Επίσης, η Olvera (2008), επισημαίνει τη συμβολή της συμμετοχής σε χορό στην υγεία του ατόμου και πιο συγκεκριμένα στη διαχείριση του στρες, στην αύξηση του ενδιαφέροντος για φυσική δραστηριότητα και στην ικανοποίηση από τη ζωή. Ένα βασικό συστατικό στοιχείο της συμμετοχής σε χορό είναι η μουσική. Σύμφωνα με τον Krumbhans (2002), υπάρχει μία σχέση μεταξύ της μουσικής που ακούμε και των συναισθημάτων που νιώθουμε, καθώς η ένταση και η ποιότητα της μουσικής επηρεάζουν τα συναισθήματά μας και οι αλλαγές αυτές εμφανίζονται με αλλαγές σε ψυχοβιολογικές μετρήσεις. Έτσι διαπιστώνεται η σημασία της μουσικής και η σχέση της με τα συναισθήματα. Η μουσική και ακόμα περισσότερο το τραγούδι, μπορεί να γίνει μέσο αναγνώρισης και εκτόνωσης ψυχολογικής έντασης και συναισθημάτων (Cesarz, 2007). Σημαντικό είναι επίσης να αναφερθεί, πως συμμετέχοντες σε πολιτιστικές δραστηριότητες παρουσίασαν χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας (Hyppa & Maki, 2001; Johansson, Konlaan, & Bygren, 2001). Χαρακτηριστικά όπως η μουσική και ο χορός που περιλαμβάνονται σε μία φυσική δραστηριότητα βοηθάνε στη δέσμευση του ατόμου στη δραστηριότητα αυτή (Andrijasevic, 2010). Άρα ο χορός μπορεί να αποτελέσει ένα κίνητρο για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση.

Ο χορός γενικότερα και ο ελληνικός παραδοσιακός χορός πιο συγκεκριμένα, περιλαμβάνει όλα τα προηγούμενα χαρακτηριστικά: μουσική, τραγούδι, κοινωνική αλληλεπίδραση, ενώ αποτελεί μέρος του πολιτισμού ενός λαού. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει μελετηθεί από πολλές και διαφορετικές πλευρές. Ερευνητικό ενδιαφέρον σε σχέση με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό υπάρχει για θέματα διδακτικής προσέγγισης του μαθήματος (Μαθέ, Κουτσούμπα, & Λυκεσάς, 2008; Lykesas, Koutsouba, & Tyronola, 2009; Lykesas, Koutsouba, & Tyronola, 2010), καθώς και της χρήσης της τεχνολογίας στην εκπαιδευτική διαδικασία του χορού (Dania, Hatziharistos, Koutsouba, & Tyronola, 2011). Επίσης, έχει μελετηθεί αν και κατά πόσο δημογραφικά χαρακτηριστικά

μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό (Filippou, Goulimaris, Mihaltsi, & Genti, 2010), ενώ η λαογραφία και η ανθρωπολογία είναι δύο κλάδοι με βάση τους οποίους έχει επίσης μελετηθεί ο ελληνικός παραδοσιακός χορός (Παπακώστας, Πραντσίδης, & Πολλάτου, 2006; Λουτζάκη, 19892).

Παρά το μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον που υπάρχει για τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, πολύ λίγες είναι οι έρευνες που μελετούν τις προσαρμογές που μπορεί να έχει ο χορός σαν ένα είδος φυσικής δραστηριότητας – άσκησης. Έχει αποδειχθεί ότι οι περισσότεροι από τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, μπορεί να επιφέρουν προσαρμογές στο σύστημα μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου, παρόμοιες με αυτές της αερόβιας άσκησης και μπορούν πιθανά να χρησιμοποιηθούν ως εναλλακτική μορφή αερόβιας άσκησης (Pitsi, Smilios, Tokmakidis, Serbezis, & Goulimaris, 2008). Δεν είναι όμως γνωστές μελέτες που να εξετάζουν αν ο ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να συνδέεται με προσαρμογές στην ψυχική υγεία και τη ΣΝ, αντίστοιχες με αυτές της άσκησης. Και φυσικά, δημιουργείται το ερώτημα, αν ο ελληνικός παραδοσιακός χορός που συνδέεται με την ελληνική παράδοση μπορεί να διαφοροποιείται σε σχέση με άλλα είδη χορού, όσον αφορά τη διαφοροποίηση της Ψυχικής Υγείας και της ΣΝ των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτούς.

### *Σκοπός*

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να διαπιστωθεί αν η συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό συμβάλλει στη διαφοροποίηση των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) και των κυριότερων παραγόντων της Ψυχικής Υγείας - δηλαδή της ποιότητας ζωής, της αυτοεκτίμησης, του άγχους και της γνωστικής λειτουργίας -, συγκριτικά με συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, τόσο σε νέους όσο και

ηλικιωμένους. Επιμέρους σκοπός ήταν να μελετηθεί αν οι παραπάνω διαφοροποιήσεις παρατηρούνται και κατά τη συμμετοχή σε άλλο είδος χορού και συγκεκριμένα λάτιν χορό.

#### *Σημαντικότητα της ερευνητικής μελέτης*

Είναι γνωστό ότι το υψηλό επίπεδο ΣΝ βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση των προσωπικών και κοινωνικών σχέσεων, καθώς επίσης βελτιώνει την ποιότητα ζωής. Επιπλέον, ο χορός σαν ένα είδος φυσικής δραστηριότητας, βελτιώνει τη συναισθηματική κατάσταση. Το άγχος επίσης, αποτελεί την ασθένεια των ημερών μας και του μέλλοντος, ενώ η ποιότητα ζωής φαίνεται να μειώνεται συνεχώς και να αναζητούνται τρόποι βελτίωσής της. Η παρούσα έρευνα αναμένεται να αναδείξει το ρόλο του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε όλες αυτές τις παραμέτρους και να αναδείξει νέες ερευνητικές κατευθύνσεις για τον ελληνικό χορό, ο οποίος συνδέεται όχι μόνο με τη λαογραφία και τη συνέχεια της πολιτισμικής μας παράδοσης, αλλά και με την ευεξία, την υγεία και έναν ποιοτικό τρόπο ζωής.

#### *Ερευνητικές υποθέσεις*

1. Η ομάδα ελληνικού παραδοσιακού χορού θα υπερέχει στη συναισθηματική νοημοσύνη από τις ομάδες άσκησης και μη ασκούμενων.
2. Οι νέοι θα έχουν καλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη από τους ηλικιωμένους.
3. Θα υπάρξει σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα Χ ηλικιακή κατηγορία για την συναισθηματική νοημοσύνη, που θα αποδίδεται στην καλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη των ηλικιωμένων που συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς
4. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού θα υπερέχουν σημαντικά στη συναισθηματική νοημοσύνη από τους χορευτές λάτιν

5. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού θα έχουν σημαντικά υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές της ψυχικής υγείας (ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, γνωστική λειτουργία, άγχος προδιάθεσης) από τις ομάδες άσκησης και μη ασκούμενων.
6. Οι νέοι θα έχουν υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές της ψυχικής υγείας (ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, γνωστική λειτουργία, άγχος προδιάθεσης) από τους ηλικιωμένους
7. Θα υπάρξει σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα Χ ηλικιακή κατηγορία στις μεταβλητές της ψυχικής υγείας (ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, γνωστική λειτουργία, άγχος προδιάθεσης) που θα αποδίδεται στο καλύτερο σκορ των ηλικιωμένων που συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς.
8. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού θα έχουν σημαντικά καλύτερα σκορ στις μεταβλητές της ψυχικής υγείας (ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, γνωστική λειτουργία, άγχος προδιάθεσης) από τους χορευτές λάτιν.

*Μηδενικές Υποθέσεις:*

1. Η ομάδα ελληνικού παραδοσιακού χορού δεν θα υπερέχει στη συναισθηματική νοημοσύνη από τις ομάδες άσκησης και μη ασκούμενων.
2. Οι νέοι δεν θα έχουν καλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη από τους ηλικιωμένους.
3. Δεν θα υπάρξει σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα Χ ηλικιακή κατηγορία για την συναισθηματική νοημοσύνη, που θα αποδίδεται στην καλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη των ηλικιωμένων που συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς
4. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού δεν θα υπερέχουν σημαντικά στη συναισθηματική νοημοσύνη από τους χορευτές λάτιν



5. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού δεν θα έχουν σημαντικά υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές της ψυχικής υγείας (ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, γνωστική λειτουργία, άγχος προδιάθεσης) από τις ομάδες άσκησης και μη ασκούμενων.
6. Οι νέοι δεν θα έχουν υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές της ψυχικής υγείας (ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, γνωστική λειτουργία, άγχος προδιάθεσης) από τους ηλικιωμένους
7. Δεν θα υπάρξει σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα Χ ηλικιακή κατηγορία στις μεταβλητές της ψυχικής υγείας (ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, γνωστική λειτουργία, άγχος προδιάθεσης) που θα αποδίδεται στο καλύτερο σκορ των ηλικιωμένων που συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς.
8. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού δεν θα έχουν σημαντικά καλύτερα σκορ στις μεταβλητές της ψυχικής υγείας (ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, γνωστική λειτουργία, άγχος προδιάθεσης) από τους χορευτές λάτιν.

### *Ορισμοί*

*Συναισθηματική Νοημοσύνη:* Η ΣΝ είναι ένας τύπος επεξεργασίας πληροφοριών, ο οποίος περιλαμβάνει σαφή εκτίμηση των συναισθημάτων του ατόμου τόσο στον εαυτό του όσο και στους άλλους και προσαρμοσμένη ρύθμιση των συναισθημάτων ώστε να ενισχύεται η ποιότητα ζωής (Salovey & Mayer, 1990).

*Ποιότητα ζωής:* 'ποιότητα ζωής είναι μια σύνθετη έννοια, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες και όχι αντικειμενικές καταστάσεις ζωής. Αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων, των «πιστεύω» και των επιθυμιών των ατόμων, την προσωπική ευεξία, τη χαρά και την ικανοποίηση από τη ζωή. Συνδέεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική υγεία, την αίσθηση της ανεξαρτησίας, τις καλές κοινωνικές σχέσεις και τις ευκαιρίες για διασκέδαση. Τέλος με την ικανότητα

που έχει το σώμα να έχει την απαραίτητη δύναμη, την ευκινησία και τη ζωντάνια και να μην κουράζεται εύκολα στις συνήθειες καθημερινές δραστηριότητες' (Θεοδωράκη, 2010, σελ. 27).

*Γνωστική λειτουργία:* Οι ψυχικές διεργασίες της γνώσης, κατανόησης, μνήμης, κρίσης και λογικής σε αντιπαράθεση με τις συναισθηματικές και βουλητικές διεργασίες.

*Άγχος:* μία αρνητική συναισθηματική κατάσταση στην οποία επικρατούν συναισθήματα νευρικότητας και ανησυχίας, καθώς συνδέονται με μία σωματική διέγερση (Gould, 2007).

*Αυτοεκτίμηση:* είναι η άποψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του συμπεριλαμβάνοντας τόσο τις ικανότητες που έχει όσο και την αξιολόγηση για το πόσο καλός είναι σε αυτές (Harter, 1996).

*Φυσική δραστηριότητα:* είναι ο ευρύτερος όρος στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι μορφές της κίνησης του ανθρώπινου σώματος, κάθε σωματική άσκηση και σπορ που ενεργοποιούν τους μυς του σώματος και απαιτούν αυξημένη κατανάλωση ενέργειας (Θεοδωράκης, 2010, σ. 9).

*Άσκηση:* Είναι σχεδιασμένη και σκόπιμη φυσική δραστηριότητα. Αφορά κάθε κίνηση του σώματος, όταν αυτό γυμνάζεται, όχι εξειδικευμένα, όπως στους αθλητές, αλλά όσο γίνεται πιο απλά, με την κίνηση μεγάλων μυϊκών ομάδων. Επίσης, αφορά την κίνηση του ατόμου, όταν αυτό συμμετέχει σε φυσικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες, όπως η άσκηση με βάρη, το τρέξιμο, το κολύμπι, το αερόμπικ, η αναρρίχηση, το σκι, το τένις, οι ρακέτες, το ποδήλατο, το σχοινάκι (Θεοδωράκης, 2010, σ. 10).

### *Περιορισμοί έρευνας*

Η παρούσα εργασία ελέγχει διαφορές μεταξύ ομάδων και όχι σχέσεις μεταξύ μεταβλητών. Στην έρευνα δε συμμετείχαν ενήλικες που πήραν μέρος σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, λάτιν χορού και σε ομαδικές μορφές άσκησης (π.χ.

pilates) για λιγότερο από 15 μήνες. Επίσης, άτομα τα οποία δε συμμετείχαν καθόλου τους τελευταίους 15 μήνες σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, λάτιν χορού και ομαδικές μορφές άσκησης, είτε συμμετείχαν είτε όχι παλαιότερα αποκλείστηκαν από την έρευνα. Επειδή υπάρχει μεγάλο εύρος χορών και η έρευνα αφορούσε μόνο ελληνικό παραδοσιακό χορό και το λάτιν είδος χορού, άτομα που συμμετείχαν σε άλλα είδη χορού αποκλείστηκαν από την έρευνα επίσης. Οι ομαδικές μορφές άσκησης ήταν ομαδικά προγράμματα εκγύμνασης σε δήμους και γυμναστήρια τα οποία γίνονταν με την καθοδήγηση του υπεύθυνου καθηγητή φυσικής αγωγής, με ή χωρίς τη χρήση οργάνων (μπάλες, βάρακια) και δεν συμπεριελάμβαναν χορευτική κίνηση (zumba, aerobic). Επίσης άτομα τα οποία συμμετείχαν για την ίδια χρονική περίοδο (τους τελευταίους 15 μήνες) παράλληλα σε άσκηση και χορό, π.χ. ελληνικό παραδοσιακό χορό και γυμναστική σε ομαδικό πρόγραμμα pilates, επίσης αποκλείστηκαν από την έρευνα για να γίνει μία κατηγοριοποίηση πιο ξεκάθαρη ως προς το είδος άσκησης και χορού που η κάθε ομάδα συμπεριελάμβανε. Δε βρέθηκε επαρκής αριθμός ηλικιωμένων στην Ελλάδα που να συμμετέχουν σε προγράμματα χορού λάτιν, ώστε να δημιουργηθεί ερευνητική ομάδα, έτσι η σύγκριση μεταξύ διαφορετικών ειδών χορού περιορίζεται μόνο στους νέους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Συνεχώς αυξανόμενου ενδιαφέροντος αποτελούν τα θέματα σχετικά με την ψυχική υγεία, ενώ στη σύγχρονη κοινωνία αδιαμφισβήτητη είναι η αύξηση των επιπέδων ψυχικών διαταραχών. Η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της γενικότερης υγείας του ατόμου, ωστόσο δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος ορισμός που να την καθορίζει, αφού αφορά μια ευρεία περιοχή παραγόντων οι οποίοι συμπεριλαμβάνονται στον ορισμό του παγκόσμιου οργανισμού υγείας για την υγεία: 'μία κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθενειών'. Η ψυχική υγεία, μέσα από μια πολυδιάστατη προσέγγιση, περιλαμβάνει την απουσία αρνητικών επιδράσεων (λιγότερο άγχος και κατάθλιψη), την παρουσία θετικών επιδράσεων (ικανοποίηση από την ζωή, θετική αυτοεκτίμηση), καθώς και την εμφάνιση καλής γνωστικής λειτουργίας (μνήμη, χρόνος αντίδρασης κλπ) (McAuley & Rudolph, 1995; Mihalko & McAuley, 1996).

Σε αυτό το πλαίσιο η ψυχική υγεία μπορεί να περιλαμβάνει την ικανότητα του ανθρώπου να δημιουργεί κοινωνικούς δεσμούς, να εργάζεται, να αγαπά, να ανταπεξέρχεται με κάποια αποτελεσματικότητα στην καθημερινότητά του, θέτοντας στόχους. Έτσι γίνεται αντιληπτό ότι αλληλοεπηρεάζεται από τους διάφορους κοινωνικούς ρόλους, τα συναισθήματα και την ικανότητα αντίληψης της αντικειμενικής πραγματικότητας (<http://www.psychologynow.gr/psychiki-ygeia/psychiki-ygeia>). Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ), αφορά την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων του ατόμου με αποτελεσματικό τρόπο, καθώς επίσης φαίνεται να συνδέεται με παραμέτρους της ψυχικής

υγείας (Ciarrochi, Deane, Anderson, 2002; Extremera & Fernández-Berrocal, 2006). Έτσι θεωρήθηκε απαραίτητη η μελέτη της μαζί με τις παραμέτρους της ψυχικής υγείας.

### *Θεωρίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης*

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) αποτελεί ένα θέμα επιστημονικής καταγραφής και τεκμηρίωσης των συναισθημάτων με συνεχώς αυξανόμενο ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια. Αρχικά ίσως ακούγεται αντιφατικός ο όρος, αφού συνδυάζει το συναίσθημα με τη λογική, τα οποία συνήθως πιστεύουμε πως μας οδηγούν σε αντίθετες επιλογές. Πρώτος από όλους, απλά και ταυτόχρονα τόσο έξυπνα, όπως γινόταν με όλους τους Έλληνες αρχαίους φιλοσόφους, ο Αριστοτέλης είχε αναφέρει στα Ηθικά Νικομάχεια πως: *ο καθ' ένας μπορεί να θυμώσει, αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κάποιος με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για το σωστό λόγο και με σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι εύκολο.* Με αυτόν τον τρόπο γίνεται μια πρώτη περιγραφή για το τι είναι ΣΝ. Θεωρίες σχετικά με τη ΣΝ έχουν αναπτυχθεί από τους Gardner (1983), Salovey και Mayer (1990), Goleman (1998) και Bar-On (1997). Όλες αναφέρονται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίσει και να διαχειριστεί τόσο τα δικά του συναισθήματα όσο και τα συναισθήματα των γύρω του. Ο όρος Συναισθηματική Νοημοσύνη πρωτοαναφέρθηκε το 1961 από τον Van Ghent και στην ψυχιατρική από τον Leuner (1966).

### *Η θεωρητική προσέγγιση του Gardner (1983)*

Ο Gardner έχει συνδεθεί με τον όρο πολλαπλές νοημοσύνες. Πρωτοπόρος για την εποχή του, υποστήριξε πως δεν υπάρχει μόνο μία μονοδιάστατη νοημοσύνη, αλλά ένα ευρύ φάσμα νοημοσύνης που καθιστά τον άνθρωπο ικανό να αντιμετωπίζει με αποτελεσματικότητα την καθημερινότητα και να αντικαθιστά την απογοήτευση με δημιουργική σκέψη. Μέσα στα πλαίσια της νοημοσύνης ορίζει την οπτική-χωρική,

διαπροσωπική, ενδοπροσωπική, υπαρξιακή, σωματική-κινησθητική, μουσική-ρυθμική, λεκτική-γλωσσική, λογική-μαθηματική, φυσιοκρατική: σε σχέση με το περιβάλλον.

#### *Η θεωρητική προσέγγιση των Salovey και Mayer (1990)*

Οι Salovey και Mayer, αναφέρονται στη ΣΝ προσεγγίζοντας περισσότερο το γνωστικό και το συναισθηματικό σύστημα οργάνωσης της σκέψης του ανθρώπου. Περιλαμβάνουν την ενδοπροσωπική και διαπροσωπική άποψη του Gardner, όμως προσθέτουν και κάποιες άλλες ικανότητες. Αυτές είναι: α) αναγνώριση, αξιολόγηση και έκφραση των συναισθημάτων που αποτελεί και τη βάση της θεωρίας, β) η χρήση των συναισθημάτων για καλύτερη γνωστική λειτουργία, γ) κατανόηση και αιτιολόγηση των συναισθημάτων και δ) ρύθμιση των συναισθημάτων για γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη. Οι πρώτες δύο χρειάζονται ανάπτυξη δεξιοτήτων για να γίνει η επεξεργασία των πληροφοριών που υπάρχουν, ενώ οι γ. και δ. αποτελούν επεξεργασία των πληροφοριών και απαιτούν πιο σύνθετες διαδικασίες.

#### *Η θεωρητική προσέγγιση του Bar-On (1997)*

Το μοντέλο που προτείνεται από τον Bar-On, περιγράφει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη με πολλές διαπροσωπικές και συναισθηματικές ικανότητες και δεξιότητες που καθορίζουν πόσο αποτελεσματικά κατανοούμε και εκφράζουμε τον εαυτό μας, τους άλλους, τις σχέσεις μας μαζί τους και πόσο καλά τα καταφέρνουμε με τις καθημερινές απαιτήσεις. Υπάρχει συνδυασμός συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων οι οποίες αναφέρονται στις εξής 5 παραμέτρους:

1. *Ενδοπροσωπικές*: συναισθηματική αυτό-ενημέρωση, ανεξαρτησία, αυτοπραγμάτωση και θετικότητα.

2. *Διαπροσωπικές*: ενσυναίσθηση για τον άλλον, κοινωνική υπευθυνότητα και διαπροσωπικές σχέσεις
3. *Διαχείριση του Στρες*: ανεκτικότητα στο στρες, έλεγχος αυθορμητισμού
4. *Προσαρμοστικότητα*: ευελιξία, λύση προβλημάτων, έλεγχος της πραγματικότητας.
5. *Γενική διάθεση*: Χαρά και θετική διάθεση.

Συνεχίζοντας, για να είναι κάποιος συναισθηματικά και κοινωνικά ευφυής θα πρέπει να διαχειρίζεται αποτελεσματικά προσωπικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές αλλαγές με έναν ρεαλιστικό, ευέλικτο και άμεσο τρόπο, λύνοντας προβλήματα και παίρνοντας αποφάσεις. Συμπερασματικά, χρειάζεται να κάνουμε τα συναισθήματα να δουλεύουν για μας και όχι εναντίον μας και να είμαστε επαρκώς αισιόδοξοι, θετικοί και αυτοπαρακινούμενοι.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως το μοντέλο του Bar-On μπορεί να προβλέψει πολλές πλευρές της ανθρώπινης απόδοσης. Αυτές οι πλευρές είναι: η φυσική υγεία (Krivoy et al., 2000; Bar-On & Fund, 2004), η ψυχολογική υγεία (Bar-On, 2003), η κοινωνική αλληλεπίδραση (Bar-On, 1997b), η αντικειμενική ευεξία και η ποιότητα ζωής (Bar-On, Handley, & Fund, 2005), η αυτοπραγμάτωση (Bar-On, 2001), όπως επίσης η απόδοση στο σχολείο (Bar-On, 1997b, 2003; Parker et al., 2004; Swart, 1996) και στον εργασιακό χώρο (Bar-On et al., 2005; Handley, 1997; Ruderman & Bar-On, 2003). Όσον αφορά την αυτοπραγμάτωση, είναι μία διαδικασία κατά την οποία το άτομο πρέπει να χρησιμοποιεί τις ικανότητές και το ταλέντο του, ώστε να θέτει και να πετυχαίνει στόχους και αποτελεί ένα εφόδιο ζωής το οποίο οδηγεί σε μία γεμάτη νόημα ζωή. Η συναισθηματική και κοινωνική συμπεριφορά σύμφωνα με το μοντέλο του Bar-On μπορεί να διδαχθεί και να γίνει κατανοητή (Sjölund & Gustafsson, 2001) μέσα από απλές διδακτικές μεθόδους σε σχετικά μικρό χρονικό διάστημα.

*Η θεωρητική προσέγγιση του Goleman (1998)*

Ο Goleman συνδέει σε μεγάλο βαθμό τη ΣΝ με τον εργασιακό χώρο, γι αυτό και σύμφωνα με έναν ορισμό του, η συναισθηματική ικανότητα βασίζεται στη ΣΝ και τα αποτελέσματά της φαίνονται στην απόδοση κάποιου στη δουλειά του (Goleman, 1998b). Έχει δώσει στη ΣΝ τα εξής χαρακτηριστικά:

A. Αναγνώριση: 1) αυτοενημερότητα: συναισθηματική κατανόηση του εαυτού, αυτοπεποίθηση και 2) κοινωνική ενημερότητα: ενσυναίσθηση, οργανωτική ενημερότητα.

B. Ρύθμιση και Διαχείριση: 3) του εαυτού: αυτοέλεγχος, εμπιστοσύνη, ευσυνειδησία και 4) των σχέσεων: επιρροή, επικοινωνία, ηγεσία, ομαδική δουλειά, διαχείριση συγκρούσεων.

Σημαντικό είναι να σημειώσουμε και τη διαφοροποίηση μεταξύ IQ και EI-ΣΝ. Το IQ είναι ο τυπικός δείκτης νοημοσύνης, ενώ η EQ-ΣΝ είναι η συναισθηματική οξυδέρκεια. Σύμφωνα με τον Goleman, οι άνθρωποι με υψηλό δείκτη ΣΝ ανεξάρτητα από το κλασικό δείκτη ευφυΐας (IQ), έχουν περισσότερες πιθανότητες να πετύχουν στη ζωή τους από εκείνους με χαμηλότερο δείκτη ΣΝ. Χαρακτηριστικό παράδειγμα στον εργασιακό χώρο, είναι πως άτομα με πολύ καλές επαγγελματικές δεξιότητες μπορούν να προσληφθούν σε μία εργασία, αν όμως έχουν ανεπτυγμένη ΣΝ μπορούν να επιτύχουν την προαγωγή τους! Έτσι, γίνεται κατανοητό πως τόσο η ΣΝ συγκεκριμένα, όσο και οι διάφορες παραμέτρους της ψυχικής υγείας, κάποιες από τις οποίες αναφέρθηκαν παραπάνω έχουν σημαντική θέση στη ζωή κάθε ανθρώπου και καθοριστικής σημασίας μπορεί να αποτελεί η εύρεση τρόπων, βελτίωσής τους.

Πολύ μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα του Ravenlin και των συνεργατών του (2006) στην οποία αναφέρονται με πολύ ειλικρινή και άμεσο τρόπο η συνεισφορά και οι συνέπειες του χορού στην πνευματική υγεία. Όπως αναφέρεται στο άρθρο, ο χορός αποτελεί μία ανθρώπινη διέξοδο που μαθαίνεται κυρίως από τον πολιτισμό του κάθε λαού.



Η ολότητα και ταυτόχρονα η μοναδικότητα του ανθρώπου ως πνευματική, φυσική διανοητική και κοινωνική οντότητα επισημαίνεται στο χορό. Μέσα από το χορό μπορεί να καλλιεργηθεί η αυτοαντίληψη του ατόμου όπως και η αλληλεπίδρασή του με άλλους ανθρώπους, το οποίο πιθανόν εκφράζει τρόπο προαγωγής της πνευματικής υγείας. Η δυσκολία κάποιου να εκφράσει τον εαυτό του και να επικοινωνήσει με άλλους απαιτεί διαφορετικά είδη παρέμβασης, ώστε ο ασθενής να ξεπεράσει τα προβλήματα που έχει και να συνδεθεί με άλλους ανθρώπους. Αν σκεφτούμε πως μέσα από το χορό το άτομο είναι πιο λειτουργικό, επηρεάζεται η φυσική και πνευματική του υγεία, η ποιότητα ζωής και η ικανότητά του να συνεργάζεται με άλλους ανθρώπους στις καθημερινές του δραστηριότητες, ο χορός μπορεί να αποτελέσει μια θεραπευτική παρεμβατική μέθοδο. Αφού μέσα από αυτόν προάγεται η ποιότητα ζωής και θετικά συναισθήματα πιο ολοκληρωτικά. Φυσικά, για να γίνουν αυτά με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο θα πρέπει να γίνουν από το αντίστοιχα καταρτισμένο άτομο. Η αρχική-κεντρική ιδέα με βάση την οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο χορός ως θεραπευτική παρέμβαση είναι πως ο κάθε ένας μπορεί κάπως να κινηθεί και να εκφραστεί με την κίνηση, καθώς επίσης κάθε κίνηση με βάση το ρυθμό, αποτελεί χορευτική έκφραση αρκεί να προέρχεται από την ψυχή.

Η Olvera (2008), πραγματοποίησε μία ανασκόπηση σχετικά με τη συμβολή που έχει ο χορός στην υγεία των συμμετεχόντων. Σπάνιες είναι τέτοιες έρευνες, από τις οποίες όμως προκύπτουν αρκετά ενδιαφέροντα αποτελέσματα όπως θα δούμε παρακάτω. Από την ανασκόπηση προέκυψε πως ο χορός συνδέεται θετικά σε μεγάλο βαθμό με οφέλη στην υγεία και μείωση του στρες σε συμμετέχοντες διαφορετικής ηλικίας και με διαφορετικό υπόβαθρο. Παρατηρήθηκε μείωση προβληματικών συμπεριφορών, διαχείριση του στρες και αύξηση του ενδιαφέροντος για φυσική δραστηριότητα όπως και της ικανοποίησης από τη ζωή. Ο χορός μπορεί να αποτελεί επίσης ένα είδος άσκησης, για εκείνους που δεν τους αρέσει να πηγαίνουν σε γυμναστήριο ή δε τους αρέσει να ασκούνται. Αποτελεί ακόμα

ευκαιρία για κάποιον να μάθει χαρακτηριστικά ενός άλλου πολιτισμού. Θα πρέπει να εξεταστεί ως ένα εργαλείο το οποίο συμβάλλει στην αντιμετώπιση μη φυσικής δραστηριότητας, καρδιακών προβλημάτων και στρες. Όπως επισημαίνει η συγγραφέας, ενδιαφέρον θα ήταν να εξεταστεί κατά πόσο μέσα από τη συμμετοχή σε χορό θα μπορούσε να προαχθεί η φυσική δραστηριότητα.

Ο χορός αποτελεί ένα ευχάριστο και αποτελεσματικό είδος φυσικής δραστηριότητας (Judge, 2003) με χαρακτηριστικά ομαδικής φυσικής δραστηριότητας μπορεί να πραγματοποιηθεί παντού, σε ένα πάρκο, σε δωμάτιο, χωρίς να απαιτείται ιδιαίτερα διαμορφωμένος χώρος. Μπορεί να είναι μία οργανωμένη χορογραφία ή ελεύθερες κινήσεις και δεν απαιτείται ιδιαίτερος εξοπλισμός. Αυτά τα χαρακτηριστικά δίνουν στο χορό ένα πλεονέκτημα σε σύγκριση με άλλα είδη άσκησης. Επιπλέον, συνδέεται με τη κουλτούρα και τον πολιτισμό του κάθε λαού όπως ήδη αναφέρθηκε και συνοδεύεται πάντα με μουσική. Η μουσική, ένα ουσιαστικό κομμάτι του χορού, δημιουργεί στους συμμετέχοντες ευχάριστα συναισθήματα, επηρεάζει θετικά την ψυχολογία τους και τους οδηγεί στη δια βίου ενασχόληση με την άσκηση (Kriska, Hanley, Harris, & Zinman, 2001).

#### *Μουσική και Συναισθήματα*

Όπως προκύπτει από την ανασκόπηση της Andrijasevic (2010), είναι πιο πιθανό να δραστηριοποιήσεις έναν αριθμό ατόμων στη συμμετοχή φυσικής δραστηριότητας που περιλαμβάνει μουσική και χορό. Ο χορός ως ένα μέσο αναψυχής είναι στις πρώτες προτιμήσεις των γυναικών. Οι γυναίκες είναι αυτές που έχουν μειώσει τη συμμετοχή τους γενικότερα σε άσκηση. Επομένως, ο χορός θα μπορούσε να παρακινήσει τις γυναίκες να συνεχίσουν να ασκούνται μέσω αυτού. Πιθανός λόγος μεγαλύτερης αποδοχής του χορού

σε σχέση με άλλα είδη άσκησης, είναι το ότι συνδέεται με μία μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων και η μουσική αποτελεί ένα ερέθισμα που επηρεάζει το συμμετέχοντα.

Η μουσική αποτελεί από αρχαιοτάτων χρόνων ένα τρόπο έκφρασης συνδεδεμένο με πολλές και διαφορετικές στιγμές της ζωής του ανθρώπου. Ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης και άλλοι φιλόσοφοι εμβαθύνουν στην αισθητική και ψυχολογία της μουσικής και διαμορφώνουν τη θεωρία του ήθους ή ηθική θεωρία της μουσικής, που διαπραγματεύεται την επίδραση της μουσικής στη συναισθηματική και ψυχική σφαίρα του ανθρώπου. Σύμφωνα με τη *θεωρία του ήθους* ή *αλλιώς ηθική θεωρία της μουσικής*, σε κάθε ρυθμική και μελωδική κίνηση υπάρχει μια ανάλογη συναισθηματική αντίδραση, με την έννοια ότι η μουσική μπορεί να επιδράσει στον άνθρωπο είτε θετικά παροτρύνοντάς τον σε μια ενέργεια της βούλησής του, είτε αρνητικά αποτρέποντάς τον από μια ενέργεια της βούλησής του, είτε τέλος απονεκρώνοντας τη βούλησή του (<http://el.wikipedia.org/wiki/>).

Ο Krumhans (2002) επισημαίνει και αναλύει το γεγονός, πως τα μουσικά συναισθήματα αλλάζουν ανάλογα με την ένταση και την ποιότητα της μουσικής και αυτές οι συναισθηματικές αλλαγές παρουσιάζονται με αλλαγές σε ψυχοβιολογικές μετρήσεις. Επίσης, επισημαίνεται η σχέση μεταξύ γενικών απόψεων σχετικά με τη δομή της μουσικής και τη συνολική διάθεση που αυτή συνοδεύει. Η μουσική, όπως έχει αναφέρει ο Meyer (1967) είναι μία δυναμική διαδικασία. 'Η κατανόηση και η διασκέδαση εξαρτάται από την αντίληψη και τις απαντήσεις σε χαρακτηριστικά όπως η ένταση, η ηρεμία, η μη σταθερότητα και η σταθερότητα, η αμφιβολία και η διαύγεια' (Meyer, 1967, p.43). Η μουσική έχει μία συνολική επίδραση στη συναισθηματική φυσιολογία, στις επιπτώσεις δηλαδή που έχουν τα συναισθήματα στη φυσιολογία. Η λύπη είναι περισσότερο συνδεδεμένη με αλλαγές στον καρδιακό παλμό, στην πίεση του αίματος και στη θερμοκρασία. Ο φόβος, συνδέεται με αλλαγές της κυκλοφορίας του αίματος, ενώ η χαρά

με αλλαγές στον τρόπο αναπνοής. Από τα παραπάνω κατανοούμε πως φυσιολογικές αλλαγές εξαρτώνται από το ποσό και το είδος του μουσικού συναισθήματος.

Οι Krumhansl και Schenck (1997) εξέτασαν τις ομοιότητες ως προς την έκφραση των συναισθημάτων μεταξύ μουσικής και χορού. Για να γίνει αυτό όρισαν 3 ομάδες: Η πρώτη ομάδα μόνο άκουγε μουσική, η δεύτερη ομάδα παρακολούθησε ένα χορό σε βίντεο ενώ η τρίτη ομάδα, άκουσε μουσική και είδε το αντίστοιχο βίντεο. Από τα αποτελέσματα προέκυψε πως τόσο η μουσική όσο και ο χορός αποτελούν δύο μορφές τέχνης στενά συνδεδεμένες που δύσκολα μπορούν να φανούν έντονες διαφορές.

Αρκετό ενδιαφέρον παρουσιάζουν όσα αναφέρει στο άρθρο της η Cesarz (2007), σχετικά με τη μουσική και τη μουσικοθεραπεία. Μέσω της μουσικοθεραπείας παρέχεται μουσική και χαρακτηριστικά όπως ήχοι, ρυθμός, το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου όπως και το τραγούδι, για ψυχοκινητική, συναισθηματική και διανοητική δραστηριοποίηση του ανθρώπου. Το να ακούει κάποιος μουσική έχει πρώτα από όλα εκπαιδευτική αξία αλλά και αξία αναψυχής. Επίσης, φαίνεται να υπάρχουν και αρκετές προσδοκίες όταν κάποιος ακούει μουσική, όπως για παράδειγμα περιμένει τη βελτίωση της διάθεσής του και να απομακρυνθεί από όσα τον απασχολούν. Το τραγούδι, που αποτελεί τμήμα της μουσικής, σύμφωνα με την ψυχολογία της μουσικής όπως αναφέρεται στο ίδιο άρθρο, είναι ο πιο φυσικός τρόπος για να έρθει ένας άνθρωπος σε επαφή με τη μουσική και μας ακολουθεί από την παιδική μας ηλικία. Η φυσική μουσική δραστηριότητα γίνεται μία θεραπευτική άσκηση, η οποία μπορεί να συμβάλλει στην αναγνώριση και εκτόνωση ψυχολογικής έντασης και συναισθημάτων. Σε ηλικιωμένους συνήθως αρέσει να τραγουδούν. Η μουσική λοιπόν, όπως καταλήγει η Cesarz (2007), εμπλουτίζει την εσωτερική ζωή του ανθρώπου και αναπτύσσοντας τις εμπειρίες που έχει κάποιος μπορεί να ενισχύσει και την αυτοεκτίμησή του. Προάγει όχι μόνο την υγεία, αλλά βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, καθώς μπορεί να οδηγήσει και σε αλλαγές του τρόπου με τον οποίο ζούμε.

Συνεχίζοντας, όπως περιγράφεται στο άρθρο του Hallam (2010), έρευνες έχουν δείξει αρκετά οφέλη στην υγεία και στην ποιότητα ζωής ατόμων τα οποία τραγουδούν συμμετέχοντας σε κάποια χορωδία. Τα οφέλη αυτά περιλαμβάνουν: σωματική ηρεμία, εκτόνωση της έντασης, συναισθηματική αναγνώριση και εκτόνωση, μείωση του στρες, αίσθηση χαράς, θετική διάθεση, διασκέδαση, μία αίσθηση μεγαλύτερης προσωπικής, συναισθηματικής και φυσικής ευεξίας, μία αυξημένη αίσθηση ενεργητικότητας, ερεθίσματα γνωστικής επεξεργασίας, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση καθώς και την αίσθηση ότι το άτομο συμμετέχει σε μία διαδικασία που αξίζει, δίνει ένα σκοπό και παρακινεί (Clift, Hancox, Staricoff, & Whitmore, 2008; Stacey, Brittain, & Kerr, 2002). Επίσης, αναφέρονται μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας σε συμμετέχοντες πολιτιστικών δραστηριοτήτων σε σχέση με άτομα που δε συμμετέχουν σε ανάλογες δραστηριότητες. (Hyppa & Maki, 2001; Johansson, Konlaan, & Bygren, 2001).

Ο χορός και κυρίως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη μουσική και το τραγούδι των ίδιων των χορευτών. Το άτομο που χορεύει παράλληλα ακούει τη μουσική και το τραγούδι, ενώ τις περισσότερες φορές και κυρίως ηλικιωμένοι τραγουδούν το τραγούδι. Μάλιστα, η σύνδεση αυτών των χαρακτηριστικών γίνεται με τόσο φυσικό τρόπο όπου αυτός που χορεύει και τραγουδάει, νιώθει να οδηγείται σε μία αρμονία την οποία δύσκολα μπορεί να περιγράψει με λόγια.

#### *Συναισθηματική Νοημοσύνη και Παράγοντες Διαμόρφωσής της*

Η ΣΝ είναι εν μέρει γενετικά προκαθορισμένη, όμως επηρεάζεται επίσης από κοινωνικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τον Halberstandt και τους συνεργάτες του (2001), η ιδιοσυγκρασία του ατόμου μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη των βασικών τμημάτων της ΣΝ, όπως τον αυτοέλεγχο ενώ, σύμφωνα με τους Salovey και Sluyter (1997), η ανάπτυξη της ΣΝ των παιδιών επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την κατεύθυνση που τους έχουν

δώσει οι γονείς τους. Άρα η ΣΝ του κάθε ατόμου προκύπτει από το συνδυασμό γενετικών παραγόντων και εμπειριών που έχει το άτομο μέσα και έξω από την οικογένεια, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο ο κάθε ένας τις βιώνει.

Σύμφωνα με το Bakker (1988), οι χορευτές είναι πιο εσωστρεφείς και συναισθηματικοί από τους μη χορευτές. Μέσω του χορού υπάρχει μία διέξοδος αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων, όπως επίσης είναι συνδεδεμένος με υψηλότερα επίπεδα δημιουργικότητας, κοινωνικοποίησης και χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και μοναξιάς. Ο χορός μπορεί να φτάσει τη διάθεση στη κορυφή και φαίνεται πως δεν είναι μόνο ένα είδος άσκησης, αλλά μπορεί επίσης να επηρεάσει ψυχικά και σωματικά κάθε έναν που συμμετέχει σε αυτό το είδος φυσικής δραστηριότητας (Alpert, 2011). Κυρίως για τους χορευτές μπαλέτου, φαίνεται πως έχουν μη ρεαλιστικές αυστηρές απόψεις για το σώμα τους, κάτι το οποίο οδηγεί σε ψυχολογικά και φυσιολογικά προβλήματα όπως η νευρική ανορεξία (Abraham, 2006).

Στην έρευνά τους, οι Christopher, Hafen και Laursen (2010) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ ΣΝ και χαράς που νιώθει κάποιος όπου όπως παρατηρήθηκε η προσωπικότητα έχει και εδώ τη σημασία της. Στην έρευνα συμμετείχαν 205 φοιτητές στην Ινδία. Από τα αποτελέσματα φάνηκε μια άμεση θετική σχέση της ΣΝ με την ευτυχία και την προσωπικότητα. Η έρευνα αυτή συμφωνεί με τα αποτελέσματα της έρευνας των Furnham και Petrides (2003), όπου η ΣΝ φαίνεται να έχει σημαντική θέση στη σχέση της προσωπικότητας με την ευτυχία. Ωστόσο, επειδή η έρευνα έγινε στην Ινδία, πιθανότατα διαφορετικό δείγμα να έχει διαφορετικά αποτελέσματα στη διαχείριση των συναισθημάτων, γι' αυτό και περισσότερη έρευνα σε μη δυτικούς πληθυσμούς θα βοηθούσε σε αυτήν την κατεύθυνση.

Οι Martins, Ramalho και Morin (2010), με την έρευνά τους θέλησαν να συνεχίσουν τη μετα-ανάλυση του Schutte και των συνεργατών του (2007), συνεχίζοντας σε έρευνες

που δημοσιεύτηκαν μετά το 2007 καθώς συμπεριέλαβαν και μη αγγλικές. Συνολικά μελετήθηκαν 80 έρευνες με δείγμα 19.815 συμμετέχοντες, μεταξύ 15 και 53 ετών. Η ΣΝ εξετάστηκε με δύο τρόπους: Α. ως ικανότητα και Β. ως χαρακτηριστικό του ατόμου βλέποντας αν υπάρχουν διαφορές ανάλογα με το πως εξετάζεται κάθε φορά. Τα αποτελέσματα, επιβεβαίωσαν τα προηγούμενα ευρήματα, εκφράζοντας μια σημαντική, θετική σχέση μεταξύ της ΣΝ και της υγείας. Όπως προκύπτει από την παρούσα έρευνα, όταν η ΣΝ μελετάται ως χαρακτηριστικό του ατόμου η σχέση της με την υγεία είναι υψηλότερη από ότι αν μελετάται ως μία ικανότητα. Έτσι παρατηρείται μια θετική σχέση της ΣΝ με την υγεία και τον τρόπο ζωής, που αποκτά όλο και μεγαλύτερο ερευνητικό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια. Το πώς θα μπορούσαμε να ενισχύσουμε τη ΣΝ και ποια η σχέση της με την άσκηση και το χορό, αποτελούν ερωτήματα που εξετάζονται στην παρούσα εργασία.

Η ΣΝ φαίνεται να συνδέεται και να αλληλοεπηρεάζεται από πολλούς άλλους παράγοντες. Στη παρακάτω μελέτη γίνεται μια εισαγωγή για να κατανοήσουμε τη σύνδεση που υπάρχει μεταξύ πολλών διαφορετικών παραμέτρων. Στην έρευνα των Austin, Saklofske, και Mastoras (2005), αξιολογήθηκε η σχέση μεταξύ της ΣΝ και μιας σειράς μεταβλητών που θεωρητικά συνδέονται, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, το εύρος και η ποιότητα της κοινωνικότητας του ατόμου. Στην έρευνα συμμετείχαν 704 φοιτητές μέσου όρου ηλικίας 20 ετών. Για την αξιολόγηση της ΣΝ χρησιμοποιήθηκαν 2 κλίμακες: 1) η σύντομη έκδοση του Bar-On (EQ-I:S, Bar-on, 2002), και 2) Η κλίμακα του Schutte Modified Schutte EI scale (EIS). Από τα αποτελέσματα σημειώθηκε θετική σχέση της ΣΝ με την ικανοποίηση από τη ζωή, όπως επίσης και με το μέγεθος και την ποιότητα της κοινωνικής δικτύωσης του ατόμου. Θετική επίσης ήταν η σχέση της ΣΝ με την προσωπικότητα του ατόμου, ενώ αρνητική με την κατανάλωση αλκοόλ.

Στην έρευνά τους οι Ciarrochi, Deane και Anderson (2002) υπέθεσαν πως η ΣΝ αποτελεί ένα μέσο για να κατανοήσουμε τη σχέση άγχους και τριών σημαντικών παραμέτρων της ψυχικής υγείας: κατάθλιψης, απελπισίας και τάσης για αυτοκτονία, που φάνηκε να ισχύει. Σύμφωνα με την έρευνα υπήρχε σημαντικά αρνητική σχέση μεταξύ της ικανότητας του ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και της κατάθλιψης αλλά όχι με το στρες. Επομένως, υψηλότερα επίπεδα διαχείρισης των συναισθημάτων συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Η διαχείριση των συναισθημάτων των άλλων φάνηκε πως δε σχετίζεται με το άγχος και την πνευματική υγεία, ενώ αντίθετα η διαχείριση των συναισθημάτων του ίδιου του εαυτού μας, φαίνεται να σχετίζεται σημαντικά με το αίσθημα απελπισίας και προβλέπει την κατάθλιψη. Επίσης, σε λιγότερο ευαίσθητους ανθρώπους, παρατηρήθηκε πως η σχέση μεταξύ άγχους και πνευματικής υγείας είναι μικρότερη από ότι σε άτομα περισσότερο ευαίσθητα. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά για την εκδήλωση άγχους και αυτοκτονίας (Kalafat, 1997), καθώς η διαχείριση των συναισθημάτων του εαυτού μας συνδέεται θετικά με την ποιότητα και ποσότητα της κοινωνικής υποστήριξης (Ciarrochi, Chan, & Bajgar, 2001).

Στην έρευνα τους, οι Lanciano, Curci, Kafetsios, Elia και Zammuner (2012) εξέτασαν τη σχέση που υπάρχει στα ανασφαλή άτομα μεταξύ δυσλειτουργιών και τον τρόπο σκέψης τους και ήλεγξαν κατά πόσο η ΣΝ ρυθμίζει τη σχέση αυτή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, υπήρχε μεγάλη σχέση ανάμεσα σε αρνητικό τρόπο σκέψης και το άγχος, το οποίο οδηγεί σε συναισθηματικά προβλήματα (Burnette, Taylor, Worthington, & Forsyth, 2007). Σε αυτήν την έρευνα η ΣΝ μετριέται ως μια ικανότητα η οποία μπορεί να προβλέψει την ψυχική υγεία. Υψηλότερα επίπεδα άγχους φάνηκε να σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων, καθώς ανασφαλή



άτομα, δεν ήταν σε θέση να λύσουν συναισθηματικά προβλήματα, οδηγούμενα σε συμπτώματα κατάθλιψης.

Οι Batool και Khalid (2009) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ ΣΝ και κατάθλιψης σε 30 άτομα με κατάθλιψη και 40 άτομα που αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Οι συμμετέχοντες ήταν ηλικίας 16-80 ετών και τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το ερωτηματολόγιο Beck's Depression Inventory (Beck & Steer, 1993) για την κατάθλιψη και κλίμακα SEI (Scale Emotional Intelligence, Batool, & Khalid, 2009) για τη ΣΝ. Από τα αποτελέσματα ενισχύεται η αρνητική σχέση της ΣΝ με την κατάθλιψη, καθώς επίσης όπως διαπιστώνουν οι ερευνητές, χαμηλότερα επίπεδα ΣΝ μπορούν να αποτελούν ενδείξεις για εμφάνιση κατάθλιψης.

Η έρευνα έχει δείξει ότι όσο λιγότερη είναι η ανησυχία του ατόμου για τα συναισθήματά του τόσο χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και αντίθετα υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης έχει (Farber, 1989; McCallum & Piper, 2001). Στην έρευνα των Schutte και Malouff (2012), φάνηκε πως η ικανότητα της ΣΝ μπορεί να είναι πρωτίστης σημασίας. Επίσης, η δραστηριοποίηση της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου επηρεάζει και επηρεάζεται από τα συναισθήματά του. Ωστόσο, δεν μπορούμε να πούμε αν κάποιες μεταβλητές μεσολαβούν στη δραστηριοποίηση των συναισθημάτων, της αυτοεκτίμησης και της ΣΝ.

Σε μια πολύ ενδιαφέρουσα ανασκόπηση, οι Zeidner, Matthews και Roberts (2012) εξέτασαν με μία κριτική σκέψη, θεωρητικά και εμπειρικά στοιχεία για τη χρησιμότητα της ΣΝ στην πρόβλεψη διαφόρων δεικτών της υγείας και της ευεξίας. Η ευτυχία, όπως αναφέρεται στην έρευνα, συνεισφέρει στην υγεία και στη μακροζωία (Diener & Chan, 2011). Έτσι και η ΣΝ θα μπορούσε να είναι βασικός παράγοντας σε αυτήν την κατεύθυνση, όπως υποθέτουν οι ερευνητές. Αρχικά γίνεται αναφορά στη σχέση ΣΝ με τη σωματική υγεία, που οδηγείται σε θετικά αποτελέσματα. Από τη βιβλιογραφία φαίνεται

μια θετική σχέση της ΣΝ με τη φυσική υγεία (Johnson, Batey, & Holdsworth, 2009), καθώς άτομα με υψηλά επίπεδα ΣΝ είναι πιο πιθανό να ακολουθούν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία όπως η τακτική άσκηση και η υγιεινή διατροφή. Σε αυτό συμφωνεί και η έρευνα των Saklofske, Austin, Rohr, Jac και Andrew, (2007), όπου παρατηρήθηκε σημαντική σχέση της ΣΝ με την υγιεινή διατροφή, την άσκηση και την επίσκεψη σε γιατρό. Έτσι, υψηλότερα επίπεδα ΣΝ θα πρέπει να προάγουν ένα θετικό τρόπο ζωής που θα αυξάνει την ευεξία και μακροζωία (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2012).

Οι Τσαούσης και Νικολάου (2005) εξέτασαν τη σχέση της ΣΝ με τη γενική υγεία (ψυχολογική και σωματική), στην οποία συμμετείχαν 365 άτομα με μέσο όρο ηλικίας 25 ετών. Επίσης, εξέτασαν τη σχέση της ΣΝ με κάποιες συμπεριφορές υγείας όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η άσκηση. Στη δεύτερη μελέτη συμμετείχαν 212 άτομα από κάποιο κέντρο ψυχικής υγείας ηλικίας 36 ετών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, υπάρχει θετική σχέση υψηλών επιπέδων ΣΝ και καλών επιπέδων υγείας τόσο σωματικής όσο και ψυχικής. Ενώ αντίθετα, υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ υψηλών επιπέδων ΣΝ και μη υγιεινών συμπεριφορών. Συνεχίζοντας στο ίδιο θέμα, ο Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar και Rooke (2007) πραγματοποίησαν μετά-ανάλυση με σκοπό την εξέταση της σχέσης μεταξύ της ΣΝ και της υγείας (ψυχική-σωματικής), που περιελάμβανε έρευνες που έχουν δημοσιευτεί από το 1995 έως το 2006. Μελετήθηκαν έτσι 35 έρευνες, με 7.898 συμμετέχοντες ηλικίας 11 έως 51 ετών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, υψηλότερα επίπεδα ΣΝ συνδέονταν με καλύτερα επίπεδα υγείας. Επίσης, η ΣΝ που μετρήθηκε ως ένα χαρακτηριστικό του ατόμου είχε μεγαλύτερη σχέση με την πνευματική υγεία από ότι η ΣΝ που αξιολογήθηκε ως μια ικανότητα του ατόμου.

Γενικά, υποστηρίζεται ότι οι συναισθηματικοί παράγοντες έχουν σημαντικό ρόλο στην πνευματική ζωή όπως και στην ποιότητα της ζωής του κάθε ανθρώπου, ενώ συναισθηματικές δυσλειτουργίες συμβάλλουν στην ανάπτυξη αντίστοιχων ασθενειών.

Σύμφωνα με τον Austin και τους συνεργάτες του (2005), η ΣΝ φαίνεται να σχετίζεται θετικά με την ποιότητα ζωής του ατόμου, όπως επίσης και με χαμηλότερα επίπεδα άγχους (Austin et al., 2010).

#### *Συναισθηματική Νοημοσύνη και Άσκηση*

Οι Rathore και Choudhary (2013) προσπάθησαν να αξιολογήσουν την επίδραση της yoga στη ΣΝ και στην ποιότητα ζωής. Στην έρευνα πήραν μέρος 60 άτομα, που χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, μία πειραματική ομάδα των 30 ατόμων (15 άντρες, 15 γυναίκες) και μία ομάδα ελέγχου (30 άτομα, 15 άντρες και 15 γυναίκες). Η πειραματική ομάδα συμμετείχε σε μαθήματα yoga για 2 μήνες, ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν υπήρχε καμία παρέμβαση. Για την αξιολόγηση της ΣΝ χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ΣΝ των Hyde, Pethe και Dhar (2002) και για την αντικειμενική ποιότητα ζωής η αντίστοιχη των Hingar, Mathur και Bhardwaj (2008). Γενικά, από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η πειραματική ομάδα είχε καλύτερα επίπεδα ΣΝ και Ποιότητας Ζωής από την ομάδα ελέγχου. Έτσι η yoga φαίνεται να έχει θετική επίδραση τόσο στη ΣΝ όσο και στην ποιότητα ζωής. Σημαντικό είναι να αναφερθεί, ότι υπήρχε θετική και στατιστικά σημαντική σχέση της ΣΝ με την ποιότητα ζωής, τόσο στην πειραματική ομάδα όσο και στην ομάδα ελέγχου. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε πως η yoga επιδρά στη ΣΝ και στην ποιότητα ζωής, τα οποία με τη σειρά τους σχετίζονται. Βέβαια χρειάζεται επιπλέον έρευνα για τη σχέση της ΣΝ με την ποιότητα ζωής.

Είναι γνωστό πως η άσκηση συμβάλλει στην εκτόνωση της έντασης που νιώθει ο άνθρωπος. Ενδιαφέρον αποτελεί η σχέση που έχει η ΣΝ με την άσκηση και η αλληλεπίδραση που υπάρχει μεταξύ τους. Σκοπός της έρευνας των Solanki και Lane (2010) ήταν να μελετήσουν τη σχέση της ΣΝ και της άποψης πως η άσκηση αποτελεί μία αποτελεσματική στρατηγική στη ρύθμιση της διάθεσης. Πράγματι, από τα αποτελέσματα

φάνηκε πως υψηλά επίπεδα ΣΝ συνδέονται με την άποψη για την αποτελεσματικότητα της άσκησης στην ενίσχυση της διάθεσης. Η διάθεση, με την άσκηση και τη ΣΝ φαίνεται να είναι αλληλένδετα, αφού υψηλά επίπεδα ΣΝ σχετίζονται και με μια πιο θετική διάθεση (Lane, Thelwell, & Devonport, 2009).

Σε μία πρόσφατη έρευνα των Saklofske, Austin, Rohr και Andrews (2013) εξετάστηκε η σχέση που υπάρχει στην προσωπικότητα, στην αυτοαναφερόμενη ΣΝ και στη στάση του ατόμου για την άσκηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 497 φοιτητές από μεγάλα πανεπιστήμια του δυτικού Καναδά με μέσο όρο ηλικίας 24 ετών. Για την αξιολόγηση της ΣΝ χρησιμοποιήθηκε ο σύντομος τύπος του ερωτηματολογίου του Bar-On (EQ-i:S, Bar On, 2002). Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως η άσκηση έχει θετική σχέση με την εξωστρέφεια και αρνητική με τη νευρωτική συμπεριφορά.

Επιπλέον στοιχεία έχουμε από την έρευνα του Zamanian Haghghi, Forouzandeh, Sedighi και Salehian (2011), στην οποία έγινε σύγκριση του επιπέδου της ΣΝ μεταξύ αθλητών και μη αθλητών. Συμμετείχαν 90 αθλητές ομαδικών αθλημάτων, όπως μπάσκετ και χειροσφαίριση και 70 μη αθλητές. Γενικά, οι αθλητές είχαν υψηλότερα επίπεδα ΣΝ από τους μη αθλητές, ενώ δεν παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ διαφορετικών αθλημάτων. Άρα μπορούμε να πούμε πως η συμμετοχή σε αθλήματα συμβάλει στα υψηλά επίπεδα ΣΝ, αφού οι αθλητές έχουν να διαχειριστούν διάφορες καταστάσεις τόσο κατά τη διάρκεια του αγώνα όσο και στις προπονήσεις και η αλληλεπίδραση με τους συμπαίκτες πιθανόν να βοηθάει στην κατεύθυνση αυτή. Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα είναι κι η έρευνα του Laborde και των συνεργατών του (2011), όπου παρατηρήθηκε θετική σχέση των υψηλών επιπέδων ΣΝ με την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και στους αθλητές. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η επίδραση που έχει η ΣΝ ως γνώρισμα σε αθλητές που αντιμετώπιζαν άγχος για τον αγώνα. Τα

αποτελέσματα ενισχύουν την άποψη πως ανεπτυγμένη ΣΝ προστατεύει τους αθλητές από το άγχος αφού είναι σε θέση να διαχειριστούν καλύτερα τα συναισθήματά τους.

Σκοπός της έρευνας των Wagstaff, Hanton και Fletcher (2013), ήταν να βελτιώσουν τη δραστηριοποίηση συμμετεχόντων σε αθλητικό οργανισμό, πραγματοποιώντας παρέμβαση με σκοπό την καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων. Η παρέμβαση είχε 2 μέρη. Ξεκινώντας με εξάμηνο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και συνεχίζοντας στη δεύτερη φάση με 3 μήνες προπόνηση των συμμετεχόντων 1 προς 1 από ανάλογα καταρτισμένα άτομα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν κυρίως, αυτο-αναφορές, ημερολόγιο των συμμετεχόντων, συνεντεύξεις και μετρήσεις απόδοσης. Οι αναλύσεις έδειξαν πως μέσω της παρέμβασης παρουσιάστηκε βελτίωση στην ποιότητα των σχέσεων των συμμετεχόντων και στο πώς διαχειρίζονταν τα συναισθήματά τους.

Οι Schutte, Malouff και Thorsteinsson (2013) πραγματοποίησαν μία ανασκόπηση σχετικά με το πόσο η εκπαίδευση της ΣΝ μπορεί να επηρεάσει τις δεξιότητες που έχει το άτομο σχετικά με αυτήν. Έτσι φάνηκε πως άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα εκπαίδευσης της ΣΝ, βελτιώνουν τη λειτουργικότητα και την απόδοσή τους στη δουλειά, στην ακαδημαϊκή πρόοδο, στην ικανοποίηση από τη ζωή, στην πνευματική και φυσική υγεία όσο και στις προσωπικές σχέσεις.

Οι Siskos, Proios και Lykessas (2012) σύγκριναν τη ΣΝ μαθητών με κάποιους ψυχολογικούς παράγοντες μέσα στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής (ΦΑ) στο σχολείο. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι μαθητές με μικρή ικανότητα διαχείρισης του άγχους δυσκολεύονταν στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων στη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής και το αντίθετο. Επίσης, θετικά συναισθήματα και ικανοποίηση από το μάθημα της ΦΑ συνέβαλε στη θετική στάση των μαθητών προς το σχολείο και το μάθημα της ΦΑ. Συμπερασματικά, οι μαθητές με αναπτυγμένες συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες, είναι σε θέση να επιλύσουν προβλήματα με

εποικοδομητικό τρόπο, να έχουν θετική στάση προς το μάθημα της ΦΑ και να συμμετέχουν σε σχολικές δραστηριότητες ρυθμίζοντας και βελτιώνοντας τη διαδικασία μάθησης. Με την παραπάνω έρευνα συμφωνεί και η έρευνα του Hosseinzabeh, Karimi και Abdolvahabi (2012), όπου εξετάστηκε η φυσική ικανότητα, η γενική υγεία και η ΣΝ σε μαθητές 15, 16 και 17 ετών. Η έρευνα αυτή έρχεται να ενίσχυση την άποψη ότι υπάρχει μια σημαντική θετική σχέση μεταξύ της ΣΝ και της κοινωνικής προσαρμοστικότητας του ατόμου.

Σε ανασκόπηση που έγινε από τους Γρηγορίου, Ζήση, Ταχιάς, Γκιλυάνα και Μπουγιέση (2012), κυρίως στη σχέση της ΣΝ με την άσκηση σε διάφορες ηλικίες, φάνηκε πως η ΣΝ έχει υψηλότερα επίπεδα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και πως συνδέεται θετικά με την άσκηση. Σύμφωνα σε αυτό είναι και η έρευνα του Sevimli (2010), στην οποία συμμετέχοντες σε αεροβική άσκηση είχαν καλύτερα επίπεδα διαχείρισης των συναισθημάτων σε σχέση με άτομα που ακολουθούσαν έναν καθιστικό τρόπο ζωής. Συγκεκριμένα, εξετάστηκαν 412 ενήλικα άτομα ηλικίας 20-47 ετών, ως προς τις ικανότητες διαχείρισης των συναισθημάτων τους. Για την αξιολόγηση της διαχείρισης των συναισθημάτων χρησιμοποιήθηκε μία φόρμα για τα προσωπικά στοιχεία των συμμετεχόντων (ηλικία, εκπαίδευση) και η κλίμακα SEMS (Cecen, 2002).

### *Συναισθηματική Νοημοσύνη και Χορός*

Όπως προαναφέρθηκε, η βιβλιογραφία που υπάρχει σχετικά με το χορό είναι περιορισμένη και συγκεκριμένα στη σχέση ΣΝ και χορού βρέθηκε το ακόλουθο άρθρο. Οι McGarry και Russo (2011), στην ανασκόπηση που πραγματοποίησαν, αρχικά υπέθεσαν πως το να προσπαθεί κάποιος να μιμηθεί τις κινήσεις που κάνει κάποιος άλλος, δηλαδή η διαδικασία του καθρεφτισμού, ως μια πρακτική άσκηση στα πλαίσια της χοροθεραπείας θα μπορούσε να αυξήσει την κατανόηση των συναισθημάτων και την ενσυναίσθηση προς

τους άλλους. Η ενσυναίσθηση εξετάστηκε ως μία γνωστική κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων ή των κινήτρων τους. Οι περιοχές του εγκεφάλου που χρησιμοποιούνται κατά τη διαδικασία του καθρεφτισμού είναι υπεύθυνες για την αντίληψη και παραγωγή της κίνησης και συμπίπτουν. Οι ίδιες περιοχές του νευρικού συστήματος παίζουν σημαντικό ρόλο στην κατανόηση της κινητικής έντασης (Rizzolati & Craighero, 2004). Από την ανασκόπηση φάνηκε πως η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων συμπεριλαμβάνει μια νευρική διαδικασία ώστε να κατανοήσει το σκοπό που κρύβεται μέσα στις κινήσεις και ο καθρεφτισμός μπορεί να συμβάλλει σε αυτήν την κατεύθυνση.

Η Ενσυναίσθηση αποτελεί έναν από τους παράγοντες της ΣΝ και έχει μελετηθεί και συζητηθεί από πολλές και διαφορετικές πλευρές, όπως την ψυχολογία, τη φιλοσοφία την ψυχιατρική και σπουδές σχετικές με το χορό. Ως μία γενική περιγραφή, η Ενσυναίσθηση έχει ως σκοπό να μοιραστεί την εσωτερική κατάσταση ενός άλλου ανθρώπου και αυτό αποτελεί μία ζωτικής σημασίας προϋπόθεση για συνεργασία και κοινωνική συμπεριφορά (Behrends, Muller, Dziobek, 2012). Η Ενσυναίσθηση ενισχύεται μέσω της χοροθεραπείας και η χρήση της τεχνικής του καθρεφτισμού συμβάλλει ακόμα περισσότερο στην κατεύθυνση αυτή (Mills & Daniluk, 2002).

Η ΣΝ φαίνεται να έχει ρυθμιστικό ρόλο σε διάφορες παραμέτρους, που είναι σημαντικές στη ζωή του ανθρώπου. Οι Lopes, Salovey και Straus (2003) διαπίστωσαν πως τόσο η ΣΝ όσο και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας κάποιου, έχουν σημαντική θέση στην ικανοποίηση που το άτομο αυτό νιώθει από τις κοινωνικές του σχέσεις. Επίσης, όπως διαπιστώθηκε από τους Extremer και Berrocal (2002), η αντιληπτή συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην ποιότητα ζωής σχετικά με την υγεία, συμπεριλαμβανομένων κοινωνικών, φυσικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων σε μεσήλικες γυναίκες.

*Ποιότητα Ζωής και Άσκηση*

Όπως αναφέρεται από τον Θεοδωράκη (2010, σελ. 27), *ποιότητα ζωής είναι μια σύνθετη έννοια, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες και όχι αντικειμενικές καταστάσεις ζωής. Αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων, των «πιστεύω» και των επιθυμιών των ατόμων, την προσωπική ευεξία, τη χαρά και την ικανοποίηση από τη ζωή. Συνδέεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική υγεία, την αίσθηση της ανεξαρτησίας, τις καλές κοινωνικές σχέσεις και τις ευκαιρίες για διασκέδαση. Τέλος με την ικανότητα που έχει το σώμα να έχει την απαραίτητη δύναμη, την ευκινησία και τη ζωντάνια και να μην κουράζεται εύκολα στις συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες. Η ποιότητα ζωής αποτελεί ένα θέμα που μελετάται αρκετά σε διάφορους χώρους, ένας από τους οποίους είναι και η άσκηση. Έντονο ενδιαφέρον αποτελεί η σχέση της ποιότητας ζωής με τη συμμετοχή σε άσκηση η οποία μελετάται παρακάτω.*

Σε ένα πρόσφατο άρθρο του Reis (2011), μελετάται η σχέση της υγείας με την ποιότητα ζωής, την κοινωνική συνδεσιμότητα και τη συνεισφορά των σπορ στην αντικειμενική ευεξία. Σύμφωνα με τον συγγραφέα, με τον όρο αντικειμενική ευεξία εννοούμε, πώς ο κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται ότι θέλει να χαρεί τη ζωή του και να τη διαμορφώσει σύμφωνα με την άποψη αυτή. Μέσα από τον ορισμό αυτό, μπορούμε να κατανοήσουμε τις επιλογές που κάνουν οι άνθρωποι. Η αντικειμενική κοινωνική ευεξία, αφορά το πώς οι κοινωνικές σχέσεις συνεισφέρουν στα συναισθήματα ενός ατόμου και στη συνολική του ικανοποίηση από τη ζωή. Η ανάγκη του ανθρώπου να ανήκει σε μία ομάδα αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα θέματα της αντικειμενικής κοινωνικής ευεξίας. Σημαντική αναφέρεται πως είναι η σχέση των διάφορων φυσικών δραστηριοτήτων με την αντικειμενική κοινωνική ευεξία, καθώς η συμμετοχή σε σπορ πιθανολογείται, στο άρθρο αυτό, πως συνεισφέρει στη βελτίωση της δημόσιας υγείας εξαιτίας της κοινωνικής συμμετοχής.



Τα ομαδικά προγράμματα άσκησης φαίνεται να έχουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε σύγκριση με τα ατομικά προγράμματα και πιθανόν μία αιτία να είναι το ότι περιλαμβάνουν σε μεγαλύτερο βαθμό χαρακτηριστικά κοινωνικής συμμετοχής. Οι Lerdal, Celius και Pedersen (2013) εξέτασαν την επίδραση ενός 3-μηνιαίου ομαδικού προγράμματος άσκησης σε παράγοντες της ποιότητας ζωής σχετικά με την υγεία και τη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων. Στο πρόγραμμα άσκησης που έγινε για 2 φορές την εβδομάδα, 90 λεπτά τη φορά, συμμετείχαν 163 άτομα με μέσο όρο ηλικίας 47 ετών και χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Dartmouth Primary Care Cooperative Information Project/ World Organization of National Colleges, Academies, and Academic Associations of General practice/Family Physicians (COOP/WONCA). Από τα αποτελέσματα παρουσιάστηκε αντιληπτή βελτίωση της υγείας και θετικές αλλαγές στο βάρος και τη φυσική κατάσταση. Σημαντικές είναι και οι αλλαγές σε παραμέτρους της ποιότητας ζωής σχετικά με τη φυσική λειτουργικότητα, την πνευματική υγεία, την απόδοση στις καθημερινές δραστηριότητες αλλά και στη συνολική υγεία των συμμετεχόντων.

Οι Eyigor, Karapolat και Durmaz (2007) εξέτασαν αν ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης θα μπορούσε να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής ηλικιωμένων γυναικών. Πραγματοποιήθηκε ένα πρόγραμμα άσκησης 8 εβδομάδων, 3 φορές την εβδομάδα για 1 ώρα κάθε φορά, στο οποίο συμμετείχαν 20 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 70 ετών. Για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SF-36 (McHorney, Ware Jr., & Raczek, 1993) και η κλίμακα κατάθλιψης για ηλικιωμένους (GDS, Yesavage et al., 1983). Το πρόγραμμα αποτελούνταν από προθέρμανση, κύριο μέρος και αποθεραπεία με ασκήσεις που θα βελτιώναν τις αντίστοιχες παραμέτρους. Από τα αποτελέσματα σημειώθηκε βελτίωση τόσο της φυσικής κατάστασης όσο και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων γυναικών και

έγινε κατανοητό, πως τέτοια προγράμματα είναι κατάλληλα και αποτελεσματικά και για την ηλικία του δείγματος.

Αρκετά ενδιαφέρουσα φαίνεται να είναι και η έρευνα των McGrath, O'Malley και Hendrix (2011), στην οποία θέλησαν να εξετάσουν τη διαφορά μεταξύ της διάθεσης που επικρατεί σε ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης και στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία. Για το λόγο αυτό συμπεριλήφθησαν 3 ομάδες των 45 συμμετεχόντων η κάθε μια, οι οποίοι συναντιούνταν σε ένα κοινό γυμναστήριο. Το ερωτηματολόγιο SF-36 χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων. Σημειώθηκε μια στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της διάθεσης των ασκούμενων και της χρονικής διάρκειας κατά την οποία συμμετείχαν στην άσκηση. Επίσης, σημαντικό είναι να αναφερθεί πως όσο πιο έντονα αεροβική ήταν η άσκηση τόσο υψηλότερα ήταν τα αποτελέσματα για τους παράγοντες της ποιότητας ζωής. Τα αποτελέσματα από τη συμμετοχή σε Pilates είχαν χαμηλότερα σκορ από ότι αυτά της άσκησης με σκοπό την ανάπτυξη δύναμης. Στην έρευνα υπήρχε και ένα ποιοτικό κομμάτι σύμφωνα με το οποίο οι λόγοι συμμετοχής των ασκούμενων χωρίζονταν σε προσωπικούς και διαπροσωπικούς. Οι συγγραφείς συμπέραναν ότι είναι σημαντικό ο κάθε εκπαιδευτικός ΦΑ να κατανοεί τους λόγους συμμετοχής κάθε ασκούμενου, ώστε να μπορεί να τον βοηθήσει στην πιο αποτελεσματική επίτευξη των στόχων του.

Οι Bize, Johnson και Plotnikoff (2007) εξέτασαν τη σχέση της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία, με τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας σε γενικό πληθυσμό. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που πραγματοποίησαν, διαπίστωσαν πως το ερωτηματολόγιο SF-36 σχετίζεται περισσότερο με την ποιότητα ζωής και την υγεία. Επίσης, προέκυψε ότι υπάρχει θετική σχέση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας με την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία και πιο συγκεκριμένα, υψηλότερα επίπεδα φυσικής λειτουργικότητας και ζωντανίας συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Ο Sorensen, Skovgaard, Bredahl και Puggaard (2010) προσπάθησαν να αναλύσουν αλλαγές στη φυσική δραστηριότητα και στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία, σε προγράμματα άσκησης για γενικό πληθυσμό και να σημειώσουν θετικές επιδράσεις που μπορεί να είχαν. Για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια SF-36 (Ware, Kosinski, & Keller, 1996) και EQ-5D (Brooks, 1996). Στην έρευνα πήραν μέρος 449 άτομα, με μέσο όρο ηλικίας 57 ετών. Το πρόγραμμα άσκησης πραγματοποιήθηκε για 4 μήνες, 2 φορές την εβδομάδα για τους πρώτους 2 μήνες και 1 φορά για τους επόμενους 2 μήνες. Το πρόγραμμα απευθυνόταν σε άτομα μη φυσικά δραστήρια με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κάποιας καρδιοαναπνευστικής ασθένειας, υπέρτασης ή διαβήτη τύπου II. Συμπεριελάμβανε και κάποιες συζητήσεις-συμβουλευτική με στόχο την παρακίνηση των συμμετεχόντων για αλλαγή κάποιων συνηθειών τους σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως προγράμματα άσκησης για τυπικό πληθυσμό είναι ουσιαστικής σημασίας στην αύξηση των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας (1 στους 5 συμμετέχοντες) και της ποιότητας ζωής (1 στους 8), καθώς και για τη διατήρηση των αλλαγών αυτών ακόμα και 10 μήνες μετά το τέλος του προγράμματος.

Εστιάζοντας περισσότερο στις ψυχολογικές παραμέτρους της ποιότητας ζωής, στην έρευνά τους οι Garcia, Archer και Andersson-Arnten (2012) εξέτασαν τη σχέση της συχνότητας άσκησης με την ψυχική ποιότητα ζωής. Εξετάστηκαν παράμετροι όπως προβλήματα ύπνου, κάπνισμα, δείκτης μάζας σώματος, ψυχοσωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, καθώς και αν η συχνότητα της άσκησης σε σχέση με τα αποτελέσματα που έχει εξαρτάται και από την έντασή της. Για να εξεταστούν τα παραπάνω έγιναν 4 διαφορετικές μελέτες με διαφορετικό δείγμα και διαδικασία. Για την αξιολόγηση της ψυχικής ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα συναισθηματικής ευεξίας - Emotional Well-Being Scale (EWS; Diener & Biswas-Diener, 2008), αλλά και Ryff's

Short Measurement of Psychological Well-Being (Clarke, Marshall, Ryff, & Wheaton, 2001). Οι συγγραφείς διαπίστωσαν πως η συχνότητα της άσκησης δεν εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο ή το επάγγελμα, ούτε και από το δείκτη μάζας σώματος. Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα σχετίζεται θετικά με την ψυχική ευεξία, η οποία επίσης έχει θετική σχέση με τη συχνή συμμετοχή σε άσκηση και αρνητική με ψυχοσωματικά συμπτώματα και προβλήματα ύπνου. Η ψυχική ποιότητα ζωής πιθανόν να μπορεί να προαχθεί μέσα από τη δέσμευση και το ενδιαφέρον συστηματικής συμμετοχής σε άσκηση και όχι απλά από μια ευχαρίστηση που νιώθει το άτομο συμμετέχοντας σποραδικά σε άσκηση.

Η έρευνα του Imayama και των συνεργατών του (2013) είχε σκοπό να εξετάσει τη σχέση της συστηματικής άσκησης και φυσιολογικών αλλαγών, με αλλαγές στην αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου και σε 8 παραμέτρους της ποιότητας ζωής που συνδέονται με την υγεία. Στην έρευνα συμμετείχαν 202 μεσήλικες (100 άντρες και 102 γυναίκες). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν 1 ώρα την ημέρα έντονη αεροβική άσκηση, 6 μέρες την εβδομάδα για 12 μήνες. Στους συμμετέχοντες προτάθηκε να γυμνάζονται επιπλέον σπίτι τους ή σε γυμναστήριο 3 φορές την εβδομάδα χωρίς να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Οι συγγραφείς βρήκαν πως μέσα από το πρόγραμμα που ακολουθήθηκε υπήρξαν θετικές αλλαγές σε παραμέτρους της σύστασης του σώματος και στην καρδιοαναπνευστική κατάσταση σε σχέση με την αυτοαποτελεσματικότητα και την ποιότητα ζωής συνδεδεμένη με την υγεία. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάστηκε βελτίωση στη φυσική λειτουργικότητα, το σωματικό πόνο και τη γενική υγεία. Επίσης, η μειωμένη περιφέρεια της μέσης σχετιζόταν με βελτίωση του σωματικού πόνου αλλά και μείωση του συναισθηματικού ρόλου. Η υψηλή εμμονή στην άσκηση βελτίωσε αρκετά την καρδιοαναπνευστική κατάσταση και μείωσε το βάρος, κάτι που συνδέθηκε με την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας. Οι συγγραφείς συμπέραναν ότι η έντονη μεγάλης χρονικής διάρκειας άσκηση, μπορεί να οδηγήσει στη βελτίωση της

αυτοαποτελεσματικότητας και της ποιότητας ζωής που συνδέεται με την υγεία, αυξάνοντας τη συστηματική συμμετοχή του ατόμου σε άσκηση.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα των Rejeski και Mihalko (2001) στην οποία αν και όχι τόσο πρόσφατη, προσεγγίζεται η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής ηλικιωμένων ατόμων. Μάλιστα ένα πρόγραμμα άσκησης με αντίσταση, φαίνεται να έχει καλύτερα αποτελέσματα από ότι ένα πρόγραμμα αεροβικής ικανότητας. Επισημαίνεται πως είναι σημαντικό να γίνει κατανοητή η θετική επίδραση που έχει η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα στην ποιότητα ζωής για την υγεία γενικού πληθυσμού (μη ασθενών) και να προαχθεί μέσα από διάφορα προγράμματα. Παρομοίως και στην έρευνα της Koltyn (2001) παρουσιάστηκε σημαντική σχέση μεταξύ των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας και της ποιότητας ζωής ηλικιωμένων γυναικών (60 ετών και άνω). Μάλιστα οι γυναίκες που ζούσαν μόνες τους φάνηκε να έχουν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας από ότι εκείνες που ζούσαν σε κάποιο οίκο ευγηρίας, όπως επίσης υψηλότερα επίπεδα στη γενική ποιότητα ζωής, στη φυσική υγεία και στις κοινωνικές σχέσεις.

Αρκετές είναι και οι έρευνες που αναφέρουν τη συμβολή της άσκησης στην ποιότητα ζωής ατόμων με διάφορες ασθένειες, όμως επειδή η παρούσα εργασία αναφέρεται σε υγιή πληθυσμό δε θα γίνει κάποια παραπάνω ανάλυση σε αυτό το θέμα. Αναφορικά μόνο σε μία πρόσφατη ανασκόπηση του Duijts, Faber, Oldenburg, Beurden και Aaronson, (2011), φάνηκε πως η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα βελτίωσε τη φυσική λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής ατόμων με καρκίνο του πνεύμονα. Πιο συγκεκριμένα παρατηρήθηκε βελτίωση στην κόπωση, το άγχος, την εικόνα σώματος και την ποιότητα ζωής που συνδέεται με την υγεία.

*Ποιότητα Ζωής και Χορός*

Παρά το γεγονός ότι η έρευνα που υπάρχει στο θέμα του χορού είναι περιορισμένη, όσον αναφορά την ποιότητα ζωής, υπάρχουν περισσότερες έρευνες συγκριτικά με τα υπόλοιπα τμήματα που μελετάμε στην παρούσα εργασία. Επίσης, οι έρευνες που υπάρχουν αφορούν περισσότερο ηλικιωμένους από ότι νέους, πιθανόν επειδή ο χορός θεωρείται ένα είδος άσκησης χωρίς μεγάλη ένταση.

Οι Lima και Vieira (2007) εξέτασαν τη συμμετοχή 60 ηλικιωμένων ατόμων (54 γυναίκες, 6 άντρες) Βραζιλιάνικης καταγωγής σε μαθήματα μπαλέτου με στόχο την ενίσχυση της ποιότητας ζωής τους κυρίως σε κοινωνικό επίπεδο. Πραγματοποιήθηκαν μαθήματα χορού 1 ώρα, 2 φορές την εβδομάδα και συνεντεύξεις για την αξιολόγηση του προγράμματος. Φάνηκε πως δημιουργήθηκε μία πολιτισμική ευαισθησία που οδήγησε τους συμμετέχοντες στη μεταξύ τους αποδοχή, η οποία πιθανόν να βοήθησε και στη γενικότερη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Επίσης, τα αποτελέσματα από τη συμμετοχή στο χορό ήταν ποικίλα αφού υπήρχε ένα αυξημένο αίσθημα χαράς, αντιλαμβάνονταν οφέλη για την υγεία τους μέσα από το χορό, έφερναν στη μνήμη γεγονότα από το παρελθόν, συνδέονταν με τον πολιτισμό και είχαν ευκαιρία για κοινωνικοποίηση. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι για όλους τους συμμετέχοντες υπήρχε βελτίωση και της αυτοπεποίθησής τους στο χορό.

Στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που πραγματοποιήθηκε από τους Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley και Gillis (2009), μελετήθηκε η επίδραση που έχει η συμμετοχή σε χορό σε φυσικά πλεονεκτήματα και στην ευεξία υγιών ηλικιωμένων ατόμων 60 ετών και άνω. Οι συγγραφείς βρήκαν βελτίωση σε διάφορες φυσιολογικές παραμέτρους, σημαντικές για τη γενική υγεία και ευεξία των ηλικιωμένων, όπως στην ισορροπία, στη βάρδιση, μείωση πτώσεων αλλά και καρδιοαναπνευστικούς παράγοντες κινδύνου. Επισημάνθηκε, πως είναι σημαντικό να καθοριστεί η θετική επίδραση από το κάθε είδος

χορού και μάλιστα σε σύγκριση με άλλα είδη άσκησης, καθώς και πόσο καλύτερο είναι οι ηλικιωμένοι να εντάσσονται σε πρόγραμμα άσκησης με χορό.

Η έρευνα που έγινε από τους Schiffer, Kleinert, Sperlich, Schulte και Struder (2009) εξέτασε τις διαφορές φυσιολογικών και ψυχολογικών προσαρμογών που πραγματοποιούνται μετά από τη συμμετοχή σε αερόβιο χορό. Αρκετές είναι οι έρευνες σε τέτοια θέματα που στο δείγμα τους έχουν μόνο γυναίκες, στην παρούσα έρευνα όμως το δείγμα αποτελούν τόσο από άντρες όσο και γυναίκες. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 άντρες και 10 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 45 ετών, οι οποίοι αξιολογήθηκαν τόσο σε φυσιολογικές παραμέτρους όπως αντοχή και δύναμη, όσο και στην ψυχική ποιότητα ζωής. Τα άτομα αυτά συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα αεροβικού χορού 2 φορές την εβδομάδα για 3 μήνες. Από τα αποτελέσματα προέκυψε αύξηση της αντιλαμβανόμενης υγείας με βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, αύξηση της αυτοπεποίθησης και ηρεμία. Όμως, σε μικρό ποσοστό η αύξηση της ευεξίας συνδέθηκε με την αύξηση της φυσικής απόδοσης. Οι συγγραφείς οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα πως η βελτίωση φυσιολογικών παραμέτρων δεν εξαρτάται απαραίτητα από την ψυχική ευεξία και το φύλο των συμμετεχόντων.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα των Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley και Gillis, (2012), οι οποίοι οδηγούνται στο συμπέρασμα πως ακόμα και 1 φορά την εβδομάδα άσκηση συμπεριλαμβανομένου χορού, μπορεί να έχει σημαντικά πλεονεκτήματα για τους ηλικιωμένους για την ψυχική υγεία. Στην έρευνα συμμετείχαν 45 άτομα 70 ετών και άνω, οι οποίοι χωρίστηκαν σε 3 ομάδες: α) ομάδα ελέγχου, β) ομάδα που συμμετείχε σε πρόγραμμα χορού 1 φορά την εβδομάδα για 12 εβδομάδες και γ) ομάδα που συμμετείχε σε πρόγραμμα χορού 2 φορές την εβδομάδα για 12 εβδομάδες, όπου αξιολογήθηκαν η λειτουργική απόδοση και τα επίπεδα της άσκησης. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές για τις δύο ομάδες χορού αλλά όχι για την ομάδα ελέγχου, ενώ δε σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων χορού.

Η έρευνα των Hui, Chui και Woo (2009) είχε σκοπό την εξέταση της βελτίωσης φυσικής και ψυχικής ευεξίας σε ηλικιωμένα άτομα στο Hong Kong. Στην έρευνα συμμετείχαν 111 εθελοντές 60-75 ετών οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: α) ομάδα ελέγχου στην οποία οι συμμετέχοντες συνέχισαν τις καθημερινές δραστηριότητές τους χωρίς να αλλάξουν κάτι και β) ομάδα χορού η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα aerobic χορού για 12 εβδομάδες με 23 ενότητες. Για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε και εδώ το ερωτηματολόγιο SF-36. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, όσον αφορά τους φυσιολογικούς παράγοντες παρατηρήθηκε βελτίωση της καρδιακής λειτουργίας, της ισορροπίας και της αντοχής, ενώ για τις παραμέτρους του ερωτηματολογίου SF-36 παρατηρήθηκε βελτίωση στη γενική υγεία και το σωματικό πόνο. Αντίθετα τα σκορ για την ομάδα ελέγχου δε σημείωσαν κάποια σημαντική αλλαγή, ενώ οι συμμετέχοντες στην ομάδα χορού απαντώντας σε 2 ερωτηματολόγια σχετικά με το πόσο πιστεύουν ότι τους βοήθησε ο χορός, απάντησαν πως ήταν πολύ ή και πάρα πολύ βοηθητικό στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης αλλά και της ψυχολογικής υγείας. Από την έρευνα προκύπτει ότι δομημένα προγράμματα χορού είναι σημαντικά στη βελτίωση φυσικής και ψυχολογικής υγείας ηλικιωμένων Κινέζων.

Αλλάζοντας περιοχή και χώρα του δείγματος, οι Murock και Gary (2008), εξέτασαν την επίδραση που έχει ένα πρόγραμμα αφρικάνικου, παραδοσιακού θα λέγαμε χορού, στη φυσική λειτουργικότητα αφροαμερικανών γυναικών. Ο χορός φαίνεται να αποτελεί ένα μέσο συναισθηματικής έκφρασης για τους αφροαμερικανούς και ένα σύμβολο της παράδοσής τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 126 άτομα (66 στην πειραματική ομάδα και 20 στην ομάδα ελέγχου), ηλικίας 36-82 ετών. Η πειραματική ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα χορού διάρκειας 45 λεπτών, 2 φορές την εβδομάδα για 8 εβδομάδες, ενώ η ομάδα ελέγχου συνέχισε τις καθημερινές της δραστηριότητες. Μαζί με κάποιες μετρήσεις για το βάδισμα, πραγματοποιήθηκαν και 3 συνεντεύξεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν



σημαντική αύξηση της φυσικής λειτουργικότητας της ομάδας χορού και έτσι υποστηρίζεται η θετική επίδραση πολιτιστικών-παραδοσιακών χορών στη βελτίωση της φυσικής λειτουργικότητας αφροαμερικανίδων.

Παρομοίως, σε έρευνα σχετική με την ισορροπία, το περπάτημα και τη σιγουριά που νιώθει το άτομο για την ισορροπία που έχει, η συμμετοχή σε μαθήματα αργεντινικού tango χορού, παρουσίασε καλύτερα αποτελέσματα από ένα πρόγραμμα περπατήματος για άτομα ηλικίας 62-91 ετών (McKinley, et.al. 2008). Τα άτομα χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, όπου στη 1<sup>η</sup> συμμετείχαν σε μαθήματα χορού tango και στην άλλη σε περπάτημα, για 10 εβδομάδες 2 φορές τη βδομάδα. Τα αποτελέσματα ως προς τη λειτουργική ισορροπία και όλες τις μεταβλητές που μετρήθηκαν ήταν πιο θετικά για την ομάδα χορού, ο μικρός αριθμός του δείγματος όμως (14 άτομα στην ομάδα χορού, 11 στην ομάδα περπατήματος), κάνει έντονη την ανάγκη επανάληψης της μελέτης με μεγαλύτερο δείγμα.

Η έρευνα του Eygigor και των συνεργατών του (2009), είχε σκοπό την εξέταση της επίδρασης ομαδικού μαθήματος παραδοσιακών Τούρκικων χορών στη φυσική κατάσταση, ισορροπία, κατάθλιψη και ποιότητα ζωής ηλικιωμένων γυναικών. Στην έρευνα συμμετείχαν 40 υγιή άτομα, ηλικίας 65 ετών και άνω τα οποία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: α) ομάδα ελέγχου, που δε συμμετείχε σε κανένα τύπο άσκησης και β) ομάδα άσκησης που βασιζόταν στον παραδοσιακό Τούρκικο χορό. Το πρόγραμμα διήρκεσε 8 εβδομάδες, ενώ για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SF-36 (McHorney et al., 1993) και για την κατάθλιψη η γηριατρική κλίμακα κατάθλιψης (Yesavage et al., 1982–1983). Οι συγγραφείς διαπίστωσαν σημαντικές βελτιώσεις στην ομάδα που παρακολουθούσε το πρόγραμμα χορού τόσο στη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων και την ισορροπία, όσο και σε παραμέτρους της ποιότητας ζωής, όπου βελτιώθηκε η φυσική λειτουργικότητα, η γενική και πνευματική υγεία των ασκούμενων. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές στην κατάθλιψη. Αντίθετα, η ομάδα

που δε συμμετείχε σε κανένα είδος άσκησης παρουσίασε μείωση στη γενική υγεία χωρίς άλλες αλλαγές στις υπόλοιπες μεταβλητές. Έτσι, εντάσσοντας τον παραδοσιακό χορό ως έναν τύπο άσκησης σε προγράμματα ηλικιωμένων θα μπορούσαμε να πετύχουμε βελτίωση σε πολλές παραμέτρους και κυρίως στην ποιότητα ζωής τους. Όπως αναφέρεται και από την Αμερικανική κοινότητα Γεροντολογίας: *Δώσε ζωή στα χρόνια σου και όχι απλά χρόνια στη ζωή σου*, κάτι το οποίο δεν αφορά μόνο τους ηλικιωμένους αλλά όλους τους ενήλικες.

Η έρευνα των Μαυροβουνιώτη, Αργυριάδου και Παπαϊωάννου (2010), είχε σαν σκοπό να εξετάσει την επίδραση μαθημάτων ελληνικού παραδοσιακού χορού στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ηλικιωμένων. Στην έρευνα συμμετείχαν 111 υγιή ενήλικες (75 γυναίκες, 36 άντρες) ηλικίας 60-91 ετών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, 76 άτομα στην πειραματική ομάδα η οποία συμμετείχε σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού 1 ώρα τη βδομάδα και η ομάδα ελέγχου 35 άτομα, οι οποίοι δε συμμετείχαν σε κανένα είδος άσκησης ή χορού, όμως για 1 ώρα την εβδομάδα είχαν συνάντηση με άτομα της ηλικίας τους για συζήτηση και κοινωνικοποίηση. Για την αξιολόγηση ψυχολογικών παραμέτρων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ατομικής εμπειρίας στην άσκηση (SEES, McAuley, & Courneya, 1994), με την οποία μετρήθηκε η ευεξία, η ψυχολογική κατάπτωση και η κόπωση. Για την αξιολόγηση του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο State-Trait Anxiety (STAI, Spielberger, Gorsuch. & Lushene, 1970). Συνολικά, μέσα από τα μαθήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού βελτιώθηκε η ψυχοσωματική κατάσταση των ηλικιωμένων και παράμετροι που συνδέονται με την ποιότητα ζωής. Πιο συγκεκριμένα, αυξήθηκε η ευεξία και μειώθηκε το άγχος, ενώ αντίθετα για την ομάδα ελέγχου αυξήθηκε το άγχος, η κόπωση και παρουσιάστηκαν χαμηλότερα επίπεδα ευεξίας.

Μέχρι τώρα έχουμε δει τούρκικο, αφροαμερικάνικο, κινέζικο, ελληνικό παραδοσιακό χορό με θετική επίδραση τόσο σε ψυχικά όσο και σε φυσιολογικά

χαρακτηριστικά της ποιότητας ζωής. Πιθανόν ο παραδοσιακός χορός κάθε τόπου να έχει πιο ευεργετικά αποτελέσματα για τους ανθρώπους του τόπου αυτού. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την ομογενοποίηση χορευτικών, κοινωνικών και άλλων δραστηριοτήτων, εξαλείφοντας το πολιτιστικό χαρακτηριστικό που επικρατεί στις μέρες μας, συμφωνεί όμως με τα αποτελέσματα φυσιολογικών και ψυχολογικών μετρήσεων και αποτελεί ένα μεγάλο ζήτημα ως προς το σύγχρονο τρόπο ζωής.

Σημαντικό είναι να αναφέρουμε πως σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Καλτσάτου, Μαμελετζή και Δούκα (2011), η συμμετοχή σε πρόγραμμα ελληνικού παραδοσιακού χορού βελτίωσε τόσο ψυχολογικές όσο και φυσιολογικές παραμέτρους της ποιότητας ζωής ενηλίκων γυναικών με καρκίνο του στήθους. Συγκεκριμένα, σημειώθηκε αύξηση της φυσικής λειτουργικότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή, ενώ αντίθετα μειώθηκαν συμπτώματα κατάθλιψης. Έτσι, παρατηρείται η θετική συμβολή του ελληνικού παραδοσιακού χορού και σε μη υγιή πληθυσμό.

Οι πιο σύγχρονες έρευνες δεν αναφέρονται σε συμμετοχή σε τυπικά μαθήματα χορού, αλλά περισσότερο σε μαθήματα με την έννοια της χοροθεραπείας. Έτσι, στην έρευνα των Nauert και Johnson (2011), στόχος ήταν να αξιολογηθούν τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από μία νέα χοροθεραπευτική δραστηριότητα στην ποιότητα ζωής ηλικιωμένων με καροτσάκι που ζούσαν σε οίκο ευγηρίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 19 ηλικιωμένοι με μέσο όρο ηλικίας 86 ετών, σε συναντήσεις χοροθεραπείας 2 φορές την εβδομάδα, για 45-60 λεπτά, για 8 εβδομάδες. Στα αποτελέσματα σημειώθηκε βελτίωση πνευματικών και λειτουργικών ικανοτήτων. Σημειώθηκε βελτίωση για το άγχος, τη στενοχώρια, βελτίωση σε ψυχολογικούς παράγοντες και την κοινωνική υποστήριξη που ένιωθαν τα άτομα, κάτι στο οποίο δόθηκε και περισσότερη έμφαση στο πρόγραμμα.

Ο Brauningger (2012) εξέτασε κατά πόσο ένα παρεμβατικό πρόγραμμα χοροθεραπείας σε άτομα με προβλήματα άγχους μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της

ποιότητας ζωής τους. Στην έρευνα αυτή, 97 άτομα συμμετείχαν στο πρόγραμμα χοροθεραπείας και 65 στην ομάδα ελέγχου ακούγοντας μουσική. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 10 εβδομάδων και χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100, Angermeyer, Kilian, & Matschinger, 2000), το οποίο αξιολογεί την αντικειμενική ποιότητα ζωής και υγεία και η λίστα Munich Life Dimension (Heinisch, Ludwig, & Bullinger, 1991), που αξιολογεί την προσωπική ικανοποίηση από τη ζωή. Ο συγγραφέας διαπίστωσε πως μέσα από τα μαθήματα χοροθεραπείας βελτιώθηκαν τα επίπεδα της ποιότητας ζωής και οι συμμετέχοντες σε αυτήν την ομάδα είχαν καλύτερα αποτελέσματα από εκείνους που συμμετείχαν στην ομάδα ελέγχου. Επίσης, βελτιώθηκε η ψυχολογική ευεξία και γενική υγεία στην πειραματική ομάδα. Άρα η χοροθεραπεία μπορεί να θεωρηθεί ένα βοηθητικό μέσο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Σε αντίθεση με τα μέχρι τώρα θετικά αποτελέσματα του χορού για τους συμμετέχοντες, η έρευνα του Berger, Kaminski, Kolnik και Miller (2013), δε φαίνεται να συμφωνεί. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 10 άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω, με σκοπό να παρατηρηθούν αλλαγές στην ισορροπία και στην ποιότητα ζωής τους μετά από πραγματοποίηση ενός προγράμματος χορευτικής άσκησης για 13 εβδομάδες με συχνότητα 1 φορά την εβδομάδα για 1 ώρα. Οι μετρήσεις έγιναν 3 φορές, 1<sup>η</sup> φορά: 1 μήνα πριν την έναρξη του προγράμματος, 2<sup>η</sup> φορά: στην έναρξη του προγράμματος και 3<sup>η</sup> φορά: στη λήξη, ενώ χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SF-36. Από τα αποτελέσματα δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές ούτε για ψυχολογικές ούτε για φυσιολογικές παραμέτρους της ποιότητας ζωής. Βέβαια, ο μικρός αριθμός του δείγματος και η χαμηλή ένταση του προγράμματος μπορεί να είναι πιθανοί λόγοι για το αποτέλεσμα αυτό.

Αν και η παρούσα εργασία αναφέρεται σε υγιή πληθυσμό ενδιαφέρον είναι να αναφερθεί η συμβολή του χορού ως θεραπευτικό μέσο και σε άτομα με ψυχικές και

σωματικές διαταραχές. Έτσι, σε μία ανασκόπηση των Kiepe, Stockigt και Keil (2012), που περιελάμβανε μελέτες από το 1995 έως το 2011 εξετάστηκε η επίδραση χοροθεραπείας και μαθημάτων μπαλέτου ως θεραπευτική παρέμβαση σε άτομα με σωματικές και πνευματικές ασθένειες, όπως πάρκινσον, κατάθλιψη, καρκίνο του στήθους, διαβήτη και καρδιακές παθήσεις. Η θετική επίδραση του χορού στους ασθενείς σημειώθηκε με βελτίωση της ποιότητας ζωής, ενώ στα άτομα που υπέφεραν από ψυχολογικές ασθένειες σημείωσαν βελτίωση.

### *Αυτοεκτίμηση και Άσκηση*

Δεν είναι τυχαίο ότι γίνεται αρκετή συζήτηση γύρω από το θέμα της αυτοεκτίμησης και θεωρείται ως το κέντρο της ευτυχίας και της ανθρώπινης λειτουργικότητας. Η αυτοεκτίμηση έχει σημαντική θέση στην εξήγηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη συναισθηματική και κοινωνική διαχείριση του ατόμου (Fox, 2000). Η έρευνα σχετικά με την αυτοεκτίμηση εστιάζεται στη γενική αυτοεκτίμηση τα τελευταία χρόνια. Η γενική αυτοεκτίμηση ορίζεται ως η συνολική αξία που νιώθει πως έχει κάποιος ως άτομο, συμπεριλαμβάνοντας τις έννοιες του αυτοσεβασμού, αυτό-αποδοχής και αυτοαξίας (Rosenberg, 1979).

Στην έρευνα των Schmitt και Allik (2005), ιδιότητες του ερωτηματολογίου αυτοεκτίμησης του Rosenberg φαίνεται να έχουν σημαντική σχέση με πολιτισμικά και κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά. Παρέχονται τα πρώτα στοιχεία πως το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1965) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της γενικής αυτοεκτίμησης του κάθε ατόμου σε πολλές διαφορετικές γλώσσες και πολιτισμούς, συμπεριλαμβανομένων Ευρώπη, Ασία και Αφρική. Τα έθνη με μεγαλύτερη μεταβλητότητα-αστάθεια ως προς την αυτοεκτίμηση που έχουν μέσα στον πολιτισμό τους παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αβεβαιότητας, ατομικισμού,

προσδοκίας ζωής και ευημερία. Επίσης, στην έρευνα αυτή βρέθηκε πως άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους νιώθουν πιο σίγουρα μεταξύ των Ευρωπαίων και λιγότερο στους πολιτισμούς της Ασίας και της Αφρικής, κάτι στο οποίο συμφωνεί και η έρευνα του McCare (2002). Άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν χαμηλότερα σκορ σε νευρωτικές συμπεριφορές σε όλους τους πολιτισμούς.

Οι Hu, Wang και Liu (2008), εξέτασαν εάν συγκεκριμένες καταστάσεις και χαρακτηριστικά της αυτοεκτίμησης μπορούν να επιδράσουν στη διαμόρφωση της γενικής αυτοεκτίμησης του ατόμου. Στην έρευνα συμμετείχαν 320 Κινέζοι μαθητές απαντώντας σε αντίστοιχα ερωτηματολόγια με έμφαση σε αυτό του Rosenberg (1965). Ο άνθρωπος δεν μπορεί να διαλέξει την εθνικότητα, την εμφάνιση ή την οικογένειά του. Εκείνοι που επηρεάζονται περισσότερο από αυτά τα χαρακτηριστικά επηρεάζονται ως προς την αυτοεκτίμηση που σχετίζεται με αυτά τα χαρακτηριστικά η οποία με τη σειρά της επηρεάζει τη γενική αυτοεκτίμηση. Έτσι από την έρευνα φαίνεται πως η γενική αυτοεκτίμηση επηρεάζεται: α) από τους παράγοντες της αυτοεκτίμησης που μπορούν να προβλέψουν τη γενική αυτοεκτίμηση και β) από το πόσο το άτομο μπορεί ή όχι να ελέγξει τους παράγοντες αυτούς.

Θέλοντας να συγκρίνουμε ασκούμενους και μη ασκούμενους ως προς την αυτοεκτίμηση, βλέπουμε πως η άσκηση παίζει ένα θετικό ρυθμιστικό ρόλο σε θέματα αυτοεκτίμησης (Koyuncu, Tok, Canpolat, & Catikkas, 2010). Κάτι τέτοιο βρίσκει σύμφωνα τα αποτελέσματα της ανασκόπησης των Spence, McGannon και Roon (2005), που πραγματοποίησαν σχετικά με την αυτοεκτίμηση και την άσκηση, οι οποίοι οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα πως η συμμετοχή σε άσκηση οδηγεί σε μικρή αύξηση της αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, αυτό έρχεται σε αντίθεση με άλλες έρευνες οι οποίες αναφέρουν αρκετά σημαντικά αποτελέσματα της άσκησης στην αυτοεκτίμηση (McDonald & Hodgdon, 1991), όμως εξήγηση δίνεται με το ότι στη γενική αυτοεκτίμηση

πραγματοποιούνται οι μικρότερες αλλαγές σύμφωνα με το ιεραρχικό μοντέλο της αυτοεκτίμησης (Sonstroem & Morgan, 1989). Ενώ μεγαλύτερες αλλαγές μέσα από την άσκηση πραγματοποιούνται σε πιο συγκεκριμένες παραμέτρους όπως στη φυσική ικανότητα.

Οι Elavsky και Auley (2007), εξέτασαν την επίδραση που μπορεί να έχει ένα παρεμβατικό πρόγραμμα 4 μηνών με μέτριας έντασης περπάτημα και χαμηλής έντασης yoga στην αυτοεκτίμηση μεσήλικων γυναικών. Στην έρευνα συμμετείχαν 164 γυναίκες ηλικίας 42-58 ετών. Για την αξιολόγηση της γενικής αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του Rosenberg (Rosenberg, 1965) και για την αξιολόγηση πιο συγκεκριμένων χαρακτηριστικών σχετικά με την φυσική τους αυτοεκτίμηση χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο φυσικής αυτοαντίληψης (Physical Self-perception Profile, Fox & Corbin, 1989). Πραγματοποιήθηκαν 2 διαφορετικά προγράμματα άσκησης για 4 μήνες. Η αεροβική άσκηση περιελάμβανε περπάτημα 3 φορές την εβδομάδα, 1 ώρα κάθε φορά, ενώ το πρόγραμμα yoga γινόταν 2 φορές την εβδομάδα για 90 λεπτά, καθώς υπήρχε και ομάδα ελέγχου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, δεν υπήρχαν σημαντικές αλλαγές για τη γενική αυτοεκτίμηση. Η γενική αυτοεκτίμηση δύσκολα επηρεάζεται και μάλιστα όταν το πρόγραμμα είναι μικρής σχετικά χρονικής διάρκειας, όπως στην παρούσα έρευνα. Αντίθετα, η φυσική αυτοεκτίμηση είναι πιο πιθανό να επηρεαστεί (Elavsky & McAuley, 2007). Οι ερευνητές ωστόσο δε βρήκαν κάποια σημαντική αλλαγή ούτε για τη φυσική αυτοεκτίμηση μετά το περπάτημα και τη yoga. Ενδιαφέρον αποτελεί το ότι σημειώθηκε μικρή βελτίωση της γενικής αυτοεκτίμησης της ομάδας που παρακολούθησε yoga σε σχέση με τις άλλες 2 ομάδες. Επίσης οι ομάδες yoga και περπατήματος είχαν καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα ελέγχου.

Οι Orpenacker, Delecluse και Boen (2009), εξέτασαν τα μακροχρόνια αποτελέσματα ενός παρεμβατικού προγράμματος στον καθημερινό τρόπο ζωής και ενός

δομημένου προγράμματος άσκησης, ως προς την αυτοεκτίμηση και τη φυσική αυτοαντίληψη ηλικιωμένων. Οι συμμετέχοντες ήταν ηλικίας 60 ετών και άνω και είχαν χωριστεί σε 3 ομάδες. Μία ομάδα παρακολουθούσε ένα δομημένο πρόγραμμα άσκησης 3 φορές την εβδομάδα από 60-90 λεπτά τη φορά. Η άλλη ομάδα δε συμμετείχε σε κάποιο δομημένο πρόγραμμα άσκησης, αλλά συμπεριέλαβε φυσική δραστηριότητα μέσα στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα και το ποδήλατο. Ενώ η ομάδα ελέγχου δε συμμετείχε σε καμία μορφή άσκησης. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 11 μήνες και για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε και εδώ το ερωτηματολόγιο του Rosenberg (1965). Τα αποτελέσματα ήταν θετικά ως προς την αυτοεκτίμηση για τις ομάδες που συμπεριέλαβαν κάποιο είδος άσκησης στην καθημερινότητά τους είτε δομημένο είτε όχι. Έτσι προκύπτει το συμπέρασμα πως βελτίωση της αυτοεκτίμησης μπορεί να δημιουργηθεί από διαφορετικά ερεθίσματα, ως προς το είδος της άσκησης. Επίσης, αποκτούν σημασία για την αυτοεκτίμηση των ηλικιωμένων ακόμα και μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά τους που μπορεί να περιλαμβάνουν ένα περίπατο.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η οπτική πλευρά από την οποία εξετάζουν την αυτοεκτίμηση οι Ford και Collins (2010). Στην έρευνά τους, έγινε προσπάθεια για μια πιο βαθιά κατανόηση του ρυθμιστικού ρόλου που έχει η αυτοεκτίμηση, τόσο σε ψυχολογικές όσο και φυσιολογικές παραμέτρους σχετικά με τη διαχείριση της κοινωνικής αποδοχής ή μη. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ανέφεραν σημαντική μείωση της κοινωνικής τους αυτοαξιολόγησης και ήταν πιο πιθανό να κατηγορήσουν τον εαυτό τους ως υπεύθυνο για κάποια κοινωνική απόρριψη που δέχτηκαν. Επίσης, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ανέφεραν πιο αρνητική επίδραση ανεξάρτητα από τις καταστάσεις που επικρατούσαν και δεν είχαν σημαντικά πιο αρνητικές συναισθηματικές επιπτώσεις σε σχέση με τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση που βίωναν και αυτά μία κοινωνική απόρριψη, αν και κάτι τέτοιο έρχεται σε αντίθεση με αυτό που πιθανόν περιμέναμε.



Ο Elavsky (2010), εξέτασε την άσκηση και το μοντέλο της αυτοεκτίμησης σε μεσήλικες γυναίκες. Συνολικά συμμετείχαν 164 γυναίκες ηλικίας 42-58 ετών. Στην έρευνα αυτή υποστηρίζεται η πολυδιάστατη δομή της αυτοεκτίμησης και σαν αποτέλεσμα, ενισχύεται η άποψη πως μεσήλικες γυναίκες μέσω της συμμετοχής σε άσκηση αυξάνουν τη θετική αντίληψη που έχουν για τη θέση τους στην κοινωνία, όπως και για τη σωματική τους ελκυστικότητα. Η υγιής αυτοεκτίμηση είναι ζωτικής σημασίας για τη πνευματική υγεία και γυναίκες με χαμηλή αυτοεκτίμηση εμφανίζουν περισσότερο άγχος την περίοδο της εμμηνόπαυσης (Schneider, Schultz,-Zehden, Rosemeier, & Behre, 2000), όπως και χαμηλή ποιότητα ζωής (Elavsky, 2009).

Οι Ionescu et al. (2010), μελέτησαν τη σχέση της αυτοεκτίμησης και της άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, θέλησαν να εξετάσουν σε ποιο σημείο η βελτίωση του φυσικού εαυτού, συνοδεύεται με την αύξηση της αυτοεκτίμησης των γυναικών που ασκούνται. Για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του Rosenberg (1965). Στην έρευνα συμμετείχαν 20 γυναίκες 21-38 ετών οι οποίες συμμετείχαν σε step, χορό, tae-bo, pilates, και yoga για 8 μήνες. Κατά μέσο όρο ασκούσαν 3 φορές την εβδομάδα. Οι συγγραφείς συμπέραναν πως η άσκηση το λιγότερο 2 φορές την εβδομάδα, επηρεάζει τον τρόπο σκέψης των γυναικών βελτιώνοντας το φυσικό εαυτό αλλά και την αυτό-εικόνα τους. Υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης αποτελούν σημαντικό παράγοντα ισορροπίας μεταξύ σώματος και ψυχής και οι φυσικές δραστηριότητες με άμεσο αντίκτυπο σε σωματικές αλλαγές, μπορούν να συμβάλουν σε αυτήν την κατεύθυνση.

Ο Gothe με τους συνεργάτες του (2011), εξέτασαν τη σχέση μεταξύ των αλλαγών της αυτοεκτίμησης σαν αποτέλεσμα παρεμβατικών προγραμμάτων. Το παρεμβατικό πρόγραμμα διήρκεσε 12 μήνες και συμμετείχαν συνολικά 179 ενήλικες με μέσο όρο ηλικίας 67 ετών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η μία συμμετείχε σε περπάτημα και η άλλη σε πρόγραμμα ευκαμψίας-ισορροπίας. Οι συναντήσεις

πραγματοποιούνταν 3 φορές την εβδομάδα για 1 ώρα τη φορά. Η αξιολόγηση της γενικής αυτοεκτίμησης έγινε μέσω του ερωτηματολογίου του Rosenberg (1965) και της φυσικής αυτοεκτίμησης μέσω του προφίλ φυσικής αυτοαντίληψης των Fox και Corbin (1989). Από τα αποτελέσματα σημειώθηκαν παρόμοιες βελτιώσεις και για τις δύο ομάδες. Αν χρειάζεται να επισημάνουμε κάποια διαφοροποίηση αυτή θα ήταν πιο θετική για την ομάδα που ακολούθησε το πρόγραμμα ισορροπίας. Η γενική αυτοεκτίμηση δεν παρουσίασε αλλαγές σαν αποτέλεσμα της συμμετοχής σε κάποιο είδος άσκησης. Έτσι η συμμετοχή σε συγκεκριμένα είδη φυσικής δραστηριότητας παρουσιάζουν μοναδικές ψυχολογικές συνθήκες.

#### *Αυτοεκτίμηση και Χορός*

Αρκετές φορές έχουμε συναντήσει ανθρώπους που είτε ξέρουν να χορέψουν είτε όχι αρνούνται να συμμετέχουν σε μια χορευτική διαδικασία. Κατά πόσο θα μπορούσε να συνδέεται η αυτοεκτίμηση με τη συμμετοχή στο χορό; Απάντηση στο ερώτημα αυτό μας δίνουν οι έρευνες που ακολουθούν οι περισσότερες από τις οποίες μελετάν το χορό ως ένα παρεμβατικό πρόγραμμα.

Έτσι, ο Hos (2005), εξέτασε την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αερόβιου χορού στην αυτοεκτίμηση και στην εικόνα σώματος μεσήλικων γυναικών. Στην έρευνα πήραν μέρος συνολικά 53 υγιείς γυναίκες οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πειραματική ομάδα-25 γυναίκες- συμμετείχε 3 φορές την εβδομάδα, 1 ώρα τη φορά σε πρόγραμμα αερόβιου χορού για 1 χρόνο. Η ομάδα ελέγχου-28 γυναίκες- δε συμμετείχαν σε καμία μορφή άσκησης. Η αυτοεκτίμηση αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο του Rosenberg (1965) και τα αποτελέσματα εκφράζουν την αλληλοσύνδεση που υπάρχει μεταξύ πεποιθήσεων, συναισθημάτων και τρόπου ζωής, όπως έχει φανεί και από τα προηγούμενα θέματα της ανασκόπησης. Το πρόγραμμα ενίσχυσε τη γενικότερη εικόνα του

ατόμου σε προσωπικό, κοινωνικό και ηθικό επίπεδο. Αρχικά, η αυτοεκτίμηση των δύο ομάδων δε διέφερε σημαντικά. Στο τέλος του προγράμματος όμως η πειραματική ομάδα είχε θετικότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης, τα οποία ήταν πιο κοντά σε κανονικά επίπεδα, αντιπροσωπεύοντας πιο ρεαλιστικά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Ο Hos οδηγήθηκε στο συμπέρασμα πως ο αερόβιος χορός αποτελεί ένα από τα καλύτερα είδη φυσικής δραστηριότητας, μέσω του οποίου βελτιώνονται η αυτοεκτίμηση και η ικανοποίηση μεσήλικων γυναικών, κάτι που συμβάλλει και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και μπορεί να ισορροπήσει και τις αρνητικές επιπτώσεις που εμφανίζονται με την αύξηση της ηλικίας.

Πρωτότυπη και ενδιαφέρουσα είναι η έρευνα του Lovatt (2011), ο οποίος αναλύει κατά πόσο η χορευτική αυτοπεποίθηση ενός ατόμου διαφοροποιείται ως μία λειτουργία, ανάλογα με το φύλο και την ηλικία. Πόσο σίγουρος και καλά με τον εαυτό του νιώθει κάποιος ως προς τη χορευτική του ικανότητα, αποτελεί έναν τρόπο μέτρησης της αυτοπεποίθησης του ατόμου, καθώς εκφράζει πώς νιώθει το άτομο για την κοινωνική και ψυχαγωγική χορευτική του ικανότητα. Στην έρευνα αυτή 13.715 άτομα ηλικίας 13-86 ετών αφού παρακολούθησαν ένα βίντεο στο οποίο μία γυναίκα χόρευε διάφορες μορφές χορού, συμπλήρωσαν μια ηλεκτρονική αξιολόγηση σχετικά με το πόσο καλό χορευτή θεωρούσαν οι ίδιοι τον εαυτό τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η χορευτική αυτοπεποίθηση ποικίλει ανάλογα με το φύλο και την ηλικία, καθώς επίσης μεταβάλλεται ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκεται ο άνθρωπος. Γενικά, οι γυναίκες βρίσκονται σε υψηλότερο επίπεδο από ότι οι άντρες. Για τους άντρες, στην παρούσα έρευνα φάνηκε πως η αυτοπεποίθησή τους σε σχέση με το χορό ξεκινάει από χαμηλά επίπεδα και αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας ενώ είναι ακόμα καλύτερη μετά την ηλικία των 60 ετών, όπου υπάρχει και αύξηση της γενικότερης αυτοεκτίμησής τους. Για τη μέση ηλικία, κυρίως από τα 25 και μετά δίνεται έμφαση στη διαδικασία αναζήτησης

συντρόφου και δημιουργίας οικογένειας, που είναι η βασική δραστηριοποίηση του ανθρώπου σε αυτήν την ηλικία, όπως αναφέρεται στην έρευνα. Έτσι αν η συμμετοχή σε χορευτική δραστηριότητα πραγματοποιείται και με αφορμή αυτών των λόγων, είναι αναμενόμενο να υπάρχουν αλλαγές σε σχέση με τη χορευτική πεποίθηση του ατόμου. Μεγαλώνοντας το άτομο ηλικιακά, παρατηρούνται αλλαγές στη χορευτική πεποίθησή του τόσο ως προς το φύλο όσο και ως προς την ηλικία. Για τις γυναίκες φαίνεται να μειώνεται αυτό το θετικό χορευτικό αίσθημα μετά τα 60, το οποίο συνδέεται και με μία μείωση της γενικής τους αυτοεκτίμησης και μπορεί να συνδεθεί με τη συνταξιοδότηση, προβλήματα υγείας (Robins & Trzesniewski, 2005), αλλά και την εμμηνόπαυση. Αν η γυναίκα έχει συνδέσει την ικανότητά της να τεκνοποιεί με την ικανότητά της στο χορό, προφανώς οδηγείται σε μείωση της χορευτικής της ικανότητας.

Αρκετές είναι οι έρευνες που αναδεικνύουν τη σημαντικότητα του χορού κυρίως για ηλικιωμένους, όσον αφορά τον κίνδυνο πεσίματος. Φαίνεται πως η συμμετοχή σε χορό βελτιώνει τη λειτουργικότητα αλλά και την αυτοπεποίθηση των ηλικιωμένων ως προς τη μείωση των ατυχημάτων πτώσης (McKinley et al., 2008). Δεν είναι λίγες οι φορές που οι ηλικιωμένοι νιώθουν ανασφαλείς όταν ζουν μόνοι τους, αυξάνοντας το άγχος τους και τις αρνητικές ψυχολογικές επιδράσεις.

### *Άγχος και Άσκηση*

Λέγεται πως το άγχος είναι η αιτία πολλών αρνητικών επιπτώσεων που δέχεται ο άνθρωπος, καθώς επίσης πως η σωματική αρρώστια είναι εκτόνωση αρνητικών συναισθηματικών και ψυχολογικών καταστάσεων όπως το άγχος. Το άγχος, είναι το πιο κοινό χαρακτηριστικό στη σημερινή εποχή και οι περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν τρόπους απαλλαγής από αυτό ή έστω τρόπους μείωσής του. Σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας (WHO, 2010) η κατάθλιψη επηρεάζει περίπου 121 εκατομμύρια

ανθρώπους σε όλο τον κόσμο και προβλέπεται το 2020 να αποτελεί τη δεύτερη πιο διαδεδομένη ασθένεια μετά τις ισχαιμικές καρδιαγγειακές ασθένειες. Ο τρόπος που ο κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζει την καθημερινότητά του με τις όποιες δυσκολίες αντιπροσωπεύει αυτή, αντικατοπτρίζει σε ένα βαθμό και το πως αντιμετωπίζει τη ζωή γενικότερα. Το άγχος αν και δε βοηθάει σε τίποτα ελάχιστοι είναι αυτοί που μπορούν να το αποβάλουν ή να το κρατήσουν σε επιθυμητά επίπεδα. Είναι γνωστό πως η συμμετοχή σε άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του άγχους, κάτι που αποδεικνύεται στις έρευνες που ακολουθούν, όπου μελετάται η σχέση που έχει το άγχος τόσο με την άσκηση όσο και με το χορό, ως μία μορφή άσκησης.

Οι Wipfl, Rethorst και Landers, (2008), πραγματοποίησαν μια μετα-ανάλυση εξετάζοντας την επίδραση της άσκησης στο άγχος. Η άσκηση φάνηκε πιο αποτελεσματική σε σχέση με άλλες θεραπευτικές μεθόδους όπως η θεραπεία ομάδος, η χαλάρωση και η μουσικοθεραπεία, ως προς τη μείωση του άγχους. Οι συμμετέχοντες σε άσκηση σημείωσαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τα άτομα που δεν συμμετείχαν σε κανένα είδος φυσικής δραστηριότητας. Η άσκηση μπορεί να οδηγήσει στη μείωση του άγχους και μάλιστα να είναι τόσο αποτελεσματική όσο οι δύο πιο γνωστοί μέθοδοι αντιμετώπισης διαταραχών άγχους, η ψυχοθεραπεία και η φαρμακοθεραπεία. Έτσι, υποστηρίζεται στο άρθρο η χρήση της άσκησης ως ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης του άγχους.

Συμφωνώντας με τα παραπάνω, ο Strohle (2009), πραγματοποίησε μία ανασκόπηση εξετάζοντας τη σχέση της άσκησης με το άγχος και τη θεραπευτική επίδραση της άσκησης σε ασθενείς με διαταραχές άγχους. Στην έρευνα επισημαίνεται το γεγονός ότι υπάρχουν πολλές έρευνες σχετικά με την θετική επίδραση της άσκησης στο άγχος, ενώ οι διαταραχές που συνδέονται με το άγχος έχουν μελετηθεί λιγότερο. Οι κλινικές περιπτώσεις διαταραχών άγχους δεν μπορούν να γενικευτούν σε όλες τις ασθένειες που σχετίζονται με

το άγχος και συμπερασματικά σημειώνεται πως τόσο αναπτυξιακοί, νευροβιολογικοί όσο και ψυχολογικοί παράγοντες πιθανόν αποτελούν τη βάση ρύθμισης της σχέσης μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και κάποιων πνευματικών διαταραχών με έναν αρκετά δυναμικό τρόπο.

Στην έρευνα τους ο Robertson, Robertson, Jepson και Maxwell, (2012), ασχολήθηκαν κυρίως με την επίδραση του περπατήματος ως μορφή άσκησης, στο άγχος και την κατάθλιψη. Όπως προέκυψε από την ανασκόπηση που πραγματοποίησαν στο θέμα, το περπάτημα έχει μια σημαντική θετική στατιστικά επίδραση στα συμπτώματα της κατάθλιψης. Ωστόσο, επειδή οι έρευνες που τελικά εξετάστηκαν ήταν περιορισμένες-8 έρευνες-δεν μπορούν να γενικευτούν τα αποτελέσματα και περισσότερη έρευνα στο θέμα θα ήταν ενδιαφέρουσα. Προτείνεται πως το περπάτημα μπορεί να οδηγήσει στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης σε σύγκριση με άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας.

Στην ανασκόπηση που πραγματοποίησαν οι Morgan, Parker, Alvarez-Jimenez και Jorm, (2013), επισημαίνουν τα οφέλη της άσκησης σε προβλήματα πνευματικής υγείας. Η άσκηση φαίνεται πως μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση συμπτωμάτων πνευματικών διαταραχών όπως η κατάθλιψη και το άγχος, καθώς επίσης να βελτιώσει τη λειτουργικότητα και τη φυσική υγεία ατόμων με ψυχωτικές διαταραχές. Οι συγγραφείς καταλήγουν πως η άσκηση μπορεί να είναι χρήσιμη τόσο για την πνευματική όσο και για τη φυσική υγεία και επίσης να διατηρήσει την ευεξία και να εμποδίσει την επανεμφάνιση μειωμένης πνευματικής υγείας.

### *Άγχος και Χορός*

Ίσως ακούγεται παράλογο κάποιος που χορεύει να είναι αγχωμένος, αφού είναι δύσκολο κάποιος να ενταχθεί πραγματικά στη διαδικασία του χορού και την ίδια ώρα να είναι προβληματισμένος για κάτι που τον απασχολεί. Πιθανόν κάποιος αρκετά αγχωμένος

να μη μπορεί καν να συμμετέχει σε χορό. Ωστόσο, στη συνέχεια αναφέρονται έρευνες που εκφράζουν τη σχέση του χορού με το άγχος και ποια επίδραση μπορεί να έχει ο χορός σε αυτό. Αναφέρονται διαφορετικά είδη χορού, εξετάζοντας έτσι το χορό από διαφορετικές μουσικοκινητικές, ρυθμικές αλλά και πολιτισμικές πλευρές.

Αν και λίγο παλαιότερη, αρκετό ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα των S. Kim και J.Kim (2007), στην οποία σύγκριναν τη διάθεση συμμετεχόντων σε 4 διαφορετικές μορφές άσκησης. Συγκεκριμένα, 45 μαθητές λυκείου και 232 φοιτητές συμμετείχαν σε aerobic, μουσική ενδυνάμωση, hip-hop χορό και πατινάζ στο πάγο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι συμμετέχοντες σημείωσαν στα 2 είδη χορού υψηλότερα επίπεδα θετικής διάθεσης, ευεξίας και χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικού άγχους από ότι στο πατινάζ και στη μουσική ενδυνάμωση.

Μετά από συμμετοχή σε tango χορό, παρατηρήθηκε βελτίωση ψυχοβιολογικών αντιδράσεων σε μελέτη σχετικά με τη συναισθηματική και ορμονική ανταπόκριση του ατόμου που συμμετέχει σε αυτόν (Murcia et al., 2009). Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα, συμμετοχή σε προγράμματα χορού, οδηγούν στη μείωση του στρες στη βελτίωση ψυχολογικών παραμέτρων, όπως η συναισθηματική κατάσταση και η ενέργεια που έχει κάποιος για ζωή. Στην έρευνά τους η Murcia με τους συνεργάτες της (2009), εξέτασαν την επίδραση που έχει η συμμετοχή σε tango χορό στη συναισθηματική κατάσταση, στη τεστοστερόνη και στην κορτιζόλη. Στην έρευνα πήραν μέρος 22 άτομα με μέσο όρο ηλικίας 44 ετών, τα οποία παρακολουθούσαν μαθήματα tango για 1 χρόνο το λιγότερο. Η συναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο PANAS (Krohne, Egloff, Kohlmann, & Tausch, 1996; Watson, Clark, & Tellegan, 1988). Από τα αποτελέσματα προέκυψε σημαντική αύξηση των θετικών και μείωση των αρνητικών επιδράσεων. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάστηκαν θετικές ψυχοβιολογικές αλλαγές με μείωση του στρες. Τόσο η παρουσία μουσικής όσο και η

επαφή με τον άλλον κατά το χορό βελτίωσαν τη γενικότερη ψυχική και σωματική ευεξία των συμμετεχόντων.

Αρκετά ενδιαφέρουσα φαίνεται η έρευνα του Castro και των συνεργατών του (2009), οι οποίοι σύγκριναν την επίδραση δραστήριων και μη δραστήριων ηλικιωμένων γυναικών στην κατάθλιψη. Οι γυναίκες που χαρακτηρίστηκαν ως δραστήριες συμμετείχαν σε χορό, άσκηση με βάρη και διαλογισμό, ενώ την ομάδα ελέγχου αποτέλεσαν γυναίκες που δε συμμετείχαν σε τίποτα. Τα επίπεδα της κατάθλιψης αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Beck Depression Inventory (BDI, Michalak, et.al. 2004). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας οι γυναίκες που συμμετείχαν στις διάφορες δραστηριότητες σημείωσαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους, σε αντίθεση με τις γυναίκες οι οποίες δε συμμετείχαν σε καμία μορφή άσκησης ή χορού. Επίσης, μεταξύ των διαφορετικών ομάδων, χορού, άσκησης με βάρη, διαλογισμού, δε σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές.

Οι Rokka, Mavridis και Kouli, (2010), εξέτασαν την επίδραση αεροβικού προγράμματος χορού με μέτρια και υψηλή ένταση στη ψυχολογική διάθεση υγιών ενηλίκων. Συνολικά συμμετείχαν 136 υγιής ενήλικες 22-40 ετών οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: μία ομάδα ακολούθησε πρόγραμμα χορού υψηλής έντασης και η άλλη μέτριας έντασης. Για την αξιολόγηση της ψυχολογικής διάθεσης των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε το προφίλ διάθεσης Profile Mood State (POMS, McNair, Lorr, & Droppleman, 1971), το οποίο προσαρμόστηκε σε ελληνικό πληθυσμό από τους Ζέρβα, Εκκεκάκη, Ψυχουντάκη και Κάκκο (1993). Μετά την παρακολούθηση των δύο προγραμμάτων παρατηρήθηκε σημαντική μείωση του άγχους-έντασης, της κατάθλιψης, και της επιθετικότητας, ενώ αυξήθηκε η ενέργεια που ένιωθε πως είχε το άτομο. Για την κούραση δεν παρουσιάστηκαν διαφορές. Έτσι η συμμετοχή σε αερόβια προγράμματα χορού τόσο μέτριας όσο και υψηλής έντασης, φάνηκε πως μειώνουν την επίδραση αρνητικών παραγόντων και αυξάνουν την ενέργεια των συμμετεχόντων. Υψηλής έντασης



χορευτικά αερόβια προγράμματα έχουν καλύτερα αποτελέσματα από ότι μέτριας. Συμπερασματικά, προέκυψε ότι η συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα άσκησης τόσο υψηλής όσο και μέτριας έντασης βελτιώνουν τη διάθεση και μειώνουν αρνητικούς παράγοντες.

Σκοπός της έρευνας του Mastura, Fauzee, Bahama, Rashid και Somchit (2012), ήταν να καθορίσει την επίδραση χαμηλής έντασης παρεμβατικού προγράμματος χορευτικής άσκησης στην ψυχική υγεία υπέρβαρων εργαζόμενων γυναικών. Στην έρευνα πήραν μέρος 40 γυναίκες από τη Μαλαισία, ηλικίας 40-55 ετών. Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η πειραματική ομάδα παρακολούθησε ένα πρόγραμμα χορού 'aero mass aerobic dancing' όπως λεγόταν, ενώ η ομάδα ελέγχου ένα τυπικό πρόγραμμα χορού. Και για τις δύο ομάδες η διάρκεια του προγράμματος ήταν 50 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα για 12 εβδομάδες. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν την 1<sup>η</sup> την 8<sup>η</sup> και τη 12<sup>η</sup> εβδομάδα. Ο παράγοντας της ψυχικής υγείας που αξιολογήθηκε ήταν το στρες κι αυτό έγινε με τη χρήση του προφίλ Derogatis Stress (DSP, Derogatis, 1987). Η πειραματική ομάδα παρουσίασε μία μεγαλύτερη βελτίωση όσο αναφορά το συνολικό επίπεδο του στρες σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Επισημαίνεται ότι η βελτίωση που παρατηρήθηκε πιθανόν να οφείλεται και στην επίδραση της μουσικής, καθώς η μουσική μπορεί να ενθαρρύνει τον άνθρωπο να ασκηθεί πιο σκληρά, να μειώσει την αντίληψη της προσπάθειας και να αυξήσει την αντοχή 15% (Karageorghis, 1997).

Ο Brauninger (2012), εξέτασε κατά πόσο ένα παρεμβατικό πρόγραμμα χοροθεραπείας τόσο μικρής όσο και μεγάλης διάρκειας, μπορεί να βελτιώσει τη διαχείριση του στρες αλλά και να το μειώσει συγκρίνοντάς το με μη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα. Συνολικά συμμετείχαν 162 άτομα μέσου όρου ηλικίας 44 ετών, τα οποία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η πειραματική ομάδα συμμετείχε στο πρόγραμμα χορού συνολικά 10 φορές για 90 λεπτά, 1 φορά την εβδομάδα για περίπου 3 μήνες, ενώ η ομάδα

ελέγχου δε συμμετείχε σε καμία μορφή χορού ή άσκησης. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με το ερωτηματολόγιο *Coping & Stress* (Janke, Erdmann, Kallus, & Boucsein, 1997). Βασικό και λογικό μπορούμε να πούμε συμπέρασμα, είναι πως η συμμετοχή σε χοροθεραπεία είναι πολύ καλύτερη από τη μη θεραπεία. Η πνευματική υγεία βελτιώθηκε και τα επίπεδα του στρες μειώθηκαν τόσο μέσοπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Πιθανή αιτία βελτίωσης της πνευματικής υγείας και μείωσης ψυχολογικού στρες, είναι ο συνδυασμός των χαρακτηριστικών φυσικής δραστηριότητας, κίνησης, διαπροσωπικής και ενδοθεραπευτικής διαδικασίας που περιλαμβάνει ο χορός. Έτσι, ο χορός και η χοροθεραπεία μπορεί να θεωρηθεί μία χρήσιμη τεχνική βελτίωσης της πνευματικής υγείας όπως καταλήγει ο συγγραφέας.

Στην έρευνα του Alpert και των συνεργατών του (2009), εξετάστηκε η επίδραση jazz μαθημάτων χορού στην ισορροπία, τη διάθεση με έμφαση στην κατάθλιψη και στη γνώση 13 υγιών γυναικών με μέσο όρο ηλικίας 68 ετών. Για την αξιολόγηση του γνωστικού επιπέδου χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Mini Mental Status Examination (MMSE, Folstein, S., Folstein, E., & McHugh, 1975) και για την κατάθλιψη η Geriatric Depression Scale (cited in Kiefer & Reese, 2002). Οι μετρήσεις έγιναν σε 3 χρονικές στιγμές, Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης 15 εβδομάδων με μαθήματα jazz χορού. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε βελτίωση της ισορροπίας, χωρίς να σημειωθούν σημαντικές διαφορές για το επίπεδο της γνώσης και της κατάθλιψης, τα οποία παρέμειναν σταθερά. Για τα σταθερά αποτελέσματα στη γνώση και την κατάθλιψη πιθανόν να ευθύνεται και η έλλειψη ευαισθησίας των οργάνων μέτρησης. Ωστόσο, ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν μικρός και επιπλέον έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα θα ήταν χρήσιμη.

Στην έρευνά τους ο Σερμπέζης με τους συνεργάτες του (2007), εξέτασαν αν το είδος της άσκησης μπορεί να επηρεάσει τη ψυχολογική διάθεση ενηλίκων γυναικών με και χωρίς χρόνιες ασθένειες και πιο συγκεκριμένα υπέρταση και οστεοπόρωση. Στην έρευνα

πήραν μέρος 23 γυναίκες 48-74 ετών οι οποίες συμμετείχαν σε τρία διαφορετικά προγράμματα: α) Ελληνικό χορό, β) Aerobic, γ) μυϊκή ενδυνάμωση με πρόσθετη επιβάρυνση. Οι μετρήσεις έγιναν πριν την έναρξη και μετά τη λήξη καθενός από τα προγράμματα αυτά. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως οι συμμετέχοντες στα μαθήματα aerobic και στα μαθήματα Ελληνικού παραδοσιακού χορού βελτίωσαν τη συνολική ψυχολογική τους διάθεση και μείωσαν τα επίπεδα κατάθλιψης. Ενώ κοινό στοιχείο για το πρόγραμμα aerobic και μυϊκής ενδυνάμωση, ήταν η αύξηση του αισθήματος κόρασης, κάτι που δεν ίσχυε για τους συμμετέχοντες στο αντικείμενο του Ελληνικού χορού.

Στην έρευνα του Γέντη και των συνεργατών του (2008), μελετήθηκε κατά πόσο η άσκηση και συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες σε αεροβική άσκηση και μαθήματα Ελληνικού χορού επηρεάζουν την ψυχολογική διάθεση. Στην έρευνα συμμετείχαν 30 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 45 ετών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, 10 άτομα η ομάδα που συμμετείχε σε μαθήματα ελληνικών χορών και 10 άτομα η ομάδα που συμμετείχε στα μαθήματα αεροβικής γυμναστικής. Ενώ 5 άτομα για κάθε ομάδα αποτελούσαν την ομάδα ελέγχου. Το παρεμβατικό πρόγραμμα που αποτέλεσαν τα μαθήματα ελληνικού χορού και αεροβικής γυμναστικής αντίστοιχα είχε διάρκεια 12 εβδομάδων (2 φορές/βδομάδα). Για την αξιολόγηση της ψυχολογικής διάθεσης των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο 'Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης' (POMS: Profile of Mood State). Από τα αποτελέσματα παρουσιάστηκε βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης από την αρχική στη τελική μέτρηση, με έμφαση στη μείωση της κατάθλιψης και της επιθετικότητας και αύξηση της ενεργητικότητας. Δεν παρουσιάστηκε όμως κάποια διαφοροποίηση στο μεταξύ των ομάδων, ελληνικού χορού και αεροβικής γυμναστικής. Συνεπώς, ο Ελληνικός χορός φάνηκε πως έχει παρόμοια αποτελέσματα με το aerobic και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτικό είδος άσκησης.

Η έρευνα του Μανρονουνιούτς και των συνεργατών του (2010), είχε σαν σκοπό να εξετάσει τα επίπεδα διάθεσης και άγχους πριν και μετά τη συμμετοχή σε χορό και γενικά την επίδραση Ελληνικών παραδοσιακών χορών στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ατόμων μεγάλης ηλικίας. Στην έρευνα πήραν μέρος 125 συμμετέχοντες (75 γυναίκες, 36 άντρες) με μέσο όρο ηλικίας 76 ετών, από τους οποίους η ομάδα ελέγχου (35 άτομα) παρακολουθούσε τηλεόραση και συμμετείχε σε συζήτηση, ενώ η πειραματική ομάδα (76 άτομα) συμμετείχε σε μαθήματα Ελληνικών παραδοσιακών χορών. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ατομικής εμπειρίας στην άσκηση (SEES), με την οποία μετρήθηκε η ευεξία, η ψυχολογική κατάπτωση και η κόπωση. Επίσης χρησιμοποιήθηκε το State-Trait Anxiety Inventory για τη μέτρηση του χαρακτηριστικού άγχους και του άγχους κατάστασης. Οι συγγραφείς βρήκαν πως η συμμετοχή σε Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς αυξάνει την ευεξία, μειώνει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Οι συμμετέχοντες στους παραδοσιακούς χορούς, βελτίωσαν τη ψυχοσωματική τους κατάσταση.

Στην έρευνα της Biringer και των συνεργατών της (2005), εξετάστηκε η σχέση της κατάθλιψης και του άγχους με τη γνωστική λειτουργία σε ηλικιωμένους ενήλικες γενικού πληθυσμού και όχι κάποιας ειδικής κατηγορίας-ασθένειας. Συνολικά αξιολογήθηκαν 1.930 άτομα 72-74 ετών μέσω του τεστ γνωστικής λειτουργίας Digital Symbol (Wechsler, 1981), του Kendrick Object learning τεστ (Kendrick, 1985) και το τεστ ελέγχου προφορικής αξιολόγησης (COWAT, Benton and Hamsher, 1989). Από τα αποτελέσματα προέκυψε σημαντική σχέση της κατάθλιψης με τη μείωση της γνωστικής λειτουργίας. Οι γυναίκες φάνηκε να επηρεάζονται περισσότερο στην κατεύθυνση αυτή από ότι οι άντρες.

### *Γνωστική λειτουργία*

Η σκέψη είναι ένα από τα βασικά στοιχεία που διαφοροποιεί τον άνθρωπο από τα ζώα. Αρχικά οι άνθρωποι ενδιαφέρονταν και σκέφτονταν πώς θα καλύψουν τις βασικές

τους ανάγκες, όπως είναι η τροφή και κάθε τι πέρα από τις βασικές ανάγκες αποτελούσε πολυτέλεια. Το να σκεφτούμε σχετικά με το πώς σκεφτόμαστε αποτελεί επίσης μία πολυτέλεια. Ωστόσο, η πολιτιστική ανάπτυξη έμαθε στον άνθρωπο περισσότερο για τον τρόπο σκέψης του, ενώ παράλληλα του έδωσε τη δυνατότητα χρηματοδότησης για έρευνα στον τομέα αυτό. Οι Αρχαίοι Έλληνες, μέσα από κάποιες θεωρίες, προσπάθησαν να εξηγήσουν γιατί οι άνθρωποι συμπεριφέρονται και δρουν με τον τρόπο που λειτουργούν. Φυσικά, αυτό αποτέλεσε μία ενδιαφέρουσα προσπάθεια κατανόησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς, η οποία συνεχίζεται και στις μέρες μας. Σήμερα, με τη βοήθεια της σύγχρονης τεχνολογίας και με την επιστημονική μεθοδολογία, μελετάται η σχέση μεταξύ εγκεφαλικής λειτουργίας και συμπεριφοράς. Αυτή η περιοχή αφορά τον επιστημονικό κλάδο των νευροεπιστημών και τη γνωστική λειτουργία (Wessinger & Clapham, 2009).

Σύμφωνα με τους Wessinger και Clapham (2009), κλειδί για τη μελέτη αυτής της περιοχής αποτελεί η κατανόηση της σχέσης μεταξύ ανατομίας του εγκεφάλου και γνωστικής λειτουργίας. Τόσο η μικροανατομία όσο και η ολική ανατομία, εξετάζουν τη δομή των νευρώνων του εγκεφάλου και τη σύνδεση μεταξύ τους. Ωστόσο, η πρώτη αφορά πιο συγκεκριμένα θέματα και λεπτομέρειες, ενώ η δεύτερη αφορά τη γενικότερη δομή. Και τα δύο παρέχουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με τον εγκέφαλο. Η φυσιολογία αποτελεί ένα άλλο τμήμα-κλειδί στο αντικείμενο αυτό. Κάποιες από τις μετρήσεις που γίνονται στον τομέα της φυσιολογίας, ώστε να συμβάλουν στην ίδια κατεύθυνση, αφορούν την πίεση του αίματος, τον καρδιακό ρυθμό και μία από τις πιο ενδιαφέρουσες φυσιολογικές μετρήσεις σε αυτόν τον τομέα αποτελεί η νευρική ηλεκτρική δραστηριότητα.

Γενικά στον όρο ‘γνωστική λειτουργία’ συμπεριλαμβάνεται: η αντίληψη, η προσοχή, η μνήμη, οι γλωσσικές διαδικασίες, η οπτική και η χωρική αντίληψη, καθώς επίσης και οι λειτουργίες του εκτελεστικού συστήματος όπως η ευελιξία, η αντιμετώπιση προβλημάτων

και η λήψη αποφάσεων. Είναι γενικά αποδεκτό, πως η αποτελεσματική λειτουργία αυτών των δομών συμβάλλει σε μια επιτυχημένη και αποτελεσματική καθημερινότητα, η οποία με τη σειρά της κάνει τον άνθρωπο να νιώθει πιο ευχάριστα. Φυσικά, κάθε ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά-τμήματα της γνωστικής λειτουργίας, αποτελεί μία ξεχωριστή περιοχή έρευνας, με αρκετά ενδιαφέρον αποτελέσματα και διαφορετικούς τρόπους αξιολόγησης. Οι πιο οικονομικοί τρόποι αξιολόγησης κάποιων τμημάτων της γνωστικής λειτουργίας αποτελούν τα τεστ που μπορούν να γίνουν μέσα σε μερικά λεπτά σε ένα φύλλο χαρτί, όπως το DSST, αλλά με τη σύγχρονη τεχνολογία ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα αποτελέσματα από μετρήσεις με μαγνητικό τομογράφο. Αυτός ο δεύτερος τρόπος ωστόσο, κοστίζει πολύ περισσότερο και η χρήση του μπορεί να γίνει μόνο σε εξειδικευμένους ιατρικούς χώρους. Στην παρούσα εργασία, θα αναφερθούμε στα χαρακτηριστικά-ικανότητες που εξετάζουμε στους συμμετέχοντες της έρευνας αυτής, μέσω του ερωτηματολογίου DSST. Μέσω του Digital Symbol Substitution Test (DSST), μπορούμε να αξιολογήσουμε τη σχέση ηλικίας με τη γνωστική λειτουργία και την ταχύτητα επεξεργασίας νεοεμφανιζόμενων πληροφοριών (Salthouse, 1992). Μέσω αυτού του τεστ αξιολογούνται ακόμη η τυχαία μνήμη, η αντιληπτική οργάνωση, ο οπτικοκινητικός συντονισμός και η επιλεκτική προσοχή (Wechsler, 1981).

Με απλά παραδείγματα από την καθημερινότητα, όταν προσπαθούμε να κάνουμε ταυτόχρονα δύο διαφορετικές ενέργειες τότε χρειαζόμαστε προσοχή. Σύμφωνα με τους Rios-Lago και Periañez (2010), ως προσοχή μπορούμε να ορίσουμε τη πνευματική ικανότητα με την οποία δημιουργούμε και διατηρούμε μία διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών ώστε να επιλέξουμε μέσα από μία ποικιλία πληροφοριών τις συγκεκριμένες που χρειαζόμαστε. Η προσοχή περιλαμβάνει μνήμη, δράση μεταξύ εξωτερικών και εσωτερικών ερεθισμάτων και τρία ανεξάρτητα λειτουργικά συστήματα. Τα συστήματα αυτά μπορεί να λειτουργούν ανεξάρτητα, όπως όμως συμβαίνει με όλα τα συστήματα του

ανθρώπου, το ένα μπορεί να επηρεάζει το άλλο. Συνολικά είναι το σύστημα Α) Διέγερσης, Β) προσανατολισμού και Γ) προσοχής. Α.Το σύστημα διέγερσης, περιλαμβάνει τη βασική λειτουργία της προσοχής και σχετίζεται με την ετοιμότητα που το κάθε άτομο έχει ώστε να απαντήσει σε επικείμενα ερεθίσματα. Αντιπροσωπεύει το βαθμό του συγχρονισμού ή μη, των εγκεφαλικών ηλεκτρικών πεδίων και μετράται-αξιολογείται με ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (EEG). Β.Ο προσανατολισμός που περιλαμβάνεται στην διέγερση, αντιπροσωπεύει τη βασική λειτουργία της προσοχής που καθορίζει την αποτελεσματικότητα των υψηλότερων επιπέδων συστημάτων προσοχής στον εγκεφαλικό φλοιό και τη γενική γνωστική χωρητικότητα. Η ικανότητα διατήρησης της προσοχής αφορά στην εστίαση της προσοχής σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα για κάποια δευτερόλεπτα ή λεπτά, ενώ η ετοιμότητα της προσοχής (vigilance) αφορά στην ικανότητα διατήρησης της προσοχής για λεπτά ή ώρες. Ο προσανατολισμός της προσοχής είναι η ικανότητα να επιλέγουμε συγκεκριμένες πληροφορίες μέσα από μία ποικιλία ερεθισμάτων, αναφέρεται στην άμεση προσοχή ενός συγκεκριμένου ερεθίσματος, και αποτελεί το τμήμα της προσοχής που έχει μελετηθεί περισσότερο. Γ.Οι εκτελεστικές λειτουργίες της προσοχής χρησιμοποιούνται όταν πρέπει να πάρουμε μία απόφαση, να εντοπίσουμε κάποιο λάθος, σε δύσκολες ή κρίσιμες καταστάσεις και συμβάλουν στη ρύθμιση των σκέψεων και των συναισθημάτων.

Ένα άλλο σημαντικό χαρακτηριστικό, είναι η ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών (Speed of Information process - SIP). Εκφράζει τη διαδικασία κατά την οποία το άτομο λαμβάνει και αξιολογεί κάποιες πληροφορίες, ενώ η ταχύτητα με την οποία αυτό γίνεται δείχνει την ακρίβεια της λειτουργίας της προσοχής. Μπορεί να οριστεί ως ο χρόνος προετοιμασίας και εκτέλεσης μιας απάντησης, ή ως το ποσό των πληροφοριών που μπορούν να αξιολογηθούν στη μονάδα του χρόνου. Η ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών αυξάνεται στην παιδική και εφηβική ηλικία, φτάνει το υψηλότερο επίπεδο

με την ενηλικίωση και από εκεί και μετά αρχίζει η σταδιακή μείωση (Salthouse & Kail, 1983).

Η ενεργός μνήμη (Working memory-WM), είναι οι πληροφορίες που είναι διαθέσιμες στη μνήμη κατά την επεξεργασία και την ανεύρεση λύσεων σε κάποιο πρόβλημα, για σύντομο χρονικό διάστημα (μερικά λεπτά) (Anderson, 1995; Golod, Pratt & Starr, 2009). Στη ενεργό μνήμη συμπεριλαμβάνονται η οπτική, ακουστική και αισθητική μνήμη. Μελέτες σχετικά με την οπτική- γνωστική μνήμη δείχνουν ότι το οπτικό σύστημα διαφοροποιείται ανάλογα με το ερέθισμα που το άτομο πρέπει να θυμάται. Αισθητηριακά ερεθίσματα μπορούν πιστά να αποθηκευτούν στη μνήμη αυτή. Αρκετά είναι τα ευρήματα στη βιβλιογραφία που δείχνουν ότι η εργαζόμενη μνήμη για οπτικά ερεθίσματα, χρησιμοποιεί λεκτικά στοιχεία σε αντίθεση με οπτικούς μηχανισμούς που ήδη αναφέρθηκαν (Postle & Pasternak, 2009). Σύμφωνα με τους Drew και Vogel (2009), η χωρητικότητα της εργαζόμενης μνήμης του κάθε ανθρώπου σχετίζεται θετικά με μία ποικιλία γνωστικών μετρήσεων όπως νοημοσύνη, reasoning-αιτιολόγηση, ακαδημαϊκή απόδοση, μαθηματικές ικανότητες και ικανότητες απόκτησης δεύτερης γλώσσας καθώς η γνωστική μνήμη παίζει ένα κεντρικό ρόλο σε πολλές γνωστικές διαδικασίες.

Από την έρευνα του Karlene και των συνεργατών του (2004), διαβάζουμε πως μέσω των γνωστικών ικανοτήτων ο άνθρωπος μπορεί να είναι ευέλικτος σε πολλές απαιτητικές καταστάσεις στην καθημερινότητά του. Εάν υπάρχει μείωση σε κάποια από αυτές τις ικανότητες, τότε και οι λειτουργικές ικανότητες μειώνονται μέρα με τη μέρα. Υπάρχει θετική σχέση μεταξύ μείωσης των γνωστικών λειτουργιών και αύξησης της ηλικίας. Οι ηλικιωμένοι, είναι η κατηγορία των ανθρώπων με το μεγαλύτερο ποσοστό κινδύνου μείωσης των γνωστικών λειτουργιών. Η ταχύτητα των γνωστικών διαδικασιών, είναι μία από τις πρώτες γνωστικές ικανότητες που μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας. Προβλήματα στην ταχύτητα αυτή είναι ένα πολύ καλό σημάδι για να καταλάβουμε πως



υπάρχει μειωμένη απόδοση σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (activities of daily life - ADLs) και η εκτέλεσή τους γίνεται με πιο αργούς ρυθμούς. Η μνήμη είναι η ικανότητα για την οποία οι άνθρωποι παραπονιούνται πιο συχνά. Αυτό αποτελεί υψίστης σημασίας για τις καθημερινές δραστηριότητες και τα προβλήματα μνήμης ξεκινούν συνήθως στην ηλικία των 50 ετών.

Οι αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου σε σχέση με την αύξηση της ηλικίας είναι τόσο ορατές και προφανείς όσο και ελαστικές. Υπάρχουν τέσσερα προβλήματα που καθιστούν τη μελέτη του ανθρώπινου εγκεφάλου σε μεγάλες ηλικίες δύσκολη: Πρώτον, οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας έχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες και συμμετέχουν σε άλλου είδους φυσικές δραστηριότητες από αυτές που συμμετέχουν οι νέοι. Δεύτερον, εάν ένα δείγμα που αποτελείται από υγιείς ηλικιωμένους ανθρώπους δείξει μία αλλαγή στη συμπεριφορά, δεν είναι ξεκάθαρο αν η αιτία της αλλαγής είναι η εμφάνιση υποκλινικής ασθένειας ή αυτή η αλλαγή αντιπροσωπεύει κάτι σχετικό με την ηλικία. Η παθολογία κάποιων ασθενειών, όπως της νόσου Αλτσχάϊμερ ξεκινάει μία με δύο δεκαετίες πριν εμφανιστούν τα κλινικά συμπτώματα. Υπάρχει δυσκολία στο διαχωρισμό δειγμάτων-ανθρώπων που έχουν παθολογικές ασθένειες από τα υγιή άτομα. Τρίτον, από την άλλη μεριά, η πλαστικότητα του νευρικού συστήματος σημαίνει πως ο εγκέφαλος έχει κάποια ικανότητα/χωρητικότητα να προσαρμόζεται τόσο στην αύξηση της ηλικίας όσο και σε ασθένειες, με τέτοιο τρόπο που ο κάθε άνθρωπος μόνος του μπορεί να διατηρήσει μία κανονική και παραγωγική πνευματική ζωή ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία. Τέταρτον, ο εγκέφαλος είναι απίστευτα ετερογενής σχετικά με τη δομή και τη λειτουργία του. Διαφορετικά τμήματα του εγκεφάλου πιθανόν δείχνουν διαφορετικές επιδράσεις της αύξησης της ηλικίας. Έτσι είναι δύσκολη η αξιόπιστη εξαγωγή πορισμάτων στην τρίτη ηλικία, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει πως είναι ακατόρθωτη (Karlene et al., 2004).

*Ηλικιακές διαφορές:* Όπως είναι φυσικό, υπάρχει μείωση της γνωστικής απόδοσης με την αύξηση της ηλικίας (Salthouse, 1996; Salthouse & Babcock, 1991). Έτσι και στην έρευνα των Brigman και Cherry (2002), άτομα με μέσο όρο ηλικίας 69 ετών ήταν πιο αργοί στην ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών και στην εργαζόμενη μνήμη σε σχέση με άτομα με μέσο όρο ηλικίας 20,5 ετών. Σύμφωνα με τον Schneider (1996), άτομα μεγαλύτερης ηλικίας παρουσιάζουν μία μείωση στην ακρίβεια υπενθύμισης συγκεκριμένων αντικειμένων, ενώ γενικότερα τα αποτελέσματα σε δείγματα μεγαλύτερη ηλικίας είναι πιο φτωχά όταν αυτά πρέπει να θυμηθούν χαρακτηριστικά που μοιάζουν μεταξύ τους.

Στις μέρες μας που η τρίτη ηλικία αυξάνεται, θα πρέπει να μας ενδιαφέρει ακόμα περισσότερο πως μπορούμε να οδηγηθούμε σε επιτυχημένη περίοδο γηρατειών. Σύμφωνα με τους Beason-Held και Horwitz (2002), υπάρχουν δύο κατηγορίες επιτυχημένης περιόδου γηρατειών: κατηγορία Α: είναι οι άνθρωποι εκείνοι που έχουν ασθένειες αλλά δεν τους επιβαρύνουν σε θέματα υγείας με την αύξηση της ηλικίας και κατηγορία Β: αναφέρεται σε άτομα που δεν έχουν καμία ασθένεια. Η ανεξαρτησία στους ηλικιωμένους συνδέεται με επιτυχημένη περίοδο γηρατειών. Άτομα που παραμένουν σε υψηλά επίπεδα φυσικής και πνευματικής λειτουργικότητας, συμμετέχουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις και αποφεύγουν ασθένειες και δυσλειτουργίες συνδέονται με επιτυχημένη περίοδο γηρατειών, (Rowe & Kahn, 1997). Σύμφωνα με τον Tervos και τους συνεργάτες του (2004), παράγοντες που συνδέονται με μείωση της γνωστικής λειτουργίας είναι η διατροφή, το κάπνισμα, υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, η υπέρταση, η καθιστική ζωή, η κατάθλιψη και η κοινωνική απομόνωση.

Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι διατήρησης καλών επιπέδων γνωστικής λειτουργίας στους ηλικιωμένους. Σύμφωνα με τους Ball, Wadley, Vance, και Edwards (2004), η ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, η πνευματική υγεία, τα συναισθήματα και η αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, αποτελούν τους πιο

σημαντικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας κατά την περίοδο των γηρατειών. Το υψηλό μορφωτικό επίπεδο σχετίζεται θετικά με υψηλά επίπεδα απόδοσης στη γνωστική λειτουργία σε ηλικιωμένα άτομα. Η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση συμβάλουν στην κατεύθυνση αυτή. Οι συγγραφείς υποστηρίζουν πως η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα μειώνει την κατάθλιψη και αυξάνει τη φυσική υγεία, όπως επίσης και την ποιότητα ζωής. Επιπλέον, η άσκηση και κυρίως η συστηματική άσκηση φαίνεται να ωφελεί τη διατήρηση των γνωστικών ικανοτήτων εφόσον ωφελεί τον εγκέφαλο και το κεντρικό νευρικό σύστημα. Σύμφωνα με τους ίδιους, συμμετέχοντες σε αεροβικές δραστηριότητες έχουν υψηλότερα σκορ στην εργαζόμενη μνήμη και στην ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών σε σχέση με εκείνους που έχουν μία καθιστική ζωή. Ο υγιεινός τρόπος ζωής είναι πραγματικά σημαντικός όχι μόνο για τη φυσική αλλά και για την πνευματική υγεία. Υψηλά επίπεδα ψυχικής ευεξίας μπορούν να διατηρήσουν τη γνωστική λειτουργία. Τα άτομα επίσης, που είναι ικανοποιημένα από τη ζωή τους κατά τη διάρκεια της μέσης ηλικίας, εκείνοι που είναι κοινωνικά δραστήριοι, καθώς επίσης συστήματα υποστήριξης όπως η οικογένεια, σχετίζονται θετικά με καλύτερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας με το πέρασμα των χρόνων και την αύξηση της ηλικίας. Αντίθετα, η κατάθλιψη αποτελεί μία αιτία τόσο ψυχολογική όσο και βιολογική που οδηγεί στη μείωση της γνωστικής λειτουργίας. Ωστόσο η κατάθλιψη μπορεί να αναφερθεί ως μία γνωστική βλάβη για τους ηλικιωμένους (Ball et al, 2004). Στη συνέχεια παρουσιάζονται έρευνες που αναφέρονται στη σχέση της γνωστικής λειτουργίας με την άσκηση όσο και με το χορό, ο οποίος αποτελεί όπως φαίνεται παρακάτω μία πολύ καλή μορφή φυσικής δραστηριότητας για τους ηλικιωμένους.

*Γνωστική λειτουργία και Άσκηση*

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες είναι οι μελέτες σχετικά με την άσκηση και τη γνωστική λειτουργία. Το πιο κοινό αποτέλεσμα μεταξύ των ερευνών αυτών είναι ότι η άσκηση έχει σημαντική θέση στη μείωση της γνωστικής δυσλειτουργίας. Μία ακόμα πιο καινούρια περιοχή έρευνας αποτελεί η μελέτη της επίδρασης του χορού, ως ένα είδος άσκησης στη γνωστική λειτουργία, ενώ γίνεται και σύγκριση του χορού με άλλα είδη άσκησης για το τι μπορεί να βοηθήσει περισσότερο στην καθυστέρηση της μείωσης της γνωστικής λειτουργίας.

Στην έρευνά τους οι Ζήση, Βεντούρη και Τσούγκου (2004), διαπίστωσαν πως σε θέματα ταχύτητας επεξεργασίας πληροφοριών γυναίκες με υψηλά επίπεδα συμμετοχής σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας έχουν καλύτερα αποτελέσματα σε σύγκριση με γυναίκες οι οποίες δεν γυμνάζονται. Σε μία ανασκόπηση 15 ερευνών όπου συμμετείχαν 33.816 άτομα 65 ετών και άνω, χωρίς προβλήματα άνοιας μελετήθηκε και ενισχύθηκε η θετική επίδραση της άσκησης στην παρεμπόδιση της μείωσης της γνωστικής λειτουργίας (Sofi et al., 2010). Οι Paterson και Warburton (2010), σε μία άλλη ανασκόπηση που περιελάμβανε 66 έρευνες, εξέτασαν τη λειτουργική κατάσταση των συμμετεχόντων και σε 34 από αυτές εξέτασαν τη γνωστική λειτουργία, διαπιστώνοντας πως το 71% αυτών των μελετών έδειχνε θετική σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την γνωστική λειτουργία. Αντίθετα, τα αποτελέσματα δεν ήταν τόσο θετικά για τη λειτουργική κατάσταση των συμμετεχόντων. Οι συγγραφείς κατέληξαν πως η άσκηση όπως το και τα αθλήματα για αναψυχή, δεν είναι τόσο αποτελεσματικά για το λειτουργικό επίπεδο.

Οι Chang, Pan, Chen, Tsai και Huang, (2011), αξιολόγησαν πιο συγκεκριμένα την άσκηση αντοχής και τη σχέση της με την γνωστική λειτουργία. Στην ανασκόπηση αυτή συμπεριλαμβάνονται έρευνες από τον Ιανουάριο του 1996 μέχρι το Φεβρουάριο 2010 οι οποίες ήταν δημοσιευμένες στα αγγλικά. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν υγιείς

ενήλικες χωρίς γνωστικά προβλήματα με μέσο όρο ηλικίας 65 ετών. Στη σύγκριση μεταξύ άσκησης αντοχής και καθόλου συμμετοχή σε άσκηση, έδειξε θετική επίδραση της άσκησης αντοχής στη γνωστική απόδοση (Liu-Ambrose et al., 2008; Perrig-Chiello et al., 1998). Επιπλέον, υπήρχαν μελέτες που σύγκριναν αποτελέσματα διαφορετικών μορφών άσκησης στη γνωστική λειτουργία και σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι ομάδες που συμμετείχαν σε άσκηση είχαν υψηλότερα σκορ στο τέλος από ότι στην αρχή, ενώ εκείνοι με μεγαλύτερη συχνότητα και ένταση είχαν υψηλότερα επίπεδα επίδρασης στη γνωστική λειτουργία (Carral, & Perez, 2007; Brown et al., 2009). Επιπλέον, η άσκηση για βελτίωση ισορροπίας είχε πιο θετικά αποτελέσματα από ότι η άσκηση με στόχο τη βελτίωση της ευλυγισίας και οι δραστηριότητες αναψυχής (Brown, Liu-Ambrose, Tate, & Lord, 2009).

Οι Zhao, Tranovich και Wright (2014), πραγματοποίησαν μία ανασκόπηση σχετικά με την άσκηση και τη γνωστική λειτουργία που περιελάμβανε έρευνες στα αγγλικά από 1990 έως 2012. Στην ανασκόπηση αυτή υπάρχει ένα τμήμα σχετικό με τις θεραπευτικές επιδράσεις που έχει η βραχυπρόθεσμη άσκηση στη γνωστική λειτουργία και ένα τμήμα σχετικό με τις θετικές επιδράσεις που έχει η μακροπρόθεσμη άσκηση στη γνωστική λειτουργία. Όπως φάνηκε, ακόμα και η βραχυπρόθεσμη άσκηση έχει θετική επίδραση στη γνωστική λειτουργία σε υγιή εγκέφαλους. Υπήρχαν θετικά αποτελέσματα ως προς τις ικανότητες μάθησης και τη μνήμη, για ηλικιωμένους οι οποίοι συμμετείχαν για δύο ή τρεις μήνες σε πρόγραμμα αερόμπικ ή πήγαιναν για περπάτημα (Fabre, Chamari, Mucci, Masse-Biron, & Prefaut, 2002), την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής και την κινητική λειτουργικότητα (Maki et al., 2012), ενώ η ομάδα ελέγχου δεν έδειξε τη βελτίωση αυτή. Η μακροπρόθεσμη άσκηση, είχε επίσης θετικά αποτελέσματα στη γνωστική λειτουργία και ήταν ικανή να μειώσει τον κίνδυνο γνωστικών ψυχολογικών διαταραχών και άνοιας.

Η άνοια αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας (Fratiglioni, De Ronchi, & Aguerro-Torres, 1999). Ο Verghese και οι συνεργάτες του (2003), αξιολόγησαν σε 469 άτομα

ηλικίας 75-85 ετών, τη σχέση μεταξύ δραστηριοτήτων αναψυχής και του κινδύνου για άνοια. Στις δραστηριότητες αυτές συμπεριλαμβάνονταν: το διάβασμα, τα παιχνίδια που παίζονται σε κάποια οθόνη όπως ηλεκτρονικά παιχνίδια, το παίξιμο μουσικού οργάνου και ο χορός. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι γνωστικές δραστηριότητες για διασκέδαση φάνηκε να προστατεύουν τα άτομα από γεροντική άνοια και να μειώνουν την πιθανότητα μείωσης της μνήμης. Παρόμοια είναι και τα αποτελέσματα, στην έρευνα του Gallucci και των συνεργατών του (2009), όπου αξιολογήθηκε η φυσική δραστηριότητα, η κοινωνικότητα και το διάβασμα σε 668 Ιταλούς ηλικιωμένους 70-100 ετών και άνω. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν τη γνωστική λειτουργία και να έχουν ένα σημαντικό ρόλο ώστε να εμποδίσουν την εξασθένηση της γνωστικής λειτουργίας στους ηλικιωμένους (Gallucci et al., 2009).

Ο Komulainen και οι συνεργάτες του (2010), σε μία μελέτη με μεγάλο δείγμα 1335 συμμετεχόντων ηλικίας 57-78 ετών, αξιολόγησαν τη γνωστική λειτουργία, τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και τη σχέση τους με την άσκηση. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν στις εξής ομάδες: αερόμπικ, προπόνηση αντοχής, διατροφή, συνδυασμός αερόμπικ και διατροφή, συνδυασμός προπόνησης αντοχής και διατροφή. Στην παρούσα μελέτη δεν παρατηρήθηκαν συγκεκριμένα αποτελέσματα για τη γνωστική λειτουργία αλλά αναφέρεται ότι υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας μειώνουν προβλήματα μνήμης.

Οι Cao, Lacruz και Pais (2011), εξέτασαν τα αποτελέσματα ενός προγράμματος γνωστικών ερεθισμάτων σε 234 συμμετέχοντες με μέσο όρο ηλικίας 70 ετών, χωρίς γνωστικά και κινητικά προβλήματα. Υπήρχε μία ομάδα ελέγχου τα μέλη της οποίας συμμετείχαν σε Tai Chi και γυμναστική και η πειραματική ομάδα συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα 'μνήμης και κίνησης' ('Memory and Motion') το οποίο συμπεριελάμβανε γνωστικές και κινητικές δραστηριότητες στην ίδια δεξιότητα. Και τα δύο προγράμματα

διήρκησαν 4 μήνες. Η πειραματική ομάδα είχε σημαντικές βελτιώσεις, ωστόσο, υπήρχαν διαφορετικά αποτελέσματα ανάλογα με την ηλικία και τα επίπεδα της γνωστικής λειτουργίας.

Μία ενδιαφέρουσα ανασκόπηση αποτελεί η εργασία του Pichierrì, Wolf, Murer και Bruin (2011), στην οποία σκοπός ήταν να εξετάσουν την επίδραση γνωστικών και συνδυαστικών (κινητικών και γνωστικών) παρεμβάσεων στη βελτίωση της φυσικής λειτουργικότητας ηλικιωμένων. Βασική υπόθεση ήταν πως αλλαγές στη γνωστική λειτουργία έχουν μία επίδραση στη φυσική λειτουργικότητα. Η έρευνα επικεντρώθηκε σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω και περιελάμβανε ηλικιωμένους με νευρολογικά προβλήματα παρόμοια με αυτά που συνδέονται με την περίοδο των γερατειών. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε περιελάμβανε Αγγλικά, Γερμανικά και Γαλλικά. Οι παρεμβατικοί μέθοδοι που εξετάστηκαν ήταν κυρίως παρέμβαση με διπλή δεξιότητα, όπως για παράδειγμα περπάτημα ή ισορροπία με παράλληλη ανάκληση μιας λέξης ή εκτέλεση μιας μαθηματικής πράξης, παρέμβαση μέσω Η/Υ και παρεμβάσεις γνωστικής αποκατάστασης. Η αρχική υπόθεση φάνηκε να αληθεύει αφού γνωστικές και κινητικές παρεμβάσεις βελτίωσαν τη φυσική λειτουργικότητα. Τα στοιχεία ωστόσο που υπάρχουν για το θέμα είναι προορισμένα και περισσότερη έρευνα σε αυτόν τον τομέα θα ήταν χρήσιμη.

Ο Voss και οι συνεργάτες του (2010), αξιολόγησαν τη σχέση μεταξύ aerobic και γνωστικής απόδοσης σε 32 νέα άτομα με μέσο όρο ηλικίας 24 ετών και 120 άτομα μεγαλύτερης ηλικίας 66.5 ετών. Όλοι οι συμμετέχοντες στο αερόμπικ παρουσίασαν ακρίβεια για όλα τα επίπεδα της χωρικής μνήμης. Ωστόσο, οι νέοι παρουσίασαν καλύτερα επίπεδα σε σχέση με τους ηλικιωμένους. Συνεχίζοντας σε αεροβικής μορφής άσκηση, η έρευνα του Kamiyo και των συνεργατών του (2009), είχε σκοπό την εξέταση της επίδρασης έντονης αεροβικής άσκησης στις γνωστικές λειτουργίες ηλικιωμένων ατόμων.

Στην έρευνα συμμετείχαν 24 υγιείς άντρες που χωρίστηκαν σε 2 ομάδες: ηλικιωμένοι ενήλικες 60-74 ετών και νέοι ενήλικες 19-25 ετών. Οι συγγραφείς ενίσχυσαν με την έρευνά τους την άποψη πως ήπια και μέτρια άσκηση συμβάλει στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας καθώς το άτομο μεγαλώνει.

### *Γνωστική λειτουργία και Χορός*

Πιο συγκεκριμένα, μία καινούρια περιοχή έρευνας στον τομέα της νευρο-επιστήμης, αποτελεί η σχέση μεταξύ χορού και γνωστικής λειτουργίας. Δεν υπάρχουν πολλές έρευνες στο θέμα αυτό αλλά από αυτές που ήδη έχουμε, τα αποτελέσματα είναι θετικά και δίνουν ένα προβάδισμα στο χορό σε σχέση με την άσκηση.

Οι Kimura και Hozumi (2012), εξέτασαν 34 υγιής ηλικιωμένους 65-78 ετών, οι οποίοι δεν ήταν οικείοι με χορευτικές δραστηριότητες, ως προς τη γνωστική λειτουργία και τον καρδιακό ρυθμό-heart rate. Σύγκριναν τα αποτελέσματα μεταξύ δύο προγραμμάτων άσκησης με χορευτικό αερόμπικ: free style (FR) και συνδυαστικό στυλ (CB) με μετρήσεις πριν και μετά την έναρξη και λήξη των προγραμμάτων αντίστοιχα. Κάθε ομάδα συμμετείχε σε τέσσερα μαθήματα χορευτικού αερόμπικ. Οι συμμετέχοντες στο FR έπρεπε να επαναλάβουν τέσσερις τύπους χορευτικών ρουτινών, ακολουθώντας τις οδηγίες του υπεύθυνου και οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα συνδυαστικού χορού έπρεπε να συνδυάσουν 4 ρουτίνες παρόμοιες με αυτές της ομάδας FR, ώστε να έχουν μια μεγάλης διάρκειας χορευτική ρουτίνα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο χρόνος αντίδρασης για την ομάδα που συμμετείχε στο συνδυαστικό χορό μειώθηκε από τις αρχικές στις τελικές μετρήσεις και είχαν μία επίδραση σε υψηλότερου επιπέδου γνωστικές διαδικασίες. Σε αντίθεση, δεν υπήρχε ξεκάθαρη επίδραση ως προς τη γνωστική λειτουργία για την ομάδα που ακολούθησε το χορό. Το πρόγραμμα συνδυαστικού χορού συμπεριελάμβανε έλεγχο



προσοχής και διαδικασίες μνήμης, χαρακτηριστικά τα οποία σύμφωνα με αρκετές έρευνες μπορούν να βελτιώσουν τη γνωστική λειτουργία.

Το 2006, οι Brown, Martinez και Parsons έδειξαν μέσω της έρευνάς τους, στην οποία συμμετείχαν 10 ενεργοί ερασιτέχνες χορευτές ταγκό 33.8 ετών με 8.5 χρόνια χορευτική εμπειρία, πως κατά τη διάρκεια του χορού δραστηριοποιούνται πολλές περιοχές του εγκεφάλου οι οποίες κατανέμονται και εντάσσονται στις αισθητηριοκινητικές δραστηριότητες. Ως αποτέλεσμα της μελέτης αυτής, φάνηκε πως ο χορός σαν μια δραστηριότητα στην οποία μπορούν να συμμετέχουν άτομα από όλο τον κόσμο, περιλαμβάνει διαδικασίες με περίπλοκους συνδυασμούς αλληλένδετες με το ρυθμό της μουσικής.

Αντιθέτως, στη μελέτη του Alpert και των συνεργατών του (2009), δεν υπήρχαν θετικά αποτελέσματα για ένα είδος χορού τζαζ. Στην έρευνα πήραν μέρος 13 υγιής γυναίκες με μέση ηλικία 68 ετών. Οι γυναίκες αυτές συμμετείχαν για 15 εβδομάδες σε μαθήματα χορού τζαζ. Μετρήσεις έγιναν για την ισορροπία, τη γνωστική λειτουργία και την κατάθλιψη στην αρχή του προγράμματος, στη μέση και στο τέλος. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, παρατηρήθηκε βελτίωση στην ισορροπία, ωστόσο δεν υπήρχαν σημαντικά αποτελέσματα για τη γνωστική λειτουργία και τη διάθεση, κυρίως όσον αναφορά την κατάθλιψη. Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα σχετικά με τον τούρκικο παραδοσιακό χορό και τη γνωστική λειτουργία. Στην έρευνα που έγινε από τον Eyigor και τους συνεργάτες του (2009), συμμετείχαν 37 ηλικιωμένες γυναίκες 70 ετών, οι οποίες χωριστήκαν σε δύο ομάδες. Η πειραματική ομάδα συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα τούρκικων παραδοσιακών χορών για 8 εβδομάδες, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε κανένα είδος χορού ή άσκησης. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν διαφορές στη γνωστική λειτουργία.

Στη μελέτη των Kattenstroth, Kalisch, Holt, Tegenthoff και Dinse (2013), αξιολογήθηκαν οι επιδράσεις ευρωπαϊκών χορών στην αισθητηριακή και γνωστική λειτουργία. Στην έρευνα πήραν μέρος 24 ερασιτέχνες χορευτές ηλικίας 61–94 ετών, οι οποίοι συμμετείχαν στα μαθήματα μπαλέτου 1,5 ώρα την εβδομάδα για 16.5 χρόνια. Έγινε σύγκριση μεταξύ αυτών και 38 μη χορευτών ίδιας ηλικίας ως προς τον τρόπο ζωής, τη γνωστική απόδοση, το χρόνο αντίδρασης, την ισορροπία, την κινητική απόδοση και την αισθητική απόδοση. Όπως φάνηκε, η ομάδα χορού είχε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα ελέγχου σχεδόν σε όλα τα τεστ.

Οι Kattenstroth, Kolankowska, Kalisch και Dinse (2010), κατέγραψαν διαφορές σε άτομα 65 έως 84 ετών που συμμετείχαν για 16.5 χρόνια σε ερασιτεχνικό χορό (amateur dance - AD), και σε άτομα ίδιας ηλικίας που δεν συμμετείχαν ούτε σε κάποιο είδος άσκησης, ούτε σε κάποιο είδος χορού. Σύγκριση έγινε στο χρόνο αντίδρασης, στην κινητική συμπεριφορά, στη γνωστική απόδοση, όπως επίσης στην ισορροπία. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η ομάδα των χορευτών είχε υψηλότερα επίπεδα απόδοσης στα περισσότερα από τα τεστ που έγιναν. Επιπλέον, οι χορευτές είχαν σημαντικά υψηλότερα σκορ σε σημαντικούς παράγοντες για την καθημερινότητά τους. Ήταν πιο ανεξάρτητοι και ικανοί να ανταποκριθούν στις δραστηριότητες που είχαν καθημερινά να πραγματοποιήσουν, καλύτερα επίπεδα κινητικής λειτουργικότητας, περισσότερες κοινωνικές σχέσεις και καλύτερη κατάσταση γενικής υγείας.

Στην έρευνα τους, ο Wu με τους συνεργάτες του (2010), εξέτασαν την επίδραση ενός προγράμματος Yuanji χορού στην ισορροπία κατά τη βάρδια και στην προσοχή σε υγιείς ηλικιωμένους. Στην έρευνα συμμετείχαν 15 ηλικιωμένοι στην ομάδα ελέγχου, οι οποίοι συνέχισαν κανονικά τις καθημερινές τους δραστηριότητες και 15 στην ομάδα άσκησης, οι οποίοι συμμετείχαν σε ένα 90λεπτο πρόγραμμα χορού 3 φορές την εβδομάδα για 3 χρόνια. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 60-70 ετών. Έγιναν κάποια

τεστ ισορροπίας αλλά και προσοχής. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι η φυσική δραστηριότητα μέσα από το συγκεκριμένο είδος χορού έχει θετικά λειτουργικά αποτελέσματα στη γενική γνωστική και αντιληπτική-κινητική λειτουργία ηλικιωμένων.

Στις περισσότερες μελέτες που περιλαμβάνουν παρέμβαση με χορό, τα μαθήματα του χορού πραγματοποιούνται δύο φορές την εβδομάδα ώστε να υπάρξει επίδραση στους συμμετέχοντες. Παρόλ' αυτά σε μία καινούρια έρευνα, ο Kattenstroth και οι συνεργάτες του (2013), πραγματοποίησαν παρέμβαση με χορό με συχνότητα μία μόνο φορά την εβδομάδα. Στην έρευνα συμμετείχαν 35 υγιή άτομα ηλικίας 60-94 ετών όπου για 6 μήνες, μία φορά την εβδομάδα, συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα χορού διαμορφωμένο για ηλικιωμένους, το οποίο ονομάζεται Agilando. Τα άτομα αυτά τα σύγκριναν με μία ομάδα ελέγχου οι συμμετέχοντες της οποίας συνέχισαν τις καθημερινές τους δραστηριότητες χωρίς να συμμετέχουν σε κάποιο είδος άσκησης ή χορού. Κανείς από τους συμμετέχοντες, τόσο στην πειραματική όσο και στην ομάδα ελέγχου δεν είχε χορευτική εμπειρία αλλά ούτε και συμμετοχή σε κάποιο άθλημα τα τελευταία 5 χρόνια, πριν τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Μετρήσεις έγιναν για τη γνωστική λειτουργία, την ευφυΐα, την προσοχή, το χρόνο αντίδρασης, την κινητική και, απτική απόδοση, την όρθια στάση, την ευεξία και την καρδιοαναπνευστική απόδοση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η ομάδα που συμμετείχε στα μαθήματα χορού παρουσίασε σημαντική βελτίωση στις περισσότερες παραμέτρους, ενώ η ομάδα ελέγχου παρουσίασε μείωση της απόδοσης. Δεν υπήρχαν διαφορές για στους δείκτες καρδιοαναπνευστικής απόδοσης. Συνεπώς, ο χορός μπορεί να βοηθήσει με αποτελεσματικό τρόπο στη διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας και στις αντιληπτικές ικανότητες.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα της Merom και των συνεργατών της (2013), οι οποίοι εξέτασαν εάν ένα τυπικό κοινωνικό πρόγραμμα χορού μπορεί να μειώσει το ποσοστό ατυχημάτων πτώσεων και να βελτιώσει γνωστικούς παράγοντες που σχετίζονται

με το κίνδυνο πτώσης σε ηλικιωμένους. Συνολικά συμμετείχαν 450 άτομα. Τα άτομα αυτά συμμετείχαν για μία ώρα 2 φορές την εβδομάδα για σχεδόν 1 χρόνο σε 2 στυλ μαθημάτων χορού: α) παραδοσιακό χορό που συμπεριελάμβανε χορευτικούς τύπους από Αμερική, Αγγλία, Γαλλία, Ιταλία, Ισραήλ και Ελλάδα και β) χορούς όπως Rock and Roll, Foxtrot, Waltz και Latin χορούς όπως salsa και rumba. Από τα αποτελέσματα σημειώθηκε βελτίωση στους συμμετέχοντες στο χορό τόσο για τις πτώσεις όσο και για τις γνωστικές λειτουργίες που συνδέονταν με αυτές. Παρά το γεγονός βέβαια, πως ο χορός αποτελεί μια ενδιαφέρουσα και ωφέλιμη μορφή φυσικής δραστηριότητας για τους ηλικιωμένους δεν υπάρχουν ερευνητικά αποτελέσματα που να καθορίζουν το είδος του χορού που θα ήταν καλύτερο και περισσότερη έρευνα πάνω στο θέμα θα ήταν αρκετά χρήσιμη.

Σκεφτόμενοι τη μείωση της μνήμης, και της αποσπασματικής σκέψης εμφανίζεται η ανάγκη εύρεσης εναλλακτικών αποτελεσματικών παρεμβατικών μεθόδων για τη βελτίωση των ατόμων με προχωρημένα προβλήματα άνοιας. Οι Ballesteros, Mayas και Reales (2012), εξέτασαν αρνητικές επιπτώσεις που έχει η αύξηση της ηλικίας τόσο σε υγιή όσο και σε άτομα με μειωμένη γνωστική λειτουργία σε παραμέτρους ταχύτητας επεξεργασίας πληροφοριών και στη μνήμη. Από τα αποτελέσματα, φάνηκε πως οι επιπτώσεις που έχει ο άνθρωπος με την αύξηση της ηλικίας αφορούν την ταχύτητα εκτέλεσης μιας διαδικασίας όπως και τον έλεγχο της διαδικασίας αυτής. Οι ηλικιωμένοι ήταν σημαντικά αργοί σε ερεθίσματα με απλή και διπλή επιλογή.

Ο Kim και οι συνεργάτες του (2011), εξέτασαν την επίδραση που έχει ο χορός ως ένα είδος άσκησης στη γνωστική λειτουργία ηλικιωμένων ασθενών με μεταβολικό σύνδρομο. Στην έρευνα συμμετείχαν 38 ηλικιωμένα άτομα, από τα οποία 26 ανήκαν στην ομάδα άσκησης και τα 12 στην ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα συμμετείχε σε πρόγραμμα χορευτικής άσκησης για 6 μήνες 2 φορές την εβδομάδα, ενώ η ομάδα ελέγχου συνέχισε τις δραστηριότητες που έκανε και πριν την έρευνα. Για την αξιολόγηση της

γνωστικής λειτουργίας χρησιμοποιήθηκε η Κορεάτικη έκδοση του CERAD-K (Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's disease) (Lee et.al., 2002). Τα αποτελέσματα ενισχύουν την άποψη ότι η άσκηση μέσω του χορού βοηθάει στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας ηλικιωμένων με μεταβολικό σύνδρομο και συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης γνωστικών διαταραχών.

Οι Hamill, Smith και Rohricht (2011), εξέτασαν την επίδραση της συμμετοχής σε πρόγραμμα με κυκλικό χορό σε άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους. Συμμετείχαν 18 άτομα μία φορά την εβδομάδα, για 10 εβδομάδες και οι μετρήσεις έγιναν πριν την έναρξη και μετά τη λήξη του προγράμματος. Για την αξιολόγηση της γνωστικής λειτουργίας πραγματοποιήθηκε το mini-mental state examination (MMSE, Folstein, Folstein, & McHugh, 1975). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι συμμετέχοντες ωφελήθηκαν συναισθηματικά, κοινωνικά και γνωστικά από το πρόγραμμα χορού. Είναι σημαντικό να υπάρχουν ερεθίσματα που βοηθούν στη βελτίωση και διατήρηση κοινωνικών δεξιοτήτων, έκφρασης συναισθημάτων και αυτοπεποίθησης των ατόμων με προβλήματα άνοιας όπως και για τους φροντιστές τους, ώστε να ενισχυθεί η ποιότητα ζωής τους. Μέσα από τον κυκλικό χορό φαίνεται πως μπορούμε να συμβάλουμε σε αυτήν την κατεύθυνση.

Η σημασία του κυκλικού χορού αποκτά ακόμα μεγαλύτερο ενδιαφέρον σε άτομα με γεροντική άνοια. Σε πρόσφατη έρευνα των Hamill, Smith και Rohricht (2011), εξετάστηκε η επίδραση του κυκλικού χορού ως ένα μέσω ψυχολογικής θεραπείας με επίκεντρο το σωματικό προσανατολισμό, σε άτομα με άνοια και την επίτευξιμότητά τους. Συγκεκριμένα, εξέτασαν την επίδραση που είχε στην κοινωνική αλληλεπίδραση, στη διάθεση, στην ποιότητα ζωής και στη γνωστική λειτουργία ατόμων με άνοια, καθώς επίσης στην υγεία τους και τη διευθέτηση της καθημερινότητάς τους. Στην έρευνα συμμετείχαν αρχικά 18 άτομα, αλλά τελικά συνέχισαν 10 και προέρχονταν από την

υπηρεσία ψυχικής υγείας ηλικιωμένων (Mental Health Care of Older People's service) του ανατολικού Λονδίνου. Πραγματοποιήθηκε παρέμβαση 1 φορά την εβδομάδα για 45 λεπτά συνεδρίας με κυκλικό χορό. Αν και δεν υπήρχε ομάδα ελέγχου έγιναν μετρήσεις πριν την έναρξη και μετά τη λήξη της παρέμβασης. Για την ποιότητα ζωής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο QoL-AD (Quality of Life Scale in Alzheimer's Disease) (Logsdon, Gibbons, McCurry, & Teri, 1999). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, 5-7 ασθενείς βελτίωσαν την ποιότητα ζωής τους και 2 ασθενείς τη γνωστική κατάστασή τους. Δεν υπήρχαν αλλαγές για τη γενική υγεία των συμμετεχόντων.

Η βιβλιογραφία που υπάρχει σχετικά με το χορό και τη γνωστική λειτουργία είναι περιορισμένη. Επίσης στον τομέα του χορού απαιτείται και μία διαφοροποίηση μεταξύ των διαφορετικών ειδών χορού και αυτό οδηγεί σε ακόμα πιο περιορισμένη βιβλιογραφία για το κάθε είδος χορού. Ανάλογα έγινε διαχωρισμός μεταξύ του είδους άσκησης και χορού στην παρούσα μελέτη, για ενίσχυση της έρευνας στην κατεύθυνση αυτή.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### *Συμμετέχοντες*

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 349 άτομα (89 άντρες, 260 γυναίκες) οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία από διάφορες περιοχές της Ελλάδος (Αθήνα, ανατολική Αττική, Χαλκίδα, Τρίκαλα). Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές ομάδες 25-34 ετών και 60 ετών και άνω οι οποίες αντιστοιχούν στις ηλικιακές κατηγορίες νεαροί ενήλικες και ηλικιωμένοι αντίστοιχα (Spirduso, 1997). Στον Πίνακα 1 φαίνεται η κατανομή του δείγματος ανά ηλικιακή κατηγορία και ανά ομάδα. Η μεγαλύτερη ηλικιακή κατηγορία περιελάμβανε 3 ομάδες, μία πειραματική ομάδα – οι χορευτές – δηλαδή άτομα τα οποία συμμετείχαν συστηματικά σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, για χρονικό διάστημα τουλάχιστον τους τελευταίους 15 μήνες από την ημερομηνία που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο, μία ομάδα ασκούμενων - άτομα τα οποία γυμνάζονταν συστηματικά σε ομαδικά μη χορευτικά προγράμματα άσκησης δήμων ή σε γυμναστήριο (pilates, yoga) για χρονικό διάστημα τουλάχιστον τους τελευταίους 15 μήνες από την ημερομηνία που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο και μία ομάδα μη σωματικά δραστήριων ατόμων, τα οποία δε συμμετείχαν σε κανένα είδος φυσικής δραστηριότητας, χορού ή άσκησης για το ίδιο χρονικό διάστημα. Η νεότερη ηλικιακή ομάδα περιελάμβανε 4 ομάδες: τις 3 ίδιες ως προς τη μορφή της φυσικής δραστηριότητας που συμμετέχουν ή όχι με τη μεγαλύτερη ηλικιακή κατηγορία και 1 επιπλέον ομάδα η οποία συμμετείχε σε λάτιν είδος χορού (cha cha cha, mambo, rumba, salsa, samba, αργεντίνικο tango, meringue).

**Πίνακας 1.** Κατανομή του δείγματος ανά ηλικιακή κατηγορία και ανά ομάδα.

		<b>Άντρες</b> N=89	<b>Γυναίκες</b> N=260	<b>Σύνολο</b> N=349
<b>25-34 Ετών</b> N=200	Μη ασκούμενοι	v=22	v=28	v=50
	Ασκούμενοι	v=3	v=47	v=50
	Χορευτές ελλ. παραδ. χορού	v=12	v=38	v=50
	Χορευτές λάτιν	v=12	v=38	v=50
<b>60+ Ετών</b> N= 149	Μη ασκούμενοι	v=26	v=24	v=50
	Ασκούμενοι	v=8	v=42	v=50
	Χορευτές ελλ. παραδ. χορού	v=6	v=43	v=49

Οι συμμετέχοντες σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, επιλέχθηκαν από συλλόγους όπου διδάσκονταν ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί από όλη την Ελλάδα χωρίς ιδιαίτερη εστίαση σε μία περιοχή. Η διδασκαλία γινόταν από καθηγητές φυσικής αγωγής με κατεύθυνση στον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Αυτό έγινε με σκοπό η παρούσα εργασία να προσπαθήσει να δώσει μία γενική προσέγγιση της συμμετοχής σε ελληνικό παραδοσιακό χορό, χωρίς να εξειδικεύσει τη συμμετοχή σε κάποιους συγκεκριμένους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και το μάθημα να γίνεται από ανάλογα καταρτισμένους εκπαιδευτικούς. Επίσης, οι συμμετέχοντες απάντησαν στα ερωτηματολόγια σε περίοδο μαθημάτων που δε σχετίζονταν με προετοιμασία για χορευτική επίδειξη, τόσο στη συμμετοχή του ελληνικού παραδοσιακού χορού όσο και στη συμμετοχή του λάτιν χορού.

Η διεξαγωγή της έρευνας εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με την υπ. αρθμ. 2-4/10-10-2012 συνεδρίαση και ανακοινώθηκε με την υπ. αριθμ. Πρωτ. 4/03/2011 επιστολή (Παράρτημα 1). Από όλους τους συμμετέχοντες ζητήθηκε και λήφθηκε η έγγραφη συναίνεση τους (Παράρτημα 2).



*Όργανα Μέτρησης*

Χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 5 ερωτηματολόγια, ένα για κάθε παράγοντα: τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ποιότητα ζωής, το άγχος, την αυτοεκτίμηση και τη γνωστική λειτουργία, παρουσιασμένα συνολικά σε 5 σελίδες. Όλα τα εργαλεία μέτρησης είναι έγκυρα και αξιόπιστα.

A) *Ερωτηματολόγιο που αφορά τη συναισθηματική νοημοσύνη* (Παράρτημα 3H): Πρόκειται για την Ελληνική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης-Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS, Tsaousis, 2008), η οποία βασίστηκε στις προσεγγίσεις των Mayer και Salovey (1997) και σχεδιάστηκε αποκλειστικά για να μετράει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη στον ελληνικό πληθυσμό. Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 52 ερωτήσεις και περιλαμβάνει 4 παράγοντες: α) Έκφραση και Αναγνώριση Συναισθημάτων, β) Έλεγχο Συναισθημάτων, γ) Χρήση Συναισθημάτων, δ) Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον. Από τους πρώτους ελέγχους, η κλίμακα φάνηκε να έχει καλή εγκυρότητα .85 και αξιοπιστία .89 (Tsaousis, 2008). Στον Πίνακα 2 φαίνονται οι δείκτες εσωτερικής συνοχής (α Cronbach) για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην παρούσα έρευνα.

**Πίνακας 2.** Δείκτες α Cronbach για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Μεταβλητή	Δείκτης α του Cronbach
Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	.87
Χρήση Συναισθημάτων	.75
Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον	.74
Έλεγχος Συναισθημάτων	.81

Β) Το ερωτηματολόγιο SF-36 (Παράρτημα 3B) για την ελληνική γλώσσα, το οποίο αφορά στην ποιότητα ζωής. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 36 ερωτήσεις που κατανέμονται σε οκτώ παράγοντες: τη φυσική λειτουργικότητα, το φυσικό ρόλο, το σωματικό πόνο, τη γενική υγεία, τη ζωτικότητα, την κοινωνική λειτουργικότητα, το συναισθηματικό ρόλο και την πνευματική υγεία. Οι τέσσερις πρώτοι παράγοντες αποτελούν το μέρος του ερωτηματολογίου που αφορά στη Σωματική Υγεία και οι τέσσερις τελευταίοι παράγοντες αφορούν στην Πνευματική Υγεία. Το SF-36 είναι ένα διεθνώς αναγνωρισμένο έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής (Ware & Sherbourne, 1992) και έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε όπως έχει προσαρμοστεί για την ελληνική γλώσσα (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005). Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με λογισμικό της Quality Metrics που παραχωρήθηκε με σχετική άδεια.

Γ) Η κλίμακα Άγχους Προδιάθεσης, *Trait Anxiety Inventory (A-Trait)* (Spielberger, Gorsuch, & Lushere, 1970; Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983) (Παράρτημα 3Γ). Η κλίμακα αυτή μετράει ατομικές διαφορές στον τρόπο πού τα άτομα βιώνουν αγχογόνες καταστάσεις στην καθημερινή τους ζωή. Οι εξεταζόμενοι απαντούν σύμφωνα με το πως αισθάνονται γενικά, συνήθως στη ζωή τους. Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 20 ερωτήσεις για το άγχος προδιάθεσης, σε μία τετραβάθμια κλίμακα. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε όπως έχει προσαρμοστεί για την ελληνική γλώσσα (Κάκκος, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1991). Ο δείκτης  $\alpha$  Cronbach, σε ελληνικό πληθυσμό, κυμαίνεται από .84 έως .86 (Liakos, & Giannitsi, 1984). Ο δείκτης  $\alpha$  Cronbach των δεδομένων της παρούσας εργασίας είναι  $\alpha = .72$ .

Δ) *Αυτοεκτίμηση* (Παράρτημα 3Δ): Για την αξιολόγηση αυτής της μεταβλητής χρησιμοποιήθηκε, ένα σύντομο ερωτηματολόγιο 10 ερωτήσεων (Rosenberg, 1965), το

οποίο έχει χρησιμοποιηθεί και από άλλες έρευνες στον ελληνικό πληθυσμό (π.χ. Ζήση, 2001). Οι εξεταζόμενοι συμπληρώνουν μόνοι τους αυτό το ερωτηματολόγιο, απαντώντας σε μία από τις επιλογές της πενταβάθμιας κλίμακας. Στη συγκεκριμένη έρευνα ο δείκτης εσωτερικής συνοχής του ερωτηματολογίου ( $\alpha$  του Cronbach) ήταν  $\alpha = .76$

Ε) *Γνωστική Λειτουργία* (Παράρτημα 3Ε): αξιολογήθηκε με το τεστ “Digit Symbol Substitution” του “WAIS-R” (Wechsler, 1981), σύμφωνα με το οποίο ο εξεταζόμενος πρέπει να συνδυάσει συγκεκριμένα σύμβολα με τους αριθμούς από το 1 έως το 9 και να αντιγράψει όσα περισσότερα σύμβολα μπορεί στα καθορισμένα διαστήματα στη διάρκεια των 90 sec της δοκιμασίας. Σε όλη τη διάρκεια της δοκιμασίας, ο εξεταζόμενος έχει στη διάθεση του τον πίνακα με την αντιστοιχία αριθμοί – σύμβολα. Η επίδοση αυτής της δοκιμασίας είναι ο αριθμός των συμβόλων που αντιγράφονται σωστά στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Πριν την έναρξη του τεστ δίνονται οδηγίες ατομικά στον κάθε εξεταζόμενο ο οποίος παρακολουθείται και κατά τη διάρκεια του τεστ.

ΣΤ) *Φυσική Δραστηριότητα* (Παράρτημα 3ΣΤ): Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Leisure Time Physical Activity (Godin & Shephard, 1985), το οποίο αποτελείται από 3 ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία του συμμετέχοντα με την άσκηση. Εξετάζει τη συχνότητα και την ένταση της άσκησης του ερωτηθέντα, στον ελεύθερό του χρόνο. Η φυσική δραστηριότητα δεν περιλαμβάνεται στις υποθέσεις της έρευνας, αλλά θεωρήθηκε ότι μπορεί να συμβάλει στην ερμηνεία των πιθανών διαφορών μεταξύ των ομάδων, γι’ αυτό και αξιολογήθηκε. Το ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό με καλή αξιοπιστία και εγκυρότητα (Psaltopoulou, 2004). Τα χαρακτηριστικά του δείγματος όσον αφορά, τη φυσική δραστηριότητα, φαίνονται στον Πίνακα 3.

Επίσης, καταγράφηκαν κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, καθώς και η συστηματική συμμετοχή στα διαφορετικά είδη χορού και προγράμματα φυσικής δραστηριότητας (Παράρτημα 3Α). Στον Πίνακα 3 φαίνονται αυτά

τα χαρακτηριστικά του δείγματος, ανάλογα με την κατανομή τους στις ομάδες και τις ηλικιακές κατηγορίες.

**Πίνακας 3.** Ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, χορευτική εμπειρία και φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την κατανομή των ατόμων στις ομάδες και τις ηλικιακές κατηγορίες

		Χορευτές Ελλ. παραδ. χορού		Χορευτές λάτιν χορού		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Νεότεροι</b> 25-34 ετών	Ηλικία (έτη)	30.02	3.48	28.63	3.42	30.08	4.51	29.46	4.17
	Εκπαίδευση (έτη)	2.94	.56	3.02	.38	2.92	.49	2.88	.56
	Χορευτική εμπειρία (έτη)	9.77	7.51	2.39	1.68	-	-	-	-
	Φυσική Δραστηριότητα (MET)	30.28	17.93	34.33	15.85	29.65	15.56	18.66	13.07
<b>Μεγαλύτεροι</b> 60 +ετών	Ηλικία (έτη)	62.25	6.73	-	-	61.25	4.71	67.59	10.48
	Εκπαίδευση (έτη)	2.43	.87	-	-	1.98	.80	1.79	.79
	Χορευτική εμπειρία (έτη)	8.41	10.19	-	-	-	-	-	-
	Φυσική Δραστηριότητα (MET)	27.59	15.33	-	-	27.08	13.64	15.57	11.89
<b>Σύνολο</b>	Ηλικία (έτη)	45.97	17.04	28.62	3.42	45.67	16.32	48.53	20.74
	Εκπαίδευση (έτη)	2.69	.77	3.02	.38	2.45	.81	2.35	.87
	Χορευτική εμπειρία (έτη)	8.92	9.24	2.39	1.68	-	-	-	-
	Φυσική Δραστηριότητα (MET)	28.94	16.64	34.33	15.85	28.35	14.61	17.08	12.51

#### Διαδικασία συγκέντρωσης αποτελεσμάτων

Τα ερωτηματολόγια δίνονταν παράλληλα σε όλες τις ομάδες. Έγινε προσπάθεια ώστε οι ασκούμενοι και μη ασκούμενοι να είναι περίπου ισάριθμοι με τους χορευτές από κάθε περιοχή. Οι συναντήσεις τόσο με τους χορευτές όσο και με τους ασκούμενους έγιναν στο χώρο όπου γίνονταν τα μαθήματα χορού και στο χώρο γύμνασης αντίστοιχα. Οι μη ασκούμενοι εντοπίστηκαν μετά από συνεννόηση με τους χορευτές και τους ασκούμενους σε κοινούς χώρους συνάντησης και στα σπίτια τους.

Σε όλους δίνονταν οι οδηγίες την ώρα που τους δινόταν και το ερωτηματολόγιο. Ακολουθούσε κάποιο μικρό χρονικό διάστημα 5-10 λεπτών για πιθανές απορίες. Το DSST συμπληρωνόταν από τους συμμετέχοντες την ώρα που τους δινόταν και το ερωτηματολόγιο με τις απαραίτητες πληροφορίες-οδηγίες και την επίβλεψη του υπεύθυνου της έρευνας. Όλοι οι συμμετέχοντες επέστρεφαν το ερωτηματολόγιο σε επόμενο ραντεβού μετά από συνεννόηση.

### *Στατιστική ανάλυση*

Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 15, v. 18. Αρχικά έγινε ανάλυση εσωτερικής συνοχής (Scale reliability analysis) για τις ερωτήσεις της ΣΝ, της αυτοεκτίμησης και του άγχους.

Για να εξεταστούν διαφορές στην φυσική δραστηριότητα ως προς την ηλικία και την ομάδα έγινε δίπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two way ANOVA). Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν ο συνολικός δείκτης άσκησης του ερωτηματολογίου. Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν η ηλικιακή κατηγορία (25-34 ετών, 60+ ετών) και η ομάδα (χορευτές ελληνικών χορών, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για να εξεταστούν διαφορές στην φυσική δραστηριότητα ως προς την ομάδα στην ηλικία των 25-34 ετών, έγινε ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA). Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν το σκορ του DSST. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ομάδα (χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, χορευτές λάτιν χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι).

Έγινε δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ΣΝ ως προς την ηλικία και την ομάδα. Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι τέσσερις παράγοντες της ΣΝ: α) Έκφραση και Αναγνώριση των Συναισθημάτων, β) Έλεγχος των Συναισθημάτων, γ) Χρήση

Συναισθημάτων, δ) Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ηλικιακή κατηγορία (25-34 ετών, 60+ ετών) και η ομάδα (χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Ακολούθησε η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ για να μελετηθούν οι επιδράσεις της ηλικίας και της ομάδας μεμονωμένα σε κάθε παράγοντα. Το post hoc τεστ του Sidak χρησιμοποιήθηκε για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων ως προς τους παράγοντες της ΣΝ. Για τον έλεγχο της αλληλεπίδρασης ομάδα Χ ηλικιακή κατηγορία πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστές μονόπλευρες αναλύσεις διακύμανσης (one-way ANOVA) σε κάθε ηλικιακή κατηγορία.

Για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ΣΝ ως προς την ομάδα στην ηλικία των 25-34 ετών, έγινε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA). Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι τέσσερις παράγοντες της ΣΝ: α) Έκφραση και Αναγνώριση των Συναισθημάτων, β) Έλεγχος των Συναισθημάτων, γ) Χρήση Συναισθημάτων, δ) Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ομάδα (χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, χορευτές λάτιν χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής (SF36) ως προς την ηλικία και την ομάδα έγινε δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA). Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι οκτώ παράγοντες του SF-36 (Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία). Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ηλικιακή κατηγορία (25-34 ετών, 60+ ετών) και η ομάδα (χορευτές ελληνικών χορών, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Ακολούθησαν μονομεταβλητά τεστ για να μελετηθούν οι επιδράσεις της ηλικίας και της ομάδας μεμονωμένα σε κάθε

παράγοντα, ενώ για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής (SF36) ως προς την ομάδα στην ηλικία των 25-34 ετών, έγινε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA). Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι οκτώ παράγοντες του SF-36 (Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία). Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ομάδα (χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, χορευτές λάτιν χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα της αυτοεκτίμησης (Self-esteem) ως προς την ηλικία και την ομάδα έγινε δίπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two way ANOVA). Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν ο παράγοντας της αυτοεκτίμησης. Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν η ηλικιακή κατηγορία (25-34 ετών, 60+ ετών) και η ομάδα (χορευτές ελληνικών χορών, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα της αυτοεκτίμησης (Self-esteem) ως προς την ομάδα στην ηλικία των 25-34 ετών, έγινε ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA). Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν ο παράγοντας της αυτοεκτίμησης. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ομάδα (χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, χορευτές λάτιν χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα του άγχους (STAI-Trait) ως προς την ηλικία και την ομάδα έγινε δίπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two way ANOVA). Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν το σκορ του ερωτηματολογίου του άγχους (STAI-

Trait). Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν η ηλικιακή κατηγορία (25-34 ετών, 60+ ετών) και η ομάδα (χορευτές ελληνικών χορών, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα του άγχους (STAI-Trait) ως προς την ομάδα στην ηλικία των 25-34 ετών, έγινε ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA). Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν το σκορ του ερωτηματολογίου του άγχους (STAI-Trait). Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ομάδα (χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, χορευτές λάτιν χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα της Γνωστικής λειτουργίας (DSST) ως προς την ηλικία και την ομάδα έγινε δίπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two way ANOVA). Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν το σκορ του DSST. Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν η ηλικιακή κατηγορία (25-34 ετών, 60+ ετών) και η ομάδα (χορευτές ελληνικών χορών, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα της Γνωστικής λειτουργίας (DSST) ως προς την ομάδα στην ηλικία των 25-34 ετών, έγινε ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA). Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν το σκορ του DSST. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ομάδα (χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, χορευτές λάτιν χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post hoc τεστ του Sidak.

Για την διεξαγωγή των παραπάνω αναλύσεων διακύμανσης διασφαλίστηκε ότι πληρούνταν οι προϋποθέσεις: α) κανονική κατανομή (Skewness < 2.00, Kurtosis < 2.00), β) ομοιογένεια διακύμανσης (Levene's test > .05).



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

### *Φυσική Δραστηριότητα*

Η δίπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way ANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στην ποσότητα της φυσικής δραστηριότητας, ως προς την ηλικία (25-34, 60+) και την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Στον Πίνακα 4 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της φυσικής δραστηριότητας για τις τρεις ομάδες και για τις δύο ηλικιακές κατηγορίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση για την ομάδα ( $F_{2,283} = 19.61, p < .001, \eta^2 = .12$ ), ενώ δεν ήταν στατιστικά σημαντική ούτε η επίδραση για την ηλικία ( $F_{1,283} = 2.53, p > .05$ ), αλλά ούτε και η αλληλεπίδραση ηλικιακή κατηγορία X ομάδα ( $F_{2,283} = 3.31, p > .05$ ). Οι post-hoc αναλύσεις έδειξαν ότι τα άτομα που συμμετείχαν σε παραδοσιακό χορό δεν διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους όσον αφορά την ποσότητα της φυσικής δραστηριότητας (MD=0.58,  $p > .05$ ), ενώ τα άτομα που έκαναν καθιστική ζωή είχαν σημαντικά χαμηλότερη φυσική δραστηριότητα τόσο από τους χορευτές (MD= 11.85,  $p < .001$ ), όσο και από τους ασκούμενους (MD= 11.27,  $p < .001$ ).

### *Διαφορετικές μορφές χορού και φυσική δραστηριότητα*

Μονόπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA) εκτελέστηκε για να εξεταστούν διαφορές στην ποσότητα της φυσικής δραστηριότητας ως προς την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, χορευτές λάτιν, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι)

**Πίνακας 4.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Φυσικής Δραστηριότητας μεταξύ χορευτών, ασκουμένων και μη ασκουμένων στις δύο ηλικιακές κατηγορίες.

		Χορευτές ελλ. παραδ. χορού		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Φυσική Δραστηριότητα	25-34 ετών	30.28	17.93	29.65	15.58	18.66.	13.07.	26.17	16.44
	60+ ετών	27.59	17.33	27.08	13.64	15.57	11.89	23.31	14.68
	Σύνολο	28.94	16.64	28.35	14.61	17.08	12.51	24.72	15.62

για την ηλικιακή κατηγορία των νέων (25-34 ετών). Στον Πίνακα 5 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα ( $F_{3,185}=8.48$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2=.12$ ). Από τις post-hoc αναλύσεις φάνηκε πως τα άτομα που έκαναν καθιστική ζωή είχαν σημαντικά χαμηλότερη φυσική δραστηριότητα από όλες τις άλλες ομάδες, δηλαδή από τους χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού ( $MD= 11.62$ ,  $p < .01$ ), από τους χορευτές λάτιν ( $MD= 15.67$ ,  $p < .001$ ), και από τους ασκούμενους ( $MD= 10.99$ ,  $p < .01$ ). Οι άλλες 3 ομάδες δεν διέφεραν μεταξύ τους.

**Πίνακας 5.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Φυσικής Δραστηριότητας για τις 4 ομάδες των νέων 25-34 ετών.

	Φυσική Δραστηριότητα	
	M	SD
Χορευτές ελλ. παραδ. χορού	30.28	17.93
Χορευτές λάτιν	34.33	15.85
Ασκούμενοι	29.65	15.58
Μη ασκούμενοι	18.66	13.07
Σύνολο	28.16	16.63

*Συναισθηματική Νοημοσύνη*

Η δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ΣΝ (Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων, Χρήση Συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον, και Έλεγχος Συναισθημάτων) ως προς την ηλικία (25-34, 60+) και την ομάδα (χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Στον Πίνακα 6 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις σε όλους τους παράγοντες της ΣΝ και για τις τρεις ομάδες και για τις δύο ηλικιακές κατηγορίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ηλικία ( $Wilk's A = 0.81, F_{4,278} = 16.25, p < .001, \eta^2 = .19$ ), για την ομάδα ( $Wilk's A = 0.83, F_{8,556} = 6.65, p < .001, \eta^2 = .08$ ) και σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία ( $Wilk's A = 0.938, F_{8,556} = 2.25, p < .05, \eta^2 = .03$ ).

Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση της ηλικίας για τον παράγοντα Έκφραση και Αναγνώριση Συναισθημάτων ( $F_{1,281} = 57.17, p < .001, \eta^2 = .17$ ). Από την ανάλυση post hoc του Sidak, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6 τα άτομα 25-34 ετών είχαν καλύτερο σκορ από τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα. Βρέθηκε ακόμη, σημαντική επίδραση της ομάδας σε όλους τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Συγκεκριμένα, στον παράγοντα Χρήση Συναισθημάτων ( $F_{2,281} = 3.43, p < .05, \eta^2 = .02$ ), στον Έλεγχο των Συναισθημάτων ( $F_{2,281} = 9.01, p < .001, \eta^2 = .06$ ), στην Ενσυναίσθηση και το Ενδιαφέρον ( $F_{2,281} = 5.98, p < .01, \eta^2 = .04$ ) και στον παράγοντα Έκφραση και Αναγνώριση συναισθημάτων ( $F_{2,281} = 14.98, p < .001, \eta^2 = .09$ ). Από τις post-hoc αναλύσεις φάνηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ τόσο στην κλίμακα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και από τους ασκούμενους ( $MD=0.19, p < .01$ ) και από τους μη ασκούμενους ( $MD=0.19, p < .05$ ), όσο και στην κλίμακα Έλεγχος

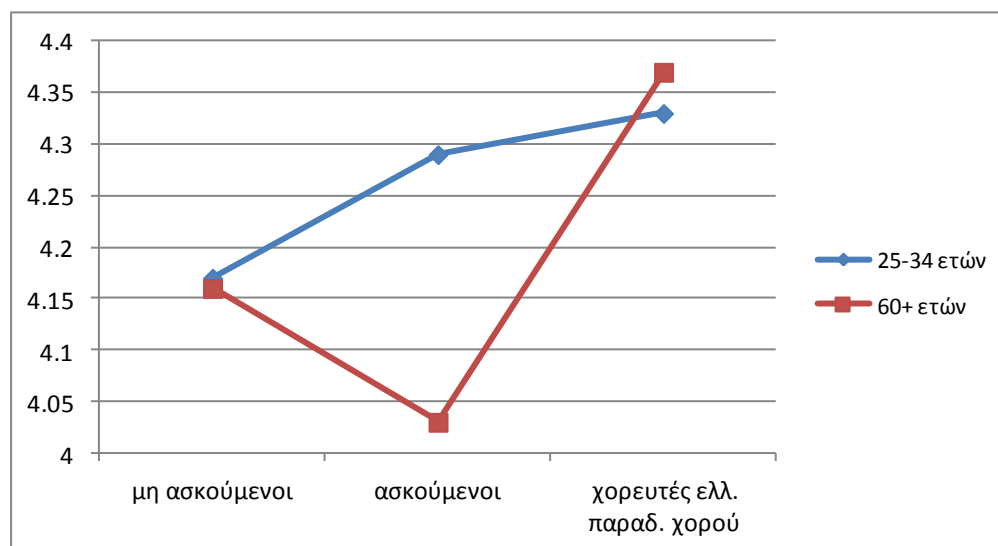
Συναισθημάτων και από τους ασκούμενους ( $MD=0.37$ ,  $p<.01$ ) και από τους μη ασκούμενους ( $MD=0.42$ ,  $p<.001$ ). Ενώ και στον Έλεγχο των Συναισθημάτων και στην Ενσυναίσθηση και το Ενδιαφέρον οι ασκούμενοι δε διέφεραν από τους μη ασκούμενους, ( $MD=0.05$ ,  $p=.95$ ) και ( $MD=0.01$ ,  $p=1.000$ ) αντίστοιχα. Στην κλίμακα Χρήσης Συναισθημάτων οι χορευτές Ελληνικού χορού είχαν σημαντικά υψηλότερο σκορ από τους μη ασκούμενους ( $MD=0.23$ ,  $p<.05$ ), οι οποίοι δε διέφεραν από τους ασκούμενους ( $MD=0.04$ ,  $p=.95$ ). Επίσης, για την κλίμακα Έκφρασης και Αναγνώρισης συναισθημάτων

**Πίνακας 6.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για τις 3 ομάδες και τις 2 ηλικιακές κατηγορίες.

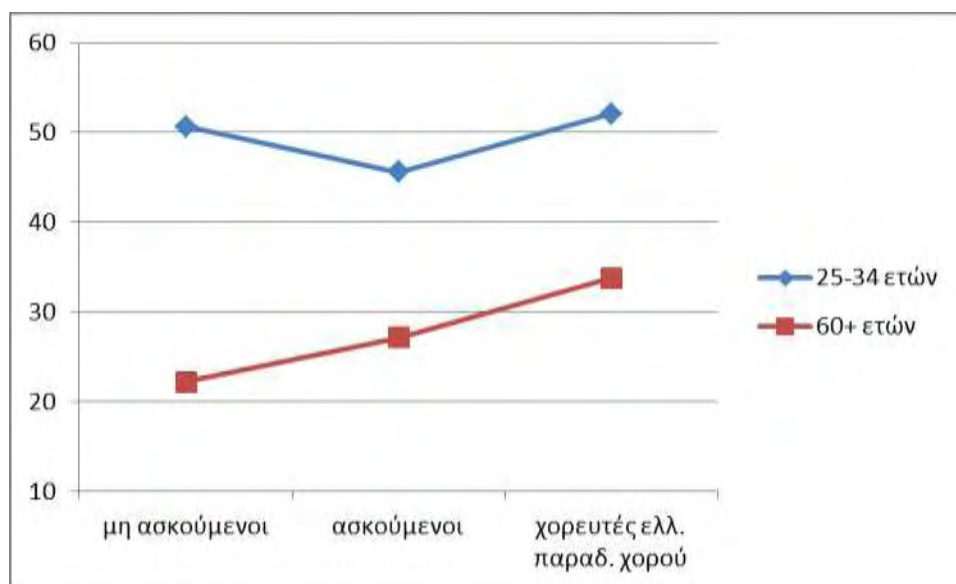
	Χορευτές ελλ. παραδ. χορού		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
25-34 ετών	Αναγνώριση & Έκφραση Συναισθημάτων	3.51	.73	3.39	.79	3.23	.86	3.38	.80
	Χρήση Συναισθημάτων	3.67	.47	3.61	.91	3.58	.61	3.62	.67
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	4.33	.35	4.29	.46	4.17	.48	4.26	.44
	Έλεγχος Συναισθημάτων	3.33	.73	2.93	.71	2.99	.69	3.08	.72
60+ ετών	Αναγνώριση & Έκφραση Συναισθημάτων	3.14	.89	2.66	.92	2.09	.79	2.64	.97
	Χρήση Συναισθημάτων	3.93	.66	3.62	.58	3.57	.46	3.71	.59
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	4.37	.43	4.03	.54	4.16	.39	4.19	.49
	Έλεγχος Συναισθημάτων	3.21	.78	2.88	.83	2.72	.73	2.94	.80
Σύνολο	Αναγνώριση & Έκφραση Συναισθημάτων	3.32	.84	3.03	.93	2.69	1.00	3.01	.96
	Χρήση Συναισθημάτων	3.80	.59	3.62	.76	3.57	.54	3.66	.64
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	4.35	.39	4.16	.51	4.16	.44	4.22	.46
	Έλεγχος Συναισθημάτων	3.27	.75	2.91	.77	2.86	.72	3.01	.77

οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν υψηλότερο σκορ και από τους ασκούμενους ( $MD=0.29$ ,  $p<.05$ ) και από τους μη ασκούμενους ( $MD=0.66$ ,  $p<.001$ ), καθώς και οι ασκούμενοι είχαν υψηλότερο σκορ από τους μη ασκούμενους ( $MD=0.36$ ,  $p<.05$ ).

Βρέθηκε επίσης σημαντική αλληλεπίδραση ηλικία X ομάδα άσκησης στην Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον ( $F_{2,281}=3.09, p<.05, \eta^2=.02$ , Σχήμα 1) και στην Έκφραση και Αναγνώριση συναισθημάτων ( $F_{2,281}=4.93, p<.01, \eta^2=.03$ , Σχήμα 2). Για να εξεταστούν αυτές οι αλληλεπιδράσεις, ελέγχθηκαν οι απλές κύριες επιδράσεις της ομάδας σε κάθε ηλικιακή κατηγορία ξεχωριστά, χρησιμοποιώντας ανάλυση διακύμανσης με ένα παράγοντα (One-way ANOVA). Βρέθηκε επίδραση της ομάδας μόνο στην μεγαλύτερη ηλικιακή κατηγορία για την Ενσυναίσθηση και το Ενδιαφέρον ( $F_{2,139}= 6.99, p < .05$ ) και για την Έκφραση και Αναγνώριση Συναισθημάτων ( $F_{2,139}= 16.78, p < .001$ ). Οι post-hoc αναλύσεις έδειξαν ότι οι χορευτές υπερέιχαν σημαντικά για την κλίμακα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον από τους ασκούμενους ( $MD= 0.35, p < .01$ ). Για την Έκφραση των Συναισθημάτων και πάλι οι χορευτές υπερέιχαν σημαντικά και τόσο από τους ασκούμενους ( $MD= 0.48, p < .05$ ) όσο και από τους μη ασκούμενους ( $MD= 1.04, p < .001$ ), καθώς και οι ασκούμενοι υπερέιχαν από τους μη ασκούμενους ( $MD= 0.56, p < .01$ ).



**Γράφημα 1.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον της ΣΝ.



**Σχήμα 2.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Έκφραση και Αναγνώριση Συναισθημάτων της ΣΝ

#### Διαφορετικά είδη χορού και ΣΝ

Επίσης εκτελέστηκε μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ΣΝ (Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων, Χρήση Συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον, και Έλεγχος Συναισθημάτων) ως προς την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, χορευτές λάτιν και ευρωπαϊκού χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι) για τους νέους 25-34 ετών. Στον Πίνακα 7 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις σε όλους τους παράγοντες της ΣΝ και για τις τέσσερις ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα ( $Wilk's A=0.88$ ,  $F_{12,476} = 2.03$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .04$ ).

Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση της ομάδας για τον παράγοντα Έλεγχο των Συναισθημάτων ( $F_{3,1813}=3.32$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .05$ ) και Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον ( $F_{3,183}=2.82$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .04$ ). Οι post hoc αναλύσεις έδειξαν πως για τον παράγοντα Έλεγχος Συναισθημάτων οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέχουν σημαντικά από τους χορευτές λάτιν ( $MD=0.42$ ,  $p < .05$ ) και από τους

ασκούμενους ( $MD=0.40$ ,  $p= .05$ ). Καθώς και στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον οι χορευτές ελληνικού χορού υπερείχαν από τους χορευτές λάτιν οριακά στατιστικά σημαντικά ( $MD=0.25$ ,  $p = .059$ ).

**Πίνακας 7.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για τις 4 ομάδες των νέων.

	Χορευτές ελλ. παραδ. χορού		Χορευτές λάτιν χορού		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
	25-34 ετών									
Αναγνώριση & Έκφραση Συναισθημάτων	3.51	.73	3.45	.83	3.39	.79	3.23	.86	3.39	.81
Χρήση Συναισθημάτων	3.67	.47	3.37	.74	3.61	.91	3.58	.61	3.56	.70
Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	4.33	.35	4.08	.51	4.29	.46	4.17	.48	4.22	.46
Έλεγχος Συναισθημάτων	3.33	.73	2.91	.83	2.93	.71	2.99	.69	3.04	.75

### Ποιότητα Ζωής

Στον Πίνακα 8 φαίνονται οι μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής των τριών ομάδων, στις δυο ηλικιακές κατηγορίες. Εκτελέστηκε δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής (Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία), ως προς την ηλικία (25-34, 60+) και την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ηλικία ( $Wilk's A=0.69$ ,  $F_{8,285} = 15.64$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .30$ ), την ομάδα ( $Wilk's A = 0.67$ ,  $F_{16,570} = 7.87$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .18$ ), και στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία ( $Wilk's A = 0.88$ ,  $F_{16,570} = 2.39$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .06$ ).

**Πίνακας 8.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής για τις 3 ομάδες και τις 2 ηλικιακές κατηγορίες.

	Χορευτές		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
25-34 ετών	Φυσική Λειτουργικότητα	54.36	3.43	52.98	5.35	52.08	4.28	53.15	4.49
	Φυσικός Ρόλος	56.35	2.48	51.54	7.42	52.62	6.33	53.51	6.13
	Σωματικός Πόνος	56.51	6.30	52.78	7.52	49.78	9.73	53.04	8.38
	Γενική Υγεία	54.85	6.85	53.60	6.19	52.35	7.98	53.61	7.07
	Ζωτικότητα	57.65	5.51	49.27	9.43	48.94	7.94	51.97	8.73
	Κοινωνική Λειτουργικότητα	50.62	8.20	47.21	9.14	46.80	9.88	48.22	9.19
	Συναισθηματικός Ρόλος	53.38	3.92	42.17	9.55	46.22	8.04	47.26	8.83
	Πνευματική Υγεία	50.19	8.23	43.19	7.69	43.29	7.48	45.57	8.43
	Φυσική Λειτουργικότητα	50.42	5.90	48.59	7.17	40.47	11.02	46.53	9.31
	Φυσικός Ρόλος	53.25	6.98	51.54	6.91	45.42	11.06	50.10	9.11
60+ ετών	Σωματικός Πόνος	53.93	9.38	50.62	9.55	45.09	13.24	49.91	11.38
	Γενική Υγεία	54.34	6.50	53.29	7.85	47.09	8.41	51.61	8.22
	Ζωτικότητα	59.55	8.75	53.55	9.81	47.75	11.74	53.65	11.19
	Κοινωνική Λειτουργικότητα	50.92	7.16	47.91	8.81	39.33	9.81	46.10	9.90
	Συναισθηματικός Ρόλος	52.62	5.24	44.19	13.29	38.55	15.54	45.16	13.40
	Πνευματική Υγεία	50.58	8.99	44.34	10.74	38.13	11.47	44.39	11.56
	Φυσική Λειτουργικότητα	52.39	5.19	50.78	6.67	46.28	10.16	49.84	8.01
	Φυσικός Ρόλος	54.80	5.44	51.54	7.13	49.02	9.67	51.81	7.93
	Σωματικός Πόνος	55.22	8.05	51.69	8.62	47.43	11.79	51.47	10.09
	Γενική Υγεία	54.59	6.65	53.45	7.04	49.73	8.57	52.61	7.72
Σύνολο	Ζωτικότητα	58.59	7.34	51.41	9.81	48.34	9.99	52.81	10.06
	Κοινωνική Λειτουργικότητα	50.77	7.66	47.56	8.94	43.07	10.49	47.16	9.59
	Συναισθηματικός Ρόλος	53.00	4.62	43.18	11.56	42.38	12.90	46.21	11.38
	Πνευματική Υγεία	50.38	8.58	43.76	9.32	40.71	9.98	44.98	10.12



Από τα μονομεταβλητά τεστ φάνηκε στατιστικά σημαντική επίδραση της ηλικίας για τους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα ( $F_{1,292} = 74.40, p < .001, \eta^2 = .20$ ), Φυσικό Ρόλο ( $F_{1,292} = 16.50, p < .001, \eta^2 = .05$ ), Σωματικό Πόνο ( $F_{1,292} = 8.09, p < .01, \eta^2 = .03$ ), Γενική Υγεία ( $F_{1,292} = 5.67, p < .05, \eta^2 = .02$ ), Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $F_{1,292} = 4.39, p < .05, \eta^2 = .01$ ). Όπως φαίνεται στον Πίνακα 8 για όλους τους παραπάνω παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικό Ρόλο, Σωματικό Πόνο, Γενική Υγεία και Κοινωνική Λειτουργικότητα τα νεότερα σε ηλικία άτομα 25-35 ετών, είχαν καλύτερα σκορ από τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας 60+ ετών.

Βρέθηκε ακόμη, σημαντική επίδραση της ομάδας για όλους τους παράγοντες της ποιότητας ζωής. Συγκεκριμένα για τη Φυσική Λειτουργικότητα ( $F_{2,292} = 22.42, p < .001, \eta^2 = .13$ ), για το Φυσικό Ρόλο ( $F_{2,292} = 15.64, p < .001, \eta^2 = .09$ ), το Σωματικό Πόνο ( $F_{2,292} = 16.61, p < .001, \eta^2 = .10$ ), τη Γενική Υγεία ( $F_{2,292} = 11.88, p < .001, \eta^2 = .07$ ), τη Ζωτικότητα ( $F_{2,292} = 33.53, p < .001, \eta^2 = .19$ ), την Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $F_{2,292} = 18.79, p < .001, \eta^2 = .11$ ), το Συναισθηματικό Ρόλο ( $F_{2,292} = 33.96, p < .001, \eta^2 = .19$ ) και την Πνευματική Υγεία ( $F_{2,292} = 28.51, p < .001, \eta^2 = .16$ ).

Από τις post-hoc αναλύσεις φάνηκε ότι οι χορευτές και οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Φυσική Λειτουργικότητα από τους μη ασκούμενους ( $MD = 6.1, p < .001$ ) και ( $MD = 4.51, p < .001$ ) αντίστοιχα. Αντίθετα, οι ασκούμενοι δεν διέφεραν σημαντικά από τους χορευτές ελληνικού χορού ( $MD = 1.61, p = .24$ ) αν και οι δεύτεροι είχαν υψηλότερο μέσο όρο. Τα ίδια αποτελέσματα βρέθηκαν και για τον παράγοντα της Γενικής Υγείας, όπου οι χορευτές ελληνικού χορού και οι ασκούμενοι είχαν υψηλότερα σκορ από τους μη ασκούμενους, ( $MD = 4.87, p < .001$ ) και ( $MD = 3.72, p < .01$ ) αντίστοιχα, ενώ οι χορευτές δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά από τους ασκούμενους ( $MD = 1.15, p = .61$ ) αν και είχαν μεγαλύτερο μέσο όρο.

Στους παράγοντες Φυσικού Ρόλου, Σωματικού Πόνου και Κοινωνικής Λειτουργικότητας οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους, καθώς επίσης και οι ασκούμενοι είχαν υψηλότερο σκορ από τους μη ασκούμενους. Στον παράγοντα του Φυσικού Ρόλου οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους ( $MD=3.26$ ,  $p= .01$ ) και από τους μη ασκούμενους ( $MD= 5.78$ ,  $p< .001$ ), όπως επίσης και οι ασκούμενοι είχαν υψηλότερο σκορ από τους μη ασκούμενους ( $MD=2.52$ ,  $p< .05$ ). Για τον παράγοντα του Σωματικού Πόνου οι χορευτές ελληνικού χορού παρουσιάζουν και πάλι το υψηλότερο σκορ τόσο από τους ασκούμενους ( $MD=3.52$ ,  $p< .05$ ) όσο και από τους μη ασκούμενους ( $MD=7.79$ ,  $p< .001$ ) και οι ασκούμενοι παρουσιάζουν υψηλότερο σκορ από τους μη ασκούμενους ( $MD=4.27$ ,  $p< .01$ ). Στην Κοινωνική Λειτουργικότητα οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέχουν από τις άλλες δύο ομάδες, ασκούμενους ( $MD=3.21$ ,  $p<.05$ ) και μη ασκούμενους ( $MD=7.70$ ,  $p< .001$ ), καθώς επίσης και οι ασκούμενοι έχουν υψηλότερο σκορ από τους μη ασκούμενους ( $MD=4.49$ ,  $p< .01$ ).

Στην κλίμακα της Ζωτικότητας οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέχουν τόσο από τους ασκούμενους ( $MD= 7.19$ ,  $p< .001$ ) όσο και από τους μη ασκούμενους ( $MD= 10.25$ ,  $p< .001$ ), καθώς οι ασκούμενοι διαφέρουν οριακά στατιστικά σημαντικά από τους μη ασκούμενους ( $MD= 3.06$ ,  $p= .053$ ). Οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στους παράγοντες που αφορούν το Συναισθηματικό Ρόλο και την Πνευματική υγεία τόσο από τους ασκούμενους ( $MD= 9.82$ ,  $p< .001$ ) και ( $MD= 6.62$ ,  $p< .001$ ) αντίστοιχα, όσο και από τους μη ασκούμενους ( $MD= 10.62$ ,  $p< .001$  και  $MD= 9.67$ ,  $p< .001$  αντίστοιχα). Αντίθετα, οι ασκούμενοι δε διέφεραν από τους μη ασκούμενους στο Συναισθηματικό Ρόλο ( $MD=.79$ ,  $p=.93$ ) ούτε στην Πνευματική Υγεία ( $MD= 3.05$ ,  $p= .06$ ).

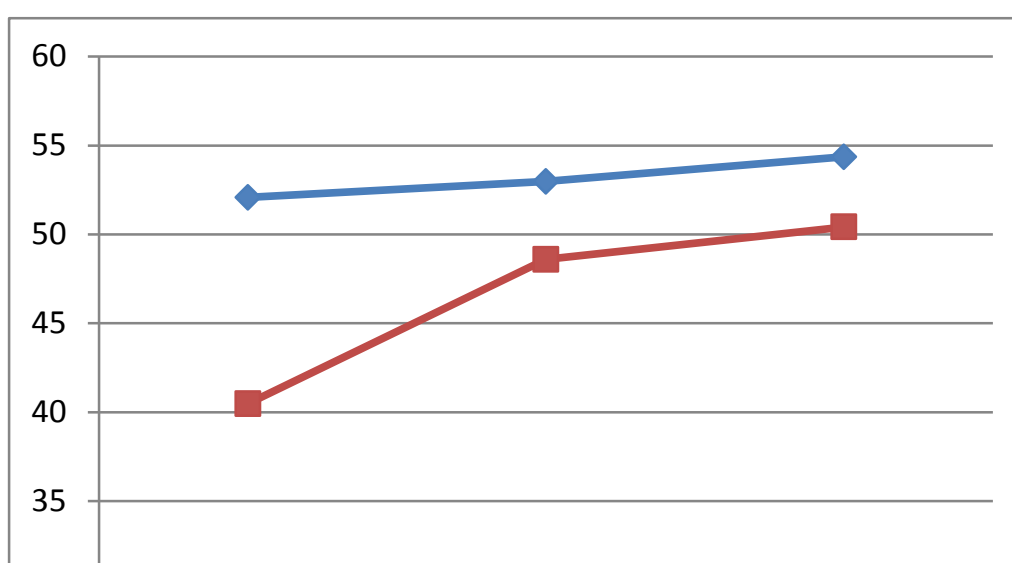
Επίσης, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση ηλικία X ομάδα άσκησης στους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα ( $F_{2,292} = 10.34, p < .001, \eta^2 = .07$ ), Φυσικό Ρόλο ( $F_{2,292} = 6.06, p < .01, \eta^2 = .04$ ), Γενική Υγεία ( $F_{2,292} = 3.59, p < .05, \eta^2 = .02$ ), Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $F_{2,292} = 6.64, p < .01, \eta^2 = .04$ ), Συναισθηματικό Ρόλο ( $F_{2,292} = 5.99, p < .01, \eta^2 = .04$ ) και Πνευματική Υγεία ( $F_{2,292} = 3.43, p < .05, \eta^2 = .02$ ). Για να εξεταστούν αυτές οι αλληλεπιδράσεις, ελέγχθησαν οι απλές κύριες επιδράσεις της ομάδας σε κάθε ηλικιακή κατηγορία ξεχωριστά, χρησιμοποιώντας ανάλυση διακύμανσης με ένα παράγοντα (one-way ANOVA). Βρέθηκε σημαντική επίδραση της ομάδας και για τις δύο ηλικιακές κατηγορίες. Ακολουθούν πρώτα οι νεότεροι και στη συνέχεια τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας σχετικά με τα αποτελέσματα της αλληλεπίδρασης.

Για τους νέους οι post hoc αναλύσεις έδειξαν για την κλίμακα της Φυσικής Λειτουργικότητας πως οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέχουν από τους μη ασκούμενους ( $MD=2.28, p < .05$ ). Αντίθετα οι ασκούμενοι δε διέφεραν από τον ελληνικό χορό ( $MD=1.39, p = .31$ ), ούτε από τους μη ασκούμενους ( $MD=.89, p = .67$ ).

Στην κλίμακα του Φυσικού Ρόλου, οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέχουν τόσο από τους ασκούμενους ( $MD=4.81, p < .001$ ) όσο και από τους μη ασκούμενους ( $MD=3.64, p < .01$ ), ενώ οι ασκούμενοι δε διέφεραν από τους μη ασκούμενους ( $MD=1.17, p = .68$ ). Ανάλογα ήταν τα αποτελέσματα και για την κλίμακα του Συναισθηματικού Ρόλου, όπου οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν σημαντικά υψηλότερο σκορ από τους ασκούμενους ( $MD=11.21, p < .001$ ) και από τους μη ασκούμενους ( $MD=7.03, p < .001$ ), ενώ αντίθετα οι ασκούμενοι δε διέφεραν από τους μη ασκούμενους ( $MD=4.18, p < .05$ ).

Το ίδιο ίσχυε και για τον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας με τους χορευτές ελληνικού χορού και πάλι να υπερέχουν από τους ασκούμενους ( $MD=6.99, p < .001$ ) και τους μη ασκούμενους ( $MD=6.85, p < .001$ ), ενώ οι ασκούμενοι δεν παρουσίασαν κάποια διαφορά από τους μη ασκούμενους ( $MD=.14, p = .1000$ ).

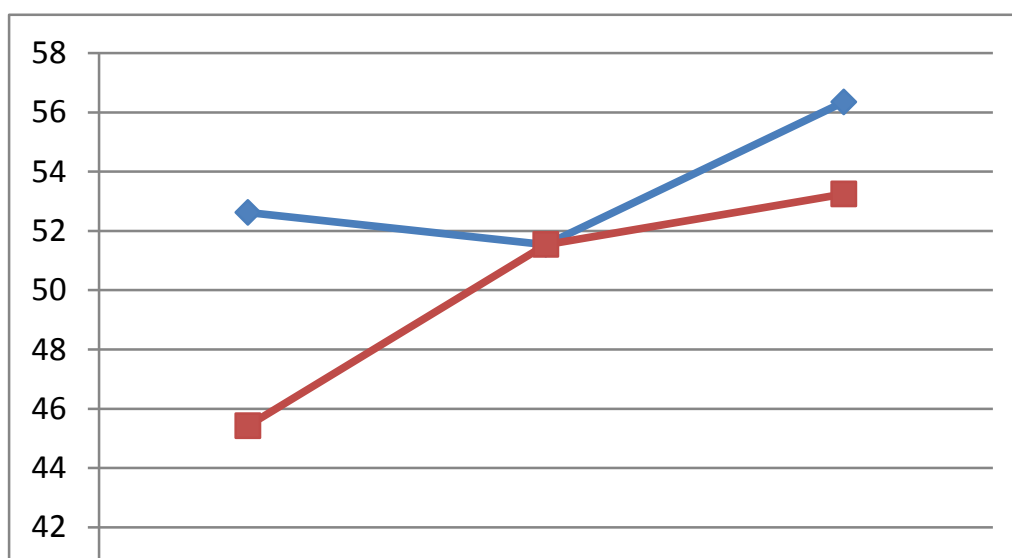
Για τους ηλικιωμένους οι post hoc αναλύσεις έδειξαν για την κλίμακα της Φυσικής Λειτουργικότητας πως και οι χορευτές ελληνικού χορού και οι ασκούμενοι υπερέχουν από τους μη ασκούμενους ( $MD=9.95, p<.001$ ) και ( $MD=8.12, p<.001$ ) αντίστοιχα, χωρίς όμως να παρουσιάζουν κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά οι χορευτές από τους ασκούμενους ( $MD=1.83, p=.61$ ), αν και οι χορευτές είχαν υψηλότερο μέσο όρο.



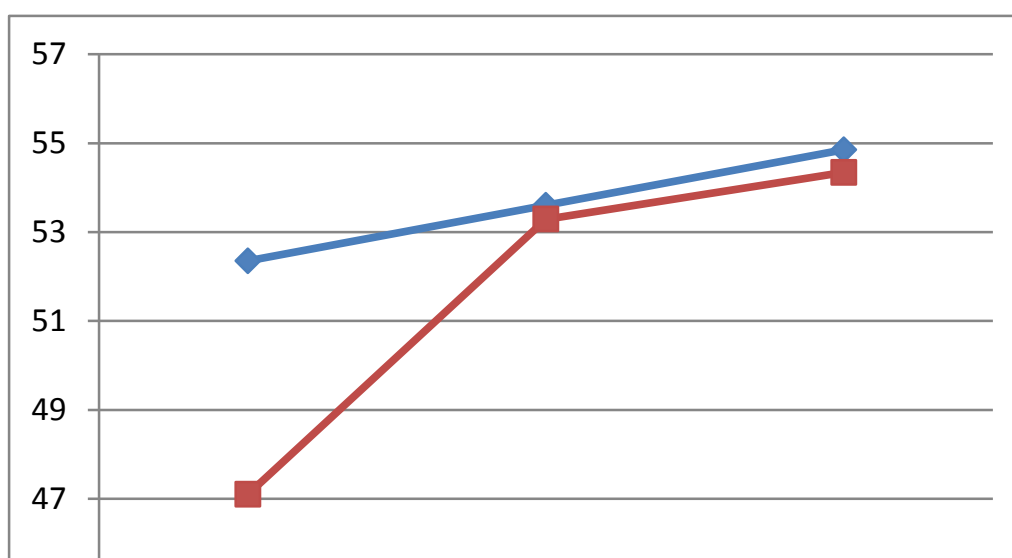
**Σχήμα 3.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα Χ ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Φυσική Λειτουργικότητα της Ποιότητας Ζωής

Το ίδιο ίσχυε και για την κλίμακα του Φυσικού Ρόλου, με τους ασκούμενους και τους χορευτές να έχουν υψηλότερο σκορ από τους μη ασκούμενους ( $MD=6.15, p<.01$ ) και ( $MD=7.86, p<.001$ ) αντίστοιχα, ενώ οι χορευτές δε διέφεραν από τους ασκούμενους ( $MD=1.71, p=.68$ ).

Επίσης οι χορευτές και οι ασκούμενοι βρέθηκε να υπερέχουν από τους μη ασκούμενους ( $MD=7.31, p<.001$ ) και ( $MD=6.26, p<.001$ ) στη Γενική Υγεία, ενώ οι χορευτές δε διέφεραν από τους ασκούμενους ( $MD=1.05, p=.87$ ), αν και πάλι οι χορευτές είχαν υψηλότερο μέσο όρο.

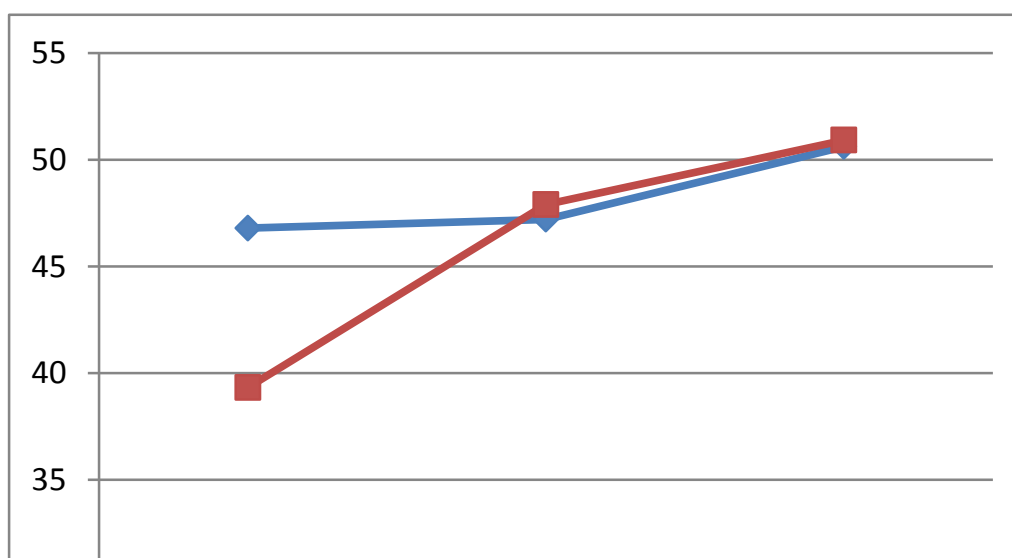


**Σχήμα 4.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Φυσικό Ρόλο της Ποιότητας Ζωής

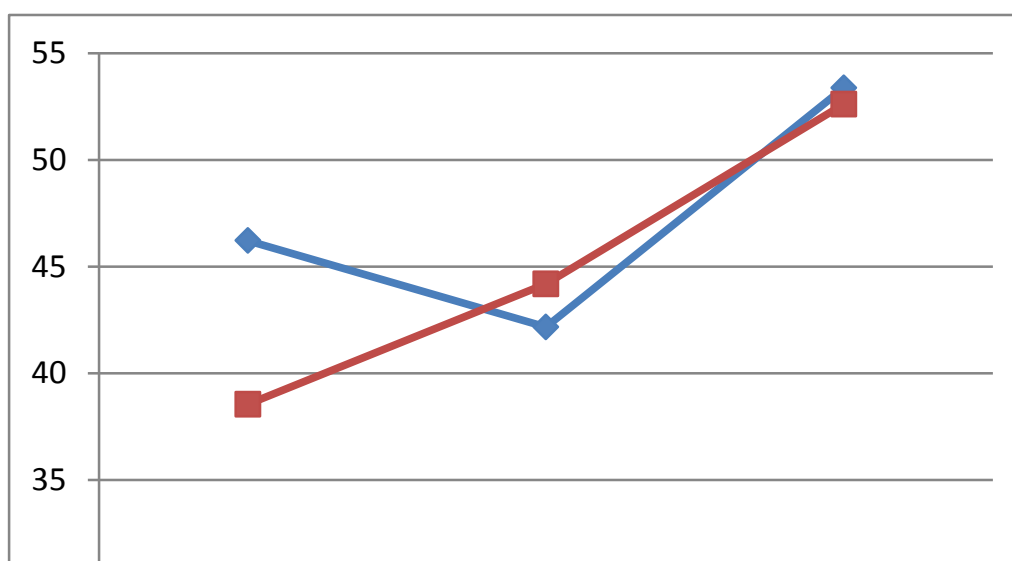


**Σχήμα 5.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Γενική Υγεία της Ποιότητας Ζωής

Ανάλογα είναι και τα αποτελέσματα για την κλίμακα της Κοινωνικής Λειτουργικότητας με τους χορευτές και τους ασκούμενους να υπερέχουν από τους μη ασκούμενους ( $MD=11.53$ ,  $p<.001$ ) και ( $MD=8.52$ ,  $p<.001$ ), ενώ μεταξύ τους δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά ( $MD=3.01$ ,  $p=.23$ ).



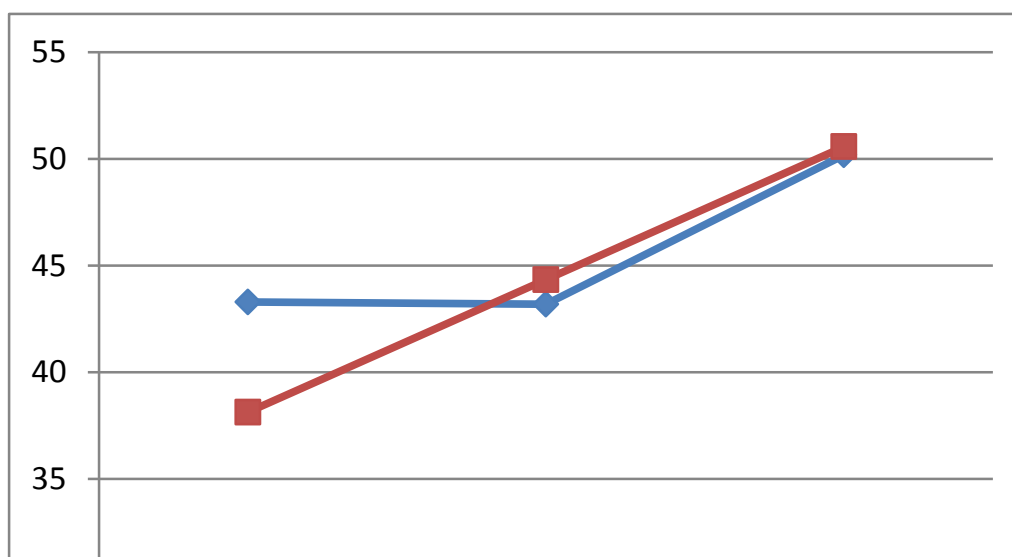
**Σχήμα 6.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Κοινωνική Λειτουργικότητα της Ποιότητας Ζωής



**Σχήμα 7.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Συναισθηματικό Ρόλο της Ποιότητας Ζωής

Για την κλίμακα του Συναισθηματικού Ρόλου οι χορευτές ελληνικού χορού υπερείχαν τόσο από τους ασκούμενους ( $MD=8.43$ ,  $p<.01$ ) όσο και από τους μη ασκούμενους ( $MD=13.72$ ,  $p<.001$ ), ενώ αντίθετα δε σημειώθηκε διαφορά μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων ( $MD=5.29$ ,  $p=.09$ ).

Οι χορευτές ελληνικού χορού παρουσίασαν υψηλότερο σκορ και από τους ασκούμενους (MD=6.24,  $p<.05$ ) και από τους μη ασκούμενους (MD=12.61,  $p<.001$ ) για τον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας. Επίσης και οι ασκούμενοι παρουσίασαν υψηλότερο σκορ από τους μη ασκούμενους (MD=6.37,  $p<.01$ ).



**Σχήμα 8.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Πνευματική Υγεία της Ποιότητας Ζωής

#### *Διαφορετικά είδη χορού και Ποιότητα Ζωής*

Μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) πραγματοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής (Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία), ως προς την ομάδα των νέων 25–34 ετών (χορευτές ελληνικού χορού, χορευτές λάτιν χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Στον Πίνακα 9 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής των τεσσάρων ομάδων. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα ( $Wilk's A=0.55$ ,  $F_{24,545} = 5.15$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .18$ ).

Από τα μονομεταβλητά τεστ φάνηκε στατιστικά σημαντική επίδραση της ομάδας για τους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα ( $F_{3,195} = 8.26, p < .001, \eta^2 = .03$ ), Σωματικό Πόνο ( $F_{3,195} = 6.65, p < .001, \eta^2 = .09$ ), Ζωτικότητα ( $F_{3,195} = 13.73, p < .001, \eta^2 = .17$ ), Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $F_{3,195} = 3.19, p < .05, \eta^2 = .05$ ), Συναισθηματικό Ρόλο ( $F_{3,195} = 22.59, p < .001, \eta^2 = .26$ ) και Πνευματική Υγεία ( $F_{3,195} = 10.70, p < .001, \eta^2 = .14$ ). Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν μεγαλύτερο σκορ στην κλίμακα του Φυσικού Ρόλου από τους ασκούμενους ( $MD=4.81, p<.001$ ) και από τους μη ασκούμενους ( $MD=3.73, p<.01$ ), καθώς επίσης και οι ασκούμενοι είχαν υψηλότερο σκορ από τους χορευτές λάτιν χορού ( $MD=3.50, p<.01$ ). Στην κλίμακα του Σωματικού Πόνου οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέιχαν τόσο από τους μη ασκούμενους ( $MD=6.74, p<.001$ ), όσο και από τους χορευτές λάτιν χορού ( $MD=5.41, p<.01$ ). Αντίθετα οι χορευτές λάτιν χορού δε διέφεραν από τους μη ασκούμενους ( $MD=1.33, p=.96$ ).

Για τις κλίμακες της Ζωτικότητας και της Πνευματικής Υγείας οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν σημαντικά υψηλότερο σκορ και από τις τρεις άλλες ομάδες, μη ασκούμενους ( $MD=8.71, p<.001$ ), ασκούμενους ( $MD=8.38, p<.001$ ), χορευτές λάτιν χορού ( $MD=7.72, p<.001$ ) και μη ασκούμενους ( $MD=6.90, p<.01$ ), ασκούμενους ( $MD=6.99, p<.01$ ) και χορευτές λάτιν χορού ( $MD=10.46, p<.001$ ) αντίστοιχα. Αντίθετα, οι χορευτές λάτιν χορού δε διέφεραν ούτε από τους ασκούμενους ούτε από τους μη ασκούμενους σε κανέναν από τους παραπάνω παράγοντες, ούτε της Ζωτικότητας ( $MD=.65, p=.99$ ) και ( $MD=.98, p=.99$ ) αλλά ούτε και της Πνευματικής Υγείας ( $MD=3.46, p=.35$ ) και ( $MD=3.56, p=.32$ ).

Στην κλίμακα της Κοινωνικής Λειτουργικότητας οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν σημαντικά υψηλότερο σκορ από τους χορευτές λάτιν ( $MD=5.31, p < .05$ ), ενώ οι δεύτεροι δε διέφεραν από τους μη ασκούμενους ( $MD=1.49, p = .95$ ) ούτε από τους ασκούμενους ( $MD= 1.90, p = .87$ ).



Οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέχουν από όλες τις ομάδες, μη ασκούμενους (MD= 7.16,  $p<.01$ ), ασκούμενους (MD= 3.89,  $p<.001$ ) και χορευτές λάτιν χορού (MD= 15.11,  $p<.001$ ), για την κλίμακα του Συναισθηματικού Ρόλου. Επίσης, οι χορευτές λάτιν χορού είχαν υψηλότερο σκορ από τους μη ασκούμενους (MD=7.95,  $p<.001$ ), ενώ δε διέφεραν από τους ασκούμενους (MD=3.89,  $p=.23$ ).

**Πίνακας 9.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής για τις 4 ομάδες των νέων.

	Χορευτές ελλ. παραδ. χορού		Χορευτές λάτιν		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
25-34 ετών	Φυσική Λειτουργικότητα	54.36	3.43	52.79	6.52	52.98	5.35	52.08	4.28	53.06	5.06
	Φυσικός Ρόλος	56.35	2.48	55.05	3.99	51.54	7.42	52.62	6.33	53.89	5.69
	Σωματικός Πόνος	56.51	6.30	51.09	8.01	52.78	7.52	49.78	9.73	52.55	8.31
	Γενική Υγεία	54.85	6.85	52.46	7.39	53.60	6.19	52.35	7.98	53.32	7.15
	Ζωτικότητα	57.65	5.51	49.93	8.28	49.27	9.43	48.94	7.94	51.46	8.65
	Κοινωνική Λειτουργικότητα	50.62	8.20	45.31	8.23	47.21	9.14	46.80	9.88	47.49	9.03
	Συναισθηματικός Ρόλος	53.38	3.92	38.27	14.03	42.17	9.55	46.22	8.04	45.00	11.06
	Πνευματική Υγεία	50.19	8.23	39.72	13.25	43.19	7.69	43.29	7.48	44.10	10.15

### Αυτοεκτίμηση

Εκτελέστηκε δίπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way ANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στην αυτοεκτίμηση ως προς την ηλικία (25-34, 60+) και την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Στον Πίνακα 10 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της Αυτοεκτίμησης και για τις τρεις ομάδες και για τις δύο ηλικιακές κατηγορίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά

σημαντική επίδραση για την ομάδα ( $F_{2,290}= 22.08, p < .001, \eta^2 = .13$ ). Από τις post-hoc αναλύσεις φάνηκε ότι οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν υψηλότερο σκορ τόσο από τους ασκούμενους ( $MD= 0.34, p < .001$ ), όσο και από τους μη ασκούμενους ( $MD= 0.33, p < .001$ ).

**Πίνακας 10.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του παράγοντα της Αυτοεκτίμησης για τις 3 ομάδες και τις 2 ηλικιακές κατηγορίες

		Χορευτές ελλ. παραδ. χορού		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Αυτοεκτίμηση	<b>25-34 ετών</b>	4.34	0.31	3.96	.53	4.09	.42	4.13	.45
	<b>60+ ετών</b>	4.37	.42	4.08	.40	3.96	.35	4.13	.42
	<b>Σύνολο</b>	4.36	.36	4.02	.47	4.02	.39	4.13	.44

#### *Διαφορετικά είδη χορού και αυτοεκτίμηση*

Εκτελέστηκε μονόπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στην αυτοεκτίμηση ως προς την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι) για τους νέους 25-34 ετών. Στον Πίνακα 11 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της Αυτοεκτίμησης και για τις τρεις ομάδες των νέων. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα ( $F_{3,192}=12.06, p < .001, \eta^2 = .16$ ). Από τις post-hoc αναλύσεις φάνηκε ότι οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν τα υψηλότερα σκορ από όλες τις άλλες ομάδες, χορευτές λάτιν χορού ( $MD=0.52, p < .001$ ), ασκούμενους ( $MD=0.38, p < .001$ ) και μη ασκούμενους ( $MD=0.25, p < .05$ ).

**Πίνακας 11.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Αυτοεκτίμησης για τις 4 ομάδες των νέων 25-34 ετών.

	Σκορ στην Αυτοεκτίμηση	
	M	SD
Χορευτές ελλ. παραδ. χορού	4.34	.31
Χορευτές λάτιν	3.82	.51
Ασκούμενοι	3.96	.53
Μη ασκούμενοι	4.09	.42
<b>Σύνολο</b>	4.05	.48

### Άγχος

Η δίπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way ANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα του Άγχους, ως προς την ηλικία (25-34, 60+) και την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Στον Πίνακα 11 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις στον παράγοντα του Άγχους για τις τρεις ομάδες και για τις δύο ηλικιακές κατηγορίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση για την ομάδα ( $F_{2,265} = 9.13$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .03$ ), για την ηλικία ( $F_{1,265} = 9.19$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .03$ ), αλλά και σημαντική αλληλεπίδραση ηλικιακή κατηγορία X ομάδα ( $F_{2,265} = 3.31$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .02$ ).

Από τις post-hoc αναλύσεις φάνηκε ότι οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν σημαντικά χαμηλότερο σκορ από τους ασκούμενους (MD=5.85,  $p < .05$ ) και από τους μη ασκούμενους (MD=8.76,  $p < .001$ ). Αντίθετα οι ασκούμενοι δε διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους (MD=6.1,  $p < .001$ ).

Για την περαιτέρω διερεύνηση της αλληλεπίδρασης έγιναν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης one-way ξεχωριστά σε νέους και ηλικιωμένους. Στους νέους δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών ομάδων φυσικής δραστηριότητας ( $F_{2,139} = 2.19$ ,  $p = .115$ ,  $\eta^2 = .03$ ). Στους ηλικιωμένους όμως διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ( $F_{2, 126} = 8.49$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .12$ ).

Οι post-hoc αναλύσεις έδειξαν ότι τα ηλικιωμένα άτομα που συμμετείχαν σε παραδοσιακό χορό είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα άγχους, τόσο από τους μη ασκούμενους (MD=8.76,  $p < .001$ ), όσο και από τους ασκούμενους (MD=5.85,  $p < .05$ ).

**Πίνακας 11.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο σκορ του Άγχους μεταξύ χορευτών, ασκούμενων και μη ασκούμενων στις δύο ηλικιακές κατηγορίες.

	Χορευτές ελλ. παραδ. χορού		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>25-34 ετών</b>	38.21	7.59	41.78	8.17	40.20	8.87	40.06*	8.31
<b>60+ ετών</b>	38.56 <sup>*,+</sup>	9.47	44.41*	9.49	47.33 <sup>+</sup>	10.76	43.75*	10.55
<b>Σύνολο</b>	38.37	8.44	43.02	8.57	43.76	10.44	41.81	9.60

\* $p < .05$ , <sup>+</sup> $p < .001$

#### Διαφορετικές μορφές χορού και άγχος

Μονόπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA) εκτελέστηκε για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα του άγχους ως προς την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, χορευτές λάτιν, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι) για την ηλικιακή κατηγορία των νέων (25-34 ετών). Στον Πίνακα 12 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα ( $F_{3,183}=2.85$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .04$ ). Από τους μέσους όρους φαίνεται πως οι χορευτές λάτιν είχαν τα υψηλότερα επίπεδα άγχους από όλες τις άλλες ομάδες, ενώ οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους.

**Πίνακας 12.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του Άγχους για τις 4 ομάδες των νέων 25-34 ετών.

	Σκορ στο Άγχος	
	M	SD
Χορευτές ελλ. παραδ. χορού	38.21	7.59
Χορευτές λάτιν	45.60	10.37
Ασκούμενοι	41.78	8.17
Μη ασκούμενοι	40.20	8.87
<b>Σύνολο</b>	<b>41.23</b>	<b>9.04</b>

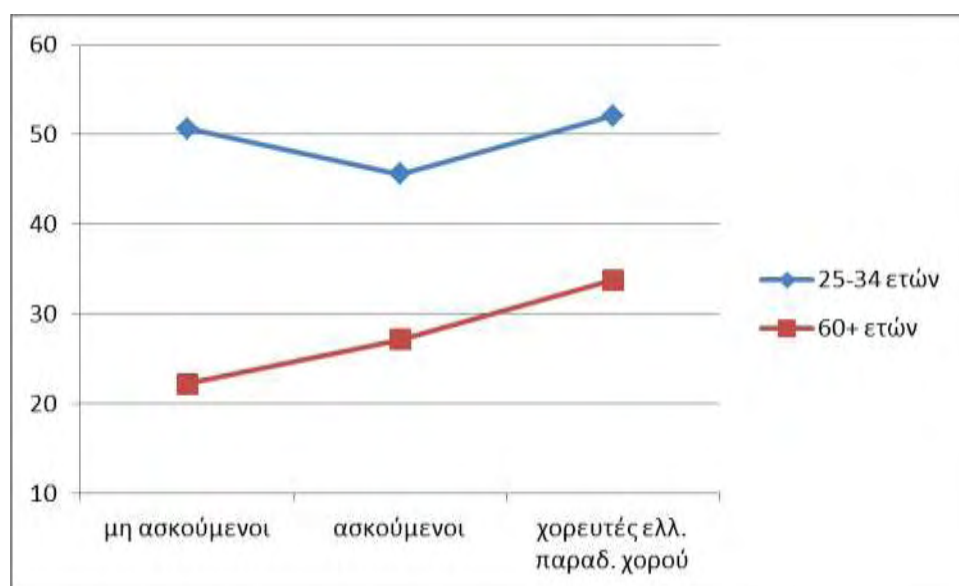
*Γνωστική Λειτουργία*

Η δίπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way ANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα της Γνωστικής Λειτουργίας ως προς την ηλικία (25-34 ετών, 60+ ετών) και την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Στον Πίνακα 13 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του παράγοντα της Γνωστικής Λειτουργίας και για τις τρεις ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ηλικία ( $F_{1,259}=129.94, p<.001, \eta^2=.33$ ), με τους νεότερους να έχουν υψηλότερο σκορ από τους μεγαλύτερους όπως φαίνεται από τους μέσους όρους στον πίνακα 13. Βρέθηκε επίσης, στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα ( $F_{2,259}=5.19, p<.01, \eta^2=.04$ ) όπου οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέχουν τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους, όπως φαίνεται και από τους μέσους όρους.

**Πίνακας 13.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του παράγοντα της Γνωστικής Λειτουργίας μεταξύ χορευτών, ασκουμένων και μη ασκουμένων στις δύο ηλικιακές κατηγορίες.

		Χορευτές ελλ. παραδ. χορού		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
		Γνωστική Λειτουργία	<b>25-34 ετών</b>	52.13	18.75	45.58	17.48	50.70	18.86
<b>60+ ετών</b>	33.76		12.07	27.16	12.29	22.22	9.72	27.55	12.24
<b>Σύνολο</b>	43.57		18.38	37.62	17.91	36.30	20.65	39.15	19.21

Επίσης βρέθηκε αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία ( $F_{2,259} = 3.13, p < .05, \eta^2 = .02$ , Σχήμα 3). Από τα post-hoc τεστ του Sidak βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για την μεγαλύτερη ηλικία ( $F_{2,121} = 11.12, p < .001, \eta^2 = .15$ ), όπου οι χορευτές είχαν σημαντικά υψηλότερο σκορ και από τους ασκούμενους ( $MD = 6.59, p < .05$ ) και από τους μη ασκούμενους ( $MD = 11.53, p < .001$ ), χωρίς να παρουσιάζεται κάποια διαφορά μεταξύ ασκούμενων – μη ασκούμενων ( $MD = 4.93, p = .14$ ).



**Γράφημα 9.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα της Γνωστικής Λειτουργίας.

#### *Διαφορετικές μορφές χορού και γνωστική λειτουργία*

Εκτελέστηκε μονόπλευρη μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA), για να εξεταστούν διαφορές στον παράγοντα της Γνωστικής Λειτουργίας ως προς την ομάδα (χορευτές ελληνικού χορού, χορευτές λάτιν, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι) για τους νέους 25-34 ετών. Από τα αποτελέσματα δεν προέκυψε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ( $F_{3,180} = 1.18, p = .32, \eta^2 = .02$ ), αν και από τον Πίνακα 14, φαίνεται πως ο μέσος όρος των χορευτών ελληνικού χορού ήταν υψηλότερος από τους υπόλοιπες ομάδες.

**Πίνακας 14.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Γνωστικής Λειτουργίας για τις 4 ομάδες των νέων 25-34 ετών.

	Γνωστική Λειτουργία	
	M	SD
<b>Χορευτές ελλ. παραδ. χορού</b>	52.13	18.75
<b>Χορευτές λάτιν</b>	48.81	17.48
<b>Ασκούμενοι</b>	45.58	17.48
<b>Μη ασκούμενοι</b>	50.70	18.86
<b>Σύνολο</b>	49.23	18.17

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V:

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί η διαφοροποίηση παραγόντων της ΣΝ και της ψυχικής υγείας ανάλογα με την ηλικία και τη συμμετοχή σε διαφορετικές μορφές άσκησης, συμπεριλαμβανομένου του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Επίσης, σκοπό της εργασίας αποτέλεσε και η εξέταση της διαφοροποίησης των παραπάνω παραγόντων σε νεαρούς ενήλικες ανάλογα με τη συμμετοχή τους σε διαφορετικά είδη χορού. Ερευνήθηκαν παράγοντες της ΣΝ που συνδέονται με την αναγνώριση, χρήση και έκφραση των συναισθημάτων, αλλά και της ενσυναίσθησης, κάτι που επηρεάζει τόσο τις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων όσο και την προσωπική τους εξέλιξη, καθώς και οι κυριότεροι παράγοντες της ψυχικής υγείας, δηλαδή της ποιότητας ζωής, της γνωστικής λειτουργίας, του άγχους και της αυτοεκτίμησης.

Από τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας προέκυψε πως οι συμμετέχοντες σε ελληνικό παραδοσιακό χορό είχαν καλύτερα σκορ στους περισσότερους από τους παράγοντες που μελετήθηκαν. Αν και οι νέοι σημείωσαν καλύτερα επίπεδα από τους μεγαλύτερους σε αρκετούς παράγοντες, σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν κυρίως μεταξύ ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Για τη ΣΝ στους οι συμμετέχοντες σε ελληνικό παραδοσιακό χορό είχαν καλύτερα επίπεδα τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους σε δύο από τους τέσσερεις παράγοντες που την αποτελούν. Οι χορευτές μεγαλύτερης ηλικίας σημείωσαν καλύτερα επίπεδα Ενσυναίσθησης και Ενδιαφέροντος και Έκφρασης και Αναγνώρισης συναισθημάτων από τις άλλες δύο ομάδες των συνομήλικών



τους. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού εμφάνισαν καλύτερα επίπεδα ΣΝ και συγκεκριμένα για τους παράγοντες Έλεγχο συναισθημάτων.

Για την ποιότητα ζωής οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού σημείωσαν καλύτερα επίπεδα για στους παράγοντες Φυσικό Ρόλο, Σωματικό Πόνο, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Ζωτικότητα, Συναισθηματικό Ρόλο Πνευματική Υγεία από τις άλλες δύο ομάδες, ασκούμενους και μη ασκούμενους. Οι μεγαλύτεροι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού σημείωσαν καλύτερα επίπεδα από τις άλλες δύο ομάδες για τους παράγοντες Συναισθηματικό Ρόλο και την Πνευματική Υγεία. Στις τέσσερις ομάδες των νέων οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν υψηλότερα σκορ Ζωτικότητας, Πνευματικής Υγείας και Συναισθηματικού Ρόλου από όλες τις ομάδες. Για το Σωματικό Πόνο οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα σκορ από τους χορευτές λάτιν και τους μη ασκούμενους, ενώ για την Κοινωνική Λειτουργικότητα από τους χορευτές λάτιν.

Υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης από όλες τις άλλες ομάδες και στις δύο ηλικιακές κατηγορίες παρουσίασαν οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους. Επίσης, οι μεγαλύτεροι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους συνομήλικούς τους. Ενώ για τις τέσσερις ομάδες των νέων οι χορευτές λάτιν είχαν τα υψηλότερα επίπεδα άγχους. Οι νεότεροι σημείωσαν καλύτερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας από τους μεγαλύτερους και οι μεγαλύτεροι χορευτές ελληνικού χορού από τις άλλες ομάδες των συνομήλικών τους.

Στην παρούσα εργασία προκύπτει το ερώτημα αν ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συμβάλλει στη δημιουργία υψηλών επιπέδων ΣΝ και παραμέτρων της ψυχικής

υγείας, ή αν άτομα με υψηλά επίπεδα ΣΝ επιλέγουν να συμμετέχουν σε ελληνικό παραδοσιακό χορό. Υπάρχει η άποψη ότι κάθε είδος φυσικής δραστηριότητας απευθύνεται σε συγκεκριμένα άτομα και είναι πολύ πιθανό άτομα που συμμετέχουν σε ελληνικό παραδοσιακό χορό να μην επιλέγουν να συμμετέχουν και σε λάτιν. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως ο κάθε άνθρωπος επιλέγει τη μορφή άσκησης στην οποία τα πάει καλύτερα (Θεοδωράκης, 2010). Άρα το κάθε άτομο ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του πιθανόν να επιλέγει και τη μορφή άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που θέλει να συμμετέχει. Με αυτήν την έννοια, άτομα με υψηλά επίπεδα ψυχικής υγείας επιλέγουν συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό. Παρακάτω, γίνεται προσπάθεια αιτιολόγησης της αντίθετης υπόθεσης, αν μέσα από τη συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό το άτομο οδηγείται σε υψηλότερα επίπεδα των παραμέτρων της ποιότητας ζωής. Το γεγονός ότι δεν υπάρχουν ανάλογες έρευνες που να αιτιολογούν τέτοια αποτελέσματα δυσκολεύει την ερμηνεία των αποτελεσμάτων και παράλληλα δείχνει την καινοτομία της παρούσας εργασίας.

#### *Συναισθηματική Νοημοσύνη*

Στη ΣΝ για τον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον όπως και για τον παράγοντα Έλεγχος συναισθημάτων οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν υψηλότερο σκορ τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Η διαχείριση των συναισθημάτων είναι καθοριστικής σημασίας για την αποτελεσματικότερη διαχείριση της ζωής μας, αν σκεφτούμε παρεξηγήσεις, χαρά, λύπη, θυμό που καθημερινά γεγονότα μας προκαλούν και πολλά μας παρασέρνουν σε μία αντίδραση που πιθανόν να μην είναι πάντα η πιο κατάλληλη. Από τη θεωρία του Bar-On (1997), οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως είναι καλό να κάνουμε τα συναισθήματα να δουλεύουν για μας και όχι εναντίον μας και να είμαστε επαρκώς αισιόδοξοι, θετικοί και αυτοπαρακινούμενοι. Η ΣΝ

διαμορφώνεται τόσο από γενετικά καθορισμένους παράγοντες (Halberstand et al., 2001) όσο και από καταστάσεις και εμπειρίες που έχει το άτομο κυρίως τα πρώτα χρόνια της ζωής και στην παιδική του ηλικία (Salovey & Sluyter, 1997). Ωστόσο, σύμφωνα με τους Salovey και Mayer (1990) η ΣΝ σχετίζεται περισσότερο με το γνωστικό και συναισθηματικό σύστημα οργάνωσης της σκέψης και όπως φάνηκε από την ανασκόπηση της Γρηγορίου και των συνεργατών της (2012) πρόκειται για μία διαδικασία που αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου η οποία μπορεί να βελτιωθεί μέσα από εμπειρίες ζωής.

Στην παρούσα έρευνα, για τους παράγοντες Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Έλεγχος συναισθημάτων οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα ΣΝ τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους οι οποίοι δεν παρουσίασαν κάποια διαφορά μεταξύ τους. Οι χορευτές κατανοούσαν τα συναισθήματα των συγχορευτών τους και ενδιαφέρονταν για αυτούς, καθώς επίσης μπορούσαν να ελέγξουν τα συναισθήματά τους περισσότερο από τους ασκούμενους και τους μη ασκούμενους. Η συμμετοχή σε διάφορα είδη φυσικής δραστηριότητας συμβάλλει στη ΣΝ (Saklofske et al., 2007). Ο χορός μπορεί να απογειώσει τη διάθεση και να επηρεάσει ψυχικά και σωματικά εκείνον που συμμετέχει (Alpert, 2011). Γνωρίζουμε ότι για άτομα όπου ηλικιακά ανήκουν ανάμεσα στην ηλικία που εξετάζεται στην παρούσα έρευνα, δηλαδή για άτομα ηλικίας 20-64 ετών, ισχύουν τα ίδια αποτελέσματα με την παρούσα έρευνα ως προς την Ενσυναίσθηση και το Ενδιαφέρον (Μπουγιέση, 2011). Άρα, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού με εύρος ηλικίας 20 έως και 80 ετών, έχουν καλύτερα επίπεδα Ενσυναίσθησης και Ενδιαφέροντος από άτομα που συμμετέχουν σε ομαδικά προγράμματα άσκησης όπως yoga και pilates και από άτομα που δεν είναι φυσικά δραστήρια. Πιθανόν η συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό να

δίνει στους συμμετέχοντες τα ερεθίσματα και τις εμπειρίες ώστε να αναπτύξουν την κατανόηση την ενσυναίσθηση και τον έλεγχο των συναισθημάτων τους.

Ο παράγοντας της Ενσυναίσθησης και του Ενδιαφέροντος αποτελεί ένα δύσκολο χαρακτηριστικό των ανθρωπίνων σχέσεων, που συνήθως περιμένουμε να είναι αναπτυγμένο μεταξύ οικογενειακών, συγγενικών, φιλικών προσώπων. Αν και προτείνονται τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, όπως η εκπαίδευση επικοινωνιακών δεξιοτήτων (Benbassat, & Baumal, 2004) και η παρακολούθηση διαλέξεων (Evans, Stanley, & Burrows, 1993) χρειάζεται επιπλέον έρευνα για το πώς μπορούμε να αναπτύξουμε αυτό το χαρακτηριστικό (Shanafelt, et al., 2005). Η συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό ίσως αποτελεί μία δραστηριότητα ανάπτυξης επικοινωνιακών δεξιοτήτων η οποία σε συνδυασμό με τη μουσική, χαρακτηριστικό γνωστό για τη σχέση του με τα συναισθήματα (Krumhans, 200), μπορεί να αποτελέσει έναν τρόπο ανάπτυξης της ενσυναίσθησης.

Όσον αφορά τον Έλεγχο των Συναισθημάτων, όπου οι χορευτές υπερέιχαν από τις άλλες δύο ομάδες, δεν είχαν παρατηρηθεί αντίστοιχες διαφορές για τα άτομα ηλικίας 20-64 ετών (Μπουγιέση, 2011). Το γεγονός ότι και στους δύο παράγοντες: Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Έλεγχο Συναισθημάτων, οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν καλύτερα σκορ από τους ασκούμενους και τους μη ασκούμενους δείχνει πως η συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό συνδέεται με θετικά χαρακτηριστικά για αυτούς τους παράγοντες. Επίσης, η άσκηση μπορεί να συμβάλει όπως είναι γνωστό σε παράγοντες της σωματικής κατάστασης, όμως όπως συμπεραίνουμε από τα παραπάνω αποτελέσματα δε φαίνεται να ισχύει το ίδιο και για τη διαχείριση των συναισθημάτων.

Δε μπορούμε να πούμε το ίδιο όμως και για την Έκφραση και Αναγνώριση των Συναισθημάτων. Για αυτόν τον παράγοντα, οι χορευτές ελληνικού χορού υπερέιχαν και

από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους, όμως οι ασκούμενοι είχαν καλύτερα επίπεδα από τους μη ασκούμενους. Έτσι παρατηρείται μία διαβάθμιση όπου διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας συνδέονται με διαφορετικά επίπεδα Αναγνώρισης και Έκφρασης Συναισθημάτων. Άτομα μη φυσικά δραστήρια παρουσιάζουν τα χαμηλότερα επίπεδα Έκφρασης και Αναγνώρισης Συναισθημάτων. Ανάλογα είναι και τα αποτελέσματα άλλης έρευνας όπου άτομα που ακολουθούσαν έναν καθιστικό τρόπο ζωής είχαν χαμηλότερα επίπεδα διαχείρισης των συναισθημάτων σε σχέση με εκείνους που συμμετείχαν σε αεροβική άσκηση (Sevimli, 2010). Ακολουθούν άτομα που συμμετείχαν σε ομαδικά προγράμματα άσκησης με υψηλότερα επίπεδα Αναγνώρισης και Έκφρασης συναισθημάτων, όπως επιβεβαιώνεται και από τον Saklofske και τους συνεργάτες του (2013), σύμφωνα με τους οποίους η άσκηση έχει θετική σχέση με την εξωστρέφεια. Ενώ τα υψηλότερα επίπεδα είχαν οι χορευτές ελληνικού χορού. Άρα οδηγούμαστε στο συμπέρασμα, πως η Αναγνώριση και η Έκφραση των συναισθημάτων συνδέεται θετικά με ομαδικά προγράμματα άσκησης και όταν τα προγράμματα αυτά έχουν μουσική και ελληνικό παραδοσιακό χορό η αναγνώριση και η έκφραση των συναισθημάτων βρίσκεται σε ακόμα υψηλότερα επίπεδα.

Οι νεότεροι είχαν καλύτερα επίπεδα Έκφρασης και Αναγνώρισης συναισθημάτων από τους μεγαλύτερους. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την άποψη ότι μεγαλύτερης ηλικίας άτομα παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ΣΝ όπως αναφέρεται από την ανασκόπηση της Γρηγορίου και των συνεργατών της (2012). Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί πως στην ανασκόπηση της Γρηγορίου και των συνεργατών της (2012) εξετάστηκαν έρευνες με συμμετοχή σε διάφορες μορφές άσκησης αλλά όχι χορού. Πιθανόν αυτό να είναι ένας παράγοντας διαφοροποίησης των αποτελεσμάτων. Επίσης, επειδή οι νέοι έχουν περισσότερες κοινωνικές συναναστροφές σε σχέση με τους ηλικιωμένους, οι οποίοι τις

περισσότερες φορές κλείνονται και απομονώνονται στο σπίτι, πιθανόν να οδηγούνται έτσι και σε υψηλότερα επίπεδα έκφρασης των συναισθημάτων τους από ότι οι ηλικιωμένοι.

Οι ηλικιωμένοι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού σημείωσαν σημαντικά υψηλότερα σκορ από ότι οι ασκούμενοι στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον, καθώς και στον παράγοντα Έκφραση και Αναγνώριση συναισθημάτων από ότι οι ασκούμενοι και οι μη ασκούμενοι. Ο χορός αποτελεί για τους ηλικιωμένους ένα κατάλληλο και ευχάριστο μέσο με ευεργετικά αποτελέσματα για τη συναισθηματική τους κατάσταση (Kudlacek et al., 1997). Κάποια από τα χαρακτηριστικά της συμμετοχής σε ελληνικό παραδοσιακό χορό, είναι η μουσική και η συνεργασία των συμμετεχόντων. Για να υπάρξει συνεργασία το άτομο θα πρέπει να μοιραστεί την εσωτερική κατάσταση του ατόμου που θα συνεργαστεί και αυτό αποτελεί το σκοπό της ενσυναίσθησης. Έτσι ένας συνδυασμός από τα χαρακτηριστικά συμμετοχής σε ελληνικό παραδοσιακό χορό και η μεγαλύτερη ηλικία των συμμετεχόντων που συνδέεται με περισσότερες εμπειρίες ζωής, οδηγούν στα καλύτερα επίπεδα ΣΝ για τους ηλικιωμένους χορευτές από τους συνομήλικούς τους ασκούμενους και μη ασκούμενους.

Μεταξύ των τεσσάρων ομάδων των νέων οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν υψηλότερα επίπεδα για τον παράγοντα Έλεγχος Συναισθημάτων από τις άλλες ομάδες: ασκούμενους, μη ασκούμενους και χορευτές λάτιν χορού. Σε αυτό το σημείο και εξαιτίας της έλλειψης ερευνητικών δεδομένων είναι αρκετά ενδιαφέρον να σχολιαστεί μία άποψη που κυριαρχούσε κατά τη συλλογή των δεδομένων της παρούσας εργασίας: πως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να χαρακτηριστεί ως βαρετός και περιορισμένος ως προς το κινητικό εύρος, καθώς οι συμμετέχοντες επαναλαμβάνουν τα βήματα κάθε χορού σε κυκλική κατεύθυνση. Αντίθετα, συνεχίζοντας την παραπάνω άποψη, στο λάτιν είδος χορού το άτομο μπορεί να εκφράσει και να προβάλλει περισσότερο τον εαυτό του με μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων. Η Τυροβολά αναφέρεται στα στοιχεία της ελευθερίας

και της πειθαρχίας όταν περιγράφει τον αυτοσχεδιασμό και τη δημιουργικότητα στον ελληνικό χορό: *‘μολονότι ο αυτοσχεδιασμός και η δημιουργικότητα στον ελληνικό παραδοσιακό χορό, στην απόλυτη αίσθηση τους, συνεπάγονται την υπέρβαση των κανόνων, εν τούτοις η υπέρβαση των κανόνων προϋποθέτει τη γνώση τους’*. Η διαδικασία της γνώσης χρειάζεται χρόνο, όπως και σε κάθε επίτευγμα χρειάζεται χρόνος για την επίτευξή του. Αυτό το χρονικό διάστημα πιθανόν αρκετοί να το θεωρούν βαρετό. Όμως, η ελευθερία που προκύπτει μέσα από τον ελληνικό χορό, μετά τη γνώση των κανόνων και το χρονικό διάστημα που αυτή η γνώση απαιτεί, έχει μία τόσο μεγάλη συναισθηματική δύναμη που δεν μπορεί να περιγραφεί με λόγια. Αυτός μπορεί να είναι και ένας λόγος που οι παράγοντες της ΣΝ υπερέχουν στον ελληνικό παραδοσιακό χορό σε σχέση με τα άλλα είδη χορού και άσκησης. Έτσι πιθανόν ο ελληνικός παραδοσιακός χορός να αποτελεί έναν τρόπο ανάπτυξης της ΣΝ, ο οποίος χρειάζεται ακόμα πολύ μελέτη και έρευνα για να αιτιολογηθεί και να εξηγηθεί.

Η ΣΝ φαίνεται να έχει θετική σχέση με την υγεία (Martins, Ramalho, & Morin, 2010) και τον τρόπο ζωής, καθώς και με την ικανοποίηση από τη ζωή, το μέγεθος και την ποιότητα της κοινωνικής δικτύωσης που έχει το άτομο, αλλά και με την προσωπικότητά του (Austin, et al. 2005). Ακόμα πιο ενδιαφέρουσα φαίνεται να είναι η ΣΝ ως δείκτης πρόβλεψης υγείας, ευεξίας και ποιότητας ζωής, αφού σύμφωνα με τους Zeidner, Matthews και Roberts, (2012), υψηλότερα επίπεδα ΣΝ θα μπορούν να προάγουν ένα θετικό τρόπο ζωής που αυξάνει την ευεξία. Έτσι η ΣΝ φαίνεται να σχετίζεται θετικά με την ποιότητα ζωής του ατόμου (Austin, Saklofske, & Mastoras, 2010).

### *Ποιότητα Ζωής*

Από τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας φαίνεται πως οι συμμετέχοντες σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα ποιότητας ζωής

σχεδόν σε όλους τους παράγοντες που την αποτελούν, τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους, αλλά και από τους συμμετέχοντες σε μαθήματα λάτιν χορού. Τόσο για τον παράγοντα του Συναισθηματικού Ρόλου όσο και για την Πνευματική Υγεία οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν σημαντικά υψηλότερα σκορ και από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους, χωρίς οι δύο τελευταίες ομάδες να παρουσιάζουν κάποια διαφορά μεταξύ τους. Υψηλά επίπεδα ψυχικής ποιότητας ζωής συνδέονται με καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων (Shanafelt, 2005). Τα επίπεδα της ΣΝ στην παρούσα εργασία ήταν υψηλότερα για τους χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού από ότι για τις άλλες δύο ομάδες. Ανάλογα είναι τα αποτελέσματα και σε άτομα ενδιάμεσης ηλικίας από αυτή που εξετάζεται στην παρούσα εργασία (Ζήση, Γιάννη, Μπουγιέση, Πολλάτου, & Μιχαλοπούλου, 2014; Μπουγιέση, Ζήση, Γρηγορίου, & Πολλάτου, 2011). Επίσης, συμμετέχοντες σε παραδοσιακούς Τούρκικους χορούς παρουσίασαν βελτίωση της Πνευματικής Υγείας σε αντίθεση με μη φυσικά δραστήρια άτομα, τα οποία δεν παρουσίασαν κάποια αλλαγή (Eygigor, et al., 2009). Άρα οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής διαχείρισης ψυχικής ποιότητας ζωής από τα ομαδικά προγράμματα άσκησης.

Όσον αφορά τους παράγοντες Φυσικό Ρόλο, Σωματικό Πόνο και Κοινωνική Λειτουργικότητα, οι χορευτές ελληνικού χορού παρουσίασαν σημαντικά καλύτερα επίπεδα τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους, καθώς επίσης και οι ασκούμενοι υπερείχαν από τους μη ασκούμενους. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα της έρευνας των Hui, Chui και Woo (2009), σύμφωνα με τους οποίους Κινέζοι συμμετέχοντες σε μαθήματα αεροβικού χορού παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στο Σωματικό Πόνο σε σχέση με εκείνους που ακολουθούσαν την καθημερινότητά τους χωρίς να συμμετέχουν σε κάποια φυσική δραστηριότητα. Επίσης,



συμμετέχοντες σε αερόβιας μορφής άσκηση σημείωσαν βελτίωση του Σωματικού Πόνου για τους 12 μήνες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα άσκησης (Imayama et al., 2013). Είναι γεγονός, πως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί ένα χώρο για κοινωνικές συναναστροφές και το κάθε άτομο που συμμετέχει αποτελεί μέρος της χορευτικής ομάδας. Η ανάγκη του ανθρώπου να ανήκει σε μία ομάδα, συνεισφέρει στα συναισθήματά του και στη συνολική του ικανοποίηση από τη ζωή (Reis, 2011). Γι αυτό, πιθανόν και η Κοινωνική Λειτουργικότητα να βρίσκεται σε υψηλότερα επίπεδα στους χορευτές από ότι στις άλλες δύο ομάδες, αφού για την επίτευξη του χορευτικού αποτελέσματος χρειάζεται η συνεργασία των μελών της ομάδας, αν σκεφτούμε το συντονισμό με το συγχορευτή και το πιάσιμο των χεριών σε ένα κύκλο, ενώ η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί ατομικά από τον κάθε έναν.

Για τον παράγοντα της Ζωτικότητας και πάλι οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού σημείωσαν υψηλότερα σκορ τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Ωστόσο, και οι ασκούμενοι παρουσίασαν οριακά πιο σημαντικό θετικό σκορ από τους μη ασκούμενους. Όπως προκύπτει από την ανασκόπηση των Bize, Johnson και Plotnikoff (2007), υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα ζωντάνιας. Επίσης, το γεγονός ότι ο χορός περιλαμβάνει μουσική και ρυθμικά επαναλαμβανόμενη κίνηση, πιθανόν να αποτελούν αιτίες που οδηγούν το άτομο σε υψηλότερα επίπεδα ζωντάνιας. Σύμφωνα με την εργασία των Lima και Vieira (2007), συμμετέχοντες σε μαθήματα βραζιλιάνικου χορού είχαν ένα αυξημένο αίσθημα χαράς και αντιλαμβάνονταν οφέλη για την υγεία τους μέσα από το χορό. Άρα, η φύση της δραστηριότητας του χορού και κάποια από τα στοιχεία που τον αποτελούν μπορούν να είναι οι λόγοι τέτοιων αποτελεσμάτων.

Για τους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα και Γενική Υγεία, τόσο οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού όσο και οι ασκούμενοι είχαν υψηλότερα σκορ από τους

μη ασκούμενους, χωρίς να παρουσιάζεται κάποια διαφορά σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας μεταξύ των πρώτων δύο ομάδων, αν και οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν υψηλότερο μέσο όρο. Ομαδικά προγράμματα άσκησης, φαίνεται να συνδέονται θετικά με τους παράγοντες της Φυσικής Λειτουργικότητας και της Γενικής Υγείας (Lerdal et al., 2013). Ανάλογα είναι τα αποτελέσματα και σε συμμετέχοντες σε ομαδικό πρόγραμμα άσκησης για 3 μήνες όπου παρουσίασαν βελτίωση της Φυσικής Λειτουργικότητας, της απόδοσης στις καθημερινές δραστηριότητες αλλά και στη συνολική υγεία, όπως και γενικότερα βελτίωση της ποιότητας ζωής (Eyigor, Karapolat & Durmaz, 2007). Επίσης, όσο πιο έντονα αεροβική είναι η άσκηση τόσο υψηλότερα είναι τα αποτελέσματα για τους παράγοντες της ποιότητας ζωής (McGrath et al., 2011). Έτσι, ο συνδυασμός της ομαδικής αεροβικής άσκησης που συναντάται στον ελληνικό παραδοσιακό χορό μπορεί να αποτελεί την αιτία υπεροχής του σε σχέση με τα ομαδικά προγράμματα άσκησης.

Σε όλους τους παράγοντες της ποιότητας ζωής που παρουσιάστηκε σημαντική διαφορά ως προς την ηλικία, οι νεότεροι είχαν καλύτερα επίπεδα από τους μεγαλύτερους. Έτσι για τη Φυσική Λειτουργικότητα, το Φυσικό Ρόλο, το Σωματικό Πόνο, τη Γενική Υγεία και τον Κοινωνικό Ρόλο, τα άτομα 25-35 ετών είχαν καλύτερα επίπεδα από τους ηλικιωμένους 60 ετών και άνω. Όπως παρατηρούμε, οι παράγοντες στους οποίους παρουσιάστηκε διαφορά, σχετίζονται περισσότερο με τη σωματική παρά με την ψυχική υγεία, όπως και με την κοινωνικότητα. Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας είναι λογικό να βρίσκονται σε μειονεκτική θέση σε σύγκριση με τους νεότερους ως προς τη σωματική τους κατάσταση, αλλά και με άλλους παράγοντες, όπως η γνωστική τους απόδοση, η οποία μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας (Salthouse, 1996; Salthouse, & Babcock, 1991). Άλλωστε, είναι βιολογικά και ιατρικά αποδεκτό, ότι όσο ο άνθρωπος μεγαλώνει, εξασθενούν οι φυσικές του ικανότητες. Η μείωση των ικανοτήτων και η αύξηση των

δυσλειτουργιών του ατόμου συνδέονται με μείωση της κοινωνικής δέσμευσης (Mendes de Leon, Glass, & Berkman, 2003). Άρα με την αύξηση της ηλικίας το άτομο μειώνει τις κοινωνικές του συναναστροφές περιορίζοντας την ανάπτυξη της Κοινωνικής του Λειτουργικότητας. Οι νέοι αντίθετα συνεχίζουν ή και αυξάνουν τις ευκαιρίες για κοινωνικές συναναστροφές και έτσι υπερέχουν από τους ηλικιωμένους στον παράγοντα της Κοινωνικής Λειτουργικότητας.

Η κοινωνική δραστηριότητα και η μουσική που αποτελούν στοιχεία του χορού, αποτελούν και μια δυναμική διαδικασία καθώς σύμφωνα με τον Mayer (1967), η μουσική επηρεάζει τις επιπτώσεις που έχουν τα συναισθήματα στη φυσιολογία. Όσον αφορά τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, συνοδεύεται τις περισσότερες φορές από μουσική με λόγια-τραγούδι, τα οποία περιγράφουν, ένα γεγονός, μία κοινωνική κατάσταση, μία αγάπη, έναν χωρισμό ή ένα περιστατικό της ζωής του ανθρώπου. Το τραγούδι, είναι ο πιο φυσικός τρόπος για να έρθει ο άνθρωπος σε επαφή με τη μουσική και μας ακολουθεί από την παιδική μας ηλικία (Cesarz, 2007), όπως γίνεται για παράδειγμα με το νανούρισμα. Σε ηλικιωμένους, αρέσει συνήθως να τραγουδάνε, ενώ άτομα που τραγουδάνε μέσα από τη συμμετοχή τους σε κάποια χορωδία, φαίνεται να έχουν αρκετά οφέλη στην ποιότητα ζωής τους (Hallam, 2010). Όσα αναφέρθηκαν θα μπορούσαν να αποτελούν αιτίες εξαιτίας των οποίων οι χορευτές μεγαλύτερης ηλικίας στην παρούσα έρευνα, παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα Συναισθηματικού Ρόλου από ότι οι συνομήλικοί τους ασκούμενοι και μη ασκούμενοι, χωρίς οι δύο τελευταίες ομάδες να σημειώνουν κάποια σημαντική διαφορά μεταξύ τους.

Παρόμοια είναι και τα αποτελέσματα για τον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας, όπου και πάλι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού υπερέχουν τόσο από τους συνομήλικους ασκούμενους και μη ασκούμενους, καθώς και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ασκούμενοι υπερέχουν από τους μη ασκούμενους της ίδιας ηλικίας.

Έτσι, όσον αφορά τους συναισθηματικούς και ψυχολογικούς παράγοντες της ποιότητας ζωής για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού φαίνεται να υπερέχουν τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους συνομήλικους, κάτι που ίσχυε και για τους παράγοντες της ΣΝ. Σύμφωνα με τον Keogh και τους συνεργάτες του (2012), ακόμα και 1 φορά την εβδομάδα άσκηση συμπεριλαμβανομένου χορού, μπορεί να έχει σημαντικά πλεονεκτήματα για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Άρα ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να έχει σημαντικά θετική θέση για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων και θα μπορούσε να αποτελεί μία εναλλακτική μορφή άσκησης.

Οι μεγαλύτερης ηλικίας χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού και ασκούμενοι, παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα Φυσικής Λειτουργικότητας, Φυσικού Ρόλου, Γενικής Υγείας και Κοινωνικής Λειτουργικότητας, από τους συνομήλικους τους που ήταν μη φυσικά δραστήριοι. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών, που επισημαίνεται η θετική σχέση επιπέδων φυσικής δραστηριότητας με την Ποιότητα Ζωής ηλικιωμένων γυναικών 60 ετών και άνω (Koltyn, 2001) και υγιά γενικού πληθυσμού (Rejeski & Mihalko, 2001). Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε επίσης ότι οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού και οι ασκούμενοι δεν παρουσίασαν σημαντικές διαφορές για τη φυσική δραστηριότητα. Αντίθετα, φάνηκε να διαφέρουν σημαντικά από τους μη ασκούμενους στα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας. Σημαντική είναι η επίδραση συμμετοχής σε χορό υγιών ηλικιωμένων ατόμων 60 ετών και άνω, σε παραμέτρους σημαντικές για τη γενική υγεία και ευεξία (Keogh et al., 2009). Άρα η συμμετοχή είτε σε ομαδικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας μη χορευτικά, είτε σε ελληνικό παραδοσιακό χορό, σχετίζεται θετικά με παράγοντες σωματικής-φυσικής υγείας της ποιότητας ζωής, όπως και με την κοινωνικότητα. Παρέχονται φαίνεται, μέσα από την άσκηση και τον ελληνικό

παραδοσιακό χορό, τρόποι βελτίωσης της φυσικής υγείας αλλά και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης του ατόμου. Σημαντικό είναι να αναφερθεί, πως αν και δεν υπήρχε κάποια διαφορά σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας στους παράγοντες αυτούς μεταξύ χορευτών ελληνικού χορού και ασκούμενων, οι πρώτοι σημείωσαν μεγαλύτερο μέσο όρο.

Είναι γνωστό πως η συμμετοχή σε άσκηση επιφέρει οφέλη στη φυσική υγεία, όπως φάνηκε και στην παρούσα εργασία, ωστόσο η βελτίωση των φυσιολογικών παραμέτρων δεν συνδέεται απαραίτητα με αύξηση της ευεξίας. Όπως βρήκαν ο Schiffer και οι συνεργάτες του (2009), βελτίωση φυσιολογικών παραμέτρων δεν συνδέεται απαραίτητα με βελτίωση ψυχικής ευεξίας των συμμετεχόντων. Γιατί από τα αποτελέσματα, μικρό ήταν το ποσοστό αύξησης της ευεξίας που ανταποκρινόταν με την αύξηση της φυσικής απόδοσης. Σύμφωνα με τα παραπάνω είναι και ο Imayama με τους συνεργάτες του (2013) όπου συμμετέχοντες σε αεροβικά προγράμματα άσκησης, οδηγήθηκαν σε βελτίωση του σωματικού πόνου και μείωση του συναισθηματικού ρόλου. Άρα, συμπεραίνουμε πως μπορεί κατά τη συμμετοχή σε άσκηση να πραγματοποιείται βελτίωση παραμέτρων της φυσικής υγείας, αλλά δε φαίνεται να ισχύει το ίδιο και για παραμέτρους της ψυχικής υγείας. Αντίθετα, συμμετέχοντες σε ελληνικό παραδοσιακό χορό συνδέονται με θετική ψυχική κατάσταση ακόμα και αν κάποιοι φυσιολογικοί δείκτες δεν είναι τόσο υψηλοί. Προφανώς, δεν μπορούμε να διαχωρίσουμε την ψυχική από τη σωματική υγεία επιλέγοντας ένα από τα δύο. Όμως, είναι γενικά αποδεκτό, πως άτομα με καλύτερα επίπεδα ψυχικής υγείας και διαχείρισης των συναισθημάτων, έχουν μια πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση της καθημερινότητας με θετικά αποτελέσματα και στη σωματική φυσική υγεία. Μία θετική ψυχική – πνευματική κατάσταση επηρεάζει θετικά το άτομο (Zautra, 2003), καθώς και αντίθετα αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις επηρεάζουν αρνητικά τη σωματική υγεία (Veenhoven, 2008). Έτσι ο ελληνικός

παραδοσιακός χορός μπορεί συνδέεται με θετική ψυχική κατάσταση η οποία με τη σειρά της, μπορεί να οδηγήσει το άτομο και σε φυσική βελτίωση.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ τυπικής ομαδικής άσκησης (yoga, pilates, ομαδικά προγράμματα με όργανα) και ελληνικού χορού. Πρέπει να αναφερθεί ότι στις περισσότερες έρευνες γίνεται σύγκριση είτε μεταξύ διαφορετικών μορφών άσκησης, είτε μεταξύ ομάδας χορού και ομάδας ελέγχου. Σε πρόσφατη έρευνα όπου γίνεται σύγκριση μεταξύ ομάδας ελληνικού παραδοσιακού χορού με τυπική άσκηση, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός παρουσίασε πιο θετικά αποτελέσματα (Μπουγιέση κ.ά., 2011). Στη συνέχεια γίνεται προσπάθεια να εξεταστούν τα αποτελέσματα της ποιότητας ζωής όχι μόνο μεταξύ άσκησης και ελληνικού παραδοσιακού χορού αλλά και άλλου είδους χορού, όπως του λάτιν και ευρωπαϊκού και να γίνει μια σύγκριση μεταξύ διαφορετικών μορφών χορού κάτι που προτείνεται και στην έρευνα του Keogh και των συνεργατών του (2009). Ωστόσο, επειδή συμμετέχοντες σε αυτά τα είδη χορού είναι κυρίως άτομα νεαρής ηλικίας, το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν για τις τέσσερις ομάδες (μη ασκούμενοι, ασκούμενοι, χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, χορευτές λάτιν χορού) άτομα της μικρότερης ηλικιακής ομάδας, 25-34 ετών.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας, οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν σημαντικά καλύτερα επίπεδα Συναισθηματικού Ρόλου από όλες τις άλλες ομάδες: ασκούμενους, μη ασκούμενους και τους χορευτές λάτιν χορού, ενώ οι χορευτές λάτιν χορού είχαν καλύτερα επίπεδα από τους μη ασκούμενους χωρίς να παρουσιάζουν κάποια σημαντική διαφορά από τους ασκούμενους. Ανάλογα ήταν και τα αποτελέσματα για τις τρεις ομάδες νέων, όπου οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα Συναισθηματικού Ρόλου από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους, καθώς και οι ασκούμενοι είχαν καλύτερα επίπεδα από τους μη ασκούμενους. Έτσι, οι συμμετέχοντες στα μαθήματα λάτιν χορού έχουν σχεδόν τα ίδια

αποτελέσματα με τους ασκούμενους αν κρίνουμε και από τους μέσους όρους. Επομένως, από τα είδη άσκησης και χορού που συμπεριλαμβάνονται, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να υπερέχει. Φυσικά, τα ερευνητικά δεδομένα για να παραβάλουμε και άλλες σχετικές έρευνες είναι ελάχιστα έως ανύπαρκτα όσο αναφορά τον ελληνικό παραδοσιακό χορό.

Για τον παράγοντα της Κοινωνικής Λειτουργικότητας οι χορευτές ελληνικού χορού υπερείχαν από τους χορευτές λάτιν χορού, χωρίς να σημειώνεται κάποια άλλη στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων. Επομένως, τόσο η συμμετοχή σε άσκηση όσο και ο καθιστικός τρόπος ζωής δε φαίνεται να σχετίζονται με την κοινωνικότητα του ατόμου σε νεαρή ηλικία. Αντίθετα, ο χορός έχει ένα ρόλο σε αυτόν τον παράγοντα και από τα είδη του χορού, ο ελληνικός παραδοσιακός σχετίζεται περισσότερο με μια θετική κατεύθυνση. Το χαρακτηριστικό της κοινωνικής αλληλεπίδρασης θεωρήθηκε σε προηγούμενα αποτελέσματα της ίδιας εργασίας αιτία καλών επιπέδων παραγόντων της ΣΝ, όπως της Ενσυναίσθησης και του Ενδιαφέροντος. Για αυτό καλό είναι να αναφερθούν χαρακτηριστικά του ελληνικού παραδοσιακού χορού που συνδέονται με την κοινωνική αλληλεπίδραση του ατόμου, αφού είναι προφανές ότι είναι το είδος χορού που έχει τη μεγαλύτερη σχέση από όλα τα άλλα είδη άσκησης και χορού που περιλαμβάνουμε σε αυτήν την εργασία.

Ο κυκλικός χορός, αποτελεί τη βάση του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Από τη μεριά της λαογραφίας υπάρχει μεγάλη ποικιλία σχετικά με το τι σημαίνει και εκφράζει ο κύκλος, ωστόσο μπορούμε να αναφερθούμε σε κάτι γενικά αποδεκτό, πως ο κύκλος του χορού αντιπροσωπεύει την ίδια την κοινωνία. Σε αυτόν το χορευτικό κύκλο δεν υπάρχουν διαχωρισμοί κοινωνικής διαστρωμάτωσης ή οικονομικοί, αλλά σεβασμός του κάθε μέλους της ομάδας προς τον άλλο και όλων προς τον πρωτοχορευτή. Όπου πρώτος μπορεί να είναι οποιοσδήποτε, ανεξαρτήτου μορφωτικού επιπέδου, επαγγέλματος. Επίσης, για να υπάρχει

συγχρονισμός και ένα αρμονικό αποτέλεσμα χρειάζεται ο συντονισμός και η συνεργασία μεταξύ των μελών που αποτελούν τον κύκλο. Η συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό δεν αποτελείται πάντα μόνο από τη τυπική διδακτική ώρα. Συμπεριλαμβάνει και παράλληλες δράσεις, όπως είναι η οργάνωση γλεντιών και οι χορευτικές αποστολές σε κάποια εκδήλωση, οι οποίες πιθανότατα ενισχύουν ακόμα περισσότερο την κοινωνική δραστηριότητα των νέων που συμμετέχουν σε ελληνικό παραδοσιακό χορό. Αντίθετα, τα χαρακτηριστικά αυτά δε τα βρίσκουμε απαραίτητα στην άσκηση ή στο λάτιν είδος χορού, αφού το κάθε άτομο ασκείται ή χορεύει για και με τον εαυτό του, χωρίς την απαραίτητη συνεργασία με άλλο άτομο. Ακόμα και στο λάτιν είδος χορού αν το άτομο χρειαστεί να συντονιστεί με ένα ακόμα, η κοινωνική συναναστροφή και συνεργασία πραγματοποιείται με μικρότερο αριθμό προσώπων.

Τόσο για τον παράγοντα της Ζωτικότητας όσο και για τον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού υπερείχαν και από τις τρεις άλλες ομάδες, ασκούμενους, μη ασκούμενους και χορευτές λάτιν χορού, χωρίς αυτές οι ομάδες να παρουσιάζουν κάποια σημαντική διαφορά μεταξύ τους. Ανάλογα ήταν τα αποτελέσματα για τους παράγοντες αυτούς και μεταξύ των τριών ομάδων, όπου και πάλι οι χορευτές ελληνικού χορού υπερείχαν από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους. Άρα, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συνδέεται με περισσότερη ενέργεια, χαρά, αίσθημα ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή, καθώς και άλλες έρευνες συνδέουν το χορό με υψηλά επίπεδα ενεργητικότητας, ζωντάνιας και ικανοποίησης από τη ζωή (Lima & Vieira, 2007; Μπουγιέση κ.ά., 2011). Επίσης, η Πνευματική Υγεία μπορεί να συνδέεται με παράγοντες της ΣΝ όπως τον Έλεγχο των συναισθημάτων, αφού αφορά στη διαχείριση συναισθημάτων και για την οποία παρατηρούμε ανάλογα αποτελέσματα, όπως αναλύθηκαν πιο πάνω.



Για τον παράγοντα του Σωματικού Πόνου, οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσίασαν υψηλότερα σκορ τόσο από τους μη ασκούμενους όσο και από τους χορευτές λάτιν χορού, χωρίς οι δύο τελευταίες ομάδες να παρουσιάζουν κάποια διαφορά μεταξύ τους. Επίσης, οι ασκούμενοι δεν παρουσίασαν διαφορά με καμία άλλη ομάδα. Δύο ζητήματα δυσκολεύουν την ερμηνεία αυτών των αποτελεσμάτων: α) Είναι ελάχιστα τα ερευνητικά δεδομένα σε ανάλογα θέματα και β) είναι πολύ δύσκολο να εξηγηθούν και να αποδειχθούν επιστημονικά τα συναισθήματα και η κατάσταση που νιώθει κάποιος που συμμετέχει σε ελληνικό χορό, όπως και σε πολλές άλλες δραστηριότητες. Γενικά ο ελληνικός παραδοσιακός χορός θεωρείται χαμηλής έντασης και έτσι οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού να έχουν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού πόνου. Ο συνδυασμός ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας θα μπορούσε πιθανόν να βοηθήσει περισσότερο στην ερμηνεία τέτοιων αποτελεσμάτων. Από την προσωπική ερμηνεία του ερευνητή κατά τη διάρκεια συλλογής των δεδομένων της παρούσας έρευνας, συμμετέχοντες σε ελληνικό χορό ακόμα και αν είχαν κάποιο χτύπημα στο πόδι θα επεδίωκαν να χορέψουν 'έστω και μια-δυο στροφές' όπως έλεγαν, ενώ αντίθετα ασκούμενοι προτιμούσαν να γίνουν καλά και μετά να συνεχίσουν το πρόγραμμα άσκησης. Άρα το κίνητρο για συμμετοχή στον ελληνικό παραδοσιακό χορό είναι διαφορετικά από την άσκηση. Όσο για τους χορευτές λάτιν χορού, οι κινήσεις τους φαίνεται να βγαίνουν από τον κατακόρυφο άξονα του σώματος και έτσι μπορούμε να πούμε πως δεν είναι τόσο φυσικές. Σε συνδυασμό με τα παπούτσια που οι κοπέλες χρειάζεται να φοράνε για να έχουν μια πιο καλή απόδοση στην κίνηση, πιθανόν να οδηγούνται σε υψηλότερα επίπεδα σωματικού πόνου από ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός που δεν έχει κανένα από τα προαναφερθέντα χαρακτηριστικά. Αλλά αντίθετα, οι κινήσεις μπορούν να εκτελεστούν από όλα τα άτομα ανάλογα με το προσωπικό στυλ του καθ' ενός και έτσι το άτομο μπορεί όχι μόνο να μάθει το χορό, αλλά να εκφράσει και την προσωπικότητά του μέσα από αυτό.

Συνεχίζοντας σε σωματικές παραμέτρους, για τον παράγοντα του Φυσικού Ρόλου, οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους, ενώ οι ασκούμενοι είχαν καλύτερα επίπεδα από τους χορευτές λάτιν χορού. Ίδια ήταν τα αποτελέσματα και για τις τρεις ομάδες των νέων, όπου οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού υπερείχαν τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Για τον παράγοντα του Φυσικού Ρόλου, δεν παρατηρείται κάποια σημαντική διαφορά μεταξύ των ειδών χορού, ωστόσο οι ασκούμενοι βρίσκονται ανάμεσά τους, έχοντας χειρότερα επίπεδα από τους χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού και καλύτερα από τους χορευτές λάτιν χορού. Επίσης, ο μέσος όρος των χορευτών ελληνικού παραδοσιακού χορού είναι υψηλότερος από όλες τις άλλες ομάδες. Άρα εκτός από τις ψυχολογικές παραμέτρους τα αποτελέσματα δείχνουν πως και για σωματικές παραμέτρους όπως ο Φυσικός Ρόλος, οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού βρίσκονται σε καλύτερη θέση από συμμετέχοντες σε ομαδικά προγράμματα άσκησης και λάτιν χορού. Σε αυτό το σημείο, είναι σημαντικό να αναφέρουμε πως για όλους τους παράγοντες της ποιότητας ζωής μεταξύ των τεσσάρων ομάδων των νέων, οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν τον υψηλότερο μέσο όρο.

Επίσης, για τους παράγοντες του Φυσικού Ρόλου και της Κοινωνικής Λειτουργικότητας της ποιότητας ζωής, ανεξάρτητα από την ηλικία, νεότεροι-μεγαλύτεροι και την ομάδα που συγκρίναμε (τρεις ή τέσσερις ομάδες μεταξύ τους) κατά τη διάρκεια των αναλύσεων, οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν τα υψηλότερα σκορ σε όλες τις περιπτώσεις. Έτσι προκύπτουν αυτοί οι δύο παράγοντες, Φυσικός Ρόλος και Κοινωνική Λειτουργικότητα, οι οποίοι φαίνεται να έχουν μια ιδιαίτερα θετική σχέση με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, καθορίζοντας πιθανόν και τα στοιχεία που ο ελληνικός

παραδοσιακός χορός παρέχει σε όλες τις ηλικίες, συμβάλλοντας τόσο στη σωματική κατάσταση των συμμετεχόντων, όσο και στην κοινωνική τους αλληλεπίδραση.

Τα τόσο θετικά αποτελέσματα για τον ελληνικό παραδοσιακό χορό μπορεί να προκύπτουν γιατί το δείγμα αποτέλεσαν Έλληνες. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός είναι άμεσα συνδεδεμένους με τα ήθη και τα έθιμα, τις παραδόσεις των Ελλήνων. Έτσι, η σχέση των Ελλήνων συμμετεχόντων σε ελληνικό παραδοσιακό χορό μπορεί να έχει μια πολύ πιο ιδιαίτερη σημασία από τη συμμετοχή των Ελλήνων σε λάτιν είδος χορού. Την ίδια στιγμή ένα αντικείμενο συνδεδεμένο στη συνείδηση των περισσότερων με τον πολιτισμό της Ελλάδας αναδεικνύεται ως μία από τις πιο κατάλληλες μορφές άσκησης και χορού για όλους τους ενήλικες.

Ένα αρκετά ενδιαφέρον θέμα για έρευνα είναι οι επιδράσεις του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε μη Έλληνες, αφού αρκετοί είναι εκείνοι που παρακολουθούν σεμινάρια ελληνικού χορού χωρίς να είναι Έλληνες (Bougiesi & Zisi, 2015). Πολύ σημαντικό είναι να αναφερθεί, πως το δείγμα της παρούσας εργασίας όσο αναφορά τους χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού, αποτέλεσαν άτομα που συμμετείχαν σε μαθήματα καθηγητών φυσικής αγωγής με ειδικότητα στον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Δε ξέρουμε αν θα ήταν ίδια τα αποτελέσματα και από επαγγελματίες χορευτές που παίρνουν το ρόλο του δασκάλου λόγω καλής χορευτικής ικανότητας, καθώς ο τρόπος διδασκαλίας και προσέγγισης του κάθε ατόμου από το δάσκαλο, το κλίμα που εκείνος δημιουργεί μέσα στο μάθημα και οι γνώσεις του για αυτό, έχουν σημαντικότερο ρόλο στην απόδοση του συμμετέχοντα.

#### *Αυτοεκτίμηση*

Η χορευτική ικανότητα κάποιου και ο αποτελεσματικός συντονισμός με τα άλλα μέλη της ομάδα ή το συγχορευτή, πιθανόν να αποτελεί και μία παράμετρο βελτίωσης της

αυτοεκτίμησης όσων συμμετέχουν σε χορό. Σύμφωνα με τον Hos (2005), ο χορός αποτελεί ένα από τα καλύτερα είδη φυσικής δραστηριότητας, μέσω του οποίου βελτιώνεται η αυτοεκτίμηση και εξισορροπούνται αρνητικές επιπτώσεις που εμφανίζονται με την αύξηση της ηλικίας. Γνωρίζουμε ότι η συμμετοχή σε άσκηση ενισχύει την αυτοεκτίμηση περισσότερο από τη μη συμμετοχή σε καμία μορφή άσκησης (Elavsky & McAuley, 2000; Opdenacker, Delecluse, & Boen, 2009; Koyuncu et al., 2010).

Συνεχίζοντας τη μελέτη των αποτελεσμάτων της έρευνας, βλέπουμε πως οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα αυτοεκτίμησης τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Γενικά υποστηρίζεται η θετική σχέση του χορού με παραμέτρους της ψυχικής υγείας (Lima & Vieira, 2007; Keogh et al., 2012). Είναι δύσκολο να απαντηθούν ερωτήματα σχετικά με τη συμμετοχή σε χορό και παραμέτρους που συνδέονται με την προσωπική γνώμη του ατόμου, αφού οι απαντήσεις διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο και ο χορός έχει στοιχεία υποκειμενικότητας που ο κάθε άνθρωπος κατανοεί διαφορετικά (Engel, 2008). Επιπλέον έρευνα σχετικά με συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα φυσικής άσκησης και χορού θα ήταν χρήσιμη για καλύτερη ερμηνεία παρόμοιων αποτελεσμάτων.

Από τα δεδομένα της παρούσας εργασίας, οι συμμετέχοντες σε ελληνικό παραδοσιακό χορό παρακολουθούσαν αντίστοιχα μαθήματα για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από ότι οι χορευτές λάτιν. Πιθανόν το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα των συμμετεχόντων στον ελληνικό παραδοσιακό χορό να τους έκανε να νιώθουν πιο εξοικειωμένοι με το αντικείμενο και σαν αποτέλεσμα να είχαν καλύτερα επίπεδα αυτοεκτίμησης από τους χορευτές λάτιν. Ο χορός λάτιν επίσης, συνδέεται με κάποια χαρακτηριστικά όπως: μεγαλύτερη προβολή του σώματος του χορευτή, η ενδυμασία είναι πιο σύγχρονη και συνήθως είναι συνδεδεμένη με εμφανισμό, γυμνασμένο σώμα. Πιθανόν άτομα που συμμετείχαν στα μαθήματα λάτιν χορού να μην πληρούσαν όλα ή κάποια από

τα προηγούμενα χαρακτηριστικά και αυτό να αποτελούσε μία αιτία ακόμα για χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Αντίθετα, στον ελληνικό παραδοσιακό χορό συμμετέχουν άτομα όλων των ηλικιών και σωματότυπων, χαρακτηριστικά που πιθανόν κάνουν τον κάθε συμμετέχοντα να νιώθει πιο άνετα. Φυσικές δραστηριότητες με άμεσο αντίκτυπο σε σωματικές αλλαγές, αποτελούν σημαντικό παράγοντα για τα επίπεδα αυτοεκτίμησης (Ionescu et al., 2010). Άρα η συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό συνδέεται με χαρακτηριστικά που οδηγούν σε καλύτερα επίπεδα αυτοεκτίμησης.

### Άγχος

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας για τις τρεις ομάδες νέων και ηλικιωμένων, παρουσιάστηκε σημαντική διαφορά των ομάδων, με τους χορευτές ελληνικού χορού να έχουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Είναι γνωστή η σημασία της άσκησης στη μείωση του άγχους (Wipfl et al., 2008; Morgan et al., 2013) όπως και του χορού (Mastura, 2012). Ωστόσο, στην παρούσα εργασία ο ελληνικός παραδοσιακός χορός είχε ακόμα χαμηλότερα επίπεδα άγχους από την άσκηση. Πιθανόν η σωστή εκτέλεση της άσκησης να δημιουργούσε άγχος στους ασκούμενους. Επίσης, επειδή πρόκειται για ομαδικά προγράμματα, ο ένας ασκούμενος έβλεπε τον άλλο και στην εκτέλεση καινούριων ή δύσκολων ασκήσεων, πιθανόν τα άτομα που δε μπορούσαν να τα καταφέρουν ή τα κατάφερναν λιγότερο καλά από τους υπόλοιπους, να ένιωθαν αμήχανα αυξάνοντας τα επίπεδα άγχους. Ο χορός ως μια ευχάριστη μορφή φυσικής δραστηριότητας (Judge, 2003), με το στοιχείο της μουσικής πιθανόν να δημιουργούσε πιο ευχάριστη διάθεση στους συμμετέχοντες βοηθώντας τους στην εκτόνωση και ρύθμιση του άγχους.

Όσον αφορά τις τέσσερις ομάδες των νέων, ο συμμετέχοντες σε ελληνικό παραδοσιακό χορό, είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους από τους συμμετέχοντες σε λάτιν

χορό. Έρευνες υποστηρίζουν τη συμβολή του tango είδος χορού στη μείωση του στρες (Quiroga et al., 2009; Murcia et al., 2009), την αεροβική μορφή χορού στη μείωση των επιπέδων άγχους (Rokka et al., 2010) κάτι που δεν παρατηρήθηκε και για το jazz είδος χορού (Alpert et al., 2009). Άρα διαφορετικές μορφές χορού μπορούν να έχουν διαφορετικές επιδράσεις στους συμμετέχοντες και από τα δεδομένα της παρούσας εργασίας ο ελληνικός παραδοσιακός χορός είχε καλύτερα αποτελέσματα από το λάτιν είδος χορού. Επιπλέον έρευνα θα ήταν χρήσιμη, με σύγκριση διαφορετικών μορφών χορού.

#### *Γνωστική Λειτουργία*

Έχει διαπιστωθεί μία αντιστρόφως ανάλογη σχέση συμπτωμάτων κατάθλιψης με τη γνωστική λειτουργία και πιο συγκεκριμένα της απόδοσης στο τεστ DSST που χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της Γνωστικής Λειτουργίας στην παρούσα έρευνα (Bryan, & Luszcz, 2000; Biringer et al., 2005). Το άγχος αποτελεί ένα σύμπτωμα κατάθλιψης και ένα από τα βασικότερα συμπτώματα σε όλες τις ηλικίες της εποχής μας. Είναι γνωστό πως η συμμετοχή σε άσκηση βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία (Paterson & Warburton, 2010), με μεγαλύτερης συχνότητας και έντασης άσκηση να οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας (Brown et al., 2009). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας από τους συμμετέχοντες σε τυπικά προγράμματα άσκησης και από τα άτομα εκείνα που δε συμμετείχαν σε καμία μορφή άσκησης. Η μεγάλη ποικιλία κινητικών μοτίβων και κινήσεων, ο συντονισμός κάθε ατόμου με τη μουσική και το συγχροευτή ίσως να είναι κάποιοι από τους λόγους υψηλότερων επιπέδων γνωστικής λειτουργίας των συμμετεχόντων σε ελληνικό παραδοσιακό χορό, σε σχέση με εκείνους που ασκούνται ή δεν είναι φυσικά δραστήριοι.

Λίγες είναι οι έρευνες που συγκρίνουν διαφορετικά είδη άσκησης ως προς τη γνωστική λειτουργία, χωρίς να υπάρχει κάποιο συμπέρασμα για το ποια μορφή άσκηση θεωρείται καλύτερη σε αυτό το θέμα. Σχεδόν μηδενικές είναι οι έρευνες που εξετάζουν τη γνωστική λειτουργία σε συμμετέχοντες στον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Αλλαγές στη γνωστική λειτουργία επηρεάζουν ανάλογα τη φυσική λειτουργικότητα (Pichierrri et al., 2011). Έτσι, το επίπεδο της γνωστικής λειτουργίας συνδέεται με το επίπεδο της ποιότητας ζωής όλων των ηλικιών και με επιτυχημένη περίοδο γερατειών για τους ηλικιωμένους (Boucard et al., 2012), κάνοντας επιτακτική την ανάγκη για εύρεση τρόπων βελτίωσης της, με τον ελληνικό χορό να αποτελεί έναν από τους τρόπους αυτούς.

Προβλήματα γνωστικής λειτουργίας φαίνεται να είναι πιο έντονα και να παρουσιάζονται όλο και περισσότερο με την αύξηση της ηλικίας (Park, O'Connell, & Thomson, 2003). Ανάλογα είναι και τα συμπεράσματα από την παρούσα έρευνα, αφού οι νεότεροι βρέθηκε να έχουν καλύτερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας από τους μεγαλύτερους. Το αποτέλεσμα αυτό εύκολα μπορεί να ερμηνευθεί αν σκεφτούμε ότι όσο ο άνθρωπος μεγαλώνει, συνήθως μειώνει την ενασχόλησή του με το διάβασμα, την άσκηση και ότι άλλο μπορεί να βελτιώσει τη γνωστική του λειτουργία, σε αντίθεση με τους νέους οι οποίοι είναι πολύ πιο νοητικά δραστήριοι. Οι χορευτές μεγαλύτερης ηλικίας διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους της ίδιας ηλικιακής κατηγορίας ως προς τη γνωστική λειτουργία. Παρά το γεγονός πως οι νεότεροι στο σύνολό τους είχαν καλύτερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας από τους μεγαλύτερους, οι χορευτές μεγαλύτερης ηλικίας υπερέχον από τους συνομήλικούς τους, ασκούμενους και μη ασκούμενους. Άρα η συμμετοχή σε ελληνικό χορό μπορεί να έχει θετικό ρόλο στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας περισσότερο από ότι η άσκηση, σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και να αποτελέσει ένα μέσο για την επίτευξη επιτυχημένης περιόδου γερατειών. Η βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας έχει εξεταστεί και σε άλλα ήδη χορού,

όπως Τούρκικους παραδοσιακούς (Eyigor, Karapolat, Durmaz, Ibisoglu, & Cakir, 2009), jazz είδος χορού (Alpert et al., 2009), στους οποίους όμως δεν παρατηρήθηκε κάποια σημαντική αλλαγή. Αντίθετα, ένα τυπικό κοινωνικό πρόγραμμα χορού (Merom et al., 2013) και σε ένα πρόγραμμα χορού διαμορφωμένο για ηλικιωμένους, το οποίο ονομάζεται Agilando (Kattenstroth et al., 2013) υπήρξε βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας των συμμετεχόντων. Άρα διαφορετικές μορφές χορού μπορεί να έχουν διαφορετική επίδραση σε παραμέτρους της γνωστικής λειτουργίας.

Η συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό είναι αρκετά διαδεδομένη στην Ελλάδα σε όλες τις ηλικίες. Αντίθετα, η συμμετοχή σε λάτιν χορό είναι διαδεδομένη περισσότερο στους νέους. Σε μία προσπάθεια μελέτης διαφορετικών ομάδων χορού ως προς τη γνωστική λειτουργία, φάνηκε πως δεν υπήρχε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων για τους νέους. Ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί πως ο μέσος όρος της ομάδας του ελληνικού παραδοσιακού χορού υπερέιχε τόσο από την ομάδα μη ασκούμενων και ασκούμενων, όσο και από την ομάδα λάτιν χορού. Έτσι οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως το επίπεδο γνωστικής λειτουργίας για τους νέους μπορεί να βελτιώνεται σε όποια μορφή άσκησης και χορού να συμμετέχουν. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Kimura και Hozumi (2012), συμμετέχοντες σε πρόγραμμα συνδυαστικού χορού που συμπεριελάμβανε έλεγχο προσοχής και διαδικασίες μνήμης, επηρεάστηκαν σε υψηλότερου επιπέδου γνωστικές διαδικασίες. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός εμπεριέχει σε μεγάλο βαθμό έλεγχο προσοχής και διαδικασίες μνήμης στοιχεία που όπως φαίνεται συμβάλλουν στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας. Πιθανός λόγος επίσης για το προβάδισμα του ελληνικού παραδοσιακού χορού, είναι η μεγάλη ποικιλία κινήσεων, καθώς επίσης και ο συντονισμός με το συγχορευτή και την ομάδα που υπάρχει σε αυτό το είδος χορού. Ο συντονισμός με το συγχορευτή υπάρχει και στο λάτιν είδος χορού, όμως ο συντονισμός με την ομάδα αποτελεί ένα ακόμα μεγαλύτερο ερέθισμα, αφού το άτομο δε



λειτουργεί μόνο σαν αυτόνομη μονάδα αλλά και σα μέρος μιας μεγαλύτερης ομάδας, την οποία υπηρετεί και από την οποία χρειάζεται να υπηρετηθεί.

Συμπερασματικά, στους παράγοντες που μελετήθηκαν στην εργασία αυτή, οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα τόσο από τους ασκούμενους και από μη τους ασκούμενους όσο και από άτομα που συμμετείχαν σε λάτιν είδος χορού. Έτσι, προκύπτει μια θετική διαφοροποίηση του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε σχέση με άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας και χορού για την ποιότητα ζωής, τη ΣΝ, το άγχος και τη γνωστική λειτουργία. Από την ανασκόπηση του Olvera (2008), προέκυψε ότι ο πολιτιστικός χορός συνδέεται θετικά σε μεγάλο βαθμό με οφέλη στην υγεία και μείωση του στρες σε συμμετέχοντες διαφορετικής ηλικίας και με διαφορετικό υπόβαθρο. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί μέρος του ελληνικού πολιτισμού. Σύμφωνα με τους Ravenlin και των συνεργατών του (2006), μέσα από το χορό επισημαίνεται η ολότητα και ταυτόχρονα η μοναδικότητα του ανθρώπου, ως πνευματική, φυσική, διανοητική και κοινωνική οντότητα. Άρα οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός μέσα από την υπεύθυνη διδασκαλία ατόμων με γνώση στο αντικείμενο, μπορεί να συμβάλλει στην υγεία και στην έκφραση του ανθρώπου ως σύνολο, με καλύτερα αποτελέσματα από την άσκηση και το λάτιν είδος χορού. Ελάχιστες είναι οι εργασίες που έχουν γίνει για τον ελληνικό χορό και τη σχέση του με παραμέτρους ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής, ενώ αντίθετα πολλές εστιάζουν σε θέματα λαογραφίας και ανθρωπολογίας. Η παρούσα μελέτη θέλει να δώσει μια καινούρια διάσταση το αντικείμενο του ελληνικού παραδοσιακού χορού και να επισημάνει τη δυσπρόστατη σημασία του: την σχέση του με χαρακτηριστικά του ελληνικού πολιτισμού από τη μία πλευρά και τη συμβολή του στη ΣΝ και σε παραμέτρους της ψυχικής υγείας από την άλλη.

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει επικρατήσει ως μία δραστηριότητα χωρίς υψηλές απαιτήσεις όσο αφορά τον εξοπλισμό και τον χώρο που απαιτείται για την

πραγματοποίησή του και στη συνείδηση των περισσότερων μπορεί να αποτελεί έναν τρόπο διασκέδασης. Μέρος της ευθύνης γι αυτό πιστεύω πως έχουν πρώτα οι επονομαζόμενοι δάσκαλοι παραδοσιακού χορού και ο τρόπος που μεταφέρουν τη γνώση τους από τη μία, αλλά και η εύκολη επιλογή του απλού κόσμου από την άλλη, που στο ζήλο του για χορό δεν κρίνει από ποιον θα διδαχθεί αρκεί να υπάρχει θέαμα και ευχαρίστηση από τη διαδικασία συμμετοχής σε ελληνικό παραδοσιακό χορό. Έτσι, φτάνουμε σε ένα σημείο που μάλλον πρέπει να επαναπροσδιορίσουμε τι θέλουμε να μάθουμε μέσα από τη συμμετοχή μας στον ελληνικό παραδοσιακό χορό και γενικότερα ποιοι είναι οι στόχοι μας από τη συμμετοχή είτε σε άσκηση είτε σε χορό και να επιλέξουμε αυτό που θα μας προσφέρει την επίτευξη των στόχων μας.

Τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας δίνουν ένα ιδιαίτερο προβάδισμα στον ελληνικό χορό, είτε είναι εκείνος που δημιουργεί τα θετικά αποτελέσματα είτε οι άνθρωποι που τον επιλέγουν βρίσκονται σε καλύτερα επίπεδα ως προς τις παραμέτρους που αξιολογήθηκαν. Επίσης, ανοίγεται ένας καινούριος τομές έρευνας σε σχέση με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό και ένας κλάδος πολλά υποσχόμενος που χρειάζεται ακόμα πολύ δουλειά και έρευνα, τα αποτελέσματα του οποίου μπορεί να αναδείξουν τον ελληνικό παραδοσιακό χορό ως μία από τις καλύτερες μορφές άσκησης για υγεία, ευεξία, κοινωνικοποίηση και ανάδειξη ή γνώση στοιχείων που συνδέονται με τον ελληνικό πολιτισμό σε έλληνες και μη έλληνες.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI:**

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

1. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα ΣΝ από τις δύο άλλες ομάδες στους παράγοντες Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Έλεγχο Συναισθημάτων. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να περιέχει χαρακτηριστικά που συνδέονται με τη ΣΝ και τη διαχείριση των συναισθημάτων, σε μεγαλύτερο βαθμό από την άσκηση. Τα χαρακτηριστικά αυτά, όπως η συνεργασία, η κυκλική διάταξη, ο συντονισμός με τη μουσική και το συγχορευτή πιθανόν να παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στη ΣΝ όσο και σε άλλες παραμέτρους σχετικές με την ψυχική υγεία του ατόμου.
  
2. Τα νεότερα άτομα σημείωσαν καλύτερα επίπεδα ΣΝ στον παράγοντα Έκφραση και Αναγνώριση συναισθημάτων από ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Πιθανόν οι νέοι μέσα από την πιο έντονη κοινωνικά και δραστήρια ζωή τους, να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους πιο εύκολα από τους μεγαλύτερους οι οποίοι κοινωνικά είναι πιο απομονωμένοι.
  
3. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού υπερέχουν από τους ασκούμενους συνομήλικούς τους στην Ενσυναίσθηση και το ενδιαφέρον, όπως και στην Έκφραση των συναισθημάτων, κάτι που δεν παρατηρήθηκε για τους νεότερους. Άρα, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει θετικότερη σχέση με τη ΣΝ

στους ηλικιωμένους από ότι η άσκηση, που δείχνει πως συμβάλλει στην κοινωνική τους δραστηριοποίηση και συναισθηματική κατάσταση.

4. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα ΣΝ και συγκεκριμένα Ελέγχου των συναισθημάτων από τους χορευτές λάτιν χορού. Έτσι προβάλλεται η υπεροχή του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε σχέση και με άλλα είδη χορού, αναδεικνύοντάς τον ως ένα από τα καλύτερα είδη χορού που σχετίζονται με υψηλά επίπεδα ΣΝ.
  
5. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού διέφεραν σημαντικά στην ποιότητας ζωής τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους, για τους πέντε από τους οκτώ παράγοντες της ποιότητας ζωής. Για τους παράγοντες Φυσικό Ρόλο, Σωματικό Πόνο, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Πνευματική Υγεία και Συναισθηματικό Ρόλο οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Ενώ για τη Φυσική Λειτουργικότητα τόσο οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού όσο και οι ασκούμενοι είχαν καλύτερα επίπεδα από τους μη ασκούμενους. Φαίνεται πως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συνδέεται σε μεγαλύτερο βαθμό με την κοινωνικότητα, την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση από την καθημερινότητα από ότι η άσκηση. Συνδέεται σε μεγαλύτερο βαθμό με την ποιότητα ζωής συμβάλλοντας τόσο σε σωματικά όσο και ψυχικά χαρακτηριστικά που την καθορίζουν. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα αυτοεκτίμησης από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους. Δε σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ νέων και ηλικιωμένων για την αυτοεκτίμηση. Οι ηλικιωμένοι χορευτές ελληνικού χορού δε διέφεραν από τους συνομηλίκους τους ασκούμενους

στην αυτοεκτίμηση. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού σημείωσαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα άγχους προδιάθεσης από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να αποτελεί τρόπο εκτόνωσης από το άγχος. Το άγχος είναι συνδεδεμένο με πολλά προβλήματα στη σύγχρονη κοινωνία και η αναζήτηση τρόπων διαχείρισής του είναι απαραίτητη. Οι χορευτές ελληνικού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Φαίνεται ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός περιέχει μία σύνθετη διαδικασία κατάλληλη για την ανάπτυξη της γνωστικής λειτουργίας σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι τα ομαδικά προγράμματα άσκησης.

6. Οι νεότεροι παρουσίασαν καλύτερα επίπεδα ποιότητας ζωής από τους ηλικιωμένους για τους παράγοντες Φυσική και Κοινωνική Λειτουργικότητα. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να έχει για τους νέους ένα ακόμα σημαντικότερο ρόλο από ότι για τους μεγαλύτερους στην καθημερινότητά τους όσο αφορά την κινητική και κοινωνική τους ζωή. Δε σημειώθηκαν διαφορές στην αυτοεκτίμηση για την ηλικία. Οι νέοι σημείωσαν καλύτερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας από τους μεγαλύτερους σε ηλικία. Οι νέοι εξαιτίας των περισσότερων δραστηριοτήτων με τις οποίες ασχολούνται αλλά και εξαιτίας της νεότερης βιολογικής τους ηλικίας φαίνεται να παρουσιάζουν καλύτερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας από τους ηλικιωμένους.
7. Οι χορευτές μεγαλύτερης ηλικίας είχαν καλύτερα επίπεδα ποιότητας ζωής από τους συνομήλικους τους ασκούμενους. Διαφορές σημειώθηκαν για τους Παράγοντες Πνευματική Υγεία, Συναισθηματικός Ρόλος και Γενική Υγεία, όπου οι χορευτές

ελληνικού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Για τους παράγοντες Κοινωνική Λειτουργικότητα, Φυσικό Ρόλο και Φυσική Λειτουργικότητα οι χορευτές και οι ασκούμενοι είχαν καλύτερα επίπεδα από τους μη ασκούμενους. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να συνεισφέρει τόσο πνευματικά, συναισθηματικά όσο και στη γενική αντίληψη του ατόμου για την υγεία του περισσότερο από ότι τα ομαδικά προγράμματα άσκησης. Δε σημειώθηκαν διαφορές στην ηλικία για την αυτοεκτίμηση. Δε σημειώθηκαν διαφορές για την αυτοεκτίμηση στους μεγαλύτερους χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού με τους συνομήλικους τους ασκούμενους και μη ασκούμενους. Οι μεγαλύτεροι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους, τόσο από τους μη ασκούμενους, όσο και από τους ασκούμενους. Οι μεγαλύτεροι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν υψηλότερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας από τους συνομηλικούς ασκούμενους. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να αποτελεί ένα συνδυασμό ερεθισμάτων κατάλληλο για την ανάπτυξη και διατήρηση της γνωστικής λειτουργίας των ηλικιωμένων, σε μεγαλύτερο βαθμό από τα ομαδικά προγράμματα άσκησης.

8. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα ποιότητας ζωής από τους χορευτές λάτιν, διαφορές που σημειώθηκαν για τους παράγοντες Ζωτικότητα, Πνευματική Υγεία και Συναισθηματικό Ρόλο. Άρα ο ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να οδηγήσει τους νέους σε μια πιο ζωηρή και ευχάριστη ζωή από ότι το λάτιν είδος χορού. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερα επίπεδα αυτοεκτίμησης από τους χορευτές λάτιν χορού. Οι χορευτές ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους από τους χορευτές λάτιν. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να αποτελεί ένα

από τα καλύτερα είδη χορού στη σχέση του με τη διαχείριση του άγχους. Δεν παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων χορού για τη γνωστική λειτουργία. Άρα σε νέους ανθρώπους ο χορός πιθανόν να έχει σημαντική θέση σε υψηλότερα επίπεδα γνωστικής λειτουργίας από ότι τα ομαδικά προγράμματα άσκησης.

#### *Προτάσεις για Μελλοντική έρευνα*

Από την παρούσα έρευνα φάνηκε πως όσοι είχαν πάρει μέρος σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, συμμετείχαν σε αυτήν τη δραστηριότητα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από όσους συμμετείχαν σε λάτιν χορό ή άσκηση. Θα ήταν ενδιαφέρον να γνωρίζαμε τους πιθανούς λόγους και αιτίες που κάποιος συνεχίζει τη συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα, σε αντίθεση με τη συμμετοχή σε άσκηση και λάτιν χορό. Η δια βίου άσκηση είναι ένας κοινωνικός στόχος, για βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των πολιτών. Πιθανόν μέσα από το χορό να μπορεί να επιτευχθεί.

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φάνηκε να συνδυάζεται με καλύτερα επίπεδα κάποιων από τις μεταβλητές που εξετάστηκαν από ότι το λάτιν είδος χορού. Έτσι, ενδιαφέρον και χρήσιμη θα ήταν περισσότερη έρευνα σχετικά με τα είδη χορού και τη σχέση τους με παραμέτρους της ψυχικής υγείας καθώς και πιθανές αιτίες για τις διαφορές που προκύπτουν.

Ελάχιστα είναι τα ερευνητικά δεδομένα που υπάρχουν σχετικά με το θέμα της παρούσας εργασίας και κυρίως της σχέσης των παραμέτρων που εξετάζονται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Ο συνδυασμός ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας στα θέματα αυτά, θα μπορούσε πιθανόν να εμπλουτίσει, αιτιολογήσει και ενισχύσει την κατεύθυνση αυτή.

Ενδιαφέρον θα ήταν να εξεταστεί η σχέση παραγόντων ψυχικής υγείας και ΣΝ σε μη έλληνες ή σε έλληνες που δε ζουν στην Ελλάδα και συμμετέχουν σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Παρεμβατικό πρόγραμμα ελληνικού παραδοσιακού χορού με συγκεκριμένες μορφές ελληνικού παραδοσιακού χορού και μετρήσεις πριν και μετά ή και κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, αποτελεί μία ακόμα πρόταση για μελλοντική έρευνα.



## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abraham, S. (2006). Characteristics of eating disorders among young ballet dancers. *Psychopathology*, 29, 223-229.
- ACGME/ACGME Outcome Project. [www.acgme.org/Outcome/](http://www.acgme.org/Outcome/). 2004
- Alpert, P. (2011). The Health Benefits of Dance. *Home Health Care Management & Practice*, 23, 155-157.
- Alpert, P.T., Miller, S.K., Wallmann, H., Havey, R., Cross, C., Chevalia, T., Gillis, C.B., & Kodandapari, K. (2009). The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adult. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 21, 108–115.
- American Dance Therapy Association (ADTA), (2014). [http://www.adta.org/about\\_dmt](http://www.adta.org/about_dmt).
- Anagnostopoulos, F., Niakas, D., & Pappa, E. (2005). Construct validation of the Greek SF-36 health survey. *Quality of Life Research*, 14(8), 1959-1965.
- Andrijasevic, M. (2010). Kinesiological recreation with music and dance. *Acta Kinesiologica*, 4, 7-12.
- Angermeyer, M.C., Kilian, R., & Matschinger, H. (2000). WHOQOL-100 und WHO-BREF. Handbuch für die deutschsprachige Version der WHO Instrumente zur Erfassung von Lebensqualität. Göttingen: Hogrefe Testzentrale.
- Austin, E.J., Saklofske, D.H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being, and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547–558.

- Austin, E.J., Saklofske, D.H., & Mastoras, S.M. (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62, 42–50.
- Bakker, F.C. (1988). Personality differences between young dancers and non-dancers. *Personality and Individual Differences*, 9, 121-131.
- Ball, K. K., Wadley, V. G., Vance, D. E., & Edwards, J. D. (2004). Cognitive skills: Training, maintenance, and daily usage. *Encyclopedia of applied psychology*, 1, 387-392.
- Ballesteros, S., Mayas, J., & Reales, J.M. (2012). Cognitive function in normal aging and in older adults with mild cognitive impairments. *Psicothema* 25, 18-24.
- Benton A, Hamsher K. 1989. Multilingual Aphasia Examination. AJA Associates: Iowa
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and self-actualization. In Joseph Ciarrochi, Joe Forgas, & John D. Mayer (eds.): *Emotional intelligence in everyday life: a scientific inquiry*. New York: Psychology Press.
- Bar-On, R. (2002). Bar-On EQ-i:S technical manual Toronto: Multi-Health Systems
- Bar-On, R. (2003). How important is it to educate people to be emotionally and socially intelligent and can it be done? *Perspectives in Education*, 21, 3-13.
- Bar-On, R., Handley, R., & Fund, S. (2005). The impact of emotional and social intelligence on performance. In Vanessa Druskat, Fabio Sala, & Gerald Mount (eds.): *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bar-On, R. & Fund, S. (2004). The impact of emotional and social intelligence on self-perceived physical health. Unpublished manuscript.
- Bar-On, R. (2005). Emotional intelligence and subjective wellbeing. Manuscript submitted for publication.

- Batool SS, & Khalid R. (2009). Development and validation of emotional intelligence scale and emotional intelligence as a predictor of marital quality. Unpublished doctoral dissertation. Lahore: Department of Psychology & Applied Psychology, University of Punjab.
- Beason-Held, L.L., & Horwitz, B. (2002). Aging Brain. *Encyclopedia of Human Brain, 1*, 43-57.
- Beck AT, Steer RA. Beck Depression Inventory manual. New York: The Psychological Corporation; 1993.
- Beason-Held, L.L., & Horwitz, B. (2002). Aging Brain. *Encyclopedia of Human Brain, 1*, 43-57.
- Beck AT, Steer RA. Beck Depression Inventory manual. New York: The Psychological Corporation; 1993.
- Beason-Held, L.L., & Horwitz, B. (2002). Aging Brain. *Encyclopedia of Human Brain, 1*, 43-57.
- Behrends, A., Muller, S., & Dziobek, I. (2012). Moving in and out of synchrony: a concept for a new int
- Reuven Bar-On (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18*, 13-25.
- Berger, K., Kaminski, J., Kolnik, L., & Miller, J. (2013). Effects of a therapeutic dance program on balance and quality of life in community dwelling older adults. [http://sophia.stkate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1022&context=dpt\\_papers](http://sophia.stkate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1022&context=dpt_papers)
- Biringer, E., Mykletun, A., Dahl, A.A., Smith, A.D., Engedal, K., Nygaard, H.A., & Lund, a. (2005). The association between depression, anxiety, and cognitive function in the elderly general population-the Hordal and Health Study. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 20*, 989-997.
- Bize, R., Johnson, J.A., & Plotnikoff, R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive Medicine, 45*, 401-415.
- Boucard, G.K., Albinet, C.T., Bugajska, A., Bouquet, C.A., Clarys, D., & Audiffren, M. (2012). Impact of physical activity on executive function in aging: a selective effect on inhibition among old adults. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*, 808-827.

- Μπουγιέση, Μ. (2011). *Διαφοροποίηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ενηλίκων από τη συστηματική ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό ανάλογα με την ηλικία*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Bougiesi, M., Zisi, V., & Hokelmann, A. (2015). Greek folk dance and anxiety levels in non-Greek senior citizens. Manuscript submitted for publication.
- Brauninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: a randomized controlled trial (RCT). *The Art in Psychotherapy*, 39, 443-450.
- Brauninger, I. (2012). The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: a randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 296-303.
- Brigman, S., & Cherry, E.K. (2002). Age and skilled performance: Contributions of working memory and processing speed. *Brain and Cognition*, 50, 242-256.
- Brooks R. EuroQol: the current state of play. *Health Policy* 1996, 37:53–72
- Brown, A.K., Liu-Ambrose, T., Tate, R., & Lord, S.R. (2009). The effect of group-based exercise on cognitive performance and mood in seniors residing in intermediate care. *Sports Medicine*, 43, 608–614. PubMed doi:10.1136/bjism.2008.049882.
- Brown, S., Martinez, M. J., & Parsons, L. M. (2006). The neural basis of human dance. *Cerebral cortex*, 16(8), 1157-1167.
- Bryan J, Luszcz M. (2000). Measures of fluency as predictors of incidental memory among older adults. *Psychological Aging*, 15, 483–489.
- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L., & Forsyth, D. R. (2007). Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 42, 1585–1596.
- Carral, C.J.M., & Ayan Perez, C. (2007). Effects of high-intensity combined training on women over 65. *Gerontology*, 53, 340–346.
- Cao, A.R., Lacruz, I.C., & Pais, M.I.T. (2011). Motor-cognitive stimulation of the elderly. *Education Gerontology*, 37, 138-153.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports, 100*(2), 126.
- Castro, J.C., Giani, T.S., Fereira, M.A., Bastos, F.AC., Cruz, T.HP., Boechat, R., & Dantas, E.HM. (2009). Depression in inactive and active elderly women practitioners of dance, weight-lifting or meditation. *Acta Medical Lituanica, 16*, 52-57.
- Cecen, R.A. (2002). Duygulari yonetme becerileri olceginin gelistirilmesi gecelik ve guvenirlik calismalari. *Trk Psikoojik Danisma ve Rehberlik Dergisi, 26*, 101-113.
- Ciarrochi, J., Deane, F.P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 32*, 197-209.
- Γεντή, Μ., Σερμπέζης, Β., Δούκα, Ε., και Κούλη, Ο. (2008). Επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής και ελληνικών παραδοσιακών χορών στην ψυχολογική διάθεση και στις φυσιολογικές αναποκρίσεις ενηλίκων γυναικών. *Επιστήμη του Χορού, 2*, 1-15.
- Cesarz, H. (2007). Music as a factor activating and enriching the quality of life of the elderly persons. *Fizjoterapia, 15*, 67-72.
- Ciarrochi, J., Chan, A.Y., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences* (in press).
- Ciarrochi, J., Deade, F.P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 32*, 197-209.
- Chang, Y.K., Pan, C.Y., Chen, F.T., Tsai, C.L., & Huang, C.C. (2012). Effect of resistance-exercise training on cognitive function in healthy older adults: A review. *Journal of Aging and Physical Activity, 20*, 497-517.
- Clarke, P. J., Marshall, V. M., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics, 13*, 79-90. doi:10.1017/S1041610202008013

- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R., & Whitmore, C. (2008). Singing and health: A systematic mapping and review of non-clinical research. Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health: Canterbury Christ Church University.
- Γρηγορίου, Σ., Ζήση, Β., Τάχιας, Φ., Γκιλυάνα, Μ., & Μπουγιέση, Μ. (2012). Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ηλικία και Φυσική Δραστηριότητα: Ανασκόπηση Σύγχρονης Βιβλιογραφίας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 10, 17-29. <http://www.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries/article/view/21>
- Dania, A., Hatziharistos, D., Koutsouba, M., & Tyrovola, V. (2011). The use of technology in movement and dance education: recent practices and future perspectives. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3355-3361.
- Derogatis L.R. (1987). The derogatis stress profile (DSP): Quantification of psychological stress. *Adv. Psychosomatic Med*, 17, 30-54.
- Δήμας, Η.Σ., Τυροβολά, Β.Κ., Κουτσούμπα, Μ.Ι. (2010). Ελληνικός παραδοσιακός χορός, Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του. Αθίνα, Ελλάδα: Αυτοέκδοση
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Drew, T., & Vogel, E. K. (2009). Working memory: capacity limitations. *Encyclopedia of neuroscience*, 523-531.
- Duijts, S.F.A., Faber, M.M., Oldenburg, H.S.A., Beurden, M., & Aaronson, N.K. (2011). Effectiveness of behavioral techniques and physical exercise on psychosocial functioning and health-related quality of life in breast cancer patients and survivors-a meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 20, 115-126.
- Elavsky, S. (2009). Physical activity, menopause, and quality of life: the role of affect and self-worth across time. *Menopause (New York, NY)*, 16(2), 265.
- Elavsky, S. (2010). Longitudinal examination of the exercise and self-esteem model in middle-aged women. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 862-880.

- Elavsky, S., & McAuley, E. (2007). Physical activity and mental health outcomes during menopause: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine, 33*(2), 132-142.
- Extremera, N. & Fernandez-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life of middle-aged women. *Psychological Reports, 91*, 47-59.
- Eyigor, S., Karapolat, H., & Durmaz, B. (2007). Effect of a group-based exercise program on the physical performance, muscle strength and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 45*, 259-271.
- Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U., & Cakir, S. (2009). A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 48*, 84-88.
- Fabre, C., Chamari, K., Mucci, P., Masse-Biron, J., & Prefaut, C., (2002). Improvement of cognitive function by mental and/or individualized aerobic training in healthy elderly subjects. *International Journal of Sports Medicine, 6*, 415-421.
- Farber, B.A. (1989). Psychological-mindedness: can there be too much of a good thing? *Psychotherapy, 26*, 210-217.
- Filippou, F., Goulimaris, D., Mihaltsi, M., & Genti, M. (2010). Dance and cultural tourism: the effect of demographic characteristics on foreigners' participation in traditional Greek dancing courses. *Studies in Physical Culture & Tourism, 17*(1), 63-71.
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). Mini-mental state: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research, 12*, 189-198.
- Fox, K.R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 228-240.

- Ford, M.B., & Collins, N.L. (2010). Self-esteem moderates neuroendocrine and psychological responses to interpersonal rejection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 405-419.
- Fox K.B., & Coerbin C.B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.
- Fratiglioni, L., De Ronchi, D., & Aguero-Torres, H. (1999). Worldwide prevalence and incidence of dementia. *Drugs Aging*, 15, 365-75.
- Galluccia, M., Antuono, P., Ongaro, F., Forloni, P.L., Albani, D., Amici, G.P., & Regini, C. (2009). Physical activity, socialization and reading in the elderly over the age of seventy: What is the relation with cognitive decline? Evidence from “The Treviso Longeva (TRELONG) study”. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48, 284–286.
- Garatachea, P.N., Garcia-Lopez, D., Bernal, A., Almar, M., & Gonzalez-Gallego, J. (2012). Oxidative stress response to isometric exercise in women: effect of age and exercise intensity. *International Sport Medicine Journal*, 13, 85-95.
- Garcia, D., Archer, T., Moradi, S., & Andersson-Arnten, A.C. (2012). Exercise frequency, high activation positive affect, and psychological well-being: beyond age, gender, and occupation. *Scientific Research*, 3, 328-336.
- Godin. G., & Shephard, R.J., (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*, 1, 27-44.
- Gothe, N.P., Mullen, S.P., Wojcicki, T.R., Mailey, E.L., White, S.M., Olson, E.A., Szabo, A.N., Kramer, A.F., & McAuley, E. (2011). Trajectories of change in self-esteem in older adults: exercise intervention effects. *Journal of Behavior Medicine*, 34, 298-306.



- Gould, T. D., & Einat, H. (2007). Animal models of bipolar disorder and mood stabilizer efficacy: a critical need for improvement. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *31*(6), 825-831.
- Grigoriou, S., Vasiliki, Z., Tachias, F., Gilyana, M., & Bougiesi, M. (2012). Emotional intelligence, age and physical activity: review of contemporary literature. *Inquiries in Sport & Physical Education*, *10*, 17-29.
- Guszkowska, M., Katarzyna, S., Zaremba, A., & Langwald, M. (2013). Exercise or relaxation? Which is more effective in improving the emotional state of pregnant women? *Human Movement*, *14*, 168-174.
- Halberstadt, A.G., Denham, S.A., & Dunsmore, J.C. (2001). *Affective Social Competence*, *10*, 79-119.
- Hallam, S. (210). The power of music: its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, *28*, 269-289.
- Hamill, M., Smith, L., & Röhricht, F. (2012). ‘Dancing down memory lane’: Circle dancing as a psychotherapeutic intervention in dementia—a pilot study. *Dementia*, *11*(6), 709-724.
- Handley, R. (1997). AFRS rates emotional intelligence. *Air Force Recruiter News*, *28*, 797-812.
- Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self-concept.
- Heinisch, M., Ludwig, M., & Bullinger, M. (1991). Psychometrische Testung der Münchner Lebensqualitäts Dimensionenliste (MLDL). In M. Bullinger, M. Ludwig, & N. von Steinbüchel (Eds.), *Lebensqualität bei vaskulären Erkrankungen. Grundlagen und Methoden der Erfassung* (pp. 73–90). Stuttgart, Germany: Hogrefe.
- Hingar, A., Mathur, V., & Bhardwaj, D. (2008). Subjective well-being scale. Department of Adult and Continuing Education .University of Rajasthan.

- Hopkins, D.R., Murrah, B., Hoeger, W.W., & Rhodes, R.C. (1990). Effect of low impact aerobic dance on the functional fitness of elderly women. *Gerontologist*, *30*, 189-192.
- Hos, A.T. (2005). The effects of guided systematic aerobic dance programme on the self-esteem of adults. *Kinesiology*, *37*, 141-150.
- Hosseinzabeh, D., Karimi, F., & Abdolvahabi, Z. (2012). Physical capability and general health and emotional intelligence. *Scholars Research Library*, *4*, 748-756.
- Hui, E., Chui, B.T., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *49*, 45-50.
- Hu, J., Wang, D., & Liu, Y. (2008). Contingency as a moderator of the effect of domain self-esteem on global self-esteem. *Social Behavior and Personality*, *36*, 851-864.
- Hyppa, M. T., & Maki, J. (2001). Individual-level relationships between social capital and self-rated health in a bilingual community. *Preventative Medicine*, *32*, 148–155.
- Imayama, I., Alanco, C.M., Mason, C.E., Wang, C., Xiao, L., Duggan, C., Campdell, K.L., Foster-Schubert, K.E., Wang, C.Y., & McTiernan, A.(213). Exercise adherence, cardiopulmonary fitness, and anthropometric changes improve exercise self-efficacy and health-related quality of life. *Journal of Physicaal Activity & Health*, *10*, 676-689.
- Ionescu, S., Voicu, S., & Ulmeanu, A. (2010). The relationship between self esteem and physical exercise in women sports practice. *Ovidius University Annals, Physical Education and Sport/Science, Movement and Health Series*,*10*(2), 246-250.
- Johansson, S. E., Konlaan, B. B., & Bygren, L. O. (2001). Sustaining habits of attending cultural events and maintenance of health: A longitudinal study. *Health Promotion International*, *16*, 229–234.
- Johnson, S.J., Batey, M., & Holdsworth, L. (2009). Personality and health: The mediating role of trait emotional intelligence and work locus of control. *Personality and Individual Differences*, *47*, 470–475.

- Kaiser, L.G., Schuff, N., Cashdollar, N., & Weiner, M.W. (2005). Age-related glutamate and glutamine concentration changes in normal human brain:  $^1\text{H}$  MR spectroscopy study at 4 T. *Neurobiology Aging*, *26*, 665-672.
- Κάκκος, Β., Εκκεκάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1991). Ψυχομετρικές αναλογίες της κλίμακας άγχους προδιάθεσης του ερωτηματολογίου άγχους κατάστασης-προδιάθεσης (STAI) σε ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία*, *5*, 3-34.
- Kalafat, J. (1997). Prevention of youth suicide. In R.P. Weissberg, T. P. Gullota, R.L. Hampton, B.A. Ryan, & G. R. Adams, *Healthy children 2010: Vol 8. Enhancing children's wellness* (pp.175-213). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kaltsatou, A., Mameletzi, D., & Douka, S. (2011). Physical and psychological benefits of a 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, *15*, 162-167.
- Kamijo, K., Hayashi, Y., Sakai, T., Yahiro, T., Tanaka, K., & Nishihira, Y. (2009). Acute effects of aerobic exercise on cognitive function in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, *64*, 356-363.
- Karageorghis C.I., Terry P.C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, *20*, 54-68.
- Kattenstroth, J.C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H.R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory function. *Aging Neuroscience*, *5*, 1-16.
- Kattenstroth, J.C., Kolankowska, I., Kalisch, T., & Dinse, H.R. (2010). Superior sensory, Motor, and cognitive performance in elderly with multi-year dancing activities. *Aging Neuroscience*, *2*, 1-9.
- Keogh, J.W.I., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2012). Effects of different weekly frequencies of dance on older adults' functional performance and physical activity patterns. *European Journal of Sport and Exercise Science*, *1*, 14-23.

- Keogh, J.W.L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D., (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 1-23.
- Kendrick, D. C. (1985). *Kendrick cognitive tests for the elderly*. NFER-Nelson.
- Kieffer, K. M., & Reese, R. J. (2002). A reliability generalization study of the Geriatric Depression Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 62, 969–994.
- Kiepe, M.S., Stockigt, B. & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: a systematic review. *The Art in Psychotherapy*, 39, 404-411.
- Kim, S., & Kim, J. (2007). Mood after various brief exercise and sport modes: aerobics, hip-hop dancing, ice skating, and body conditioning. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 1265-1270.
- Kim, S.H., Kim, M., Ahn, Y.B., Lim, H.K., Kang, S.G., Cho, J., Park, S.J., & Song, S.W. (2011). Effect of dance exercise on cognitive function in elderly patients with metabolic syndrome: a pilot study. *Journal of Sport Science and Medicine*, 10, 671-678.
- Kimura, K., & Hozumi, N. (2012). Investigating the acute effect of an aerobic dance exercise program on neuro-cognitive function in the elderly. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 623-629.
- Koltyn, K.F. (2001). The association between physical activity and quality of life in older women. *Women's Health Issues*, 11, 471-480.
- Koyuncu, M., Serdar, T., Canpolat, A.M., & Catikkas, F. (2010). Body image satisfaction and dissatisfaction, social physique anxiety, self-esteem, and body fat ratio in female exercisers and non exercisers. *Social Behavior and Personality*, 38, 561-570.
- Komulainen, P., Kivipelto, M., Lakka, T.A., Savonen, K., Hassinen, M., Kiviniemi, V., Hänninen, T., & Rauramaa, R. (2010). Exercise, fitness and cognition – A randomized controlled trial in older individuals: The DR's EXTRA study. *European Geriatric Medicine*, 1, 266-272.

- Kriska, A. M., Hanley, A. J., Harris, S. B., & Zinman, B. (2001). Physical activity, physical fitness, and insulin and glucose concentrations in an isolated Native Canadian population experiencing rapid lifestyle change. *Diabetes Care*, *24*(10), 1787-1792.
- Krivoy, E., Weyl Ben-Arush, M., & Bar-On, R. (2000). Comparing the emotional intelligence of adolescent cancer survivors with a matched sample from the normative population. *Medical and Pediatric Oncology*, *35*, 382.
- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C. W., & Tausch, A. (1996). Untersuchungen mit einer deutschen Version der "Positive and Negative Affect Schedule" (PANAS) Investigations using a German version of the "Positive and Negative Affect Schedule" (PANAS). *Diagnostica*, *42*, 139-156.
- Krumhns, C.L. (2002). Music: a link between cognition and emotion. *Current Direction in Psychological Science*, *11*, 45-50.
- Krumhansl, C.L., & Schenck, D.L. (1997). Can dance reflect the structural and expressive qualities of music? A perceptual experiment on Balanchine's choreography of Mozart's Divertimento, No15. *Musicae Scientiae*, *1*, 63-85.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality and Individual Differences*, *51*(1), 23-27.
- Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia, L., & Zammuner, V.L. (2012). Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of Emotional Intelligence abilities, *53*, 753-758.
- Lane, A.M., Thelwell, R., & Devonport, T.J. (2009). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *Journal of Applied Psychology*, *5*, 67-73.
- Lautenschlager, N.T., Cox, K., & Cyarto, E.V. (2012). The influence of exercise on brain aging and dementia. *Biochemical et Biophysical Acta*, *1822*, 474-481.

- Lerdal, A., Celius, E.H., & Pedersen, G. (2013). Prescribed exercise: a prospective study of health-related quality of life and physical fitness among participants in an Officially sponsored municipal physical training program. *Journal of Physical Activity & Health, 10*, 1016-1023.
- Lee, J. H., Lee, K. U., Lee, D. Y., Kim, K. W., Jhoo, J. H., Kim, J. H., & Woo, J. I. (2002). Development of the Korean Version of the Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease Assessment Packet (CERAD-K) Clinical and Neuropsychological Assessment Batteries. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 57*(1), P47-P53.
- Leelarungrayub, D., Saidee, K., Pothongsunun, P., Pratanaphon, S., Yankai, A., & Bloomer, R.J. (2011). Six weeks of aerobic dance exercise improves blood oxidative stress status and increase interleukin-2 in previously sedentary women. *Journal of Bodywork & Movement Therapies, 15*, 355-362.
- Liakos, A., & Giannitsi, S. (1984). Reliability and Validity of the modified Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory in Greek population. *Egefalos, 21*, 71-76.
- Lima, M.M.S., & Vieira, A.P. (2007). Ballroom dance as therapy for the elderly in Brazil. *American Journal of Dance Therapy, 29*, 129-142.
- Liu-Ambrose, T., Donaldson, M. G., Ahamed, Y., Graf, P., Cook, W. L., Close, J., ... & Khan, K. M. (2008). Otago Home-Based Strength and Balance Retraining Improves Executive Functioning in Older Fallers: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Geriatrics Society, 56*(10), 1821-1830.
- Logsdon, R. G., Gibbons, L. E., McCurry, S. M., & Teri, L. (1999). Quality of life in Alzheimer's disease: patient and caregiver reports. *Journal of Mental Health and Aging, 5*, 21-32.
- Lopes, P.N., Salovey, P., Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences, 35*, 641-658.
- Λουτζάκη, P. (1992). Για μια ανθρωπολογία του χορού. *Εθνογραφικά, 8*, 11-16.

- Lovatt, P. (2011). Dance confidence, age and gender. *Personality and Individual Differences, 50*, 668-672.
- Lykesas, G., Koutsouba, M. & Tyrovola, V. (2009). Creativity as an approach and teaching method of Greek traditional dance in secondary education. *Studies in Physical Culture & Tourism, XVI(2)*, 207-214.
- Lykesas, G., Koutsouba, M. & Tyrovola, V. (2010). Comparison of teacher and child-centred methods of teaching Greek traditional dance in elementary education. *International Journal of Physical Education, XLVII(3)*, 25-32.
- Μαθέ, Δ., Κουτσούμπα, Μ. & Λυκεσάς, Γ. (2008). Κριτική επισκόπηση των μέχρι σήμερα προτεινομένων μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα. Στο *Proceedings of the 22<sup>nd</sup> World Congress on Dance Research*.
- Maki, Y., Ura, C., Yamaguchi, T., Murai, T., Isahai, M., Kaiho, A., & Yamaguchi, H. (2012). Effects of intervention using a community-based walking program for prevention of mental decline: a randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society, 60(3)*, 505-510.
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Manolopoulos, E., & Zaggelidis, G. (2011). The Social-Psychological Outcomes of Dance Practice: A Review. *Sport Science Review, 20(5-6)*, 105-126.
- Martins, A., Nelson, R., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 49*, 554-564.
- Mavrovouniotis, F.H., Argiriadou, E.A., & Papaioannou, C.S., (2010). Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork & Movement Therapies, 14*, 209-218.
- Mastura, J., Fauzee, O., Bahama, A.S., Rashid, S., Somchit, M.N. (2012). Effect of low-impact aerobic dance exercise on psychological health (stress) among sedentary women in Malaysia. *Biology of Sport, 29*, 63-69.

- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology, 59*, 507–536.
- Mendes de Leon, C.F., Glass, T.A., & Berkman, L.F. (2003). Social engagement and disability in a community population of older adults. *American Journal of Epidemiology, 7*, 633-642.
- Merom, D., Cumming, R., Mathieu, E., Anstey, K. J., Rissel, C., Simpson, J.M., Morton, R.L., Cerin, E., Sherrington, C., Lord, S.R. (2013). Can social dancing prevent falls in older adults? A protocol of the Dance, Aging, Cognition, Economics (DAnCE) fall prevention randomized controlled trial. *BioMed Central Public Health, 13*, 1471-2458.
- Meyer, L.B. (1967). Music, the arts, and ideas. Chicago: University of Chicago Press.
- Michalak, E.E. et al. (2004). Estimating depression prevalence from the Beck depression inventory. *Psychiatry Res 129*, 99–106.
- Mihalko, S. L., & McAuley, E. (1996). Strength training effects on subjective well-being and physical function in the elderly. *Journal of Aging and Physical Activity, 4*, 56-68.
- McAuley, E., & Courneya, K., 1994. The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology 16*, 163-177.
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity, 3*, 67-96.
- McCallum, M., & Phipper, W.E. (2001). Psychological mindedness and emotional intelligence. In R. Bar-On, & J.D.A. Parker. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass. (in press)
- McAuley, E., Shaffer, S. M., & Rudolph, D. (1995). Affective responses to acute exercise in elderly impaired males: The moderating effects of self-efficacy and age. *The International Journal of Aging & Human Development*.



- McDonald, D.G., & Hodgdon, J.A. (1991). Psychological effects of aerobic fitness training. New York: Springer.
- McGarry, L.M., & Russo, F.A. (2011). Mirroring in dance/movement therapy: potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Art in Psychotherapy*, 38, 178-184.
- McGrath, A.J., O'Malley, M., & J.Hendrix, T. (2011). Group exercise mode and health-related quality of life among healthy adults. *Journal of Advanced Nursing*, 67, 491-500.
- McHorney, C.A., Ware Jr., J.E., & Raczek, A.E., (1993). The MOS 36-item short-form health survey (SF36). II. Psychometric and clinical tests of validity in measuring physical and mental health constructs. *Medical Care* 31, 247–263.
- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16, 435-453.
- McNair D.M., Lorr, N. & Droppleman, L.F. (1971). Profile of mood states. San Diego, CA: Educational & Industrial Testing Service.
- Morgan, A.J., Parker, A.G., Alvarez-Jimenez, M., Jorm, A,F, (2013). Exercise and Mental Health: an exercise and sports science Australia commissioned review. *Journal of Exercise Physiology*, 16, 64-73.
- Murcia, C.Q., Bongard, S., Kreutz, G. (2009). Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentine: the effect of music and partner. *Music and Medicine*, 1, 14-21.
- Murrock, C.J., & Gary, F.A. (2008). A culturally-specific dance intervention to increase functional capacity in African American women. *Journal of Cultural Diversity*, 15, 168-173.
- Nauert, R., & Johnson, P. (2011). Adaptive music/dance therapy: an activity to improve quality of life in long term care settings. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 1, 2156-8960.

- Nelson, E., Wasson, J., Kirk, J., Keller, A., Clark, D., Dietrich, A., & Zubkoff, M. (1987). Assessment of function in routine clinical practice: description of the COOP Chart method and preliminary findings. *Journal of chronic diseases*, 40, 55S-63S.
- Nelson, E. C., Landgraf, J. M., Hays, R. D., Wasson, J. H., & Kirk, J. W. (1990). The functional status of patients: how can it be measured in physicians' offices?. *Medical care*, 28(12), 1111-1126.
- Oken, B. S., Zajdel, D., Kishiyama, S., Flegal, K., Dehen, C., Haas, M., ... & Leyva, J. (2006). Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 12(1), 40.
- Olvera, A.E. (2008). Cultural dance and health: a review of the literature. *American Journal of Health Education*, 39, 353-359.
- Opdenacker, J., Delecluse, C., Boen, F. (2009). The longitudinal effects of a lifestyle physical activity intervention and a structured exercise intervention on physical self-perceptions and self-esteem in older adults. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 743-760.
- Παπακώστας, Χ., Πραντσίδης Ι., & Πολλάτου Ε. (2006). Ο παραδοσιακός χορός στα χωριά του νομού Δράμας: εθνογραφικά στοιχεία και ρυθμοκινητική ανάλυση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4, 430-441.
- Park, H. L., O'Connell, J. E., & Thomson, R. G. (2003). A systematic review of cognitive decline in the general elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1121 – 1134 .
- Parker, J.D.A., Creque, R.E., Barnhart, D.L., Harris, J.I., Majeski, S.A., Wood, L.M., Bond, B.J., & Hogan, M.J. (2004). Academic achievement in high school: does emotional intelligence matter? *Personality and Individual Differences*, 37, 1321-1330.
- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Review Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(38), 1-22.

- Pichierri, G., Wolf, P., Murer, K., & de Bruin, E. D. (2011). Cognitive and cognitive-motor interventions affecting physical functioning: a systematic review. *BMC geriatrics*, *11*(1), 29.
- Pitsi, A., Smilios, I., Tokmakidis, S. P., Serbezis, V., & Goulimaris, D. (2008). Heart rate and oxygen consumption of middle aged people during the performance of Greek traditional dances. *Inquiries in Sport & Physical Education*, *6*(3), 329-339.
- Perrig-Chiello, P., Perrig, W.J., Ehram, R., Staehelin, H.B., & Krings, F. (1998). The effects of resistance training on well-being and memory in elderly volunteers. *Age and Ageing*, *27*, 469-475.
- Plassman, B.L., Williams Jr., J.W., Burke, J.R., Holsinger, T., Benjamin, S. (2010). Systematic review: factors associated with risk for and possible prevention of cognitive decline in later life. *Annals of Internal Medicine*, *153*, 182-193.
- Postle, B. R. & Pasternak, T. (2009). Short term and working memory. U: LR Squire (Ur.), *Encyclopedia of neuroscience*, *8*, 793-799.
- Psaltopoulou, T., Naska, A., Orfanos, P., Trichopoulos, D., Mountokalakis, T., & Trichopoulou, A. (2004). Olive oil, the Mediterranean diet, and arterial blood pressure: the Greek European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC) study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *80*, 1012-1018.
- Rathore, N.S. & Choudhary, M.K. (2013). Impact of yoga on emotional intelligence and subjective well-being: a pre and post analysis. *Indian Streams Research Journal*, *volume3 issue7*, 1-5.
- Ravelin, T., Kylmä, J., & Korhonen, T. (2006). Dance in mental health nursing: a hybrid concept analysis. *Issues in Mental Health Nursing*, *27*(3), 307-317.
- Reis, A.L.T. (2011). Epistemology of health, quality of life, social connectedness and the contribution of sport for subjective wellbeing. *Sport Science Review*, *XX*, 25-56.
- Rejeski, W.J., Mihalko, S.L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults, *Journal of Gerontology: SERIES A*, *56A*, 23-35.

- Ríos-Lago, M., & Periañez, J. A. (2010). Attention and speed of information processing. *Encyclopedia of behavioral neuroscience*. Boston: Elsevier, 109-17.
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169–192.
- Robertson, R., Robertson, A., Jepson, R., & Maxwell, M. (2012). Walking for depression or depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 5, 66-75.
- Rokka, S., Mavridis, G., Kouli, O. (2010). The impact of exercise intensity on mood state of participants an dance aerobics programs. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17, 241-245.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rowe. J., and Kahn, R. (1997). Successful aging. *Gerontology* 37, 433-440.
- Ruderman, M. & Bar-On, R. (2003). The impact of emotional intelligence on leadership. Unpublished manuscript.
- Saklofske, D.H., Austin, E.J., Rohr, B.A., Andrews, J.J.W. (2013). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12 (6), 937-948.
- Saklofske, D.H., Austin, E.J., Rohr, A.B., Jac., J. W., & Andrews, J.J.W. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12, 937–948.
- Salthouse, T.A. (1992). What do adult age differences in the digit symbol substitution test reflect? *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 47, 121-128.
- Salthouse, T. A. (1996). The processing-speed theory of adult age differences in cognition. *Psychological Review*, 103,403–428.
- Salthouse, T. A., & Babcock, R. L. (1991). Decomposing adult age differences in working memory. *Developmental Psychology*, 27, 763–776.

- Salthouse, T. A., & Kail, R. (1983). Memory development throughout the life span: The role of processing rate. *Life-span development and behavior*.
- Schiffer, T., Kleinert, J., Sperlich, B., Schulte, S., & Strüder, H. K. (2009). Effects of aerobic dance and fitness programme on physiological and psychological performance in men and women. *International Journal of Fitness*, 5(2), 37-46.
- Schneider, H.P.G., Schultz-Zehden, B., Rosemeier, H.P., & Behre, H.M. (2000). Assessing well-being in menopausal women. In J. Studd (Ed.), *The Management of the Menopause-the Millenium Review 2000* (pp.11-19). New York, London: Parthenon Publishing.
- Schneider J. (1996). Qualitative descriptors of exercise in older women. *Journal of aging and physical activity*, 4, 251-263.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933.
- Schmitt, P.D., Allik, J. (2005). Simultaneous administration of thw Rosenberg self-esteem scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Jouranl of Personality and Social Psychology*, 89, 623-642.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., & Thorsteinsson,E.B. (2013). Increasing emotional intelligence through training: current status and future directions. *The International Journal of Emotonal Intelligence*, 5, 56-72.
- Σερμπέζης, Β., Κούλη, Ο., Βασιλείου, Α. (2007). Η επιρροή χορών, Αερόμπικ και μουϊκής ενδυνάμωσης, στην ψυχολογική Διάθεση ενηλίκων γυναικών με και χωρίς χρόνιες παθήσεις. *Επιστήμη του Χορού*, Ηλεκτρονικό Περιοδικό [www.elepex.gr](http://www.elepex.gr), 1, 30-38.
- da Silva Borges, E. G., Cader, S. A., de Souza Vale, R. G., Cruz, T. H. P., de Alencar, M. C. D. G., Pinto, F. M., & Dantas, E. H. (2012). The effect of ballroom dance on balance and functional autonomy among the isolated elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(2), 492-496.

- Sjölund, M. & Gustafsson, H. (2001). Outcome study of a leadership development assessment and training program based on emotional intelligence. An internal report prepared for the Skanska Management Institute in Stockholm, Sweden.
- Siskos, B., Proios, M., Lykessas G. (2012). Relationships between emotional intelligence and psychological factors in physical education. *Studies in Physical Culture and Tourism, Vol19*, no 3, 154-159.
- Sofi, F., Valecchi, D., Bacci, D., Abbate, R., Gensini, G.F., Casini, A., Macchi, C. (2010). Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies, *Journal of Internal Medicine*, 269, 107–117.
- Solanki, D., & Lane, A. M. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1(4), 195-200.
- Sonstroem, R.J., & Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- Sorensen, J., Sorensen, J.B., Skovgaard, T., Bredahl, T., & Puggaard, L. (2010). Exercise on prescription: changes in physical activity and health-related quality of life in five Danish programmes. *European Journal of Public Health*, 21, 1, 56-62.
- Spence, J.C., McGannon, K.R., & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: a quantitative review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 311-334.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-trait inventory. Palo Alto. *Consulting Psychologists Press. van West D, Maes M (1999). Activation of the inflammatory response system: a new look at the etiopathogenesis of major depression. Neuroendocrinology Letters*, 20, 1117.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushere, R.E., Vagg, P.R., & Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory - Form Y*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stacey, R., Brittain, K., & Kerr, S. (2002). Singing for health: An exploration of the issues. *Health Education*, 102(4), 156–162.

- Strohle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116, 777-784.
- Swart, A. (1996). The relationship between well-being and academic performance. Unpublished master's thesis, University of Pretoria, South Africa.
- Taylor, B.C., Sallis, J.F., Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100, 195-202.
- Tervo, S., Kivipelto, M., Hänninen, T., Vanhanen, M., Hallikainen, M., Mannermaa, A., & Soininen, H. (2004). Incidence and risk factors for mild cognitive impairment: a population-based three-year follow-up study of cognitively healthy elderly subjects. *Dementia and geriatric cognitive disorders*, 17(3), 196-203.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, Ψυχική Υγεία και Ποιότητα Ζωής*. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77-86.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal Happiness Stud*, 9, 449-469.
- Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., ... & Buschke, H. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508-2516.
- Vossa, M.W., Erickson, K.I., Prakash, R.S., Chaddock, L., Malkowski, E., Alvesa, H., ... Kramer, A.F. (2010). Functional connectivity: A source of variance in the association between cardiorespiratory fitness and cognition? *Neuropsychologia*, 48, 1394-1406.
- Ware Jr, J. E., Kosinski, M., & Keller, S. D. (1996). A 12-Item Short-Form Health Survey: construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Medical Care*, 34(3), 220-233.
- Ware Jr, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 473-483.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.
- Wagstaff, C.R.D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*, 476-487.
- Watterson V.V. (1984). The effects of aerobic dance on cardiovascular fitness. *Physician and Sports Medicine*, *12*, 138-145.
- Wechsler, D. (1981). Wechsler Adult Intelligence Scale – Revised Manual. New York: Psychological Corporation.
- Wipfli, B.M., Rethorst, C.D., & Landers, D.M. (2008). The anxiolytic effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials and dose-response analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *30*, 392-410.
- Wessinger, C. M., & Clapham, E. (2009). Cognitive neuroscience: An overview. *Encyclopedia of Neuroscience*, *2*, 1117-1122.
- Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, *17*(1), 37-49.
- Zautra, A. J. (2003). Emotions, stress and health. Oxford NY, USA: Oxford University Press.
- Zamanian, F., Haghghi, M., Forouzandeh, E., Sedighi, Z., & Salehian, M. H. (2011). A comparison of emotional intelligence in elite student athletes and non-athletes. *Annals of Biological Research*, *2*(6), 179-183.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R.D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: what have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-being*, *4*, 1-30.



- Zervas, Y., Ekkekakis, P., Psychoundaki, M., & Kakkos, V. (1993). Adaptation to profile of mood states (Schacham, 1983). *Unpublished paper, Department of Physical Education & Sport Sciences, University of Athens.*
- Zhao, E., Tranovich, M. J., & Wright, V. J. (2014). The role of mobility as a protective factor of cognitive functioning in aging adults a review. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 6(1), 63-69.
- Ζήση, Β. 2001. Συνήθης φυσική δραστηριότητα σε άτομα 60-75 ετών: Επιδράσεις στις αντιληπτικό – κινητικές και γνωστικές ικανότητες. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Ζήση, Β., Βεντούρη, Σ., και Τσούγκου, Ε. (2004). Φυσική δραστηριότητα και ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών σε ηλικιωμένες γυναίκες: ο ρόλος της συστηματικής άσκησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1, 110-118.
- Zisi, V., Gianni, Ai., Bougiesi, M., Pollatou, E., & Michalopoulou, M. (2014). Systematic Participation in Folk Dance or Physical Activity? Effects in Quality of Life in the Elderly. *Inquiries in Sport and Physical Education*, 12(1), 1-8.
- Ζήση, Β., Ντελή, Ε., & Θεοδωράκης, Γ. (1998). Άσκηση και ψυχική υγεία στην τρίτη ηλικία. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 1, 183-199.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### Παραρτημα1: Έγκριση από την Επιτροπή Βιοηθικής & Δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων



Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας

Τρίκαλα: 10/10/2012  
Αριθμ. Πρωτ.: 636

Αίτηση Εξέτασης της πρότασης για διεξαγωγή Έρευνας με τίτλο:  
Mental Health and Emotional Intelligence differences, in young people and older adults, participants in dance and other types of exercise./ Διαφορές στη Ψυχική Υγεία και τη Συναισθηματική Νοημοσύνη νέων και ηλικιωμένων, που συμμετέχουν σε χορό και άλλα είδη άσκησης.

Επιστημονικώς υπεύθυνος-η / επιβλέπων-ουσα: Ζήση Βασιλική  
Ιδιότητα: Επίκουρη Καθηγήτρια  
Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Τμήμα: Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Κύριος ερευνητής-τρια / φοιτητής-τρια: Μπουγιέση Μαρία  
Πρόγραμμα Σπουδών: ΠΜΣ Ψυχολογία της άσκησης  
Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Τμήμα: Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

**Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι:**

Ερευνητικό πρόγραμμα  Μεταπτυχιακή διατριβή  Διπλωματική εργασία  Ανεξάρτητη έρευνα

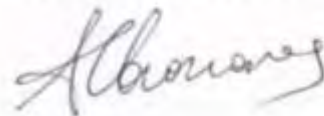
Διδακτορική διατριβή

Τηλ. επικοινωνίας: 22950-41066, 6974074584

Email επικοινωνίας: [mabougie@pe.uth.gr](mailto:mabougie@pe.uth.gr), [mabougies@yahoo.gr](mailto:mabougies@yahoo.gr)

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ. Αριθμ. 2-4/10-10-2012 συνεδρίασή της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Ο Πρόεδρος της  
Εσωτερικής Επιτροπής  
Δεοντολογίας – ΤΕΦΑΑ



Τσιόκανος Αθανάσιος  
Αναπληρωτής Καθηγητής

## Παράρτημα 2: συναίνεση Δοκιμαζομένου

### Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

#### Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της διαφοροποίησης της συναισθηματικής νοημοσύνης σε ενήλικες που συμμετέχουν σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, σε σχέση με εκείνους που δε συμμετέχουν.

#### Διαδικασία μετρήσεων

Θα σου δοθεί ερωτηματολόγιο με οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσής του, το οποίο θα πρέπει να επιστραφεί μετά από συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και σε συγκεκριμένο ραντεβού.

#### Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος

#### Προσδοκώμενες ωφέλειες

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα προσθέσουν πληροφορίες και γνώση στον τομέα της ψυχολογίας του χορού, μια περιοχή στην οποία δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες.

#### Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σου στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείς με τη δημοσίευση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σου δε θα φαίνεται πουθενά.

#### Πληροφορίες

Οποιαδήποτε απορία έχεις σχετικά με το σκοπό, τον τρόπο διεξαγωγή της έρευνας αλλά και οποιαδήποτε ερώτηση σχετικά με το θέμα είσαι ελεύθερος να με ρωτήσεις, είτε όταν συναντηθούμε είτε στο τηλέφωνο 22950-41066.

#### Ελευθερία συναίνεσης

Η άδειά σου να συμμετάσχεις στην εργασία είναι εθελοντική. Είσαι ελεύθερος να μην συναινέσεις ή να διακόψεις τη συμμετοχή σου όποτε επιθυμείς.

Ημερομηνία: \_\_/\_\_/\_\_

Όνοματεπώνυμο και υπογραφή  
συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Όνοματεπώνυμο και  
υπογραφή παρατηρητή

## Παράρτημα 3

Ερωτηματολόγιο που Δόθηκαν στους Συμμετέχοντες

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.1.: Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

#### ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΝΥΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: ...../...../ 19 (ημέρα/μήνας/έτος)

ΑΝΤΡΑΣ:

ΓΥΝΑΙΚΑ:

#### 1. Μορφωτικό Επίπεδο

Δημοτικό

Γυμνάσιο -  
Λύκειο

Ανώτερη εκπαίδευση

Άλλο

Τάξη \_\_\_\_

Τάξη \_\_\_\_

Σχολή \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 2. Εργασία

Ποιο είναι το επάγγελμά σας; \_\_\_\_\_

3. Ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό Ναι  Όχι

Αν Ναι, πόσα χρόνια συμμετέχετε σε χορευτικά \_\_\_\_\_

### Παράρτημα 3.2.: Ερωτηματολόγιο Ποιότητας Ζωής

Το ερωτηματολόγιο αυτό αναφέρεται στην προσωπική σας άποψη σχετικά με την υγεία σας και την φυσική σας κατάσταση. Είναι **ανώνυμο** και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Απαντήστε στις ερωτήσεις, σημειώνοντας με Χ τον κύκλο που περιγράφει καλύτερα την απάντησή σας. Αν δεν είστε απόλυτα βέβαιος/ βέβαιη για την απάντησή σας, παρακαλούμε δώστε την απάντηση που νομίζετε ότι ταιριάζει καλύτερα στην περίπτωση σας.

#### 1. Γενικά, θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι:

Άριστη

Πολύ καλή

Καλή

Μέτρια

Κακή

#### 2. Συγκριτικά με ένα χρόνο πριν, πώς θα εκτιμούσατε την υγεία σας σε γενικές γραμμές τώρα;

Πολύ καλύτερα  
τώρα από ένα  
χρόνο πριν

Κάπως  
καλύτερα τώρα

Σχεδόν ίδιο όπως  
ένα χρόνο πριν

Κάπως  
χειρότερα τώρα

Πολύ  
χειρότερα τώρα

**3. Οι παρακάτω προτάσεις περιέχουν δραστηριότητες που πιθανώς να κάνετε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης ημέρας. Η τωρινή κατάσταση της υγείας σας, σας περιορίζει σε αυτές τις δραστηριότητες; Εάν ναι, πόσο;**

	Ναι, με περιορίζει Πολύ	Ναι, με περιορίζει Λίγο	Όχι, δεν με περιορίζει καθόλου
A. Σε κουραστικές δραστηριότητες, όπως το τρέξιμο, το σήκωμα βαριών αντικειμένων, η συμμετοχή σε δυναμικά σπόρ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B. Σε μέτριας έντασης δραστηριότητες, όπως η μετακίνηση ενός τραπεζιού, το σπρώξιμο μιας ηλεκτρικής σκούπας, ο περίπατος στην εξοχή ή όταν παίζετε ρακέτες στην παραλία	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Γ. Όταν σηκώνετε ή μεταφέρετε ψώνια από την αγορά	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δ. Στο ανέβασμα <u>ενός</u> ορόφου σκαλοπάτια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ε. Στο ανέβασμα <u>αρκετών</u> (2-3) ορόφων σκαλοπάτια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΣΤ. Στο λύγισμα, γονάτισμα, σκύψιμο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ζ. Στο περπάτημα <u>πάνω</u> από ένα χιλιόμετρο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Η. Στο περπάτημα <u>μερικών εκατοντάδων μέτρων</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Θ. Στο περπάτημα <u>εκατό μέτρων</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ι. Όταν ντύνεστε ή όταν κάνετε μπάνιο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Κατά τη διάρκεια των 4 προηγούμενων εβδομάδων, σε τι βαθμό είχατε οποιαδήποτε από τα ακόλουθα προβλήματα με τη δουλειά σας ή με άλλες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα της φυσικής σας υγείας;**

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
A. Μειώσατε <u>το συνολικό χρόνο</u> που συνήθως ξοδεύετε στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B. Καταφέρατε <u>λιγότερα πράγματα</u> από ό,τι θα θέλατε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Γ. Περιορίστηκε <u>το είδος</u> της δουλειάς ή των άλλων δραστηριοτήτων σας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δ. Δυσκολευτήκατε να κάνετε τη δουλειά ή άλλες δραστηριότητές σας (π.χ. χρειαστήκατε να καταβάλετε περισσότερη προσπάθεια)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5. Κατά τη διάρκεια των 4 προηγούμενων εβδομάδων, είχατε οποιαδήποτε από τα ακόλουθα προβλήματα με τις κανονικές καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα συναισθηματικών προβλημάτων (π.χ. κατάθλιψη, άγχος);**

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
A. Μειώσατε <u>το συνολικό χρόνο</u> στο διάβασμα σας ή κάνατε άλλες δραστηριότητες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B. Καταφέρατε <u>λιγότερα πράγματα</u> από ό,τι θα θέλατε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Γ. Διαβάσατε ή κάνατε δραστηριότητες <u>λιγότερο προσεκτικά</u> από ό,τι συνήθως	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. Κατά τη διάρκεια των 4 προηγούμενων εβδομάδων σε τι βαθμό η φυσική σας κατάσταση ή τα συναισθηματικά σας προβλήματα παρεμπόδισαν τις κανονικές κοινωνικές δραστηριότητες σας με την οικογένεια, και τους φίλους;**

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**7. Πόσο σωματικό πόνο είχατε κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 4 εβδομάδων;**

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Κατά τη διάρκεια των 4 προηγούμενων εβδομάδων σε τι βαθμό ο πόνος παρεμπόδισε την κανονική εργασία σας (συμπεριλαμβανομένης και της εργασίας έξω από το σπίτι και των οικιακών)**

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**9. Αυτές οι ερωτήσεις είναι σχετικές με το πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια των 4 προηγούμενων εβδομάδων. Για κάθε ερώτηση παρακαλώ δώστε την απάντηση που έρχεται πιο κοντά στον τρόπο που είχατε αισθανθεί.**

**Για πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 προηγούμενων εβδομάδων....**

	Συνεχώς	Το μεγαλύτερο διάστημα	Σημαντικό διάστημα	Μερικές φορές	Μικρό διάστημα	Καθόλου
Αισθανθήκατε γεμάτος ενέργεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ήσασταν πολύ νευρικός	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αισθανθήκατε τόσο πεσμένος ώστε τίποτα δεν μπορούσε να σας ανεβάσει τη διάθεση	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αισθανθήκατε ήρεμος και χαλαρός	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είχατε πολλή ενέργεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αισθανθήκατε απογοήτευση, κατάθλιψη	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αισθανθήκατε εξάντληση	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ήσασταν ευτυχής	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αισθανθήκατε κουρασμένος	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**A10. Σε τι βαθμό ισχύουν για σας κάθε μία από τις ακόλουθες δηλώσεις;**

	Σίγουρα ΝΑΙ	Μάλλον ΝΑΙ	Δεν Ξέρω	Μάλλον ΟΧΙ	Σίγουρα ΟΧΙ
Νομίζω ότι αρρωσταίνω λίγο πιο εύκολα απ' ό τι οι άλλοι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι τόσο υγιής όσο οποιοσδήποτε άλλος που γνωρίζω	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Περιμένω η υγεία μου να χειροτερέψει	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Η υγεία μου είναι εξαιρετική	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Παράρτημα 3.3.**  
**Κλίμακα Άγχους Προδιάθεσης**

**Ερωτηματολόγιο Αυτοαξιολόγησης**

Οδηγίες: Παρακάτω θα βρεις μερικές προτάσεις (ψυχολογική αντίδραση), με τις οποίες μπορείς να περιγράψεις τον εαυτό σου. Διάβασε κάθε πρόταση και μετά σημείωσε x στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς νιώθεις γενικά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση και δώσε την απάντηση που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα το πώς νιώθεις γενικά, συνήθως.

	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
1. Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4
2. Κουράζομαι εύκολα	1	2	3	4
3. Μου 'ρχεται να βάλω τα κλάματα	1	2	3	4
4. Θα 'θελα να είμαι τόσο ευτυχής, όσο φαίνονται να είναι οι άλλοι	1	2	3	4
5. Αποτυγχάνω γιατί δεν αποφασίζω αρκετά γρήγορα	1	2	3	4
6. Αισθάνομαι ήσυχος/η	1	2	3	4
7. Είμαι ήρεμος/η, συγκεντρωμένος/η, και ψύχραιμος/η	1	2	3	4
8. Αισθάνομαι ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονται, έτσι ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω	1	2	3	4
9. Ανυσιχώ πάρα πολύ με πράγματα, που δεν έχουν και τόση σημασία	1	2	3	4
10. Είμαι ευτυχισμένος/η	1	2	3	4
11. Έχω την τάση να παίρνω τα πράγματα βαριά	1	2	3	4
12. Μου λείπει η αυτοπεποίθηση	1	2	3	4
13. Αισθάνομαι ασφαλής	1	2	3	4
14. Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή μιας δυσκολίας	1	2	3	4
15. Αισθάνομαι άκεφος	1	2	3	4
16. Είμαι ικανοποιημένος/η (ευχαριστημένος/η)	1	2	3	4
17. Κάποια ασήμαντη σκέψη γυρίζει στο μυαλό μου και με ενοχλεί	1	2	3	4
18. Με επηρεάζουν οι απογοητεύσεις τόσο πολύ, ώστε να μην μπορώ να τις βγάλω από το μυαλό μου	1	2	3	4
19. Είμαι ένα σταθερό άτομο	1	2	3	4
20. Εισέρχομαι σε μία κατάσταση υπερέντασης και αναστάτωσης, καθώς σκέπτομαι τις τελευταίες μου φροντίδες και ενδιαφέροντα.	1	2	3	4

### Παράρτημα 3.4. Ερωτηματολόγιο Αυτοεκτίμησης

Εδώ δεν υπάρχουν δύσκολες ή εύκολες ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο αυτό αφορά τα συναισθήματα σου αυτή την στιγμή. Απάντησε γρήγορα χωρίς να προβληματίζεσαι ιδιαίτερα. Σε κάθε ερώτηση βάλε ένα X στο αντίστοιχο τετραγωνάκι.

**1. Αισθάνομαι ότι αξίζω, τουλάχιστο όσο και οι άλλοι άνθρωποι**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

**2. Αισθάνομαι ότι έχω αρκετές αρετές**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

**3. Είμαι σε θέση να κάνω πράγματα το ίδιο καλά όπως πολλοί άλλοι άνθρωποι**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

**4. Δεν αισθάνομαι περήφανος/η για τον εαυτό μου**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

**5. Παραδέχομαι τον εαυτό μου**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

**6. Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός/η**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

**7. Είμαι χρήσιμο άτομο για τους γύρω μου**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

**8. Νομίζω ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστό**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

**9. Όταν κάνω μια δουλειά την κάνω καλά**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

**10. Αισθάνομαι ότι η ζωή μου δεν είναι πολύ χρήσιμη**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ



Παράρτημα 3.5.  
Τεστ Γνωστικής Λειτουργίας

Digit Symbol



SAMPLES																									
2	1	3	7	2	4	8	2	1	3	2	1	4	2	3	5	2	3	1	4	5	6	3	1	4	
1	5	4	2	7	6	3	5	7	2	8	5	4	6	3	7	2	8	1	9	5	8	4	7	3	
6	2	5	1	9	2	8	3	7	4	6	5	9	4	8	3	7	2	6	1	5	4	6	3	7	
9	2	8	1	7	9	4	6	8	5	9	7	1	8	5	2	9	4	8	6	3	7	9	8	6	

**Παράρτημα 3.6.**  
**Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας**

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν τη σημερινή και την προηγούμενη εμπειρία σας με την άσκηση. Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (μιας πρόσφατης εβδομάδας), πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνετε τις ακόλουθες ασκήσεις για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερο χρόνο σας;. (Γράψτε σε κάθε κύκλο πόσες φορές την εβδομάδα ασκήστε έντονα-μέτρια-ήπια, για περισσότερο από 15').

	<b>ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ</b>
A) <b>έντονη άσκηση</b> – η καρδιά χτυπά γρήγορα (π.χ. τρέξιμο, τζόκινγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης)	<input type="text"/>
B) <b>μέτρια άσκηση</b> –όχι εξαντλητική (π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκούς και παραδοσιακούς χορούς)	<input type="text"/>
Γ) <b>ήπια άσκηση</b> – ελάχιστη προσπάθεια (π.χ. γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα, δουλείες σπιτιού, κηπουρική).	<input type="text"/>

*Αν γυμνάζεσαι συστηματικά τι ακριβώς κάνεις...*\_\_\_\_\_

*Πόσες φορές την εβδομάδα...*\_\_\_\_\_

*Πόσες ώρες κάθε φορά...*\_\_\_\_\_

### Παράρτημα 3.7. Ερωτηματολόγιο που Αφορά τη Συναισθηματική Νοημοσύνη

# E-K-ΣΥ-N

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Ιωάννης Τσαούσης, MSc., PhD.

#### ΟΔΗΓΙΕΣ

Το ερωτηματολόγιο αυτό διερευνά μέσα από μια σειρά προτάσεων ή δηλώσεων τον βαθμό, που το άτομο αντιλαμβάνεται και κατανοεί τόσο τα συναισθήματά του, όσο και τα συναισθήματα των γύρω του. Σε αυτό το ερωτηματολόγιο δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις γι' αυτό προσπαθήστε να εκφράσετε τη δική σας άποψη. Η πρώτη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό είναι συνήθως και η πιο αντιπροσωπευτική, γι' αυτό μην αφιερώνετε πολύ χρόνο σε καθεμία από αυτές. Αφού διαβάσετε την κάθε πρόταση, παρακαλούμε σημειώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο, κυκλώνοντας στο φύλλο απαντήσεων έναν από τους βαθμούς της κλίμακας από 1 έως 5, όπως αυτή παρουσιάζεται παρακάτω.

①	②	③	④	⑤
Καθόλου Αντιπροσωπευτικό	Λίγο Αντιπροσωπευτικό	Είμαι Αβέβαιος/η	Αντιπροσωπευτικό	Πολύ Αντιπροσωπευτικό

#### Παράδειγμα

1. Διατηρώ την ψυχραιμία μου πριν από πολύ σημαντικά γεγονότα της ζωής μου.      1   2   3   **4**   5

Στο παράδειγμα αυτό, το άτομο επέλεξε την ένδειξη 4, που σημαίνει ότι η δήλωση «διατηρώ την ψυχραιμία μου πριν από πολύ σημαντικά γεγονότα της ζωής μου» το εκφράζει σε ικανοποιητικό βαθμό.

#### Να θυμάστε!

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, επομένως να είστε όσο μπορείτε περισσότερο ειλικρινείς. Μη δίνετε μια απάντηση επειδή σας φαίνεται σωστή ή επειδή είναι όπως θα θέλετε να είναι.
- Είναι πολύ σημαντικό να σημειώνετε στο φύλλο απαντήσεων την πρώτη αυθόρμητη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό. Από έρευνες που έχουν γίνει, έχει αποδειχθεί ότι αυτή η απάντηση είναι και η πιο αντιπροσωπευτική.
- Είναι σημαντικό να απαντήσετε σε κάθε πρόταση, ώστε να είναι δυνατή η ολοκλήρωση του προφίλ της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Παρακαλούμε προσπαθήστε να αποφεύγετε την ενδιάμεση απάντηση (είμαι αβέβαιος/η) όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν απαιτεί συγκεκριμένη χρονική διάρκεια μέσα στην οποία θα πρέπει να απαντηθεί. Συνήθως, τα περισσότερα άτομα χρειάζονται 15-20 λεπτά.

**Και τώρα γυρίστε σελίδα και απαντήστε στην πρώτη πρόταση.**

	①	②	③	④	⑤				
	Καθόλου Αντιπροσωπευτικό	Λίγο Αντιπροσωπευτικό	Είμαι Αβέβαιος/η	Αντιπροσωπευτικό	Πολύ Αντιπροσωπευτικό				
1	Θυμώνω εύκολα, αλλά ο θυμός μου δεν κρατάει πολύ.				①	②	③	④	⑤
2	Μου συμβαίνει συχνά να έχω αντιφατικά συναισθήματα για τα ίδια άτομα.				①	②	③	④	⑤
3	Έχω την τάση να επικεντρώνομαι στην αρνητική πλευρά των πραγμάτων.				①	②	③	④	⑤
4	Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να καταλάβουν τι ακριβώς αισθάνομαι.				①	②	③	④	⑤
5	Μου αρέσει να κουβεντάζω με τους άλλους για τα προβλήματά τους.				①	②	③	④	⑤
6	Όταν νιώθω πεσμένος/η, ξεσπώ σε ανύποπτο χρόνο.				①	②	③	④	⑤
7	Όταν είμαι εκνευρισμένος/η όλα μου φταίνε.				①	②	③	④	⑤
8	Αντιμετωπίζω θετικά τα προβλήματα έχοντας εμπιστοσύνη στον εαυτό μου.				①	②	③	④	⑤
9	Συνήθως κλείνομαι στον εαυτό μου όταν είμαι στενοχωρημένος/η.				①	②	③	④	⑤
10	Πιστεύω ότι είμαι άτομο που βοηθά και υπολογίζει τους άλλους.				①	②	③	④	⑤
11	Προσέχω να μην αποκαλύπτω τα συναισθήματά μου στους άλλους.				①	②	③	④	⑤
12	Πιστεύω ότι τις περισσότερες φορές τα πράγματα θα μου πάνε καλά.				①	②	③	④	⑤
13	Αδυνατώ να εξηγήσω στους άλλους σε τι συναισθηματική κατάσταση βρίσκομαι.				①	②	③	④	⑤
14	Με ενδιαφέρουν τα ψυχολογικά κίνητρα των άλλων.				①	②	③	④	⑤
15	Συχνά ξεσπάω με θυμό που αργότερα μου φαίνεται αδικηπολόγητος.				①	②	③	④	⑤
16	Η ανησυχία και το άγχος μου δεν μειώνουν την ικανότητά μου να φέρω εις πέρας οποιοδήποτε έργο.				①	②	③	④	⑤
17	Συχνά μετανιώνω για πράγματα που έκανα ή είπα πάνω στον θυμό μου.				①	②	③	④	⑤
18	Πιστεύω ότι λίγοι άνθρωποι καταλαβαίνουν τα συναισθήματά μου.				①	②	③	④	⑤
19	Σέβομαι τα συναισθήματα των άλλων.				①	②	③	④	⑤
20	Δυσκολεύομαι να εκφράσω τα συναισθήματά μου στους άλλους.				①	②	③	④	⑤
21	Αντιμετωπίζω με συμπάθεια τα προσωπικά προβλήματα των άλλων.				①	②	③	④	⑤
22	Σκέφτομαι την θετική πλευρά των πραγμάτων.				①	②	③	④	⑤
23	Είμαι συγκρατημένος/η στην έκφραση των συναισθημάτων μου.				①	②	③	④	⑤
24	Είμαι πάντα πρόθυμος/η να βοηθήσω κάποιον που αντιμετωπίζει προσωπικά προβλήματα.				①	②	③	④	⑤
25	Συνήθως τα προσωπικά μου προβλήματα δεν επηρεάζουν την απόδοσή μου στην εργασία.				①	②	③	④	⑤
26	Σπάνια αναλύω τα συναισθήματά μου.				①	②	③	④	⑤
27	Προσαρμόζομαι εύκολα αντιδρώντας δημιουργικά σε όποιες αναποδιές.				①	②	③	④	⑤

①	②	③	④	⑤
Καθόλου Αντιπροσοφειτικό	Λίγα Αντιπροσοφειτικό	Είμαι Αβέβαιος/η	Αντιπροσοφειτικό	Πολύ Αντιπροσοφειτικό

28	Όταν συζητώ με κάποιον είμαι συγκεντρωμένος/η σε αυτό που μου λέει.	①	②	③	④	⑤
29	Βρίσκω διάφορες εναλλακτικές λύσεις σε κάποιο πρόβλημα.	①	②	③	④	⑤
30	Παραβλέπω τα συναισθήματά μου.	①	②	③	④	⑤
31	Συνήθως ελέγχο τον θυμό μου.	①	②	③	④	⑤
32	Νιώθω απογοητωμένος/η πριν από σημαντικά γεγονότα της ζωής μου.	①	②	③	④	⑤
33	Δεν αντέχω την αδικία.	①	②	③	④	⑤
34	Ανταποκρίνομαι στα συναισθήματα των άλλων.	①	②	③	④	⑤
35	Τα συναισθήματα του θυμού με παρασέρνουν.	①	②	③	④	⑤
36	Κάνω τους άλλους να αισθάνονται άνετα μαζί μου.	①	②	③	④	⑤
37	Δεν με ενδιαφέρουν τα προβλήματα των άλλων.	①	②	③	④	⑤
38	Έχω την τάση να δείχνω την ανυπομονησία μου στους άλλους.	①	②	③	④	⑤
39	Πάντα προσπαθώ να βλέπω τα πράγματα από την καλή τους πλευρά.	①	②	③	④	⑤
40	Λειτουργώ περισσότερο με βάση την ελπίδα για επιτυχία και λιγότερο με τον φόβο της αποτυχίας.	①	②	③	④	⑤
41	Είμαι 'ανοιχτός/η' να ακούσω τον άλλον.	①	②	③	④	⑤
42	Συνήθως είμαι απαισιόδοξος/η σε κάθε προσπάθεια για ένα μελλοντικό επίτευγμα.	①	②	③	④	⑤
43	Δυσκολεύομαι να περιγράψω με λέξεις τι ακριβώς αισθάνομαι.	①	②	③	④	⑤
44	Μου είναι δύσκολο να διατηρώ την αισιοδοξία μου.	①	②	③	④	⑤
45	Σε μια αποτυχία τείνω να συμπεριφέρομαι ενεργητικά καθορίζοντας νέο πλάνο δράσης.	①	②	③	④	⑤
46	Δείχνω την έγνοιά μου στους άλλους.	①	②	③	④	⑤
47	Όταν βιώνω ένα δυσάρεστο γεγονός αντιδρώ έντονα.	①	②	③	④	⑤
48	Έχω εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου και αναλαμβάνω την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.	①	②	③	④	⑤
49	Πριν από σημαντικά γεγονότα νιώθω υπερένταση.	①	②	③	④	⑤
50	Καταλάβαίνω με ευκολία τι νιώθει ο άλλος μπαίνοντας στην θέση του.	①	②	③	④	⑤
51	Όταν κάποιος μου μιλάει για τα προβλήματά του νιώθω σχεδόν σαν να το έχω βιώσει εγώ ο/η ίδιος/α.	①	②	③	④	⑤
52	Στην προσπάθειά μου να βοηθήσω κάποιον άθελά μου δίνω οδηγίες κριτικάροντας έντονα.	①	②	③	④	⑤