

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Διαφοροποίηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης Ενηλίκων  
από τη Συστηματική Ενασχόληση με τον Παραδοσιακό Χορό  
ανάλογα με την Ηλικία**

**της  
Μαρίας Ε. Μπουγιέση**

**Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική  
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του  
Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Υγεία» 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: Παπαϊωάννου Αθανάσιος**

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

**2011**

© ΜΠΟΥΓΙΕΣΗ ΜΑΡΙΑ

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο χορός και κυρίως ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί ένα σημαντικό είδος φυσικής δραστηριότητας για πολλούς Έλληνες όλων των ηλικιών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνηθεί αν η συμμετοχή σε παραδοσιακό χορό συμβάλλει στη διαφοροποίηση των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) ανάλογα με την ηλικία, ενώ επιμέρους σκοπός ήταν να μελετηθεί αν αυτή η διαφοροποίηση παρατηρείται και σε παράγοντες της ποιότητας ζωής. Στην έρευνα πήραν μέρος 300 άτομα, χωρισμένα σε 6 ομάδες των 50 ατόμων, δηλαδή σε δύο ηλικιακές κατηγορίες (20-44 και 45-64 ετών) από τρεις ομάδες: παραδοσιακού χορού, άσκησης και μη ασκούμενων. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Ελληνική Κλίμακα ΣΝ (ΕΚΣΥΝ, Tsaousis, 2008) και το ερωτηματολόγιο SF36 για την ποιότητα ζωής. Η ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (2-way MANOVA) έδειξε για τη ΣΝ σημαντική - κύρια επίδραση της ηλικίας, αλλά και της ομάδας στον παράγοντα ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον ( $p < .05$ ) με τους μεγαλύτερους ηλικίας χορευτές να έχουν υψηλότερα σκορ από τους νεότερους και με τους χορευτές να έχουν υψηλότερα σκορ από την ομάδα άσκησης. Στη χρήση συναισθημάτων οι χορευτές είχαν σημαντικά υψηλότερα σκορ και από τις δύο άλλες ομάδες ( $p < .001$ ). Για την ποιότητα ζωής η 2-way MANOVA έδειξε σημαντική κύρια επίδραση της ηλικίας για τους παράγοντες φυσική λειτουργικότητα ( $p < .001$ ) και γενική υγεία ( $p < .05$ ) με τους νεότερους να έχουν υψηλότερα σκορ από τους μεγαλύτερους και τους παράγοντες κοινωνική λειτουργικότητα ( $p < .001$ ) και συναισθηματικό ρόλο ( $p < .01$ ) στα οποία οι μεγαλύτεροι είχαν υψηλότερα σκορ από τους νεότερους. Βρέθηκε επίσης σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας στους παράγοντες φυσικός ρόλος ( $p < .05$ ), σωματικός πόνος ( $p < .001$ ), γενική υγεία ( $p < .01$ ), ζωτικότητα ( $p < .001$ ), κοινωνική λειτουργικότητα ( $p < .05$ ), συναισθηματικός ρόλος ( $p < .001$ ) και πνευματική υγεία ( $p < .001$ ) με τους χορευτές να έχουν υψηλότερο σκορ σε όλους τους παράγοντες και από τις 2 άλλες ομάδες. Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε πως ο χορός δε συμβάλλει μόνο στη δημιουργία πολιτισμικής ταυτότητας και διατήρηση των εθίμων, αλλά αποτελεί και ένα ευχάριστο είδος άσκησης που συμβάλλει σημαντικά στη διαχείριση των συναισθημάτων, τις κοινωνικές σχέσεις και γενικότερα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων.

**Λέξεις κλειδιά:** διαχείριση συναισθημάτων, χρήση συναισθημάτων, ενσυναίσθηση, φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής, χορός, μεσήλικες

## ABSTRACT

Dance and mainly Greek traditional dance comprise a significant kind of physical activity for many Greeks of different ages. The purpose of the present study was to investigate whether participants in traditional dance classes, of different age groups, show differences on factors of Emotional Intelligence's (EI). A secondary purpose was to find if such differences were also apparent on factors of quality of life. The participants were 300 persons from two age groups (20-44, 45-65 years old). They were randomly selected but in a way that each age group will have an equal number of traditional dancers, exercisers and non exercisers. The participants completed the Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS, Tsaousis, 2008) and the SF36 questionnaire about life quality. According to the 2-way MANOVA for EI there was a significant- main effect of age and group in the factor of caring and empathy ( $p < .05$ ) with the older having a higher score from the younger and dancers having a higher score from exercisers. In the factor of use of emotions the dancers had a significantly higher score from both two other groups ( $p < .001$ ). Using the same analysis for quality of life it was found a significant main effect of age in the factors of physical functioning ( $p < .001$ ) and general health ( $p < .05$ ) where the younger scored better than the older and in the factors of social functioning ( $p < .001$ ) and role emotional ( $p < .01$ ) with the older scoring higher. There was also a significant main effect of the group with dancers scoring higher from two other groups on the factors of physical role ( $p < .05$ ), bodily pain ( $p < .001$ ), general health ( $p < .01$ ), vitality ( $p < .001$ ), social functioning ( $p < .05$ ), role emotional ( $p < .001$ ) and mental health ( $p < .001$ ). In conclusion, dance does not only contribute in the formation of a cultural identity and the perpetual manifestation of customs but also comprises a pleasant kind of exercise, which significantly contributes in emotion management, in social relationships development and in a better quality of life.

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

## **Ευχαριστίες**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όσους βοήθησαν στην ολοκλήρωση αυτής της διατριβής.

Πρώτα απ' όλα ευχαριστώ πολύ την επιβλέπουσα καθηγήτρια κ. Βασιλική Ζήση για την πολύτιμη βοήθειά της σε κάθε βήμα της διατριβής, από το σχεδιασμό, μέχρι τη συγγραφή και την παρουσίαση. Τους υπεύθυνους καθηγητές, Αθανάσιο Παπαϊωάννου και Ελιζάνα Πολλάτου. Ευχαριστώ επίσης, τους δασκάλους των χορευτικών που μου έδωσαν χρόνο από το μάθημά τους για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους μαθητές τους, αλλά και όλους εκείνους που εθελοντικά αφιέρωσαν κάποιο από το χρόνο τους για να βοηθήσουν στην συλλογή των δεδομένων μου.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	ΣΕΛ
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	5
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<b>6</b>
<b>ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ</b>	<b>8</b>
<b>ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ</b>	<b>8</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>9</b>
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ	9
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΧΟΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	11
ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ-ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	13
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	15
ΣΚΟΠΟΣ	16
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	16
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	17
ΜΗΔΕΝΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	18
ΟΡΙΣΜΟΙ	18
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	18
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</b>	<b>20</b>
ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ	20
• ΟΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΟΨΕΙΣ ΤΟΥ GARDNER (1983)	21
• ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ SALOVEY ΚΑΙ MAYER (1997)	21
• ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΕΛΟ ΤΟΥ BAR-ON (1997)	23
• ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ GOLEMAN (1997)	23
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΩΝ	24
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΕΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ	25
ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	26
• ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	29
• ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	32
ο Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΕΝΑ ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	36

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ	38
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</b>	43
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	43
ΟΡΓΑΝΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	44
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	46
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	46
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>	48
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	48
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ	50
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ</b>	54
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ</b>	65
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	67
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ</b>	74
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: : ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ     ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ     ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b>	
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΔΟΚΙΜΑΖΟΜΕΝΟΥ</b>	
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ</b>	

**ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ**

ΠΙΝΑΚΑΣ	ΤΙΤΛΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
<i>Πίνακας 1</i>	Κατανομή του δείγματος ανά ηλικιακή κατηγορία και ανά ομάδα.	43
<i>Πίνακας 2</i>	Δείκτες $\alpha$ Cronbach για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης	45
<i>Πίνακας 3</i>	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για τις 3 ομάδες και τις 2 ηλικιακές κατηγορίες.	45
<i>Πίνακας 4</i>	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής για τις 3 ομάδες και τις 2 ηλικιακές κατηγορίες.	51

**ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ- ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ**

ΓΡΑΦΗΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
<i>Γράφημα 1:</i>	Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον της Συναισθηματικής Νοημοσύνης	49



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γενικά, αλλά πολύ περισσότερο στις μέρες μας είναι πολύ εύκολο να θυμώνουμε. Είναι δύσκολο όμως να θυμώνουμε με το κατάλληλο άτομο, στον κατάλληλο τόπο, την κατάλληλη στιγμή, για τον κατάλληλο λόγο και με τον κατάλληλο τρόπο, όπως είχε πει ο Αριστοτέλης. Άρα το πρόβλημα δεν εστιάζεται στα λάθη μας αυτά καθαυτά, αλλά στη διαχείριση και στον τρόπο έκφρασής τους. Με λίγα λόγια αναφερόμαστε στη λεγόμενη Συναισθηματική Νοημοσύνη. Ο όρος της ΣΝ χρησιμοποιήθηκε τη δεκαετία του 60 σε μία αρχαία φιλολογική κριτική από τον Van Ghent (1961) και στη ψυχιατρική από τον Payne (1966). Ο Gardner (1983) ήταν αυτός που στη συνέχεια μίλησε για τη συναισθηματική νοημοσύνη, ενώ ακολούθησαν τα θεωρητικά μοντέλα των Daniel Goleman (1995), Salovey και Mayer (1997) και Bar-On (1997)..

#### *Θεωρητικά Μοντέλα*

Σύμφωνα με τον Gardner (1983), η ΣΝ αποτελεί μια ομάδα χαρακτηριστικών ικανοτήτων: να μπορεί κάποιος να παρακινεί τον εαυτό του, να ελέγχει τον αυθορμητισμό, να ρυθμίζει τη διάθεσή του και να αντικαθιστά την απογοήτευση με τη δημιουργική σκέψη. Αναφέρθηκε στις πολλαπλές νοημοσύνες, μέσα στις οποίες η ενδοπροσωπική και η διαπροσωπική. Με την ενδοπροσωπική αναφέρεται στην αυτογνωσία του ατόμου, στην ικανότητα του να κατανοεί τον εαυτό του και τα συναισθήματά του. Με τον όρο διαπροσωπική αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τους γύρω

του, τα κίνητρά τους και να συνεργάζεται αποτελεσματικά μαζί τους. Το όνομά του έχει συνδεθεί με την έννοια πολλαπλές νοημοσύνες.

Οι Salovey και Mayer (1997), στη συνέχεια, συμπεριλαμβάνουν στο θεωρητικό τους μοντέλο την ενδοπροσωπική και διαπροσωπική νοημοσύνη του Gardner, καθώς αναφέρονται και σε κάποιες επιπλέον ικανότητες σχετικά με το γνωστικό και συναισθηματικό σύστημα οργάνωσης της σκέψης του ανθρώπου. Αναφέρονται στην αναγνώριση των συναισθημάτων τόσο του ίδιου του ατόμου όσο και των γύρω του, στη διαχείριση των συναισθημάτων και των σχέσεων με άλλους καθώς και στην παρακίνηση του εαυτού. Εδώ πρέπει να γίνει ένας διαχωρισμός ανάμεσα στη ΣΝ και το IQ που συχνά συγχέουμε. Πρόκειται για τη συναισθηματική οξυδέρκεια και τη νοημοσύνη- κλασικό δείκτη ευφυΐας. Συνήθως, όταν κάποιος παρουσιάζει υψηλή ΣΝ παρουσιάζει και υψηλό IQ. Σπάνια τα δύο αυτά χαρακτηριστικά είναι αντιστρόφως ανάλογα.

Ο Bar-On (1997), προσδίδει στη ΣΝ μια σειρά ικανοτήτων και δεξιοτήτων οι οποίες επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις διάφορες καταστάσεις που λαμβάνουν χώρα στο περιβάλλον του. Έτσι αναφέρεται στην ενδοπροσωπική και διαπροσωπική ικανότητα, την προσαρμοστικότητα, την ικανότητα διαχείρισης του άγχους και τη γενική διάθεση. Με τα παραπάνω χαρακτηριστικά το άτομο μπορεί να πετύχει μια πιο αποτελεσματική απόδοση και διαχείριση σε όλους τους τομείς της ζωής του.

Για τον Daniel Goleman (1997), τα άτομα που συνεχίζουν την επίτευξη των στόχων τους παρά τις όποιες δυσκολίες μπορεί να συναντούν και ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους έτσι ώστε το άγχος να μην τους επηρεάζει, χαρακτηρίζονται από τη ΣΝ. Επίσης τα άτομα αυτά λειτουργούν περισσότερο με οδηγό την ορθή σκέψη, περιορίζοντας τον αυθορμητισμό και τα θέλω τους, λειτουργούν δηλαδή, με μία λογική διαχείριση των συναισθημάτων τους. Για τον Goleman η ΣΝ αποτελείται από τη διαχείριση των σχέσεων,

την κοινωνική ενημερότητα, την αναγνώριση των συναισθημάτων του εαυτού και τη διαχείριση του εαυτού. Καθώς σύμφωνα πάντα με τον Goleman (1995), άτομα με υψηλό δείκτη ΣΝ ανεξάρτητα από τον κλασικό δείκτη ευφυΐας (IQ) είναι πιο πιθανό να γίνουν πιο επιτυχημένοι στη ζωή τους σε σχέση με εκείνους που έχουν χαμηλό δείκτη ΣΝ.

Η ΣΝ είναι εν μέρει γενετικά προκαθορισμένη, όμως επηρεάζεται επίσης από κοινωνικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τους Halberstandt, Penham και Dunsmore (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. Μετά από έρευνες, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι γενετικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Σημαντικό ρόλο όμως αποτελούν και οι εμπειρίες που έχει το κάθε άτομο μέσα και έξω από την οικογένεια, καθώς και ο τρόπος που ο κάθε ένας τις βιώνει.

#### *Άσκηση και η Σχέση της με τον Χορό και την Υγεία.*

Η άσκηση συμβάλει στη σωματική υγεία του ατόμου, ενώ ενισχύει τη ψυχική ισορροπία και τη ψυχολογική κατάσταση του ασκούμενου. Όπως αναφέρεται από τους Αντωνακούδη (2003) και Paffenbarger (1996), η φυσική δραστηριότητα είναι το καλύτερο μέσο πρόληψης για παθήσεις όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, η οστεοαρθρίτιδα, η οστεοπόρωση, η παχυσαρκία, κάποιες μορφές καρκίνου, οι ενοχλήσεις στο πεπτικό σύστημα, η αρτηριοσκλήρυνση και η υπέρταση. Σύμφωνα με τον Fentem (1992), τακτική αερόβια άσκηση όπως ο χορός, συμβάλει στη γενική σωματική και ψυχική υγεία τόσο σε νέους ενήλικες όσο και σε ηλικιωμένους (Krawczynski & Olszewski, 2000). Παρόλ' αυτά λίγες είναι οι έρευνες που έχουν γίνει για το χορό και κυρίως τον Ελληνικό παραδοσιακό, αν και ο χορός αποτελούσε μέσω βελτίωσης της

υγείας από την αρχαιότητα.

Η άσκηση που βασίζεται σε χορό είναι πιο ενδιαφέρον και η διαδικασία της φυσικής δραστηριότητας είναι πιο αποτελεσματική (Judge, 2003). Οι Μαυροβουνιώτης και Αργυριάδου (2008), αναφέρουν πως ο χορός ως φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει στοιχεία σημαντικά για όλες τις ηλικίες, όπως για παράδειγμα η συνάντηση με το αντίθετο φίλο και η συμμετοχή σε κοινωνική εκδήλωση. Για τους ηλικιωμένους ο χορός έχει ακόμα μεγαλύτερη σημασία, αφού από την εφηβεία τους αποτελεί μία από τις βασικές κοινωνικές τους δραστηριότητες (Atchley, 1993), και είναι συνδεδεμένος με διάφορα γεγονότα στη ζωή τους. Επίσης μέσα από το χορό προάγεται η κοινωνική αλληλεπίδραση, η καλαισθησία και η ευκινησία (Connor, Lima, & Vieira, 2000). Σύμφωνα με τους Schott και Billmann (1997), ο χορός είναι μία ατομική-συλλογική, ψυχική –σωματική δραστηριότητα η οποία ταυτόχρονα αποτελεί ψυχαγωγία, άθληση και τέχνη

Στην ιατρική ο χορός έχει τη θέση προληπτικού μέσου. Έχει διάφορες μορφές και συγκεκριμένα ο ελληνικός χορός έχει διάφορες ταχύτητες και ρυθμούς. Έτσι, ανάλογα με την ηλικία και τη φυσική κατάσταση του ατόμου, σε συνδυασμό με το ότι δεν απαιτεί ιδιαίτερο εξοπλισμό, απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες. Για τους ηλικιωμένους, σύμφωνα με τον Wikstrom (2004), ο χορός μπορεί να προάγει υγιή και επιτυχημένη περίοδο γηρατειών, καθώς επίσης επηρεάζει θετικά την αρθρίτιδα, οστεοπόρωση και τη νευρολογική κατάσταση (Berrol, Ooi, & Katz, 1997; Hackney, Kantorovich, & Earhart, 2007; Kudlacek, Pietschmann, Bernecker, Resch, & Willvonseder, 1997; Marks, 2005; Moffet, Noreau, Parent, & Drolet, 2000). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, «Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας, και όχι απλά, η απουσία ασθενειών και αναπηριών» (WHO, 1947, P.93). Έτσι, ο άνθρωπος μέσα από το χορό και κυρίως τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, οδηγείται στην

πνευματική, ψυχική και σωματική ισορροπία δηλαδή την υγεία. Οδηγείται στην αρμονία ψυχής και σώματος.

#### *Χορός και Σωματική – Ψυχική Υγεία*

Από διάφορες έρευνες φαίνεται πως ο χορός συμβάλει και στη σωματική και στη ψυχική υγεία. Στην έρευνά τους οι Hui, Chui και Woo (2008), βρήκαν πως ηλικιωμένοι που συμμετείχαν σε μαθήματα αερόμπικ βελτίωσαν το προφίλ υγείας τους. Ενώ και σε έρευνα των Alpert, Miller, Wallmann, Havey, Cross, Chevalia et al. (2007), γυναίκες ηλικίας 68 ετών κατά μέσο όρο, βελτίωσαν την αισθητηριακή οργάνωση, τα επίπεδα κατάθλιψης και βοηθήθηκαν στην περίοδο της εμμηνόπαυσης. Με το παράδειγμα των παραπάνω ερευνών κατανοούμε τη συμβολή του χορού στην υγεία. Ωστόσο οι περισσότερες έρευνες που έχουν γίνει αφορούν το αερόμπικ, το jazz και άλλα είδη χορού. Λίγες όμως είναι οι έρευνες που έχουν γίνει για τον Ελληνικό παραδοσιακό χορό. Σε αυτό το είδος χορού θα εστιάσω την εργασία μου.

Σύμφωνα με έρευνες, η συμμετοχή ηλικιωμένων σε μαθήματα παραδοσιακού χορού βελτιώνει τη στατική ισορροπία και τη μονή στήριξη (Σοφιανίδης, Χατζητάκη, Δούκα και Γρούιος, 2009). Επίσης, η συμμετοχή σε χορό μισή ώρα την ημέρα βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, μειώνει τις πιθανότητες στεφανιαίας νόσου αλλά και υψηλής πίεσης στο αίμα (Schott-Billmann, 1997). Ακόμα και σε ασθενείς με καρκίνο του στήθους ο χορός συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, στην αύξηση λειτουργίας του σώματος και στην ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης (Kaltsatou, Mameletzi, & Douka, 2010). Η κατάθλιψη αναφέρεται πολλές φορές σαν τη νέα ασθένεια της εποχής μας, ενώ σύμφωνα με τον Biddle (1993), το 20% του πληθυσμού βιώνει μία σοβαρή συναισθηματική διαταραχή κατά τη διάρκεια της ζωής του. Τόσο για τους νέους, με τον καθιστικό τρόπο ζωής και την

αύξηση της καθημερινής πίεσης, όσο και για τους ηλικιωμένους, οι οποίοι παρουσιάζουν διαταραχές στη ψυχική λειτουργία (Fillingim & Biumenthal, 1992), ο χορός μπορεί να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό μέσο. Η κοινωνική φύση του χορού βοηθάει τους συμμετέχοντες κάθε ηλικίας να αισθάνονται μέλη της ίδιας ομάδας, μέσα στη μοναξιά που υπάρχει στις μέρες μας. Ο χορός επαναφέρει την εσωτερική ηρεμία και συγκρότηση στον άνθρωπο (Mazczuk, 1987). Σε έρευνα των Μαυροβουνιώτη, Αργυριάδου και Παπαϊωάννου (2010), φαίνεται πως η συμμετοχή σε παραδοσιακούς χορούς ατόμων 76 ετών κατά μέσο όρο, αύξησε την ευεξία ενώ μείωσε το άγχος και την κατάθλιψη. Αποτελέσματα τα οποία συμβαδίζουν με άλλες έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες μέσω του χορού μειώνεται η νευρομυϊκή ένταση και αυξάνεται η φυσική και ψυχολογική ηρεμία (Garnet, 1974; Steiner, 1992). Σε νέους ενήλικες ο παραδοσιακός χορός μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη διάθεσή τους, ενώ από διάφορες έρευνες φαίνεται πως και σε νέους και σε μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες, βελτιώνει την εικόνα του σώματος, μειώνει το άγχος και βελτιώνει την ικανοποίηση από τη ζωή.

Συμπερασματικά, ο χορός ως ένα είδος άσκησης έχει θετικές σωματικές και ψυχικές επιδράσεις για τον άνθρωπο. Ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός, μπορεί να αποτελέσει αν όχι το καλύτερο, τουλάχιστον ένα από τα καλύτερα είδη άσκησης τόσο για νέους όσο και για μεγαλύτερης ηλικίας άτομα. Μάλιστα, μέσω του χορού δημιουργείται ένα κλίμα ασφάλειας και σιγουριάς το οποίο χρειάζονται οι ηλικιωμένοι (Copper και Thomas, 2002). Έτσι σαν μια μορφή αεροβικής άσκησης, μπορεί να αποτελεί ένα τμήμα στο πρόγραμμα άσκησης του κάθε ατόμου με σκοπό τη γενικότερη βελτίωση της ποιότητας ζωής..

*Παράγοντες που επηρεάζουν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη*

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη συνδυάζει δύο αντιφατικούς μεταξύ τους όρους, έτσι όπως συνήθως τους χρησιμοποιούμε. Τις περισσότερες φορές στην καθημερινότητά μας το η νοημοσύνη είναι συνδεδεμένη με τη λογική, ενώ το συναίσθημα με αντίθετό της. Κάποιοι από τους παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη σύμφωνα με παλαιότερες έρευνες είναι η ικανοποίηση από τη ζωή, οι διαπροσωπικές σχέσεις (Flury & Ickes, 2001) και η ευεξία. Τα τελευταία χρόνια όμως η έρευνα που σχετίζεται με τη Συναισθηματική Νοημοσύνη δίνει μεγαλύτερη έμφαση στον τρόπο με τον οποίο οι συναισθηματικές εμπειρίες κάποιου επηρεάζουν όχι μόνο τη ψυχολογική αλλά και τη φυσική του υγεία. Εκείνοι που μπορούν να διαχειριστούν τη συναισθηματική τους κατάσταση είναι πιο υγιείς (Salovey, Bedell, Detweiler και Mayer, 1999), ενώ σύμφωνα με τον Taylor (2001), εκείνοι που έχουν ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη, διαχειρίζονται καλύτερα δυσκολίες που εμφανίζονται στη ζωή τους και ελέγχουν πιο αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους. Τα χαρακτηριστικά αυτά συμβάλουν στην ψυχολογική και σωματική υγεία του ατόμου. Αντίθετα όσοι αποτυγχάνουν στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, οδηγούνται σε αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία, όπως η υπερβολική καρδιαγγειακή λειτουργία, αλλά και μη υγιεινές συνήθειες όπως το κάπνισμα. Έχει φανεί πως υψηλά επίπεδα ΣΝ συνδέονται με θετικές συμπεριφορές υγείας και το αντίθετο. Άτομα με υψηλά επίπεδα ΣΝ είναι πιθανό να αντισταθούν όταν βρίσκονται υπό πίεση σε καταστάσεις επικίνδυνες για την υγεία τους, όπως η κατανάλωση αλκοόλ (Trinidad & Johnson, 2002). Επίσης υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ αρνητικών ψυχολογικών καταστάσεων, όπως η κατάθλιψη και το άγχος με τη ΣΝ (Slaski & Cartwright, 2002).

Μέσα από την έρευνα των Τσαούση και Νικολάου (2005), ενισχύεται η άποψη της σχέσης μεταξύ υψηλών επιπέδων ΣΝ και ψυχικής και συναισθηματικής υγείας. Καθώς η

έρευνα των (Martins, Ramalho & Morin, 2010), συμφωνεί με το παραπάνω και συνεχίζει αναφέροντας υψηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας από ότι σωματικής σε άτομα με υψηλά επίπεδα ΣΝ. Επίσης, θετική σχέση έχει σημειωθεί μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της τάσης του ανθρώπου για άσκηση, όπως και με τη συχνότητα προγραμματισμένης άσκησης (Saklofske, Austin, Galloway, & Davidson, 2007). Μέσω της άσκησης δίνεται η δυνατότητα στους ασκούμενους για κοινωνικές σχέσεις όπως και μέσω του χορού. Δεν έχει εξεταστεί ξανά η επίδραση των παραδοσιακών χορών στη συναισθηματική νοημοσύνη των χορευτών. Η παρούσα έρευνα συμπεριλαμβάνει μία μορφή άσκησης – τον παραδοσιακό χορό - που θεωρείται πως συμβάλλει στην αναβίωση της παράδοσης, αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής..

### ***1.Σκοπός***

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να διαπιστωθεί αν η συμμετοχή ενηλίκων σε παραδοσιακό χορό συμβάλλει στη διαφοροποίηση των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) ανάλογα με την ηλικία, ενώ επιμέρους σκοπός ήταν να μελετηθεί αν αυτή η διαφοροποίηση παρατηρείται και σε παράγοντες της ποιότητας ζωής. Επειδή ο παραδοσιακός χορός αντιμετωπίζεται ως είδος άσκησης χρησιμοποιούνται δύο ομάδες ελέγχου, άτομα που συμμετέχουν σε άλλα είδη άσκησης και άτομα που δεν συμμετέχουν καθόλου σε άσκηση.

### ***2. Σημαντικότητα της ερευνητικής μελέτης***

Είναι γνωστό ότι το υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση των σχέσεων με τους άλλους καθώς επίσης βελτιώνει την ποιότητα ζωής. Επιπλέον, ο χορός σαν μια μορφή φυσικής δραστηριότητας, βελτιώνει τη



συναισθηματική κατάσταση. Η παρούσα έρευνα αναμένεται να αναδείξει το ρόλο των ελληνικών παραδοσιακών χορών στη συναισθηματική νοημοσύνη των συμμετεχόντων.

### ***3. Ερευνητικές υποθέσεις***

Οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας είναι οι ακόλουθες:

1. Η ομάδα χορού - χορευτές - θα διαφέρει από τις άλλες δύο ομάδες ελέγχου: άσκησης και μη ασκουμένων, ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη, με τους χορευτές να έχουν μεγαλύτερο σκορ από τις άλλες δύο ομάδες και στις δύο ηλικιακές κατηγορίες.
2. Οι νεώτεροι συμμετέχοντες θα έχουν γενικά καλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη από τους μεγαλύτερους.
3. Θα υπάρξει σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για την συναισθηματική νοημοσύνη, που θα αποδίδεται στην καλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη των μεγαλύτερων ατόμων που συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς.
4. Οι χορευτές θα διαφέρουν σημαντικά και θα έχουν καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από τις άλλες δύο ομάδες.
5. Οι νεώτεροι συμμετέχοντες θα έχουν γενικά καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από τους μεγαλύτερους.
6. Θα υπάρξει σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για την ποιότητα ζωής, που θα αποδίδεται στο καλύτερο σκορ των μεγαλύτερων ατόμων που συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς.

#### **4. Μηδενικές Υποθέσεις:**

1. Η ομάδα χορού δεν θα διαφέρει από τις άλλες δύο ομάδες ελέγχου - άσκησης και μη ασκουμένων - ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη.
2. Οι νεώτεροι συμμετέχοντες δεν θα διαφέρουν στη συναισθηματική νοημοσύνη από τους μεγαλύτερους.
3. Δεν θα υπάρξει σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για την συναισθηματική νοημοσύνη.
4. Η ομάδα χορού δε θα έχει καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από τις άλλες δύο ομάδες.
5. Οι νεώτεροι συμμετέχοντες δε θα έχουν καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από τους μεγαλύτερους.
6. Δεν θα υπάρχει σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για την ποιότητα ζωής.

#### **5. 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).

#### **6. Περιορισμοί έρευνας**

Στην έρευνα δε συμμετείχαν ενήλικες που πήραν μέρος σε μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών για λιγότερο από 15 μήνες . Επίσης άτομα τα οποία δε συμμετείχαν καθόλου τους τελευταίους 15 μήνες σε μαθήματα ελληνικών χορών είτε συμμετείχαν είτε

όχι παλαιότερα αποκλείστηκαν από την έρευνα. Επειδή μας ενδιέφερε ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, άτομα που ασχολούνταν με άλλα είδη χορού αποκλείστηκαν από την έρευνα, επίσης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ο Αριστοτέλης είχε πει πως, είναι πολύ εύκολο για τον κάθε ένα να θυμώσει. Το να θυμώσει όμως κανείς με το κατάλληλο άτομο, στον κατάλληλο τόπο, την κατάλληλη ώρα, για τον κατάλληλο λόγο και με τον κατάλληλο τρόπο αυτό μόνο εύκολο δεν είναι». Τα πάθη μας όταν είναι καλά γυμνασμένα έχουν μέσα κριτική, καθορίζουν τις σκέψεις μας, τις αξίες, την επιβίωσή μας. Μπορούν όμως εύκολα να μας οδηγήσουν σε αρνητικές συμπεριφορές. Έτσι το πρόβλημα δεν αναφέρεται στα ίδια τα συναισθήματα αλλά στην προσαρμοστικότητα και στον τρόπο έκφρασής τους. Τα παραπάνω λόγια έχουν άμεση σχέση με αυτό που τα τελευταία χρόνια εξετάζουμε όλο και περισσότερο, τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ).

#### *Θεωρίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης*

Ο όρος ΣΝ χρησιμοποιήθηκε αυτούσιος τη δεκαετία του 60 σε μία αρχαία φιλολογική κριτική και στην ψυχιατρική από τους Van Ghent (1961) και Payne (1966) αντίστοιχα. Στη συνέχεια ο Gardner (1983) μίλησε και ανέλυσε τη ΣΝ , ενώ ακολούθησαν τα θεωρητικά μοντέλα του Daniel Goleman (1995), Salovey και Mayer (1997) και το μοντέλο του Bar-On (1997). Το κάθε ένα αντιπροσωπεύει μια διαφορετική πλευρά του θέματος. Το μοντέλο των Salovey και Mayer αναφέρεται στην γνωστή έννοια της νοημοσύνης που συνδέεται με την ευφυΐα το IQ, εδώ και έναν αιώνα περίπου. Το μοντέλο του Bar-On βασίζεται στην έρευνά του σχετικά με περιβαλλοντικές απαιτήσεις και την ικανότητα του κάθε ατόμου να ανταπεξέλθει σε αυτές, όπως είναι η απόδοση και η ευεξία (well-being). Ενώ το μοντέλο του Goleman εστιάζεται στην απόδοση στη δουλειά και στην ηγεσία.

*Οι θεωρητικές απόψεις του Gardner (1983):* Ο Gardner (1983) στο βιβλίο του *Frames of Mind*, εισήγαγε την επαναστατική για την εποχή του άποψη, ότι δεν υπάρχει μόνο μία μονοδιάστατη άποψη νοημοσύνης η οποία είναι καθοριστική για την επιτυχία της ζωής του ανθρώπου, αλλά υποστήριξε πως υπάρχει και ένα άλλο ευρύ φάσμα νοημοσύνης. Έκανε λόγο για πολλαπλές νοημοσύνες. Σύμφωνα με τον Gardner η ΣΝ αποτελεί μια ομάδα χαρακτηριστικών ικανοτήτων: να μπορεί κάποιος να παρακινεί τον εαυτό του, να ελέγχει τον αυθορμητισμό, να ρυθμίζει τη διάθεσή του και να αντικαθιστά την απογοήτευση με τη δημιουργική σκέψη. Αναφέρεται στην ενδοπροσωπική νοημοσύνη, η οποία αποτελεί την αυτογνωσία του ατόμου, την ικανότητά του να κατανοεί τον εαυτό του και τα συναισθήματά του. Ενώ η διαπροσωπική νοημοσύνη, αποτελείται από τέσσερις ξεχωριστές ικανότητες: την ηγεσία, την ικανότητα δημιουργίας σχέσεων και διατήρησης της φιλίας με άλλα άτομα, την ικανότητα του ατόμου να λύνει συγκρούσεις και τη δεξιότητα της ανάλυσης κοινωνικών γεγονότων. Πρόκειται δηλαδή για την ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται κατάλληλα, να κατανοεί τους ανθρώπους γύρω του, τα κίνητρά τους και να συνεργάζεται αποτελεσματικά μαζί τους. Αναφέρθηκε επίσης στη γλωσσική, χωρική, λογική, μαθηματική, μουσική και σωματική-συναισθηματική νοημοσύνη. Για αυτό άλλωστε έχει συνδεθεί το όνομά του με την έννοια πολλαπλή νοημοσύνη.

*Το θεωρητικό μοντέλο των Salovey και Mayer (1997):* Οι Salovey και Mayer στο θεωρητικό τους μοντέλο για τη ΣΝ περιλαμβάνουν την ενδοπροσωπική και διαπροσωπική νοημοσύνη του Gardner, αλλά όχι μόνο. Αναφέρονται και σε κάποιες άλλες ικανότητες οι οποίες αφορούν το γνωστικό και το συναισθηματικό σύστημα οργάνωσης της σκέψης του ανθρώπου. Δίνοντας τον ορισμό της ΣΝ διαιρούν τις τις ικανότητές της σε πέντε βασικές κατηγορίες:

1. Την αναγνώριση των συναισθημάτων: η αυτογνωσία είναι ο κλειδί της ΣΝ. Η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματά του, να είναι σίγουρος γι' αυτά ώστε να παίρνει τις προσωπικές του αποφάσεις για θέματα όπως η δουλειά του.
2. Τη διαχείριση των συναισθημάτων: το άτομο είναι σημαντικό να μπορεί να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, όπως το άγχος και το θυμό καθώς και τις συνέπειες από ενδεχόμενη αποτυχημένη διαχείριση αυτών. Εκείνοι που δεν έχουν τη συγκεκριμένη ικανότητα συνήθως βρίσκονται σε μια κατάσταση κατάθλιψης, ενώ αντίθετα εκείνοι που μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους επανέρχονται πιο γρήγορα από μια αρνητική κατάσταση.
3. Την παρακίνηση του εαυτού: το να βάλει κάποιος σε τάξη τα συναισθήματά του με βάση τους στόχους που έχει θέσει, η παρακίνηση του ίδιου του εαυτού, ο αυτοέλεγχος των συναισθημάτων. Όσοι έχουν τη δεξιότητα αυτή τείνουν να είναι πιο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί.
4. Η αναγνώριση των συναισθημάτων στους άλλους: η συναισθηματική κατανόηση των άλλων είναι μία βασική ανθρώπινη δεξιότητα. Οι άνθρωποι που έχουν την δεξιότητα αυτή είναι πιο κοντά κοινωνικές εκφράσεις που εκφράζουν τις ανάγκες της κοινωνίας στους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφονται αφού μπορούν να τους κατανοήσουν και να επικοινωνήσουν μαζί τους πιο αποτελεσματικά.
5. Τη διαχείριση των σχέσεων: η τέχνη των σχέσεων αποτελεί τη δεξιότητα της διαχείρισης των συναισθημάτων των άλλων. Συμπεριλαμβάνεται η ικανότητα της ηγεσίας, των διαπροσωπικών σχέσεων και της δημοτικότητας.
6. Όσο αναφορά το IQ και τη ΣΝ πρόκειται για δύο διαφορετικές ικανότητες που συχνά τις συγχέουμε. Το IQ είναι ένας τυπικός δείκτης νοημοσύνης, ενώ η ΣΝ είναι η συναισθηματική οξυδέρκεια. Σπάνια είναι η συνύπαρξη υψηλών επιπέδων IQ με χαμηλά επίπεδα ΣΝ ή και το αντίθετο. Υπάρχει μια μικρή σχέση μεταξύ του IQ και

κάποιων θέσεων της ΣΝ. . Χαρακτηριστικό είναι όπως λέγεται, πως άτομα με κάποιες δεξιότητες μπορούν να προσληφθούν σε μία εργασία, αν όμως έχουν ανεπτυγμένη ΣΝ μπορούν να επιτύχουν την προαγωγή τους.

*Το θεωρητικό μοντέλο του Bar-On (1997):* Το θεωρητικό μοντέλο που προτείνει ο Bar-On για τη Σ.Ν αναφέρεται σε μια σειρά ικανοτήτων και δεξιοτήτων, οι οποίες επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις διάφορες καταστάσεις που λαμβάνουν χώρα στο περιβάλλον του. Έτσι το μοντέλο του αποτελείται από πέντε τομείς ικανοτήτων κάθε ένας από τους οποίους αποτελείται από κάποιες δεξιότητες. 1) Η ενδοπροσωπική ικανότητα αποτελείται από τη δεξιότητα της συναισθηματικής αυτογνωσίας, διαβεβαίωσης, ανεξαρτησίας, αυτοεκτίμησης και αυτοπραγμάτωσης. 2) Η διαπροσωπική ικανότητα αποτελείται από τη δεξιότητα της κοινωνικής υπευθυνότητας, των διαπροσωπικών σχέσεων και της συναισθηματικής κατανόησης. 3) Η προσαρμοστικότητα αποτελείται από τη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων, από τις απαιτήσεις της καθημερινότητας και από την ευελιξία. 4) Η ικανότητα διαχείρισης του άγχους αποτελείται από τη δεξιότητα ανεκτικότητας στο άγχος και από τον έλεγχο του αυθορμητισμού. 5) Τη γενική διάθεση αποτελούν η ευτυχία και η αισιοδοξία. Όλα τα παραπάνω έχουν σαν αποτέλεσμα την αποτελεσματική απόδοση και διαχείριση της ζωής.

*Το θεωρητικό μοντέλο του Goleman (1997):* Ο Goleman στο θεωρητικό του μοντέλο περιγράφει τη ΣΝ σαν μια δομή η οποία περιλαμβάνει τις ικανότητες τις οποίες τα άτομα που τις έχουν, συνεχίζουν την επίτευξη των στόχων τους παρά τις πιθανές δυσκολίες που μπορεί να συναντούν και ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους έτσι ώστε το άγχος να μην τους επηρεάζει. Επίσης, τα άτομα ελέγχουν ή και περιορίζουν τον αυθορμητισμό και τα θέλω τους ώστε να

λειτουργούν με οδηγό την ορθή σκέψη. Με λίγα λόγια δηλαδή, για τον Goleman η ΣΝ ισοδυναμεί με την λογική διαχείριση των συναισθημάτων.

Στο μοντέλο του η ΣΝ αποτελείται από 1) τη διαχείριση των σχέσεων, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία δεσμών και την επιρροή από τους ανθρώπους που συναναστρέφονται στην καθημερινότητά τους, 2) την κοινωνική ενημερότητα δηλαδή την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, 3) την αναγνώριση των συναισθημάτων του ίδιου του εαυτού που περιλαμβάνει την αυτοπεποίθηση, καθώς και 4) τη διαχείριση του εαυτού, που περιλαμβάνει τον αυτοέλεγχο, την ευσυνειδησία και την προσαρμοστικότητα.

Σύμφωνα με τον Goleman (1995), τα άτομα εκείνα που έχουν υψηλό δείκτη ΣΝ ανεξάρτητα από τον κλασικό δείκτη ευφυΐας (IQ), έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν πιο επιτυχημένοι στη ζωή τους από τα άτομα εκείνα που έχουν χαμηλότερο δείκτη. Επίσης σύμφωνα με τους Goleman, Boyatzis και Mackee (2002), η ΣΝ αποτελείται από δύο ειδών ικανότητες, την ατομική και την κοινωνική ικανότητα. Η ατομική – ενδοψυχική αποτελείται από την αυτεπίγνωση και την κοινωνική διαχείριση ενώ η κοινωνική – διαπροσωπική από την κοινωνική επίγνωση και την διαχείριση των σχέσεων.

#### *Ανάπτυξη Συναισθηματικών Δεξιοτήτων*

Η αλληλεπίδραση κάποιων παραγόντων με δυναμικό τρόπο είναι η αιτία έναρξης και ανάπτυξης των συναισθηματικών δεξιοτήτων. Οι παράγοντες αυτοί είναι οι γενετικοί και οι παράγοντες κοινωνικοποίησης.

Σύμφωνα με τους Matthews και Peary (1988), Scarr (1981), Scarr και Weinberg (1977) και Zeidner (1995), η ΣΝ έχει πιθανόν παρόμοια κληρονομικά χαρακτηριστικά με το δείκτη ευφυΐας (IQ), όπως και με παράγοντες της προσωπικότητας που συνδέονται με αυτήν. Ο Kagan (1994), αναφέρει πως τη βάση της προσωπικότητας ενός ενήλικου ατόμου αποτελεί η ιδιοσυγκρασία του, δηλαδή κάποια βιολογικά προκαθορισμένα χαρακτηριστικά όπως η



κοινωνικότητα και η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται συναισθηματικά στις διάφορες καταστάσεις. Επίσης, οι Halberstandt, Penham και Dunsmore (2001), προσθέτουν πως η ιδιοσυγκρασία μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη των βασικών τμημάτων της ΣΝ όπως είναι για παράδειγμα ο αυτοέλεγχος. Παρά το γεγονός ότι κάποια τμήματα της ΣΝ δεχόμαστε ότι είναι γενετικά καθορισμένα, δε σημαίνει πως η Σ.Ν του ατόμου δεν επηρεάζεται από διάφορες καταστάσεις. Έτσι οδηγούμαστε και στους παράγοντες κοινωνικοποίησης. Η κοινωνικοποίηση που δέχεται το παιδί μέσα από την οικογένεια επηρεάζει άμεσα την κοινωνική και συναισθηματική ικανότητά του. 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.

Σε έρευνά τους οι Bar-On και Mayer (2000), αναφέρουν πως η αντιλαμβανόμενη ΣΝ αναπτύσσεται το λιγότερο μέχρι το πενήτηκοστό έτος της ζωής του ατόμου και σύμφωνα με τους Goleman (1998) και Zeider (2003), επηρεάζεται θετικά από τις εμπειρίες που έχει το άτομο στη ζωή του και την εκπαίδευση. Καθώς, ο μεγαλύτερος ρυθμός ανάπτυξης της ΣΝ παρατηρείται σε μικρή ηλικία (Mayer, 1999).

#### *Συναισθηματική Νοημοσύνη και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας*

Οι περισσότεροι ερευνητές που μελέτησαν τη σχέση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας με τη ΣΝ επικεντρώθηκαν στην προσωπικότητα των ενηλίκων χωρίς να εξετάσουν την πορεία εξέλιξης αυτών των χαρακτηριστικών. Αρκετές έρευνες υποστηρίζουν ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου είναι γενετικά καθορισμένα. Μετά από έρευνες φάνηκε ότι υπάρχει πολύ μεγάλη ομοιότητα στον τρόπο συμπεριφοράς και κατανόησης διάφορων καταστάσεων, μεταξύ πανομοιότυπων διδύμων που μεγάλωσαν χωριστά η οποία είναι παρόμοια με την ομοιότητα διδύμων που μεγάλωσαν μαζί. Έτσι καταλήγει κανείς στο συμπέρασμα ότι οι γενετικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στη

διαμόρφωση της προσωπικότητας, αλλά επίσης σημαντικό ρόλο αποτελούν και οι εμπειρίες που έχει το κάθε άτομο μέσα και έξω από την οικογένεια αλλά και ο τρόπος που ο κάθε ένας τις βιώνει.

#### *Τα οφέλη του χορού ως είδος άσκησης*

Η άσκηση και κυρίως η συστηματική και οργανωμένη άσκηση συμβάλει στην υγεία τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική. Είναι γνωστό πως η συμμετοχή σε διαφόρων μορφών φυσικές δραστηριότητες ενισχύει τη ψυχική ισορροπία και τη ψυχολογική κατάσταση των ασκούμενων. Όπως αναφέρεται από τους Αντωνακούδη (2003) και Paffenbarger (1996), η φυσική δραστηριότητα είναι το καλύτερο μέσο πρόληψης για παθήσεις όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, η οστεοαρθρίτιδα, η οστεοπόρωση, η παχυσαρκία, κάποιες μορφές καρκίνου, οι ενοχλήσεις στο πεπτικό σύστημα, η αρτηριοσκλήρυνση και η υπέρταση. Σύμφωνα με τον Fentem (1992), τακτική αεροβική άσκηση όπως είναι ο χορός αλλά και το περπάτημα ή η κολύμβηση, συμβάλουν στη γενική σωματική και ψυχική υγεία των ενηλίκων αλλά και των ηλικιωμένων (Krawczynski & Olszewski, 2000). Αρκετές είναι οι έρευνες που έχουν γίνει για την ψυχολογική και σωματική επίδραση που έχει η μουσική και ο χορός στον άνθρωπο. Οι περισσότερες, αφορούν τη jazz και την κλασική μουσική, ενώ στον τομέα του χορού οι περισσότερες έρευνες περιλαμβάνουν κυρίως το αερόμπικ και σύγχρονες μορφές χορού. Λίγες είναι οι έρευνες που αναφέρονται στον ελληνικό παραδοσιακό χορό σε σχέση με τις προαναφερθείσες μορφές, παρά το γεγονός ότι ο χορός αποτελούσε ένα μέσο βελτίωσης της υγείας ψυχικής και σωματικής από την αρχαιότητα.

Η άσκηση που βασίζεται σε χορό είναι πιο ενδιαφέρουσα και η διαδικασία της φυσικής δραστηριότητας είναι πιο αποτελεσματική (Judge, 2003). Ο χορός παρουσιάζεται σαν μια ευχάριστη και διασκεδαστική δραστηριότητα, ενώ ως κοινωνική δραστηριότητα

σύμφωνα με τον Belardinelli (2008), βελτιώνει την ποιότητα ζωής, αυξάνει την προσκόλληση στη φυσική δραστηριότητα, ενώ παράλληλα παρέχει καρδιαγγειακά οφέλη σε άτομα με καρδιαγγειακή ανεπάρκεια. Όσον αναφορά τον ψυχολογικό τομέα, συμβάλει θετικά και σε άτομα με κατάθλιψη (Judge, 2005).

Σε άρθρο τους οι Μαυροβουνιώτης και Αργυριάδου (2008), αναφέρουν πως ο χορός ως φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει στοιχεία που είναι σημαντικά σε όλες τις ηλικίες. Για παράδειγμα, η μουσική, οι σεξουαλικοί κώδικες, τα εθιμοτυπικά χαρακτηριστικά και η ενδυμασία είναι κάποια από τα στοιχεία αυτά. Μέσα από τη συμμετοχή στον παραδοσιακό χορό συναντιούνται άτομα του αντίθετου φύλου, συμμετέχουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις, ενώ η μουσική συνδέεται με καταστάσεις που έχουν βιώσει σε μικρότερη ηλικία. Τα ηλικιωμένα κυρίως άτομα συμμετέχουν σε μεγάλο βαθμό σε χορό καθώς αποτελεί μέρος της ζωής τους, αφού από την εφηβεία τους μέχρι και την ηλικία που βρίσκονται ο χορός είναι μία από τις βασικές κοινωνικές τους δραστηριότητες και τους θυμίζει τον τρόπο με τον οποίο διασκεδάζαν στα εφηβικά τους χρόνια (Atchley, 1993). Επίσης, ο χορός ενισχύει τις οικογενειακές σχέσεις και τις κοινωνικές γνωριμίες όταν πραγματοποιείται με μέλη της οικογένειας ή φίλους αντίστοιχα (Leisure & Cultural Services Department, 2005). Σύμφωνα με τους Schott και Billmann (1997), ο χορός είναι μία ατομική-συλλογική, ψυχική –σωματική δραστηριότητα η οποία περιλαμβάνει ψυχαγωγία, άθληση και τέχνη.

Ως η αρχαιότερη μορφή τέχνης ο χορός, προκαλεί φυσιολογικά φαινόμενα. Στην ιατρική έχει τη θέση προληπτικού μέσου για προβλήματα υγείας, καθώς επίσης έχει αναφερθεί πως με το χορό μπορούν να αφαιρεθούν λίθοι από το νεφρό, ενώ συμβάλει στην θεραπεία της αμηνόρροιας, της ανορεξίας, στη χαλάρωση ψυχής και σώματος (Αλιγιζάκης, Κατώνης, Timmons-Παπαγεωργίου, & Γιγυρτάκης, 2002). Ο χορός μπορεί να έχει διάφορες μορφές ενώ δε χρειάζεται κάποιον ιδιαίτερο εξοπλισμό, έτσι απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και μπορεί να πραγματοποιηθεί σε διάφορους χώρους. Είναι ένα είδος άσκησης λιγότερο

επικίνδυνο από άλλα, ενώ σύμφωνα με τον Wikstrom (2004), ο χορός μπορεί να προάγει υγιή και επιτυχημένη περίοδο γηρατειών. Σύμφωνα με τους Connor, Lima, Vieira (2000), μέσω του χορού προάγεται η κοινωνική αλληλεπίδραση, εκτιμάται η καλαισθησία, η φυσική δραστηριότητα και η ευκινησία ώστε πιθανόν τα άτομα που συμμετέχουν στο χορό διατηρούν τις αξίες αυτές και στην υπόλοιπη ζωή τους. Επίσης ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει ότι ο χορός φαίνεται να βοηθάει τους μεσήλικες και ηλικιωμένους στην αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση και τη νευρολογική κατάσταση (Berrol, Ooi, & Katz, 1997; Hackney, Kantorovich, & Earhart, 2007; Kudlacek, Pietschmann, Bernecker, Resch, & Willvonseder, 1997; Marks, 2005; Moffet, Noreau, Parent, & Drolet, 2000).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, «Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας, και όχι απλά, η απουσία ασθενειών και αναπηριών» (WHO, 1947, P.93). Έτσι μπορεί να υποστηριχθεί ότι, ο άνθρωπος μέσα από το χορό και κυρίως τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, οδηγείται στην πνευματική, ψυχική και σωματική ισορροπία δηλαδή την υγεία. Οδηγείται στην αρμονία ψυχής και σώματος. Σε έρευνά τους οι Πικούλα, Μαυροβουνιώτης και Αργυριαδου (2005), οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα πως ο χορός, ως ένα είδος σωματική δραστηριότητας, μπορεί να αποτελεί σημαντικό μέσο για τη διατήρηση και βελτίωση της υγείας.

Στην έρευνα των Hui, Chui και Woo (2008), εξετάστηκε η επίδραση ενός είδους χορού-άσκησης, το αερόμπικ στο προφίλ υγείας ηλικιωμένων ατόμων. Στην έρευνα συμμετείχαν 111 ηλικιωμένοι από μία επαρχία του Hong Kong. Την πειραματική ομάδα αποτελούσαν 57 άτομα, τα οποία συμμετείχαν σε 23 μαθήματα αερόμπικ για 12 εβδομάδες, 2 φορές την εβδομάδα, ενώ η ομάδα ελέγχου δε συμμετείχε σε κανένα είδος χορού και συνέχισαν τις καθημερινές τους δραστηριότητες ως συνήθως. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην πειραματική ομάδα βελτιώθηκε το προφίλ υγείας των συμμετεχόντων, καθώς κάποια από τα στοιχεία που βελτιώθηκαν ήταν η δυναμική ισορροπία, η ευκινησία όπως και η

αντοχή. Επίσης, στην έρευνά τους οι Alpert, Miller, Wallmann, Havey, Cross, Chevalia et.all (2007), αξιολόγησαν την επίδραση που έχει το είδος χορού jazz στην ισορροπία, τη γνωστική λειτουργία και τη διάθεση, σε υγιείς γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 68 ετών. Στην έρευνα συμμετείχαν 34 γυναίκες, οι οποίες 1 φορά την εβδομάδα για 15 εβδομάδες, συμμετείχαν σε μαθήματα χορού jazz. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές στην συναισθηματική κατάσταση και στην κατάθλιψη αλλά παρουσιάστηκε βελτίωση στην αισθητηριακή οργάνωση. Τα αποτελέσματα δείχνουν πως ο συγκεκριμένος τύπου χορού jazz βοηθάει τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση.

Ωστόσο, αρκετές είναι οι έρευνες που αναφέρουν τη θετική επίδραση που έχουν τα διάφορα είδη χορού στη σωματική και ψυχική ευεξία. Έρευνες αναφέρονται στη συμβολή του χορού στην προαγωγή της υγείας και στη παρεμπόδιση εμφάνισης ασθενειών. Στη συνέχεια θα εξεταστεί αν διάφορα είδη χορού και κυρίως ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική υγεία των συμμετεχόντων.

*Τα οφέλη του χορού ως είδος άσκησης, στην σωματική υγεία:* Ο χορός αποτελεί ένα αξιόπιστο μέσο το οποίο ενισχύει την πνευματική και σωματική ευεξία ενώ αντιτίθεται στην κοινωνική απομόνωση (Young & Dinan, 1999). Η φυσική δραστηριότητα που βασίζεται στον χορό προτείνεται σύμφωνα με τους Federic, Bellagambam και Rocchi (2005) ως αποτελεσματικό μέσο το οποίο βελτιώνει την ισορροπία και μειώνει τα ατυχήματα πτώσης σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Έρευνα που έγινε από τους Alricsson, Harms-Ringdahl, Eriksson και Werner (2003), έδειξε πως η άσκηση με χορό σε νέους αθλητές σκι βελτίωσε το εύρος κίνησης, την ευκινησία, τη μυϊκή ευκαμψία, την ταχύτητα και την επιδεξιότητα ενώ μείωσε τον πόνο στην πλάτη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας του Shigemats και των συνεργατών του (2002), μετά από παρεμβατικό πρόγραμμα χορού 12 εβδομάδων (1 ώρα, 3 φορές την εβδομάδα) βασισμένο στην αεροβική άσκηση βελτιώθηκε σημαντικά η

αντιληπτική λειτουργία, η στατική ισορροπία στο ένα πόδι και ο χρόνος στη διαδικασία βαδίσματος σε ομάδα ηλικιωμένων γυναικών. Καθώς επίσης πρόγραμμα τριών μηνών (1 ώρα, 2 φορές την εβδομάδα) με χορούς της Καραϊβικής ήταν αποτελεσματικό στη βελτίωση των δεικτών ισορροπίας σε ενήλικες, 58-68 ετών (Federici et al. 2005).

Η έρευνα των Σοφιανίδη, Χατζητάκη, Δούκα και Γρούϊου (2009), είχε σαν σκοπό να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος Ελληνικών παραδοσιακών χορών διάρκειας 10 εβδομάδων, στη δυναμική και στατική ισορροπία υγιών ενηλίκων μέσης ηλικίας. Συμμετείχαν 20 άντρες και 6 γυναίκες 56 ετών, κανένας από τους οποίους δεν είχε προηγούμενη εμπειρία στους Ελληνικούς χορούς. Οι ερευνητές ξεκίνησαν την έρευνα με την υπόθεση ότι μέσω του προγράμματος παραδοσιακών χορών θα υπάρξει βελτίωση στη δυναμική και στατική ισορροπία των συμμετεχόντων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το πρόγραμμα των χορών βοήθησε στη μείωση της αστάθειας των συμμετεχόντων ενώ εκείνοι προσπαθούσαν να ισορροπήσουν στο ένα πόδι και αύξησε το εύρος της περιστροφής του κορμού κατά τη διάρκεια της δυναμικής ισορροπίας στο μεσαίο και μετωπικό επίπεδο. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τη στατική ισορροπία, παρουσιάστηκε σημαντική μείωση της μετατόπισης του κέντρου πίεσης κατά τη διάρκεια μονής στήριξης στο ένα πόδι.

Τα αποτελέσματα αυτά συμπληρώνουν προηγούμενες μελέτες στις οποίες αναφέρεται βελτίωση της στατικής ισορροπία κατά τη μονή στήριξη ηλικιωμένων γυναικών που συμμετείχαν σε πρόγραμμα αεροβικής άσκησης διάρκειας 12 εβδομάδων (Shigematsu et al., 2002), όπως και σε μεσήλικες με μακρόχρονη εμπειρία στο Tai Chi (Hong et al., 2000). Οι περισσότεροι παραδοσιακοί χοροί περιλαμβάνουν βήματα που απαιτούν μονή στήριξη. Για να γίνει αυτό χρειάζεται η βοήθεια των μυών του ποδιού στήριξης και κυρίως του αστραγάλου. Επομένως είναι λογικό, το ότι η εξάσκηση στο χορό θα μπορούσε να επιβάλει μεγαλύτερες απαιτήσεις δραστηριοποίησης στους μυς του αστραγάλου, γνωρίζοντας ότι παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στον έλεγχο της θέσης του σώματος (Amiridis, Hatzitaki, & Arabatzi,

2003). Συνεπώς, σύμφωνα με τις παραπάνω έρευνες η εξάσκηση στον ελληνικό παραδοσιακό χορό αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο φυσικής δραστηριότητας στη βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας σε ηλικιωμένους..

Η θετική επίδραση του χορού εμφανίζεται και σε διάφορους τομείς της υγείας. Έχει βρεθεί, πως όταν κάποιος χορεύει για μισή ώρα κάθε μέρα, αυτό συμβάλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής του λειτουργίας και της κυκλοφορίας του αίματος, στη μείωση του κινδύνου για στεφανιαία νόσο, υψηλής πίεσης στο αίμα και σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, στην αύξηση της οστικής πυκνότητας και στη βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων (Schott-Billmann,1997, The Almanac, 2003). Ακόμα μέσω του χορού βελτιώνεται η ισορροπία, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ο συγχρονισμός, ο μυϊκός έλεγχος όπως επίσης και ικανότητα χαλάρωσης και συγκέντρωσης (Birkel, 1998).

Αλλά και σε ασθένειες με καρκίνο του στήθους έχει διαπιστωθεί η σημαντική συμβολή προγραμμάτων χορού. Σύμφωνα με τον Sandel (2005), προγράμματα χορού βελτιώνουν την ποιότητα ζωής ασθενών με καρκίνο του στήθους. Επίσης, σύμφωνα με τους Cheema και Gaul (2006), η άσκηση βελτιώνει τη ψυχολογική και φυσική λειτουργία σε άτομα με καρκίνο του στήθους και βοηθάει στον έλεγχο του βάρους Στην έρευνά τους οι Καλτσάτου, Μαμελέζη και Δούκα (2010), εξέτασαν την επίδραση μεικτού προγράμματος άσκησης το οποίο περιελάμβανε Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και πιο δύσκολες μορφές άσκησης, στην σωματική λειτουργία, τη δύναμη και τη ψυχολογική κατάσταση σε άτομα με καρκίνο του στήθους. Στην έρευνα συμμετείχαν 27 γυναίκες με καρκίνο του στήθους 14 από τις οποίες αποτελούσαν την πειραματική ομάδα με μέσο όρο ηλικίας 56 ετών. Εκείνες συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα ασκήσεων και παραδοσιακού χορού για 4 εβδομάδες, 3 φορές την εβδομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως στην πειραματική ομάδα βελτιώθηκε η σωματική λειτουργία, η ικανοποίηση από τη ζωή και περιορίστηκαν τα συμπτώματα κατάθλιψης. Σύμφωνα με τον Blanchard και τους συνεργάτες του (2004), η λειτουργία του

σώματος σχετίζεται με συναισθηματική ευεξία και την ποιότητα ζωής στα άτομα με καρκίνο του στήθους. Έτσι τα αποτελέσματα της έρευνας των Καλτσάνου και των συνεργατών του (2010), εκφράζουν και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής με τη βελτίωση της λειτουργίας του σώματος. Προγράμματα χορού φάνηκε να είναι επίσης αποτελεσματικά στη συγκέντρωση σεροτονίνης και ντοπαμίνης και στη βελτίωση των ψυχολογικών παραγόντων (Jeong, 2005).

Στην έρευνά τους οι Inzitari, Greenlee, Hess, Perera και Stephanie (2009), εξέτασαν τα αντιληπτά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα που έχουν άτομα τα οποία παρακολουθούσαν χορό σε βίντεο σαν μια μορφή άσκησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 250 γυναίκες με εμμηνόπαυση 45 με 75 ετών για 3 εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια της έρευνας οι συμμετέχοντες παρακολουθούσαν σε οθόνη τύπου video game στο οποίο διάλεγαν μία μουσική και έπρεπε να την ακολουθήσουν κάνοντας κάποια βήματα πάνω σε ένα ειδικό χαλί. Από τους συμμετέχοντες προέκυψαν 113 πλεονεκτήματα και 71 μειονεκτήματα. Γενικά, ήταν κάτι ευχάριστο, προήγαγε το συντονισμό ενώ υπήρχε πιθανή έλλειψη γύμνασης του πάνω μέρους του σώματος και σωστής τεχνικής.

*Τα οφέλη του χορού ως είδος άσκησης, στην ψυχική υγεία.:* Ο χορός σαν ένα είδος φυσικής δραστηριότητας, βοηθάει τόσο στη σωματική υγεία όπως φαίνεται από τα παραπάνω όσο και στην ψυχική υγεία, όπως θα φανεί στη συνέχεια. Είναι σημαντικό να επισημανθεί πως σύμφωνα με τον Biddle (1993), το 20% του πληθυσμού βιώνει κατά τη διάρκεια της ζωής του μία σοβαρή συναισθηματική διαταραχή, ενώ σύμφωνα με τον Dishman (1989), πάνω από το 40% του Αμερικάνικου ενήλικου πληθυσμού περνά κάποιο επεισόδιο ψυχιατρικής σημασίας. Παράλληλα, εξαιτίας του καθιστικού τρόπου ζωής, της αύξησης του στρες και της καθημερινής πίεσης, η ψυχική υγεία του ανθρώπου πιθανόν χρειάζεται προσοχή περισσότερο από κάθε άλλη φορά. Στα ηλικιωμένα άτομα παρουσιάζονται αλλαγές στη διάθεση και τη γνωστική τους απόδοση, με συνέπεια διαταραχές στην ψυχική λειτουργία (Filligim &



Biumenthal, 1992). Έτσι, σύμφωνα με τους Gandee, Knierim και McLittle-Marino (1998), τα ηλικιωμένα άτομα θα πρέπει να υιοθετήσουν ένα τρόπο ζωής δραστήριο, που να περιλαμβάνει σωματική δραστηριότητα, ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας και διατήρηση της κοινωνικότητας και των σχέσεών τους με τους άλλους.

Στην έρευνά τους οι Mahon και Searle (1994), διαπίστωσαν ότι ηλικιωμένα άτομα που συμμετέχουν σε διαφόρων μορφών φυσικές δραστηριότητες, ήταν ικανοποιημένοι από τη ζωή τους, είχαν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής διάθεσης και πνευματικής εγρήγορσης και γενικότερα ζουν πιο ευτυχισμένοι. Ο χορός αποτελεί ένα είδος φυσικής δραστηριότητας που μπορεί να συμβάλλει και στην ψυχική υγεία καθώς σύμφωνα με την έρευνα των Erwin-Grabner, Goodil, Hill και Von Neida (1999), συμμετέχοντες σε χορευτικές δραστηριότητες μείωσαν το αίσθημα μοναξιάς, βελτίωσαν το ηθικό τους, ενώ επίσης βοηθήθηκαν στην αποκατάσταση ορισμένων ψυχιατρικών και ψυχικών καταστάσεων. Οι Medicomm και Incorporation (2004), επισήμαναν πως ο χορός βοηθά ηλικιωμένα άτομα να ξεπεράσουν το θυμό τους και την απογοήτευση που πιθανόν νιώθουν, να είναι πιο χαρούμενα, καθώς επίσης ενισχύει τη γνωστική δεξιότητα και τη μνήμη. Ενώ σύμφωνα με τον Birkel (1998), ο χορός προσφέρει ισορροπία στη ζωή των ηλικιωμένων, ένα αίσθημα ολοκλήρωσης και ευεξίας.

Το είδος χορού jazz επίσης, βοηθάει σημαντικά στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας και εμποδίζει τη μείωση και εξασθένησή της. Ο χορός βελτιώνει τα επίπεδα της συναισθηματικής κατάστασης και συμπεριφοράς ασθενών με άνοια (Van de Winckel, Feys, & De Weerd, 2004). Επίσης η άσκηση με μουσική βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία σε άτομα με μακροχρόνια ανάγκη για φροντίδα χωρίς διάγνωση άνοιας Cevasco & Grant 2003). Τα τελευταία χρόνια αρκετές έρευνες εξετάζουν την επίδραση που έχει η άσκηση με μουσική στη γνωστική λειτουργία σε ομάδες ασθενών με άνοια που οφείλεται στη νόσο Alzheimer.

Ο χορός επαναφέρει την εσωτερική ηρεμία και συγκρότηση στον άνθρωπο (Mazczuk, 1987), έτσι ώστε να αποτελεί και ένα είδος εκτόνωσης από την ένταση της καθημερινότητας.

Η κοινωνικότητα αποτελεί ένα άλλο σημαντικό κίνητρο συμμετοχής στο χορό. Στις μέρες μας που η μοναξιά δεν υπάρχει μόνο στους ηλικιωμένους αλλά και σε μικρότερης ηλικίας ενήλικες, η κοινωνική φύση του χορού οδηγεί τα άτομα να αισθάνονται μέλη μια ίδιας ομάδας, καθώς χρειάζεται συνεργασία για την επίτευξη του τελικού αποτελέσματος. Μέσα από το χορό υπάρχει μια συναισθηματική σύνδεση των ατόμων με την ομάδα (McNeill, 1995). Σύμφωνα με τους Cooper και Thomas (2002), η έννοια της κοινής ομάδας επηρεάζει την κοινωνική συμπεριφορά των συμμετεχόντων στο χορό μέσα και έξω από αυτόν, καθώς δεν εκφράζεται ούτε προφορικά ούτε γραπτά.

Στην έρευνά τους οι Berrol, Ween και Katz (1997), διαπίστωσαν πως συμμετέχοντες σε προγράμματα χορού μία φορά την εβδομάδα για 45 λεπτά, για πέντε μήνες, οι οποίοι έπασχαν από εγκεφαλικό, βελτίωσαν τη ψυχική τους κατάσταση. Επίσης μαθήματα παραδοσιακών χορών για 1,5 ώρα μείωσαν το μεταβατικό άγχος και βελτίωσαν την κατάσταση διάθεσης (Παπαϊωάννου, Μαυροβουνιώτης & Αργυριάδου, 2005). Παρόμοια αποτελέσματα, δείχνουν τη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης και ικανοποίησης όλων των παραγόντων που αποτελούν την ποιότητα ζωής ηλικιωμένων γυναικών μέσα από τη συμμετοχή τους σε παραδοσιακούς χορούς (Κωνσταντινίδου, Χαραχούσου & Καμπίτσης, 2002). Μέσα από τη συμμετοχή ηλικιωμένων ατόμων στο χορό ισχυροποιείται η αυτοπεποίθηση, ευνοούνται οι διαπροσωπικές σχέσεις, απομακρύνεται το αίσθημα απομόνωσης, βελτιώνεται η ποιότητα ζωής καθώς επίσης επωφελούνται άτομα με διαταραχές μνήμης (Ξερακιά & Καλογεράκου, 2000). Βέβαια οι συμμετέχοντες σε προγράμματα χορού επωφελούνται ακόμα περισσότερο, σύμφωνα με τους Kim, June και Rhayun, (2002) αν η συμμετοχή τους αυτή είναι για μεγάλο χρονικό διάστημα ή και για όλη τους τη ζωή.

Η έρευνα των Μαυροβουνιώτη, Αργυριάδου και Παπαϊωάννου (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.

Τα αποτελέσματα αυτά συμβαδίζουν με συμπεράσματα άλλων ερευνών, σύμφωνα με τις οποίες ο χορός προκαλεί μείωση του άγχους και της νευρομυϊκής έντασης, όπως επίσης φυσική και ψυχολογική ηρεμία (Garnet, 1974; Steiner, 1992). Επίσης έχει βρεθεί πως ηλικιωμένες γυναίκες με άνοια οι οποίες συμμετείχαν σε προγράμματα χορού μπορούσαν να οργανώσουν τις κινήσεις τους και να παρουσιάσουν με ένα προσωπικό τρόπο τις χορευτικές τους εμπειρίες, ενώ παράλληλα επικοινωνούσαν και συνεργάζονταν σαν ομάδα (Palo-Bengtsson, 1998). Μετά από συμμετοχή σε δραστηριότητα παραδοσιακών χορών σημειώθηκε μείωση του άγχους και βελτίωση της διάθεσης σε νεαρούς ενήλικες. Στην έρευνά τους οι Κωνσταντινίδου, Χαραχούσου και Καμπίτση (2000), στην οποία ηλικιωμένες γυναίκες συμμετείχαν σε πρόγραμμα Ελληνικών παραδοσιακών χορών παρατήρησαν βελτίωση των παραμέτρων που εκφράζουν τόσο την ποιότητα της ζωής όσο και την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση από τη ζωή. Επιπλέον, 8 μήνες συμμετοχή σε προγράμματα χορού, επηρέασαν θετικά την αυτοεκτίμηση και την ευεξία ατόμων ηλικίας 55-85 ετών και οδήγησαν σε βελτίωση της διάθεσης (Berryman-Miller, 1998).

*Η επίδραση του χορού στην κατάθλιψη, ως ένα τμήμα της ψυχικής υγείας.* Από τα παραπάνω φαίνεται ότι η διάθεση έχει ένα σημαντικό ρόλο στη ψυχική υγεία. Ενώ ο χορός μπορεί να συμβάλει στη βελτίωσή της, καθώς επίσης να καταπολεμήσει την κατάθλιψη, η οποία εμφανίζεται στους μεσήλικες αλλά στις μέρες μας παρουσιάζεται με αυξανόμενο ρυθμό και σε πιο νέους ενήλικες. Εκατόν είκοσι ένα εκατομμύρια ανθρώπων παγκοσμίως υποφέρουν από κατάθλιψη (WHO, 2007). Σύμφωνα με τους Ernst, Rand και Stevinson (1998), το 33% των ατόμων περνάει ένα είδος κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της ζωής του, ενώ ο Blazer (2002), αναφέρει πως σε ηλικιωμένους ενήλικες παρουσιάζεται ένας σημαντικός αριθμός υποκλινικών συμπτωμάτων κατάθλιψης. Πολλοί είναι οι μεσήλικες που χρησιμοποιούν ψυχολογικές υπηρεσίες υγείας όπως ψυχοθεραπεία ώστε να αποφύγουν τη χρήση φαρμάκων, (Lasoki, 1986). Ωστόσο η άσκηση παραμένει ένα είδος εναλλακτικής θεραπείας, ενώ παρουσιάζεται μια θετική σχέση της άσκησης και της βελτίωσης της διάθεσης με την αύξηση της ηλικίας.

Στην έρευνα των Haboush, Floyd, Caron, LaSota και Alvarez (2006), 20 ηλικιωμένοι ενήλικες συμμετείχαν σε μαθήματα μπαλέτου σαν θεραπεία στην κατάθλιψη. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 70 έτη, από τους οποίους το 67% ήταν γυναίκες. Οι συμμετέχοντες την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας, μισοί περίπου ζούσαν μόνοι τους, ενώ οι άλλοι μισοί ζούσαν με τουλάχιστον ένα ακόμα άτομο. Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε η γηριατρική κλίμακα κατάθλιψης (Yesavage et al., 1983) καθώς επίσης η Θεραπευτική κλίμακα (TRS, Dowd, Milne, & Wise, 1991), η κλίμακα απογοήτευσης (BHS, Beck, Weissman, Lester, & Trexler, 1974) και μία μέτρηση αυτοεκτίμησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η αυτοεκτίμηση και η απογοήτευση των συμμετεχόντων είχε βελτιωθεί μετά τη συμμετοχή τους στα μαθήματα, με την αυτοεκτίμηση να έχει καλύτερα επίπεδα βελτίωσης από την απογοήτευση. Βέβαια, εάν το δείγμα της έρευνας ήταν μεγαλύτερο πιθανόν τα αποτελέσματα της έρευνας να έδειχναν πως τα μαθήματα μπαλέτου βελτιώνουν σημαντικά

την κατάθλιψη σε ηλικιωμένους ενήλικες. Η κριτική των συμμετεχόντων ήταν θετική και στην πλειοψηφία τους ανέφεραν πως διασκέδασαν και ευχαριστήθηκαν την όλη διαδικασία.

Η έρευνα των Koch, Morlinghaus και Fuchs (2007), είχε σαν σκοπό να εξετάσει τις συγκεκριμένες επιπτώσεις που έχει μία παρέμβαση χορού στη μείωση της κατάθλιψης και στην αύξηση της ζωντάνιας-ενέργειας και της θετικής επίδρασης σε ασθενείς ψυχιατρικής κλινικής. Τριαντα ένα ασθενείς εθελοντές (18 άντρες και 13 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 43 έτη είχαν διαγνωστεί όλοι με κατάθλιψη, οι οποίοι και χωρίστηκαν σε 3 ομάδες. Η μία ομάδα των ασθενών συμμετείχε σε ένα παραδοσιακό κυκλικό είδος χορού, η άλλη μόνο άκουγε μουσική και η τρίτη ομάδα πραγματοποιούσε άσκηση στο σπίτι. Οι συγγραφείς βρήκαν πως οι ασθενείς στην ομάδα του χορού σημείωσαν μείωση των επιπέδων κατάθλιψης, ενώ τα επίπεδα κατάθλιψης δεν άλλαξαν για τις άλλες δύο ομάδες. Η ομάδα ασθενών που παρακολούθησε τον παραδοσιακό είδος χορού παρουσίασε μεγαλύτερα ποσοστά βελτίωσης στη ζωντάνια και ζωηράδα από ότι οι ασθενείς στην ομάδα που μόνο άκουγαν μουσική. Επομένως, από την έρευνα αυτή αν και το δείγμα ήταν μικρό, έχουμε ενθαρρυντικά αποτελέσματα για τη συμβολή του χορού σε άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη, καθώς συμβάλει στη μείωση της κατάθλιψης αλλά και στην αύξηση της ζωντάνιας των ασθενών.

Στην έρευνά τους οι Haboush, Floyd και Caron (2006), εξέτασαν τη θεραπευτική επίδραση που έχει ένα είδος δημιουργικού χορού σε ηλικιωμένα άτομα. Ο δημιουργικός χορός είναι ένα είδος φυσικής δραστηριότητας που μπορεί να έχει σημαντικά πλεονεκτήματα όπως και οποιοδήποτε άλλο είδος άσκησης, καθώς μπορεί να αποτελεί και ένα είδος χόμπι. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας και μείωση της κατάθλιψης, μετά τη συμμετοχή στα μαθήματα δημιουργικού χορού για 8 εβδομάδες, 1 φορά την εβδομάδα. Ο χορός και ακόμα περισσότερο η χοροθεραπεία αποτελεί έναν τρόπο καταπολέμησης της κατάθλιψης καθώς μέσα από έρευνες έχει φανεί πως η συμμετοχή σε

τμήματα χοροθεραπείας οδηγεί στη μείωση της κατάθλιψη, του άγχους, της έντασης και του αισθήματος της κόπωσης.

Σύμφωνα με την Κωνσταντινίδου και τους συνεργάτες της (1998), ηλικιωμένοι οι οποίοι συμμετέχουν ως χορευτές σε δραστηριότητες χορού νιώθουν τις θετικές συνέπειες στην υγεία τους - φυσική και πνευματική, νιώθουν ένα αίσθημα επίτευξης καθώς επίσης πιστεύουν πως βρίσκονται σε καλύτερη κατάσταση από τους συνομήλικούς τους που δε συμμετέχουν σε αντίστοιχα προγράμματα. Ηλικιωμένοι οι οποίοι συμμετέχουν σε προγράμματα χορού έχουν μία καλύτερη εικόνα για το σώμα τους και τη λειτουργία του, όπως επίσης μεγαλύτερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Έτσι ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός, μπορεί να οδηγήσει στη σημαντική βελτίωση της ψυχολογικής και φυσικής ευεξίας. Άρα, σαν μια μορφή αεροβικής άσκησης, θα μπορούσε να οδηγήσει σε φυσικά και πνευματικά οφέλη σαν μέρος ενός προγράμματος άσκησης, με σκοπό όχι μόνο τη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης αλλά και της ποιότητας ζωής.

*Συναισθηματική Νοημοσύνη, η σχέση της με την υγεία και την άσκηση.*

Οι Matthews, Zeidner και Robert (2002), ανέφεραν πως ο όρος Συναισθηματική Νοημοσύνη συνδυάζει το συναίσθημα και τη νοημοσύνη με ένα τρόπο ο οποίος θεωρείται οξύμωρος, καθώς εντός του ορισμού υπάρχει ο συνδυασμός δύο αντίθετων μεταξύ τους εννοιών και κυρίως αντίθετων ψυχολογικών παραγόντων. Πραγματικά, πολύ συχνά στην καθημερινότητά τους, οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν τη λογική και το συναίσθημα δύο τελείως αντίθετες έννοιες. Έτσι, όταν μιλήσουμε σε κάποιον για ΣΝ αρχικά τουλάχιστον μπορεί να ακούγεται και ως παράλογο. Αν παρόλα αυτά μπορούσαμε να αναπτύξουμε και να λειτουργούμε με υψηλό επίπεδο ΣΝ θα βελτιώναμε την καθημερινότητά μας και τις σχέσεις μας με τους άλλους.

Τις προηγούμενες δεκαετίες το ενδιαφέρον της έρευνας όσο αναφορά τη ΣΝ εστιάζόταν στη σχέση αυτής με την αναπτυξιακή, κλινική, συμβουλευτική και οργανωτική ψυχολογία. Τα αποτελέσματα είχαν δείξει πως η Σ.Ν σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή και την ευεξία (Martinez-Pons, 1997; Palmer, Donaldson, & Stough, 2002), με την επιτυχία στη ζωή (Bar-On, 2001; Goleman, 1995), με τις διαπροσωπικές σχέσεις (Flury & Ickes, 2001), με την ακαδημαϊκή επίτευξη (Parker, Summerfeldt, Hogan, & Majeski, 2004), με το εργασιακό στρες (Bar-On, Brown, Kirkcaldy, & Thome, 2000) και με άλλους παράγοντες. Τα τελευταία χρόνια η έρευνα σχετικά με τη Σ.Ν, εστιάζεται περισσότερο στο πως οι συναισθηματικές εμπειρίες και αντιδράσεις επηρεάζουν τόσο την ψυχολογική όσο και τη φυσική υγεία.

Στην έρευνά τους οι Salovey, Bedell, Detweiler και Mayer (1999), διαπίστωσαν ότι τα άτομα που μπορούν να διαχειριστούν τη συναισθηματική τους κατάσταση είναι πιο υγιή γιατί γνωρίζουν πότε και πώς θα εκφράσουν τα συναισθήματά τους, άρα μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά την ψυχική τους διάθεση. Τα χαρακτηριστικά αυτά εκφράζουν και ρυθμίζουν τα συναισθήματα και τη διάθεση, προτείνοντας ότι πρέπει να υπάρχει μια άμεση σχέση της Σ.Ν με τη φυσική και ψυχολογική υγεία. Επίσης ο Taylor (2001), υποστήριξε πως όταν κάποιος έχει ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα τις δυσκολίες που εμφανίζονται στη ζωή και να ελέγξει τα συναισθήματά του πιο αποτελεσματικά.

Ο Salovey (2001), υποστήριξε πως εκείνοι που δεν πετυχαίνουν τη διαχείριση των συναισθημάτων τους οδηγούνται σε σημαντική αρνητική επίδραση της υγείας τους όπως για παράδειγμα υπερβολική καρδιαγγειακή λειτουργία. Οι άνθρωποι αυτοί για να μπορέσουν να καλύψουν το χαμηλό επίπεδο Σ.Ν οδηγούνται στο κάπνισμα, το ποτό, την κατανάλωση λιπαρών τροφών, που έχουν σαν συνέπεια αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Παρόλο αυτά για τον Saylor, λύση δεν αποτελεί η μη έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων αλλά η εύρεση

της χρυσής τομής. Πιθανόν είναι απαραίτητο να εκφραστούν και τα αρνητικά συναισθήματα των ανθρώπων αλλά με έναν τρόπο πιο ζωνρό και τολμηρό παρά αποθαρρυντικό.

Σε αρκετές έρευνες εξετάζεται η σχέση της ΣΝ με συμπεριφορές υγείας. Έχει φανεί πως υψηλά ποσοστά ΣΝ συνδέονται με θετικές συμπεριφορές υγείας, ενώ χαμηλά ποσοστά ΣΝ συνδέονται με αρνητικές συμπεριφορές υγείας. Σύμφωνα με τους Slaski και Cartwright (2002), άτομα με υψηλά επίπεδα ΣΝ είναι πιθανό να είναι πιο υγιή και με καλύτερα επίπεδα ευεξίας, καθώς επίσης είναι εξίσου πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια και να ακολουθήσουν τις οδηγίες κάποιου γιατρού (Ciarrochi & Deane, 2001), και να αντισταθούν όταν βρίσκονται υπό πίεση σε μία κατάσταση επικίνδυνη για την υγεία τους, όπως για παράδειγμα το κάπνισμα (Trinidad & Johnson, 2002). Επίσης, η ΣΝ έχει αρνητική σχέση με ψυχολογικές καταστάσεις που επηρεάζουν την υγεία, όπως η κατάθλιψη και το άγχος (Slaski & Cartwright, 2002). Σε μία ενδιαφέρον έρευνα οι Ciarrochi, Deane και Anderson (2002), επεσήμαναν τη σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ του άγχους και της ψυχολογικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου της κατάθλιψη και τάσεων αυτοκτονίας σε νέους ανθρώπους με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Έτσι διαπιστώνουμε πως η ΣΝ σχετίζεται θετικά με την υγεία, σωματική και ψυχική.

Η έρευνα των Τσαούση και Νικολάου (2005), είχε σαν σκοπό την εύρεση επιπλέον στοιχείων για τη σχέση μεταξύ ΣΝ και φυσικών και ψυχολογικών καταστάσεων υγείας. Εξετάζει τη σχέση μεταξύ παραγόντων της ΣΝ και συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία, όπως το κάπνισμα και η άσκηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 365 εθελοντές (26 άντρες και 239 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας τα 25 έτη οι οποίοι απάντησαν στην κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τη μορφή ανώνυμου ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα της έρευνας ενίσχυσαν την άποψη ότι υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ υψηλών επιπέδων ΣΝ και χαμηλής ψυχικής και συναισθηματικής υγείας. Ενώ παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, με τις γυναίκες να έχουν υψηλότερα σκορ από ότι οι άντρες. Παρόμοια ως προς τη διαφορά των δύο φύλων είναι και τα αποτελέσματα σε άλλες έρευνες (Ciarrochi, Chan,



&Caputi, 2000; Wertlieb, Weigel, & Feldstein, 1987) σύμφωνα με τις οποίες, υπάρχει διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών στην έκφραση συναισθημάτων, με τις γυναίκες να έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με επιτυχία.

Επιπλέον σε έρευνες έχει φανεί πως αρνητική διάθεση ή δυσάρεστη συναισθηματική εμπειρία συνδέονται με μη υγιεινές συμπεριφορές όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ (e.g. Cooper, Frone, Russell, & Mudar, 1995). Αρκετές έρευνες εκφράζουν την άμεση σχέση μεταξύ αρνητικών συναισθημάτων και καρδιαγγειακών συνεπειών (Friedman, 1992; Kamarck & Jennings, 1991).

Στην έρευνά τους οι Martins, Ramalho και Morin (2010), είχαν σκοπό μέσα από μετα-ανάλυση να ισχυροποιήσουν τη σχέση της ΣΝ με καλύτερα επίπεδα υγείας. Έτσι μέσα από εξέταση πολλών ερευνών και με συνολικό αριθμό 19.815 συμμετέχοντες τα αποτελέσματα υποστήριξαν τα έως τώρα δεδομένα. Η ΣΝ σχετίζεται θετικά με τη ψυχική και τη σωματική υγεία, με τα επίπεδα ψυχικής υγείας να είναι υψηλότερα από ότι τα επίπεδα σωματικής υγείας. Με βάση τα αποτελέσματα μπορούμε να πούμε πως η ΣΝ αποτελεί έναν αληθοφανή δείκτη υγείας.

Η έρευνα των Saklofske, Austin, Rohr και Andrews(2007), είχε σκοπό να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της Σ.Ν και της άποψης για το πόσο η άσκηση βελτιώνει τη συναισθηματική κατάσταση. Στην έρευνα συμμετείχαν 497 εθελοντές με μέσο όρο ηλικίας 24 ετών οι οποίοι απάντησαν σε ανώνυμα ερωτηματολόγια τα οποία συμπεριελάμβαναν: τη σύντομη κλίμακα συναισθηματικής νοημοσύνης του Bar-On (2002), τη βαθμολογία επίδοσης της προσωπικότητας (Saucier, 1994) και μία κλίμακα στάσεων προς την άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως πράγματι η ΣΝ σχετίζεται σημαντικά με την άποψη ότι η άσκηση είναι μία αποτελεσματική στρατηγική για τη βελτίωση της διάθεσης. Η διάθεση του ατόμου βελτιώνεται με την άσκηση και άτομα με υψηλότερα επίπεδα ΣΝ έχουν πιο θετική διάθεση

(Lane, Thelwell, & Devonport, 2009). Επίσης, η ΣΝ σχετίζεται με υγιεινές συμπεριφορές όπως η διακοπή καπνίσματος (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar, & Rooke, 2007).

Η συναισθηματική νοημοσύνη κυριαρχεί στη διαφοροποίηση των ατομικών ικανοτήτων κατανόησης, διαχείρισης και χρήσης των συναισθημάτων τόσο στις διαπροσωπικές σχέσεις όσο και στη σχέση του ατόμου με τον ίδιο του τον εαυτό. Έχει βρεθεί πως η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται θετικά με τη ψυχολογική ευεξία όπως την ικανοποίηση από τη ζωή και την ευτυχία, ενώ υπάρχει αρνητική σχέση με την κατάθλιψη, το άγχος και τη μοναξιά (Austin, Saklofske, & Egan, 2005; Dawda & Hart, 2000; Palmer, Donaldson, & Stough, 2002; Tsaousis & Nikolaou, 2005). Καθώς επίσης υπάρχει θετική σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και με τη φυσική υγεία, όπως έχει αναφερθεί από τους Τσαούση και Νικολάου (2005).

Έχει φανεί πως υπάρχει θετική σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της κλίσης του ατόμου για άσκηση. Μπορεί να μην υπάρχουν πολλές έρευνες στο θέμα αυτό, ωστόσο έχει αναφερθεί θετική σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με τη συχνότητα προγραμματισμένης άσκησης (Saklofske, Austin, Galloway, & Davidson, 2007). Διάφοροι τύποι άσκησης δίνουν ευκαιρίες για κοινωνικές σχέσεις, οι οποίες πιθανόν λειτουργούν ως κίνητρο για άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Αυτή η διαπροσωπική συναισθηματική νοημοσύνη, με τη διαχείριση της διάθεσης που συνδέεται με την άσκηση είναι η εφαρμογή της λειτουργίας προς επίτευξη της επιτυχημένης αυτορρύθμιση.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

#### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

##### *Συμμετέχοντες*

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 300 άτομα (90 άντρες, 210 γυναίκες) ηλικίας 20-64 ετών που επιλέχτηκαν τυχαία από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδος, κυρίως Τρίκαλα Θεσσαλίας, Αυλώνας και Καπανδρίτη Αττικής, Σχηματάρι Βοιωτίας. Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές ομάδες 20-44 και 45-64 ετών, οι οποίες αντιστοιχούν στις ηλικιακές κατηγορίες νεαροί ενήλικες και ενήλικες αντίστοιχα (Spirduso, 1997). Στον Πίνακα 1 φαίνεται η κατανομή του δείγματος ανά ηλικιακή κατηγορία και ανά ομάδα. Κάθε ηλικιακή κατηγορία περιελάμβανε 3 ομάδες, μία πειραματική ομάδα – οι χορευτές – δηλαδή άτομα τα οποία συμμετείχαν συστηματικά σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, για τουλάχιστον τους τελευταίους 15 μήνες, και 2 ομάδες ελέγχου: α) τους ασκούμενους άτομα που συνήθιζαν να γυμνάζονται συστηματικά, και β) τους μη ασκούμενους που δεν γυμνάζονταν καθόλου.

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

		Άντρες N=90	Γυναίκες N=210	Σύνολο N=300
<b>20-44 Ετών</b> N=150	Χορευτές	v=16	v=34	v=50
	Ασκούμενοι	v=16	v=34	v=50
	Μη ασκούμενοι	v=15	v=35	v=50
<b>45-64 Ετών</b> N=150	Χορευτές	v=13	v=37	v=50
	Ασκούμενοι	v=15	v=35	v=50
	Μη ασκούμενοι	v=15	v=35	v=50

Η πραγματοποίηση της Ερευνητικής Εργασίας εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με την υπ. αριθμ. 2-4/2-2-2011 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 2 ερωτηματολόγια, ένα για τη συναισθηματική νοημοσύνη και ένα για την ποιότητα ζωής παρουσιασμένα συνολικά σε 5 σελίδες. Όλα τα εργαλεία μέτρησης έχουν ελεγχθεί και είναι έγκυρα και αξιόπιστα.

A) *Ερωτηματολόγιο που αφορά τη συναισθηματική νοημοσύνη.* 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) Εκφραση και Αναγνώριση των Συναισθημάτων, β) Ελεγχό των 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.

B) Το ερωτηματολόγιο SF36 το οποίο αφορά στην ποιότητα ζωής και είναι προσαρμοσμένο στην ελληνική γλώσσα. 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 θεωρείται 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).

**Πίνακας 2.** Δείκτες  $\alpha$  Cronbach για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Μεταβλητή	Δείκτης $\alpha$ του Conbach
Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	.79
Χρήση Συναισθημάτων	.87
Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον	.88
Έλεγχος Συναισθημάτων	.63

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

		Χορευτές		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι	
		M	SD	M	SD	M	SD
<b>Νεότεροι</b> 20-44	Ηλικία	29.24	6.25	30.09	7.06	30.44	6.32
	Εκπαίδευση	13.96	3.19	15.02	1.77	15.2	1.58
	Έτη ως χορευτής	7.32	5.73	.00	.00	.00	.00
<b>Μεγαλύτεροι</b> 45-64	Ηλικία	55.27	6.28	54.19	6.47	53.37	8.79
	Εκπαίδευση	10.76	3.68	12.92	3.44	12.9	3.74
	Έτη ως χορευτής	4.2	2.26	.00	.00	.00	.00
<b>Σύνολο</b>	Ηλικία	42.38	14.49	42.51	13.85	41.9	13.81
	Εκπαίδευση	12.35	3.79	13.94	2.94	14.05	3.08
	Έτη ως χορευτής	5.74	4.59	.00	.00	.00	.00

Επίσης, καταγράφηκαν κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, καθώς και η συστηματική συμμετοχή στον παραδοσιακό χορό. Στον Πίνακα 3 φαίνονται αυτά τα χαρακτηριστικά του δείγματος, ανάλογα με την κατανομή τους στις ομάδες και τις ηλικιακές κατηγορίες.

#### *Διαδικασία συγκέντρωσης αποτελεσμάτων*

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε πρώτα στους χορευτές και μετά σε ασκούμενους και μη ασκούμενους. 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. Όλοι επέστρεφαν το ερωτηματολόγιο σε επόμενο ραντεβού μετά από συνεννόηση.

#### *Στατιστική ανάλυση*

Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 11, v. 15. Αρχικά έγινε ανάλυση εσωτερικής συνοχής (Scale reliability analysis) για τις ερωτήσεις της ΣΝ. 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 (20-44 ετών, 45-64 ετών) και η ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Ακολούθησε εξέταση μονομεταβλητών τεστ για να μελετηθούν οι επιδράσεις της ηλικίας και της ομάδας μεμονωμένα σε κάθε παράγοντα. Το post hoc τεστ του Bonferroni 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 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 (20-44 ετών, 45-64 ετών) και η ομάδα (χορευτές, 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 Bonferroni.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### *Συναισθηματική Νοημοσύνη*

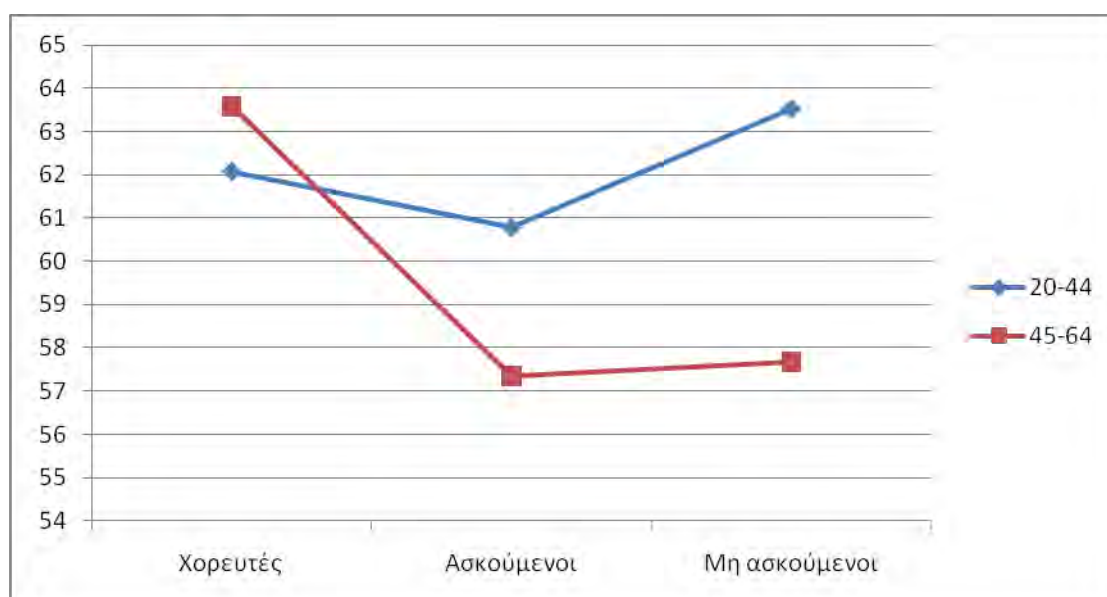
Η δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ΣΝ (Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων, Χρήση Συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον, και Έλεγχος Συναισθημάτων) ως προς την ηλικία (20-44, 45-64) και την ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Στον Πίνακα 4 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις σε όλους τους παράγοντες της ΣΝ και για τις τρεις ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν οριακά στατιστικά σημαντική επίδραση για την ηλικία (*Wilk's A*=0.97,  $F_{4,282}=2.39$ ,  $p=.051$ ,  $\eta^2=0.33$ ), στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα (*Wilk's A*=0.92,  $F_{8,564}=2.93$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=0.4$ ) και αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία (*Wilk's A*=0.939,  $F_{8,564}=2.25$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=0.31$ ).

Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση της ηλικίας για τον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον ( $F_{1,285}=5.54$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=0.19$ ). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 4 τα άτομα κάτω των 44 ετών είχαν καλύτερο σκορ από τα μεγαλύτερα άτομα. Βρέθηκε ακόμη, σημαντική επίδραση της ομάδας στην Χρήση Συναισθημάτων ( $F_{2,285}=9.23$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=0.61$ ) και την Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον ( $F_{2,285}=3.94$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=0.27$ ). Από τα post-hoc τεστ του Bonferroni βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στην κλίμακα που αφορά στη Χρήση Συναισθημάτων και από τους μη ασκούμενους (MD=4.39,  $p<.05$ ) και από τους ασκούμενους (MD=7.65,  $p<.001$ ). Αντίθετα, οι ασκούμενοι δεν διέφεραν από τους μη ασκούμενους (MD=3.26,  $p>.05$ ).



**Πίνακας 4.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για τις 3 ομάδες και τις 2 ηλικιακές κατηγορίες.

		Χορευτές		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
20-44 ετών	Αναγνώριση & Έκφραση Συναισθημάτων	31.16	8.27	28.27	8.9	30.12	7.6	29.86	8.29
	Χρήση Συναισθημάτων	58.64	10.39	49.96	10.4	52.71	12.45	53.79	11.96
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	62.08	9.25	60.78	7.67	63.53	7.06	62.15	8.07
	Έλεγχος Συναισθημάτων	36.8	10.66	33.00	9.26	35.57	8.5	35.14	9.58
45-64 ετών	Αναγνώριση & Έκφραση Συναισθημάτων	29.26	8.29	30.00	7.21	27.26	8.54	28.82	8.08
	Χρήση Συναισθημάτων	57.82	13.01	51.27	15.88	55.06	10.48	54.86	13.41
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	63.58	11.14	57.34	8.69	57.68	11.69	59.67	10.96
	Έλεγχος Συναισθημάτων	34.76	9.58	36.36	7.30	36.51	8.76	35.84	8.62
Σύνολο	Αναγνώριση & Έκφραση Συναισθημάτων	30.21	8.3	29.1	8.14	28.74	8.14	29.36	8.19
	Χρήση Συναισθημάτων	58.23	12.19	50.58	13.22	53.84	11.55	54.31	12.68
	Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	62.83	10.21	59.15	8.31	60.72	9.96	60.95	9.64
	Έλεγχος Συναισθημάτων	35.78	10.13	34.59	8.51	36.02	8.59	35.48	9.12



**Σχήμα 1.** Σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία για τον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Στην κλίμακα που αφορά την Ενσυναίσθηση και το Ενδιαφέρον οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους ( $MD=3.68, p<.05$ ), ενώ οι ασκούμενοι δεν διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους ( $MD=1.57, p>.05$ ).

Βρέθηκε επίσης σημαντική αλληλεπίδραση ηλικία X ομάδα άσκησης στην Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον ( $F_{2,285}=3.94, p<.05, \eta^2=0.27$ , Σχήμα 1). Για να εξεταστεί αυτή η αλληλεπίδραση, 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 ( $F_{2,150}=5.25, p <.01$ ). Οι post-hoc αναλύσεις έδειξαν ότι οι χορευτές υπερείχαν σημαντικά τόσο από τους ασκούμενους ( $MD=6.24, p <.05$ ) όσο και από τους μη ασκούμενους ( $MD=5.90, p <.05$ ).

### Ποιότητα Ζωής

Στον Πίνακα 5 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 (20-44, 45-64) και την ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ηλικία ( $Wilk's A=0.84, F_{8,291} = 6.87, p <.01, \eta^2=1.59$ ) και την ομάδα ( $Wilk's A=0.83, F_{16,582} = 3.49, p <.01, \eta^2=0.87$ ), ενώ δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα X ηλικιακή κατηγορία ( $Wilk's A=0.96, F_{16,582}=.75, p>.05, \eta^2=0.02$ ).

**Πίνακας 5.** 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>	
20-44 ετών	Φυσική Λειτουργικότητα	92.3	24.14	91.8	10.73	86.76	34.55	90.26	25.14
	Φυσικός Ρόλος	88	28.87	79.5	34.14	77.94	44.34	81.79	35.47
	Σωματικός Πόνος	84.08	21.33	71.9	27.32	71.65	26.20	75.85	25.59
	Γενική Υγεία	50.5	11.32	71.5	14.81	70	23.58	73.97	17.9
	Ζωτικότητα	70.3	17.71	63.9	18.66	57.45	25.74	63.84	21.56
	Κοινωνική Λειτουργικότητα	27	11.99	24.79	13.48	22.33	16.28	24.69	14.09
	Συναισθηματικός Ρόλος	80.02	27.82	61.42	38.35	53.57	45.31	64.93	39.26
45-64 ετών	Πνευματική Υγεία	74.4	25.41	63.77	19.22	56.94	26.16	64.98	24.74
	Φυσική Λειτουργικότητα	85.88	15.99	76.76	19.31	77.75	19.63	80.13	18.71
	Φυσικός Ρόλος	92.65	29.28	80.88	24.28	77.45	37.5	83.66	31.32
	Σωματικός Πόνος	89.02	16.36	77.16	17.66	68.55	30.52	78.24	23.83
	Γενική Υγεία	73.24	15.07	71.35	15.32	65.41	19.02	70	16.79
	Ζωτικότητα	70.49	17.64	65	17.09	55.99	25.6	63.82	21.21
	Κοινωνική Λειτουργικότητα	33.02	10.14	29.06	10.44	28.25	13.31	31.11	11.5
Σύνολο	Συναισθηματικός Ρόλος	92.84	19.19	68.71	33.64	66.04	37.46	70.43	36.68
	Πνευματική Υγεία	70.90	17.42	62.51	23.36	59.14	23.78	64.18	22.13
	Φυσική Λειτουργικότητα	89.06	20.59	84.21	17.32	82.25	28.32	85.16	22.68
	Φυσικός Ρόλος	90.35	27.15	80.2	29.43	77.7	40.86	82.73	33.40
	Σωματικός Πόνος	86.57	19.05	74.55	22.99	70.1	28.34	77.05	23.83
	Γενική Υγεία	76.83	13.77	71.43	14.99	67.71	21.44	71.97	17.44
	Ζωτικότητα	70.4	17.59	64.46	17.80	56.72	25.54	64.45	17.8
Σύνολο	Κοινωνική Λειτουργικότητα	30.04	11.45	26.94	12.17	25.29	15.09	27.42	13.11
	Συναισθηματικός Ρόλος	86.5	24.6	65.1	36.05	59.80	41.83	70.43	36.68
Σύνολο	Πνευματική Υγεία	72.63	21.71	63.13	21.31	58.04	24.9	64.58	23.43

Από τα μονομεταβλητά τεστ φάνηκε στατιστικά σημαντική επίδραση της ηλικίας για τους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα ( $F_{1,485} = 16.16, p < .001, \eta^2 = 0.51$ ), Γενική Υγεία, ( $F_{1,485} = 4.21, p < .05, \eta^2 = 0.14$ ), Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $F_{1,485} = 13.61, p < .001, \eta^2 = 13.61$ ) και Συναισθηματικό Ρόλο ( $F_{1,485} = 13.61, p < .01, \eta^2 = 0.24$ ). Όπως φαίνεται στον Πίνακα 5 για τους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα και Γενική Υγεία τα άτομα κάτω των 44 ετών είχαν καλύτερα σκορ από τα μεγαλύτερα άτομα. Ενώ για τους παράγοντες Κοινωνική Λειτουργικότητα και Συναισθηματικό Ρόλο τα άτομα άνω των 44 ετών είχαν καλύτερα σκορ από τα νεότερα.

Βρέθηκε ακόμη, σημαντική επίδραση της ομάδας για το Φυσικό Ρόλο ( $F_{2,485} = 2.58, p < .05, \eta^2 = 0.27$ ), το Σωματικό Πόνο ( $F_{2,584} = 12.97, p < .001, \eta^2 = 0.8$ ), τη Γενική Υγεία ( $F_{2,584} = 7.46, p < .01, \eta^2 = 0.48$ ), τη Ζωτικότητα ( $F_{2,584} = 11.08, p < .001, \eta^2 = 0.69$ ), την Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $F_{2,584} = 3.56, p < .05, \eta^2 = 0.23$ ), το Συναισθηματικό Ρόλο ( $F_{2,584} = 16.78, p < .001, \eta^2 = 1.01$ ) και την Πνευματική Υγεία ( $F_{2,584} = 10.74, p < .001, \eta^2 = 0.67$ ).

Από τα post-hoc τεστ βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά το Φυσικό Ρόλο από τους μη ασκούμενους ( $MD = 12.65, p < .05$ ). Αντίθετα, οι ασκούμενοι δεν διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους ( $MD = 10.15, p > .05$ ). Στον παράγοντα που αφορά το Σωματικό Πόνο οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ και από τους ασκούμενους ( $MD = 12.02, p < .01$ ) και από τους μη ασκούμενους ( $MD = 16.48, p < .001$ ), ενώ οι ασκούμενοι δεν διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους ( $MD = 4.46, p > .05$ ).

Οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Γενική Υγεία από τους μη ασκούμενους ( $MD = 9.13, p < .001$ ). Αντίθετα οι ασκούμενοι δεν διέφερε σημαντικά από τους μη ασκούμενους ( $MD = 3.71, p > .05$ ).

Στην κλίμακα της Ζωτικότητας σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους είχαν τόσο οι χορευτές (MD=13.68,  $p<.001$ ) όσο και οι ασκούμενοι (MD=7.74,  $p<.05$ ).

Οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά την Κοινωνική Λειτουργικότητα από τους μη ασκούμενους (MD=4.74,  $p<.05$ ), ενώ οι ασκούμενοι δεν διαφέρει σημαντικά από τους μη ασκούμενους (MD=1.65,  $p>.05$ ).

Στις κλίμακες που αφορούν το Συναισθηματικό Ρόλο και την Πνευματική Υγεία οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ και από τους μη ασκούμενους (MD=26.7,  $p<.001$ , και MD=14.59,  $p<.001$  αντίστοιχα), καθώς και από τους ασκούμενους (MD=21.4,  $p<.001$  και MD=9.5,  $p<.05$  αντίστοιχα). Οι ασκούμενοι δεν διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους σε καμία από τις δύο κλίμακες (MD=5.3,  $p>.05$ ) και (MD=5.09,  $p>.05$ ).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί η διαφοροποίηση των παραγόντων της ΣΝ και της ποιότητας ζωής ανάλογα με την ηλικία και τη συμμετοχή σε μαθήματα παραδοσιακού χορού. Ερευνήθηκαν παράγοντες που συνδέονται με τη διαχείριση των συναισθημάτων και επηρεάζουν τόσο τις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων όσο και την προσωπική τους εξέλιξη και παράγοντες σχετικοί με την ποιότητα ζωής, που επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.

Οι Μαυροβουνιώτης και Αργυριάδου (2008) υποστηρίζουν τη μεγάλη σημασία που έχει ο παραδοσιακός χορός για τον άνθρωπο, καθώς αποτελεί έναν τρόπο υγιεινής ζωής, άσκησης και πρόληψης προβλημάτων υγείας, ως προληπτικό μέσο της ιατρικής. Επίσης σημαντική είναι η συμβολή του χορού στη χαλάρωση ψυχής και σώματος (Αλιγιζάκης, Κατώνης, Timmons-Παπαγεωργίου, & Γιγουρτάκης, 2002). Παρά ταύτα, αρκετές είναι οι έρευνες σχετικά με το jazz είδος χορού όπως και με το αερόμπικ, αλλά πολύ λιγότερες με το παραδοσιακό είδος χορού και κυρίως τον ελληνικό παραδοσιακό. Η παρούσα έρευνα έρχεται να προσθέσει κάποιες πληροφορίες στον τομέα του παραδοσιακού χορού, αφού οι συμμετέχοντες ασχολήθηκαν με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό και οι περισσότεροι συμμετείχαν συστηματικά για περισσότερο από τρία χρόνια.

Ο χορός αποτελεί ένα είδος φυσικής δραστηριότητας η οποία συνδυάζει πολλά χαρακτηριστικά. Τα σημαντικότερα από αυτά είναι η κίνηση, η μουσική, η έκφραση των συναισθημάτων, η επικοινωνία με τους γύρω για τη σωστή εκτέλεση του χορού και πολιτισμικά χαρακτηριστικά που μπορεί να φέρνει ο κάθε χορός μαζί του. Ελάχιστες είναι οι φυσικές δραστηριότητες που συνδυάζουν όλα αυτά τα στοιχεία τόσο αρμονικά και

αβίαστα, ίσως και καμία άλλη εκτός του χορού. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν καλύτερη ΣΝ από τις δύο άλλες ομάδες. Συγκεκριμένα, στους παράγοντες Χρήση Συναισθημάτων και Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον, οι χορευτές διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους, ενώ από τους μη ασκούμενους διέφεραν σημαντικά μόνο στη Χρήση Συναισθημάτων.

Όπως παρατηρούμε από τα αποτελέσματα, οι χορευτές πραγματοποιούσαν καλύτερη χρήση των συναισθημάτων τους τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι οι συμμετέχοντες σε μαθήματα παραδοσιακών χορών είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους από ότι οι συμμετέχοντες σε άλλα είδη άσκηση και φυσικής δραστηριότητας. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η συμμετοχή σε διάφορα είδη φυσικής δραστηριότητας συμβάλει στη ΣΝ (Saklofske et al., 2007), ωστόσο η έλλειψη ερευνών στον τομέα του παραδοσιακού χορού δεν μας δίνει τη δυνατότητα να παραθέσουμε επιπλέον έρευνες που συμφωνούν ή όχι με τα αποτελέσματα μας. Από την παρούσα έρευνα μπορούμε να πούμε, ότι οι συμμετέχοντες σε παραδοσιακό χορό υπερέχουν στη χρήση συναισθημάτων, σε σχέση με εκείνους που συμμετέχουν σε άλλες μορφές φυσικής δραστηριότητας ή δεν είναι φυσικά δραστήριοι. Φαίνεται ότι μέσα από τον ελληνικό παραδοσιακό χορό δημιουργείται μια πιο έντονη σχέση μεταξύ ψυχής και σώματος (Μουρατίδου, 1997), αφού ο χορός δεν αποτελεί ένα απλό είδος φυσικής μετακίνησης, αλλά πρόκειται για μία συνειδητοποιημένη κίνηση, στην οποία κυριαρχεί το συναίσθημα και εμπλουτίζεται με το ανθρώπινο στοιχείο (Kitwood, 1997).

Συνεχίζοντας στους παράγοντες της ΣΝ, το γεγονός ότι οι χορευτές διέφεραν από τους ασκούμενους στην Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον δείχνει προφανώς ότι η άσκηση ωφελεί το άτομο στη βελτίωση της προσωπικής φυσικής του κατάστασης αλλά όχι ιδιαίτερα στις κοινωνικές του δραστηριότητες. Αντίθετα, άτομα που συμμετέχουν σε

παραδοσιακό χορό φαίνεται να έχουν καλύτερα επίπεδα κοινωνικής δραστηριοποίησης και ενδιαφέροντος για τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφονται. Παρόμοια είναι και η κατάσταση για εκείνους που δε συμμετέχουν σε κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας, όμως συναναστρέφονται με το κοινωνικό τους περιβάλλον. Το ότι οι χορευτές δε διέφεραν από τους μη ασκούμενους ως προς την Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον, μπορεί να σημαίνει πως η άσκηση δεν συνδέεται με κοινωνικές σχέσεις, αφού η ενσυναίσθηση και το ενδιαφέρον αφορούν στην κατανόηση των άλλων και το ενδιαφέρον για αυτούς, κάτι που μπορεί να δημιουργηθεί και μέσα από τις κοινωνικές συναναστροφές σε πολλούς και διαφορετικούς χώρους.

Οι νεότεροι με μέσο όρο ηλικίας 29 ετών είχαν καλύτερη ΣΝ από τους μεγαλύτερους 55 ετών, αλλά αυτή η διαφορά εντοπίστηκε μόνο στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον. Από την έρευνα των Tsaousi και Nikolaou (2005), στην οποία έγινε σύγκριση εργαζομένων με φοιτητές, φάνηκε πως εργαζόμενοι με μέσο όρο ηλικίας 36 ετών παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης και ενδιαφέροντος από φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας 25 ετών. Στην έρευνά μας και οι δύο προαναφερθείσες ηλικίες εντάσσονται στην πρώτη ηλικιακή κατηγορία. Αυτό συμφωνεί με το αποτέλεσμα μας και επομένως μπορούμε να πούμε πως οι νεαροί ενήλικες έχουν καλύτερα επίπεδα Ενσυναίσθησης και Ενδιαφέροντος από μεγαλύτερα άτομα μέσης ηλικίας. Πιθανός λόγος μπορεί να είναι οι περισσότερες κοινωνικές συναναστροφές που έχουν οι νέοι σε σχέση με τα μεγαλύτερα άτομα, καθώς όπως παρατηρείται, όσο αυξάνεται η ηλικία αυξάνεται και η απομόνωση των ανθρώπων.

Οι χορευτές μεγαλύτερης ηλικίας διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους και μη ασκούμενους της ίδιας ηλικιακής κατηγορίας στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον, διαφορές που δεν σημειώθηκαν ανάμεσα στις ομάδες της μικρότερης ηλικιακής κατηγορίας. Παρά το γεγονός ότι οι νεότεροι στο σύνολο τους, είχαν καλύτερη



ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον από το σύνολο των μεγαλύτερων, οι χορευτές μέσης ηλικίας βλέπουμε να εμφανίζουν σκορ αντίστοιχα με τα άτομα μικρότερης ηλικίας. Άρα ο χορός μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση των καλών επιπέδων ΣΝ μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων, σε αντίθεση με άλλου είδους άσκηση που όπως φαίνεται από την παρούσα έρευνα δεν συμβάλλει στην κατεύθυνση αυτή. Φαίνεται έτσι ότι ο παραδοσιακός χορός έχει ιδιαίτερη σημασία για τις κοινωνικές σχέσεις των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων.

Η ΣΝ συνδέεται με καλύτερα επίπεδα υγείας, τόσο φυσική όσο και πνευματική (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar, & Rooke, 2007). Με αυτό συμφωνούν και οι Tsaousis και Nikolaou (2005), οι οποίοι υποστηρίζουν πως τα υψηλά επίπεδα ΣΝ σχετίζονται με καλύτερη σωματική όσο και ψυχική υγεία. Επίσης, αρκετά νωρίς οι Goldman, Kraemer και Salovey (1996) αναγνώρισαν το σημαντικό ρόλο της ρύθμισης των συναισθημάτων στη σχέση στρες και σωματικής υγείας. Ο χορός σαν μια μορφή άσκησης μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες, καθώς επίσης και στη μείωση της σωματικής και συναισθηματικής έντασης (Birkel, 1998). Ικανοποιητικά είναι τα στοιχεία που ενισχύουν την άποψη ότι η αεροβική άσκηση αυξάνει τα επίπεδα της διάθεσης, ενώ λιγότερα είναι τα στοιχεία για τη συμβολή της στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας των ηλικιωμένων (π.χ. Medicomm Incorporation, 2004). Με βάση τα παραπάνω, θα συζητήσουμε στη συνέχεια τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με την ποιότητα ζωής.

Για την ποιότητα ζωής, οι χορευτές είχαν καλύτερα σκορ σχεδόν σε όλους τους παράγοντες σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες, ασκούμενους και μη ασκούμενους, με μόνη εξαίρεση τον παράγοντα της φυσικής λειτουργικότητας, για τον οποίο δεν βρέθηκε κάποια διαφορά. Ο χορός είναι μία φυσική κίνηση που εκτελείται ρυθμικά με συνοδεία μουσικής και αποτελεί μια δραστηριότητα ζωής. Τα άτομα που αγαπούν το χορό συμμετέχουν σε αυτόν για πάντα και υπό την έννοια αυτή πραγματοποιούνται σημαντικές προσαρμογές κατά τη διάρκεια της ζωής τους (Birkel, 1998). Επομένως, ο χορός

σύμφωνα με τον Birkel (1998), είναι μια ψυχική εμπειρία με πολλά φυσικά οφέλη. Αν αναλύσουμε παρακάτω τα στοιχεία που μας έδωσε η παρούσα έρευνα μάλλον θα συμφωνήσουμε με την προαναφερθείσα πρόταση.

Βρέθηκε πως τα άτομα μικρότερης ηλικίας είχαν καλύτερη φυσική λειτουργικότητα ( $p<.001$ ) και γενική υγεία ( $p<.05$ ) από τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα. Για την κοινωνική λειτουργικότητα ( $p<.001$ ) και το συναισθηματικό ρόλο ( $p<.01$ ) οι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες στην έρευνα είχαν υψηλότερα σκορ από τους νεότερους. Πιθανή αιτιολόγηση για τα παραπάνω είναι το γεγονός ότι οι νεότεροι άνθρωποι έχουν λιγότερα προβλήματα υγείας από τους μεγαλύτερους, κάτι σημαντικό για τη φυσική λειτουργικότητα και γενική υγεία του ατόμου. Από την άλλη πλευρά οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας έχοντας περισσότερες εμπειρίες από τη ζωή τους, έχουν καλύτερα επίπεδα σε συναισθηματικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Παρόμοια αποτελέσματα όπως προαναφέρθηκαν, έχουμε και για τον παράγοντα ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον για τον οποίο οι μεγαλύτεροι είχαν υψηλότερα σκορ από τους νεότερους. Άρα, πιθανόν το γεγονός ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας κατανοούν καλύτερα τους γύρω τους, τους βοηθά στην κοινωνικότητά τους, αλλά και στο συναισθηματικό ρόλο ή και το αντίθετο.

Για το σωματικό πόνο βρέθηκε σημαντική διαφορά ( $p<.05$ ) των χορευτών με τις άλλες δύο ομάδες, με τους χορευτές να έχουν τα καλύτερα σκορ. Τα αποτελέσματα συμφωνούν με τις περισσότερες έρευνες σε θέματα χορού, όπως στην έρευνα των Hui, Chui & Woo (2008), όπου συμμετέχοντες σε μαθήματα χορού για 12 εβδομάδες μείωσαν τα επίπεδα του σωματικού πόνου από 78,67 σε 67,92 σε σχέση με μη χορευτές, ενώ αντίθετα για τους μη χορευτές η μέση τιμή αυξήθηκε από 74,62 σε 81. Επίσης, συμμετέχοντες σε φυσική δραστηριότητα είχαν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού πόνου σε σχέση με άτομα που δε συμμετείχαν σε κανένα είδος φυσικής δραστηριότητας ή η

συμμετοχή τους ήταν ανεπαρκής (Shuk-Fong, Lu, & Wang, 2009). Παρόμοια με τα παραπάνω είναι και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας όσον αφορά τις διαφορές των χορευτών με τους ασκούμενους, με τους χορευτές ωστόσο να έχουν ένα προβάδισμα. Η συμμετοχή σε παραδοσιακό χορό μειώνει το σωματικό πόνο των συμμετεχόντων. Σημαντικό είναι να αναφερθεί, πως οι συμμετέχοντες χορευτές της παρούσας έρευνας ανέφεραν ότι, παρά τους πιθανούς τραυματισμούς που μπορεί να έχουν, όπως για παράδειγμα στο μηνίσκο, δεν σταματούν την ενασχόληση τους με τον παραδοσιακό χορό και η πιο πιθανή εξήγηση γι' αυτό είναι η ευχαρίστηση που παίρνουν οι χορευτές από τη διαδικασία του χορού.

Για τη ζωτικότητα οι μη ασκούμενοι βρέθηκε να έχουν σημαντικά ( $p<.05$ ) χαμηλότερο σκορ από τις δύο άλλες ομάδες, χορευτές και ασκούμενοι. Ίδια αποτελέσματα έχουμε και σε άλλη έρευνες στις οποίες άτομα που δε συμμετέχουν σε κανένα είδος φυσικής δραστηριότητας έχουν χαμηλότερα επίπεδα ζωτικότητας σε σχέση με εκείνους που συμμετέχουν (Shuk-Fong, Lu, & Wang, 2009). Αυτό δείχνει ότι η έλλειψη οποιασδήποτε μορφής άσκησης, συνδέεται με χαμηλά επίπεδα δραστηριοποίησης και ζωτικότητας των ατόμων. Κάτι ανάλογο δείχνουν και τα ευρήματα άλλης έρευνας, όπου ηλικιωμένοι που συμμετείχαν σε χορό, συνειδητοποίησαν ότι είναι πιο ενεργοί από γνωστούς τους που δεν συμμετείχαν σε χορό (κοινωνική σύγκριση), έχουν αίσθηση επίτευξης και ολοκλήρωσης και καθόριζαν την υγεία τους με θετικούς όρους (Ransford, & Palisi, 1996). Μεταξύ των χορευτών και των ασκούμενων παρατηρούνται - από τους μέσους όρους - καλύτερα επίπεδα ζωτικότητας των χορευτών ( $M=70,4$ ) από τους ασκούμενους ( $M=64,46$ ). Αυτό μπορεί να συνδεθεί και με τα προηγούμενα αποτελέσματα, όπου οι χορευτές βρέθηκε να έχουν καλύτερα επίπεδα φυσικού ρόλου και σωματικού πόνου από τους ασκούμενους, κάτι που πιθανόν συμβάλει ώστε οι χορευτές να έχουν καλύτερα επίπεδα ζωτικότητας.

Όσο αφορά την κοινωνική λειτουργικότητα και πάλι οι χορευτές είχαν καλύτερα επίπεδα από τις άλλες δύο ομάδες, με θετικά σημαντική διαφορά των χορευτών από τους μη ασκούμενους ( $p < .05$ ). Ο χορός από μόνος του και κυρίως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί ένα κοινωνικό γεγονός. Η κοινωνικότητα που παρουσιάζεται στη διαδικασία του χορού, αποτελεί την έκφραση ολόκληρης της ομάδας-κοινότητας και περιλαμβάνει έντονη ομαδική συμπεριφορά ανεξάρτητα από την κοινωνική και οικονομική θέση του κάθε ατόμου (O'Connor, 1997; Turner, 1974). Αυτό μπορούμε να το καταλάβουμε και από το συλλογικό πνεύμα που χαρακτηρίζει τις ομάδες χορού ώστε να συνεργαστούν αποτελεσματικά. Η έννοια της ομάδας δεν μπορεί να εκφραστεί με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο, προφορικά ή γραπτά. Αποτελεί ένα χαρακτηριστικό που όπως αναφέρουν οι Cooper και Thomas (2002), διαπερνά τη συνείδηση των χορευτών και επηρεάζει την κοινωνική συμπεριφορά τους, τόσο μέσα στον ίδιο το χορό αλλά και στη ζωή τους γενικότερα, κάτι που δεν μπορεί με τη συμμετοχή απλά και μόνο σε προγράμματα άσκησης. Επίσης, τα μαθήματα χορού αποτελούν μέρος συνάντησης φίλων αλλά και δημιουργίας νέων σε όλες τις ηλικίες. Τα ψυχολογικά πλεονεκτήματα που έχει ο χορός πιθανόν να συμβάλουν στην κοινωνικότητα και στην ανάπτυξη φιλικών σχέσεων όταν κάποιος συμμετέχει σε μια χορευτική ομάδα. (Hui, Chui, & Woo, 2009). Τα παραπάνω αποτελέσματα της παρούσας έρευνας για την κοινωνική λειτουργικότητα συνδέονται και με τα αποτελέσματα για την ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον, όπου και πάλι οι χορευτές υπερέιχαν από τις δύο άλλες ομάδες. Φαίνεται έτσι μια προφανής στενή σχέση του συγκεκριμένου παράγοντα της ΣΝ με την κοινωνική λειτουργικότητα, όπως καταγράφεται με το SF-36.

Για το συναισθηματικό ρόλο και την πνευματική υγεία βρέθηκε σημαντική διαφορά ( $p < .05$ ), της ομάδας των χορευτών από τις άλλες δύο ομάδες, με τους χορευτές να έχουν τα υψηλότερα σκορ. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν και με άλλες έρευνες.

Στην έρευνα των Hui, Chui και Woo (2008), συμμετέχοντες σε μαθήματα χορού βελτίωσαν το σκορ τους στο συναισθηματικό ρόλο σε σχέση με μη χορευτές. Αν επίσης λάβουμε υπ' όψιν μας και το γεγονός ότι οι χορευτές στην παρούσα έρευνα είχαν καλύτερη ΣΝ από τις άλλες δύο ομάδες, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως ο παραδοσιακός χορός συμβάλει στη καλύτερη συναισθηματική κατάσταση των χορευτών. Βέβαια στην έρευνα των Shuk-Fong, Lu, και Wang, (2009) συμμετέχοντες σε φυσική δραστηριότητα είχαν μεγαλύτερα σκορ στο συναισθηματικό ρόλο ( $M=76.2$ ) σε σχέση με εκείνους που δε συμμετείχαν σε κανένα είδος φυσικής δραστηριότητας ( $M=64.7$ ). Στην παρούσα έρευνα οι ασκούμενοι είχαν καλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους, αλλά οι διαφορές αυτές δεν έφτασαν το επίπεδο σημαντικότητας.

Όσον αναφορά την πνευματική υγεία, στην οποία οι χορευτές είχαν υψηλότερα επίπεδα και από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους, πιθανός λόγος μπορεί να είναι το ότι σε όλους τους παράγοντες που σχετίζονται με αυτήν, δηλαδή συναισθηματικό ρόλο, ζωτικότητα και κοινωνική λειτουργικότητα οι χορευτές είχαν καλύτερα επίπεδα και από τις δύο άλλες ομάδες. Επομένως και συγκεκριμένα στην πνευματική υγεία έχουμε το ίδιο θετικά επίπεδα όπως και σε όλους του άλλους παράγοντες που την αφορούν.

Για τη γενική υγεία, οι χορευτές παρουσίασαν καλύτερα επίπεδα από τις άλλες δύο ομάδες και σημαντική διαφορά από τους μη ασκούμενους ( $p<.001$ ). Ανάλογα συμπεράσματα βρέθηκαν και στην έρευνα των Hui, Chui & Woo (2008), στην οποία συμμετέχοντες σε χορό βελτίωσαν τα επίπεδα της γενικής υγείας από 65.48 σε 72.13 μέσα σε διάστημα 12 εβδομάδων σε σχέση με μη συμμετέχοντες σε χορό των οποίων η βελτίωση ήταν σχεδόν ανύπαρκτη ( $M=0.36$ ). Ο χορός παρέχει τα οφέλη της άσκησης, όπως βελτιωμένη γενική υγεία, ευεξία και συντονισμό (Medicomm Incorporation, 2004). Τα μεγαλύτερα επίπεδα γενικής υγείας των χορευτών από τους μη ασκούμενους ωστόσο

μπορεί να είναι λογικά αναμενόμενα. Τα υψηλότερα επίπεδα όμως των χορευτών ( $M=76.83$ ) από τους ασκούμενους ( $M=71.43$ ) όπως προκύπτει από τους μέσους όρους, μπορεί πιθανόν να εξηγηθούν από τη διαφορά στο συναισθηματικό ρόλο, τη πνευματική υγεία και τον σωματικό πόνο, στους οποίους παράγοντες όπως παρουσιάστηκαν παραπάνω, οι χορευτές είχαν υψηλότερα σκορ από τους ασκούμενους και συμβάλουν στη γενική υγεία.

Συμπερασματικά, τόσο για τη ΣΝ όσο και για την ποιότητα ζωής, οι χορευτές έχουν καλύτερα επίπεδα και από τους συμμετέχοντες σε άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας, όπως το τρέξιμο και η γυμναστική σε γυμναστήριο και από εκείνους που δε συμμετέχουν σε κανένα είδος άσκησης. Γενικότερα, ο χορός μπορεί να βοηθήσει τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, να διατηρήσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις αντίστοιχα με άτομα μικρότερης ηλικίας. Οι συμμετέχοντες σε παραδοσιακό χορό έχουν υψηλότερα επίπεδα στους περισσότερους παράγοντες της ποιότητας ζωής, σε σχέση και με άτομα που συμμετέχουν σε άλλης μορφής φυσικές δραστηριότητες όσο και με εκείνους που δε συμμετέχουν σε κανένα είδος άσκησης. Έτσι οι χορευτές έχουν καλύτερα επίπεδα ποιότητας ζωής από ότι συμμετέχοντες σε άλλες φυσικές δραστηριότητες. Αυτό είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα της συμμετοχής σε ελληνικό παραδοσιακό χορό, καθώς δημιουργείται μία θετική διαφοροποίησή του από τα άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας.

Ο χορός επιπλέον αποτελεί ένα είδος φυσικής δραστηριότητας στον οποίο μπορούν να συμμετέχουν άτομα κάθε ηλικίας. Αφού το πόσο ικανός είναι κάποιος να χορέψει, είναι ανεξάρτητο από την ηλικία (Gubrium & Holstein, 2000) και επίσης η ικανότητα του χορευτή είναι σημαντικότερη παρά το ίδιο το σώμα (Sherlock, 1993). Σε όλα αυτά έρχεται να προστεθεί και η αύξηση των ορίων ζωής των ατόμων, και ως συνέπεια η ανάγκη όχι μόνο για πολλά, αλλά και για καλά χρόνια ζωής, δηλαδή για ποιότητα ζωής.

Μέσα από τη δραστηριότητα του χορού, όπως γίνεται κατανοητό, υπάρχει μια αλληλεπίδραση ψυχής και σώματος σε συνδυασμό με κοινωνικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά. Έτσι, φτάνουμε στο συμπέρασμα πως ο χορός δεν είναι απλώς ένα είδος φυσικής δραστηριότητας με το οποίο μπορούμε να βελτιώσουμε κάποια χαρακτηριστικά της φυσικής κατάστασης του συμμετέχοντα. Είναι ένα είδος φυσικής δραστηριότητας, που μέσα από την εφαρμογή του το άτομο ευχαριστείται τη διαδικασία, διαχειρίζεται καλύτερα τα συναισθήματά του, γνωρίζει άλλα άτομα αναπτύσσοντας κοινωνικές σχέσεις και συμβάλλει στη ζωτικότητα του. Αν και ο χορός θεωρείται από πολλούς σαν ένα είδος άσκησης με κύριο σκοπό τη δημιουργία και διατήρηση της πολιτισμικής ταυτότητας, από την παρούσα έρευνα βλέπουμε πως αποτελεί ένα σύνθετο είδος άσκησης που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων γενικότερα.

Ο χορός από μόνος του αποτελεί για τα ελληνικά δεδομένα ένα ευχάριστο κοινωνικό γεγονός στο οποίο συμμετέχουν άνθρωποι όλων των ηλικιών, από μηνών στην αγκαλιά ενός συγγενικού προσώπου, μέχρι τα βαθιά γεράματα. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια άνθρωποι από όλο τον κόσμο εκφράζουν το ενδιαφέρον τους για τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, ανεξάρτητα με το αν γνωρίζουν τα ελληνικά έθιμα ή όχι. Αυτό, σε συνδυασμό με την παρούσα έρευνα, ίσως πρέπει να μας κάνει να ερευνήσουμε την αξία του ελληνικού παραδοσιακού χορού από όλες τις πλευρές και να σκεφτούμε μήπως πρόκειται για ένα θησαυρό που στην ουσία δεν ξέρουμε ότι έχουμε.

Η αλήθεια είναι ότι αρκετές έρευνες υπάρχουν για διάφορα είδη χορού, ελάχιστες όμως είναι οι έρευνες που υπάρχουν για τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Είναι ενδιαφέρον να εξεταστεί η επίδρασή του σε μικρότερης και μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες, τόσο για τους παράγοντες της ΣΝ όσο και για την ποιότητα ζωής.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6:

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

1. Οι χορευτές είχαν καλύτερη ΣΝ από τις δύο άλλες ομάδες. Συγκεκριμένα, στους παράγοντες Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Χρήση Συναισθημάτων, οι χορευτές διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους, ενώ από τους μη ασκούμενους διέφεραν σημαντικά μόνο στη Χρήση Συναισθημάτων. Φαίνεται ότι ο χορός είναι μια φυσική δραστηριότητα που συνδυάζει μοναδικά πολλά χαρακτηριστικά, όπως κίνηση, έκφραση συναισθημάτων, επικοινωνία με τους γύρω, κάτι που δεν ισχύει για άλλα είδη άσκησης. Τα χαρακτηριστικά αυτά μπορεί να συμβάλλουν σημαντικά στη ΣΝ, αλλά και γενικότερα την ψυχική υγεία και κοινωνικότητα των συμμετεχόντων.
2. Οι νεότεροι είχαν καλύτερη ΣΝ από τους μεγαλύτερους, αλλά αυτή η διαφορά εντοπίστηκε μόνο στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον. Φαίνεται ότι οι νεαροί ενήλικες έχουν περισσότερες κοινωνικές συναναστροφές από μεγαλύτερα άτομα μέσης ηλικίας, τα οποία όπως παρατηρείται, όσο αυξάνεται η ηλικία αυξάνεται και η απομόνωσή τους. Για αυτό πιθανόν νεότερα άτομα παρουσιάζουν καλύτερα επίπεδα ΣΝ.
3. Οι χορευτές μεγαλύτερης ηλικίας διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους και μη ασκούμενους στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον, διαφορές που δεν σημειώθηκαν στους νεότερους. Επομένως, είναι φανερό η συμβολή του παραδοσιακού χορού στη διατήρηση καλών επιπέδων της ΣΝ σε μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες, και κατ' επέκταση και στις κοινωνικές τους σχέσεις.
4. Οι χορευτές είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής από τις δύο άλλες ομάδες, διαφορά που εντοπίστηκε στους επτά από τους οκτώ παράγοντες της ποιότητας ζωής. Πιο



συγκεκριμένα διαπιστώθηκε ότι οι χορευτές διέφεραν σημαντικά από τις δύο άλλες ομάδες στους παράγοντες σωματικό πόνο, πνευματική υγεία και συναισθηματικό ρόλο. Για τους παράγοντες κοινωνική λειτουργικότητα, φυσικό ρόλο, γενική υγεία και ζωτικότητα οι χορευτές διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους. Φαίνεται ότι η ευχαρίστηση που παίρνουν οι συμμετέχοντες από το χορό, αλλά και όλη η διαδικασία τους παρέχει όχι μόνο την προσωπική γύμναση και τη φυσική κατάσταση, αλλά επίσης συμβάλλει καθοριστικά στις κοινωνικές τους συναναστροφές και την ψυχική τους υγεία. Ο χορός επομένως, συμβάλλει ακόμα περισσότερο από άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης τόσο σε σωματικούς όσο και σε ψυχολογικούς-συναισθηματικούς - κοινωνικούς παράγοντες της ποιότητας ζωής του ανθρώπου.

5. Διαφορές λόγω ηλικίας εντοπίστηκαν στην ποιότητα ζωής. Οι νεότεροι υπερείχαν στη φυσική λειτουργικότητα και γενική υγεία, ενώ οι μεγαλύτεροι στην κοινωνική λειτουργικότητα και στο συναισθηματικό ρόλο. Ο παράγοντας διαφοροποίησης, η ηλικία, επηρεάζει βιολογικά τα χαρακτηριστικά των ατόμων και όπως ήταν αναμενόμενο, οι νεότεροι έχουν γενικότερα καλύτερα επίπεδα υγείας από τα άτομα μέσης ηλικίας. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία συμμετέχοντες θεωρείται ότι έχουν καλύτερα επίπεδα κατανόησης των κοινωνικών σχέσεων, μέσα από τις περισσότερες εμπειρίες που έχουν λόγω ηλικίας. Ωστόσο, ο χορός φαίνεται να συμβάλλει ακόμα περισσότερο στους παράγοντες αυτούς με θετικά αποτελέσματα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αλιγιζάκης, Α., Κατόνης, Π., Timmons-Παπαγεωργίου, W., & Γιγουρτάκης, Σ. (2002). *Βασικές αρχές ιατρικής του χορού*. Ηράκλειο: Αφοί Καββαδία.
- Anagnostopoulos, F., Niakas, D., Pappa, E. (2005). Construct validation of the Greek SF-36. *Health Survey Quality of Life Research*, 8, 1959-1965
- Αντωνακούδης, Γ.Χ., & Αντωνακούδης Χ.Γ. (2003). Η αντιαθηρωματική δράση της άσκησης. *ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΑ*, 71), 3-11
- Amiridis, I.G., Hatzitaki, V., & Arabatzi, F. (2003). Age-induced modifications of static postural control in humans. *Neuroscience Letters*, 350, 137–140.
- 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.
- Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and self-actualization. In J. Ciarrochi, J.P. Forgas, & J.D. Mayer (Eds), *Emotional intelligence in every day life: A scientific inquiry* (pp. 82–97). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Bar-On, R., Brown, J.M., Kirkcaldy, B.D., & Thome, E.P. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Personality and Individual Differences*, 28, 1107–1118.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861–865.
- Belardinelli, R., Lacalaprice, F., Ventrella, C., Volpe, L., & Faccenda, E., (2008). Waltz dancing in patients with chronic heart failure: new form of exercise training. *Circulation Heart Failure*, 1, 107-114.
- Berrol, F.C., Wee, L.O., & Katz, S.S., (1997). Dance/movement therapy with older adult who have sustained neurological insult: a demonstration project. *American Journal of Dance Therapy*, 19, 135-160.

- Berryman-Miller, S.D.E. (1988). Dance/Movement: Effects on elderly self-concept. In: Beal, R.K., Berryman-Miller, S.(Eds.), *Dance for the older Adult* (pp.80-87). Reston: American Alliance of Health, Physical Education Recreation and Dance.
- Birkel, D.A.G. (1998). Aging brain, aging mind: Activities for the older adult: Integration of the body and the mind. *JOPERD*, 69(9), 23-28.
- Blanchard, C., Stein, K.D., Baker, F., Dent, M.F., Denniston, M., Courneya, K.S. et al. (2004). Association between current lifestyle behaviours and health-related quality of life in breast, colorectal and prostate cancer survivors. *Psychology and Health*, 19, 1-13.
- Ciarrochi, J., Chan, A.Y.C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539–561.
- Ciarrochi, J., & Deane, F. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and nonprofessional sources. *British Journal of Guidance and Counselling*, 29, 233-246.
- Cooper, L. & Thomas, H. (2002). Growing old gracefully: Social dance in the third age. *Ageing & Society*, 22, 689-708.
- Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797–812.
- Dowd, E. T., Milne, C. R., & Wise, S. L. (1991). The Therapeutic Resistance Scale: A measure of psychological reactance. *Journal of Counseling and Development*, 69, 541–545.
- Engels, H.J., Drouin, J., Zhu, W., & Kazmierski, J.F. (1998). Effects of low-impact, moderate-intensity exercise training with and without wrist weights on functional capacities and mood states in older adults. *Gerontology*, 44(4), 239–244.
- 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(1), 84–88.

- Erwin-Grabner, T., Goodill, S.W., Hill, E.S. & Von Neida, K. (1999). Effectiveness of Dance/ Movement therapy on reducing test anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 21, 19-33.
- Fentem, P.H. (1992). Exercise in prevention of disease. *British Journal of Medical Bulletin*, 48(3), 630-650.
- Flury, J., & Ickes, W. (2001). Emotional intelligence and empathetic accuracy. In J. Ciarrochi, J.P. Forgas, & J.D. Mayer (Eds), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 113–132). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Garnet, E.D. (1974). A movement therapy for older people. In: Mason, K. (Ed.), *Dance Therapy: Focus Dance VII* (pp.59-61). Washington, DC: American Association for Health, Physical Education and Recreation.
- Haboush B.A., Floyd, M., Caron J., LaSota M., & Alvarez K. (2006). Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study Amanda. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 89-97
- Hong, Y., Li, J.X., & Robinson, P.D. (2000). Balance control, flexibility, and cardiorespiratory fitness among older Tai Chi practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 29–34.
- 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. *The Gerontologist*, 30(2), 189–192.
- 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.
- Jeong, Y.J., Hong, S.C., Lee, M.S., Park, M.C., Kim, Y.K., & Suh, C.M., (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulate neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience* 115, 1711-1720.
- Judge, J.O., (2003). Balance training to maintain mobility and prevent disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 150-156
- Kaltsatou, A., Mameletzi, D., & Douka, S. (2010). Physical and psychological benefits of 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, xx, 1-6

- Kim, C.G., June, K.J., & Rhayun, S. (2002). Effects of health promotion program on cardiovascular risk factors, health behaviors and life satisfaction in institutionalized elderly women. *Journal of Korea Gerontology Society*, 19, 51-64
- Koch, S.C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance. Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts Psychotherapy*, 34, 340-349.
- Konstantinidou, M., & Harahousou, Y. (2004). *Dance movement therapy effects on life satisfaction of elderly people*. Abstract retrieved from <http://www.ocio.deusto.es/>
- Konstantinidou, M., Harahousou, Y., & Kambitsis, Ch., (2000). *Dance movement therapy effects on life satisfaction of elderly people*. In: Proceedings of the 6th World Leisure Congress, Bilbao, 207 pp.
- Κωνσταντινίδου, Μ., Χαραχούσου, Υ., & Καμπίτσης, Χρ. (2002). Η χοροθεραπεία ως μια τεχνική ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης για τα άτομα τρίτης ηλικίας. *Γυναίκα και Αθληση*, 1(1), 37-49.
- Krawczynski, M., & Olszewski, H. (2000). Psychological well-being associated with a physical activity program for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 57-63.
- Lane, A., Thelwell R., & Devonport, T. (2009). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *EJ Applied Psychology*, 5, 67-73.
- Li, G.S.F., Lu, F.J.H., & Wang, A.H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science Fit*, 7, 55–63.
- Mahon, M. & Searle, M. (1994). Leisure Education: It's Effect on Older Adults. *JOPERD*, 65(4), 36-41.
- Martinez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition and Personality*, 17, 3–13
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E.(2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554-564.

- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: The MIT Press
- Mazczuk, M. (1987). Ο ρόλος του λαϊκού χορού στη ζωή του ανθρώπου στη φάση του σύγχρονου πολιτισμού μας. *Πρακτικά 1ου Διεθνούς Συνεδρίου για την έρευνα του λαϊκού χορού* (σελ. 127-131). Λάρισα: εκδ. Δ.Ο.Λ.Τ.
- Medicomm Incorporation. (2004). *Dance therapy- Alternative medicine*. Retrieved from [http:// www.medicomm. net/Consumer%20Site/am/dance.htm](http://www.medicomm.net/Consumer%20Site/am/dance.htm)
- 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*(4), 435– 453.
- Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2008). Χορός, Ηλικιωμένα Άτομα και Ψυχοσωματική Υγεία. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, *6*, 222-231.
- Ξερακιά, Ε. & Καλογεράκου, Θ. (2000). Η επίδραση της διδασκαλίας Ελληνικών παραδοσιακών χορών στην ψυχοσωματική κατάσταση ατόμων τρίτης ηλικίας. 8ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή. *Άθληση και Κοινωνία*, *25*, 396.
- Paffenbarger, R. (1996). Physical activity and fitness for health and longevity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *67*(3), 11-30
- Parker, J.D.A., Summerfeldt, L.J., Hogan, M.J., & Majeski, S.A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, *36*, 163–172
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *33*, 1091–1100.
- Palo-Bengtsson, L., Winblad, B., & Ekman, S.I. (1998). Social dancing: a way to support intellectual emotional and motor functions in persons with dementia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *6*, 545-554.
- Παπαϊωάννου, Χρ., Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2005). Ελληνικοί χοροί και ψυχοσωματική κατάσταση ατόμων τρίτης ηλικίας. 13<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή. *Άθληση και Κοινωνία*, *39*, 263.

- 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.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. In J. Ciarrochi, & J.P. Forgas (Eds), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific enquiry* (pp. 168–184). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Salovey, P., Bedell, B.T., Detweiler, J.B., & Mayer, J.D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141–164). New York: Oxford Psychology Press.
- Sandel, S.L., Judge, J.O., Landry, N., Faria, L., Ouellette, R., & Majczak, M., (2005). Dance and movement program improves quality-of life measures in breast cancer survivors. *Cancer Nursing* *4*, 301-309.
- Schutte, N., Malout, T., Thorsteinsson, E., Bhullar, N, & Rooke, S.(2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personal Individual Differences*, *42*, 921-933.
- Shigematsu, R., Chang, M., Yabushita, N., Sakai, T., Nakagaichi, M., Nho, H., et al. (2002). Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. *Age and Ageing*, *31*, 261–266.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, *18*(2), 63-68.
- Solanki, D. & Lane A. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian Journal of Sport Medicine*, *1*, 195-200.
- Steiner, M., (1992). Alternatives in psychiatry dance movement therapy in the community. In: Payne, H. (Ed.), *Dance Movement Therapy: Theory and Practice* (pp. 141-162). London: Tavistock/Routledge.
- Taylor, G.J. (2001). Low emotional intelligence and mental illness. In J. Ciarrochi, & J.P. Forgas (Eds), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific enquiry* (pp.67–81). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

- Trinidad, D. R., & Johnson, C. A. (2002). The association of emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21, 77–86.
- Ware, J.E., & Sherbourne, C.D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual Framework and Item Selection. *Medical Care*, 30, 473-483.
- Wertlieb, D., Weigel, C., & Feldstein, M. (1987). Measuring children's coping. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 548–560.
- Wikstrom, B.M. (2004). Older adults and the arts: The importance of aesthetic forms of expression in later life. *Journal of Gerontological Nursing*, 30(9), 30–36.
- Yesavage, J., Brink, T., Rose, T., Lum, O., Huang, O., Adey, V., et al. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17, 37–49.
- Young, C.M., Weeks, B.K., & Beck, B.R. (2007). Simple, novel physical activity maintains proximal femur bone mineral density, and improves muscle strength and balance in sedentary, postmenopausal Caucasian women. *Osteoporosis International*, 18(10), 1379–1387.



## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

### **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ1: ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



**Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας**

Τρίκαλα: 4/ 3/2011  
Αριθμ. Πρωτ.: 165

**Αίτηση Εξέτασης της πρότασης για διεξαγωγή Έρευνας με τίτλο:**

Διαφοροποίηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ενηλίκων από τη συστηματική ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό ανάλογα με την ηλικία.

**Επιστημονικώς υπεύθυνος/η – επιβλέπων/πυσα:** Ζήση Βασιλική

**Κύριος/α ερευνητής/τρια - φοιτητής/τρια:** Μπουγιέση Μαρία

**Ίδρυμα & Τμήμα:** Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
(να αναφερθούν και τα συνεργαζόμενα τμήματα/ιδρύματα αν υπάρχουν σε νέα γραμμή)

**Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι:**

Ερευνητικό πρόγραμμα  Μεταπτυχιακή διατριβή  Διπλωματική εργασία  Ανεξάρτητη έρευνα

**Τηλ. επικοινωνίας:** 6974074584, 22950-41066

**Email επικοινωνίας:** [mabougje@pe.uth.gr](mailto:mabougje@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. 2-4/2-2-2011 συνεδρίαση της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Η πρόεδρος της  
Εσωτερικής Επιτροπής  
Δεοντολογίας - ΤΕΦΑΑ

Χριστίνα Καρατσαφέρη  
Επίκουρη Καθηγήτρια

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΔΟΚΙΜΑΖΟΜΕΝΟΥ****Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία****1. 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.

**2. 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.

**3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις**

Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. 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

