

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

Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία. Επιδράσεις του παραδοσιακού χορού.

**Διπλωματική εργασία του
Μάριου Θ. Ζέρβα**

Επιβλέπων: Ζήση Βασιλική, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Τρίκαλα, 2017

© 2017
ΖΕΡΒΑΣ ΜΑΡΙΟΣ
ALL RIGHTS RESERVED

Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία. Επιδράσεις του παραδοσιακού χορού

Μάριος Ζέρβας (υπό την επίβλεψη της Δρ. Βασιλική Ζήση)

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ποιότητα ζωής είναι μια πολυδιάστατη έννοια και ο ρόλος της είναι καθοριστικός για τη ζωή του ανθρώπου. Η φυσική δραστηριότητα ασκεί μεγάλη επίδραση στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων, ενώ η καθιστική ζωή έχει μόνο αρνητικές συνέπειες στην καθημερινότητα τους. Η φυσική δραστηριότητα ατόμων τρίτης ηλικίας συνδέεται άμεσα με τη βελτίωση της σωματικής και της συναισθηματικής τους κατάστασης. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο ποιότητας ζωής σε σχέση με άλλα άτομα αντίστοιχης ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν σε κάποιου άλλου είδους φυσική δραστηριότητα. Στην έρευνα πήραν μέρος 90 ηλικιωμένοι, (34 άντρες και 56 γυναίκες), ηλικίας 60-75 ετών, που επιλέχθηκαν τυχαία από περιοχές της Αττικής έτσι ώστε να εμπίπτουν σε μία από τις τρεις ισάριθμες ομάδες: Παραδοσιακού χορού, ασκούμενων και μη ασκούμενων. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο SF-36 για την ποιότητα ζωής (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005), προκειμένου να αξιολογηθεί η σωματική και πνευματική τους υγεία. Η μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) έδειξε για την ποιότητα ζωής στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα. Οι χορευτές σε όλους τους παράγοντες της Ποιότητας Ζωής παρουσίασαν καλύτερα σκορ από τους μη ασκούμενους και σε κάποιες περιπτώσεις και από τους ασκούμενους. Βρέθηκε σημαντική επίδραση της ομάδας για τη Φυσική Λειτουργικότητα ($p<.001$), για το Φυσικό Ρόλο ($p<.01$), το Σωματικό Πόνο ($p<.01$), τη Γενική Υγεία ($p<.001$), τη Ζωτικότητα ($p<.05$), την Κοινωνική Λειτουργικότητα ($p<.01$), το Συναισθηματικό Ρόλο ($p<.01$) και την Πνευματική Υγεία ($p=.05$). Συμπερασματικά, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συγκεντρώνει πολλαπλά οφέλη για τους συμμετέχοντες, αφού με το συγκεκριμένο είδος φυσικής δραστηριότητας οι χορευτές εκτός από την ευχαρίστηση που νιώθουν, εξασκούν το σώμα τους, βελτιώνουν την υγεία τους και την ποιότητα ζωής τους.

Λέξεις κλειδιά: Ποιότητα Ζωής, Παραδοσιακός Χορός, Φυσική Δραστηριότητα,

Ηλικιωμένοι

**Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία.
Επιδράσεις του παραδοσιακού χορού**

Marios Zervas (under supervision of Dr. **Vasiliki Zisi**)

Abstract

The term “Quality of Life” has a multifunctional meaning and plays a significant role in one’s life. Physical activity is of great importance in peoples’ quality of life, while the sedentary way of life has only negative impacts in daily life. Specifically, physical activity in seniors is strongly connected with a good physical and emotional condition. The purpose of the present study was to investigate if older people who participate in activities that are related to Greek traditional dance have higher levels of Emotional Intelligence in comparison to people of the same age, who follow a sedentary life or participate in another type of physical activity. The participants were 90 people (34 men, 56 women) from 60 to 75 years, who randomly selected from different areas of Attica, so that to come under one of the three, equal in number groups: traditional dancers, exercisers and non-exercisers. The participants completed the Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS, Tsaousis, 2008) and the SF36 questionnaire to evaluate mental and physical health. For the quality of life, the one-way MANOVA showed that there was also a significant main effect of the group, with dancers scoring higher from the two other groups on the factors of Physical Functioning ($p<.001$), Physical Role ($p<.01$), Bodily Pain ($p<.01$), General Health ($p<.001$), Vitality ($p<.05$), Social Functioning ($p<.01$), Role Emotional ($p<.01$), and Mental Health ($p=.05$). In conclusion, the traditional Greek dance offers a lot of benefits for the participants, since it is not only a kind of physical activity that makes dancers feel better, but also improves their body, their health and their quality of life.

Key-Words: *Quality of life, Traditional Dance, Physical Activity, Elderly*

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους ανθρώπους που συνέβαλλαν στη διαδικασία και ολοκλήρωση της διπλωματικής μου διατριβής, αρχίζοντας από την επιβλέπουσα αναπληρώτρια καθηγήτρια κ. Βασιλική Ζήση που μου προσέφερε την πολύτιμη βοήθεια της και την κ. Αικατερίνη Γιάννη η οποία συγκρότησε τις προσπάθειες μου για να φέρω εις πέρας την εργασία αυτή. Έπειτα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους φορείς και πιο συγκεκριμένα τον Οργανισμό Πολιτισμού και Αθλητισμού Δήμου Νέας Πεντέλης και το Ίδρυμα Παραδοσιακού χορού Ζήση καθώς και τους συμμετέχοντες για την υπομονή που επέδειξαν για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που τους δόθηκαν και όλους τους άλλους ανθρώπους που προσέφεραν την βοήθειά τους για την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
Ευχαριστίες	5
Πίνακας Περιεχομένων	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
Σημασία της ερευνητικής μελέτης	10
Σκοπός	11
Ερευνητικές υποθέσεις	11
Μηδενικές υποθέσεις	11
Ορισμοί	12
Περιορισμοί της έρευνας	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	13
Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας – άσκησης	14
Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής	15
Παραδοσιακός χορός και ποιότητα ζωής	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	21
Συμμετέχοντες	21
Όργανα μέτρησης	21
Διαδικασία μέτρησης	22
Στατιστική ανάλυση	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	24
Ποιότητα ζωής	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	28

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	33
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Έγκριση από την επιτροπή βιοηθικής και δεοντολογίας	37
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Συναίνεση δοκιμαζόμενου	39
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: Ερωτηματολόγιο	40
ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ	
ΠΙΝΑΚΑΣ 1 Κατανομή του δείγματος ανά ομάδα	21
ΠΙΝΑΚΑΣ 2 Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της ποιότητας ζωής για τις 3 ομάδες	22

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ποιότητα ζωής του κάθε ανθρώπου επηρεάζεται άμεσα από την ψυχική και τη λειτουργική του κατάσταση και αποτελεί μία έννοια, η οποία έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον τόσο του επιστημονικού, όσο και του ευρύτερου κοινού. Έχει διαπιστωθεί ότι η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Συγκεκριμένα, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που εξετάζονται για να προκύψει κάποιο αποτέλεσμα ως της το εάν κάποιο άτομο έχει καλή ποιότητα ζωής. Στην αναφορά του Cella (1994) οι πιο σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα ζωής είναι η φυσική κατάσταση, η λειτουργική ικανότητα, η συναισθηματική κατάσταση και η κοινωνική κατάσταση του ατόμου. Σε μία άλλη αναφορά της Θεοφίλου (2010) σημειώνεται ότι η αξιολόγηση της ποιότητας της ζωής γίνεται με υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου. Αναλυτικά, εξετάζεται η σωματική υγεία, η ψυχολογική κατάσταση, το επίπεδο ανεξαρτησίας, οι κοινωνικές σχέσεις, οι προσωπικές πεποιθήσεις και τα πνευματικά ενδιαφέροντα και το περιβάλλον. Επομένως, η έννοια της ποιότητας της ζωής είναι πολυδιάστατη και απαιτεί μια εναρμόνιση πολλών υποκειμενικών παραγόντων.

Η επίδραση της άσκησης στην ψυχολογία των ατόμων είναι μεγάλη διότι σύμφωνα με την έρευνα του Salmon (2001) η αερόβια άσκηση έχει αντικαταθλιπτική επίδραση και προστατεύει τα άτομα από της αρνητικές συνέπειες του άγχους καθώς διαθέτει αγχολυτική δράση. Συμπερασματικά, είναι δυνατόν να επισημανθεί ότι διαμέσου της άσκησης οι συμμετέχοντες μπορούν να αισθανθούν περισσότερη

ψυχική ευεξία, να μειώσουν το καθημερινό της άγχος και την τάση της για κατάθλιψη. Εκτός από τα ψυχολογικά οφέλη που παρέχει η φυσική δραστηριότητα έχει και σωματικά οφέλη. Η Elavski και οι συνεργάτες της (2005) υποστήριξαν ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την ποιότητα ζωής και αυξάνει σημαντικά το ποσοστό της αυτό-αποτελεσματικότητας της ασκούμενους. Στην έρευνα του Spirduso και των συνεργατών του (2001) παρατηρείται ότι μέσω της φυσικής δραστηριότητας βελτιώνεται η ευεξία και η λειτουργικότητα των ατόμων. Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι μέσω της συμμετοχής σε προγράμματα παραδοσιακών χορών μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης πτώσεων και η ενίσχυση της ισορροπίας των ηλικιωμένων (Berger, 2013).

Μία από τις καταλληλότερες μορφές άσκησης για της ηλικιωμένους είναι ο παραδοσιακός χορός διότι δεν απαιτεί έντονη σωματική προσπάθεια και είναι και της ευχάριστος τρόπος φυσικής δραστηριότητας καθώς κοινωνικοποιεί της συμμετέχοντες. Η Ζήση (2014) υποστηρίζει ότι ο χορός βελτίωσε τη ψυχοσωματική κατάσταση των ηλικιωμένων που συμμετείχαν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού όχι μόνο σε σχέση με άτομα που έκαναν καθιστική ζωή αλλά και με άτομα που συμμετείχαν σε διαφορετικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Ο Μαυροβουνιώτης και οι συνεργάτες του (2010) σημείωσαν ότι τα άτομα που συμμετείχαν σε προγράμματα παραδοσιακού χορού εμφάνισαν μικρότερο ποσοστό άγχους και είχαν καλύτερη ευεξία σε σχέση με άτομα που έκαναν καθιστική ζωή. Συμπερασματικά, άτομα που εμπλέκονται σε δραστηριότητες άσκησης βελτιώνουν τη φυσική της ικανότητα, τη γενική της υγεία και συνεπώς την ποιότητα ζωής της.

Σημασία της ερευνητικής μελέτης

Η ποιότητα ζωής του κάθε ανθρώπου έχει μεγάλη σημασία για τον ίδιο, καθώς σχετίζεται άμεσα με τη ζωή του. Η ποιότητα ζωής αποτελείται από ένα σύνολο ψυχοσωματικών παραγόντων. Επομένως, αν κάποιος από της παράγοντες δεν έχει φυσιολογική τιμή τότε τα ποσοστά της ποιότητας ζωής του ατόμου δεν είναι ικανοποιητικά. Η ποιότητα ζωής στα άτομα της τρίτης ηλικίας έχει εξίσου μεγάλη σημασία, διότι με το πέρασμα των χρόνων της ζωής όχι μόνο η φυσική κατάσταση μειώνεται αλλά τα άτομα είναι πιο επιρρεπή στην εμφάνιση κατάθλιψης. Παρόλα αυτά, είναι γεγονός ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Η συμμετοχή σε προγράμματα παραδοσιακών χορών είναι ίσως μία από της καλύτερες μορφές άσκησης για της ηλικιωμένους, καθώς της κοινωνικοποιεί και δεν έχει ιδιαίτερη σωματική επιβάρυνση της της. Για της παραπάνω λόγους, η προτεινόμενη έρευνα είναι σημαντικό να υλοποιηθεί, διότι συμβάλει στην αναζήτηση κατάλληλων μορφών άσκησης για τα άτομα τρίτης ηλικίας με σκοπό τη βελτίωση της ζωής της.

Σκοπός της Έρευνας

Σκοπός της έρευνας είναι να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο ποιότητας ζωής σε σχέση με άλλα άτομα αντίστοιχης ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν σε κάποιου άλλου είδους φυσική δραστηριότητα.

1. Ερευνητικές υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας είναι οι ακόλουθες:

1. Η ομάδα των ατόμων που συμμετέχει σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού θα διαφέρει από της της δύο ομάδες ελέγχου: ασκουμένων και μη ασκουμένων, ως της την ποιότητα ζωής , με της χορευτές να έχουν μεγαλύτερο σκορ από της της δύο ομάδες.
2. Οι χορευτές θα διαφέρουν σημαντικά και θα έχουν καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από της της δύο ομάδες.

2. Μηδενικές υποθέσεις

Οι μηδενικές υποθέσεις της έρευνας είναι οι ακόλουθες:

1. Η ομάδα των ατόμων που συμμετέχει σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού θα διαφέρει από της της δύο ομάδες ελέγχου: ασκουμένων και μη ασκουμένων, ως της την ποιότητα ζωής , με της χορευτές να έχουν μεγαλύτερο σκορ από της της δύο ομάδες.
2. Οι χορευτές θα διαφέρουν σημαντικά και θα έχουν καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από της της δύο ομάδες.

3. Ορισμοί

- Η ποιότητα ζωής εκφράζει την υποκειμενική αίσθηση πληρότητας και ασφάλειας καθώς και την ικανοποίηση και απόλαυση που δημιουργεί στον άνθρωπο η συμμετοχή του σε της της δραστηριότητες της καθημερινότητας(Ventegodt, Hilden and Merrick, 2003).
- ‘Ποιότητα ζωής’ είναι μια σύνθετη έννοια, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες και όχι αντικειμενικές καταστάσεις ζωής. Αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων, των «πιστεύω» και των επιθυμιών των ατόμων, την προσωπική

ευεξία, τη χαρά και την ικανοποίηση από τη ζωή. Συνδέεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική υγεία, την αίσθηση της ανεξαρτησίας, της καλές κοινωνικές σχέσεις και της ευκαιρίες για διασκέδαση. Τέλος με την ικανότητα που έχει το σώμα να έχει την απαραίτητη δύναμη, την ευκινησία και τη ζωντάνια και να μην κουράζεται εύκολα της συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες' (Θεοδωράκη, 2010, σελ. 27).

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

4. Περιορισμοί της έρευνας

Οι περιορισμοί της έρευνας ήταν ότι δε συμμετείχαν ηλικιωμένοι που συμμετείχαν σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού για λιγότερο από 12 μήνες ή δεν ασχολούνταν καθόλου της τελευταίους 12 μήνες με τον παραδοσιακό χορό. Της, από την έρευνα αποκλείονταν όσοι ασχολούνταν με κάποιο άλλο είδος χορού εκτός του ελληνικού παραδοσιακού χορού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η ποιότητα ζωής αφορά της της ηλικίες καθώς κατέχει καθοριστικό ρόλο ως της τη ψυχοσωματική ευεξία των ανθρώπων. Σύμφωνα με την Οικονόμου και της συνεργάτες της (2001) δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος ορισμός για την έννοια της ποιότητας ζωής. Της δεκαετίες του 1960 και 1970 έγιναν οι πρώτες απόπειρες από κοινωνικούς επιστήμονες για να οριστεί η έννοια της ποιότητας ζωής. Έτσι, προκειμένου να αποφευχθεί η ασάφεια του ορισμού της ποιότητας ζωής εισήχθη η έννοια της «σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητας ζωής». Η ποιότητα ζωής αξιολογείται υποκειμενικά με την διεύρυνση ψυχολογικών διεργασιών κάθε ατόμου.

Τα Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας – Άσκησης

Η άσκηση βελτιώνει τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου. Τα σωματικά οφέλη είναι εμφανή , αφού είναι ευρέως γνωστό ότι η άσκηση χαμηλώνει την αρτηριακή πίεση, μειώνει τη χοληστερίνη και το λίπος, προσθέτει μυϊκή μάζα και βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Η σωματική υγεία σχετίζεται άμεσα με την πνευματική υγεία και ένα υγιές σώμα οδηγεί σε ένα υγιές μυαλό.

Της τελευταίες δύο δεκαετίες οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να αποκαλύπτουν πώς η φυσική δραστηριότητα μπορεί να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του μυαλού και προσπαθούν να καταλάβουν πώς αυτές οι αλλαγές στο μυαλό επηρεάζουν

της γνωστικές, αισθητηριακές, κινητικές και συναισθηματικές συμπεριφορές. Έπειτα, η άσκηση μπορεί πιθανά να εμποδίσει έναν αριθμό ψυχιατρικών διαταραχών (της κατάθλιψη και άγχος) και νευρολογικές διαταραχές (της η νόσος του Αλτσχάιμερ και η νόσος του Πάρκινσον). Η καθιστική ζωή επηρεάζει το μυαλό και μειώνει την πνευματική ικανότητα (Kleim, 2011).

Ο Rejeski και οι συνεργάτες του (1996) αναφέρουν ότι η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην αποφυγή και την καταπολέμηση χρόνιων παθήσεων, βοηθά στην αντιμετώπιση της υπέρτασης, μειώνει την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και σταθεροποιεί το μεταβολισμό. Παράλληλα, ενισχύει και τη νοητική λειτουργία των ανθρώπων. Παρόλο που ιατρικές έρευνες δείχνουν ότι η νοσηρότητα και η θνησιμότητα είναι αυξημένες, η αξιολόγηση των συμμετεχόντων στη «σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής» είναι αντίθετη με της ενδείξεις αυτές. Μάλιστα, έγινε αντιληπτό ότι τα άτομα με λειτουργικό τρόπο ζωής και με «σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής» έχουν πλήρη αντίληψη των συνεπειών των ασθενειών και εφάρμοσαν υγιείς συμπεριφορές οι οποίες της επηρέασαν θετικά.

Συγκεκριμένα, στην έρευνα του Rejeski και του Mihalko (2001) η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων δεν είναι ακριβώς προσδιορισμένη. Αυτό οφείλεται στο ότι η ποιότητα ζωής εξετάζεται ως ψυχολογικός παράγοντας και έχει άμεση σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή και το κλινικό και σχετικό με της ηλικιωμένους αποτέλεσμα το οποίο σχετίζεται με την κατάσταση της υγείας και την κατάσταση της ποιότητας ζωής. Εξετάζονται ακόμη οι παράγοντες που μεσολαβούν και συντονίζουν τη σχέση της άσκησης με την ποιότητα ζωής. Οι μεταβλητές που μεσολαβούν σε αυτή τη διαδικασία υποστηρίζουν ότι η συνέπεια στην άσκηση έχει καθοριστικό ρόλο γιατί έχει θετικές επιδράσεις στην ποιότητα της ζωής. Επομένως,

εφόσον γίνεται αντιληπτό πόσο βελτιωμένη θα είναι η ποιότητα ζωής αυτό θα βοηθήσει και στην προώθηση προγραμμάτων άσκησης.

Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής

Σε μία άλλη έρευνα του Mazzeo και των συνεργατών του (1998) αναφέρεται ότι είναι πολύ σημαντικό σε πρώτη φάση να εξετάζονται οι λειτουργίες οι οποίες μέσα από την φυσική δραστηριότητα βελτιώνουν την ποιότητα ζωής. Ανάλογα με τον τρόπο ζωής που έχει ο άνθρωπος επηρεάζεται και η ηλικία της γήρανσης. Συνεπώς, η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθορίζει το κατά πόσο υγιής θα είναι η γήρανση. Της, η άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων κατά τη γήρανση. Η προπόνηση δύναμης και αντοχής αποτελεί έναν από της πιο αποτελεσματικούς τρόπους εξάσκησης για της ηλικιωμένους. Συγκεκριμένα, η προπόνηση αντοχής αυξάνει το προσδόκιμο ζωής των ηλικιωμένων. Εξίσου σημαντικά οφέλη της άσκησης είναι η μείωση της μυϊκής απώλειας, η ενδυνάμωση των οστών και η μείωση της συχνότητας των πτώσεων. Εκτός από αυτό η άσκηση έχει και ψυχολογικά οφέλη της η γνωστική λειτουργικότητα και η μείωση της εμφάνισης κατάθλιψης. Ως αποτέλεσμα, τα οφέλη της άσκησης συμβάλλουν σε ένα πιο υγιές και ανεξάρτητο τρόπο ζωής, στην καλύτερη λειτουργική ικανότητα και στην ποιότητα ζωής.

Στην έρευνα της ο Spirduso και οι συνεργάτες του (2001) κάνουν αναφορά για τη σχέση των επιπέδων της φυσικής λειτουργικότητας της ηλικιωμένους και της ευεξίας και αποδεικνύουν ότι οι ηλικιωμένοι που έχουν καλύτερα ποσοστά φυσικής κατάστασης έχουν καλύτερη λειτουργικότητα και ευεξία. Σε μία άλλη έρευνα του Acree και των συνεργατών του (2006) γίνεται η προσπάθεια να αποδειχθεί ότι η

άσκηση έχει επίδραση της ηλικιωμένους. Αξιολογώντας άντρες και γυναίκες και διαχωρίζοντας της σε περισσότερο και λιγότερο φυσικά δραστήριες ομάδες παρατηρήθηκε ότι οι περισσότερο δραστήριες ομάδες είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής από της λιγότερο δραστήριες. Οι υγιείς ηλικιωμένοι που συμμετείχαν στο πρόγραμμα είχαν καλύτερη φυσική κατάσταση και ψυχική υγεία. Συνεπώς, περιορίζοντας την καθιστική ζωή παρατηρείται άμεσα βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στην έρευνα του McAuley και των συνεργατών του (2006) παρατηρείται ότι η άσκηση έχει θετική σχέση με την ποιότητα ζωής της ηλικιωμένους. Οι αξιολογήσεις της κατάστασης υγείας και της ευεξίας μπορούν να συσχετιστούν με την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής. Η έρευνα αφορούσε γυναίκες και συσχετιζόταν με την άσκηση, την κατάσταση υγείας και την αυτό-αποτελεσματικότητα ως της την ευρύτερη κλίμακα της ποιότητας ζωής. Η συσχέτιση της άσκησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας με την ποιότητα ζωής ήταν έμμεση. Η άσκηση επηρέασε της δύο μεταβλητές.

Ο Elavski και οι συνεργάτες του (2005) διερεύνησαν ότι η φυσική δραστηριότητα επηρέασε σημαντικά την ποιότητα ζωής. Η έρευνα αναφερόταν σε ψυχολογικές μεταβλητές μεταξύ της άσκησης και της ποιότητας ζωής σε ευρύτερη κλίμακα. Διαπιστώθηκε ότι η άσκηση είχε σχέση με την αυτό-αποτελεσματικότητα, ενώ η ποιότητα ζωής σε ευρύτερη κλίμακα είχε μεγαλύτερη θετική επίδραση. Επιπλέον, η άσκηση επηρέασε την ποιότητα ζωής, η οποία είναι κατά κάποιο τρόπο μεσολαβητής των ψυχολογικών αποτελεσμάτων και παρατηρήθηκε ότι η άσκηση οδηγεί σε μακροχρόνια οφέλη και σε ενίσχυση της ευεξίας.

Στην έρευνα της King και των συνεργατών της (2000) αναφέρεται ότι η μειωμένη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες έχει αρνητικές συνέπειες σε κάθε

ηλικία. Έγινε αξιολόγηση σε ηλικιωμένους μέσω της οποίας οι συμμετέχοντες έπρεπε να εκτελέσουν ασκήσεις αντοχής μέτριας έντασης και ασκήσεις ενδυνάμωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε βελτίωση και της δύο περιπτώσεις. Μέσα από τα προγράμματα μειώθηκε ο σωματικός πόνος και τα άτομα απέκτησαν μεγαλύτερη ευλυγισία. Συνεπώς, τα κοινοτικά προγράμματα άσκησης οδηγούν σε σημαντική βελτίωση της λειτουργικότητας και της ευεξίας κάτι που συμβάλλει σε μεγάλο μέρος στην βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Παραδοσιακός Χορός και Ποιότητα Ζωής

Ο χορός είναι ένα μέσο φυσικής δραστηριότητας που αποφέρει θετικά πλεονεκτήματα σε σώμα και πνεύμα. Με βάση ερευνητικά δεδομένα, τα άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα παραδοσιακού χορού είναι περισσότερο δραστήρια σε σχέση με άλλα άτομα που απέχουν από αυτού του είδους τη φυσική δραστηριότητα. Μέσω του ελληνικού παραδοσιακού χορού ο άνθρωπος μπορεί να βελτιώσει τη στάση του σώματός του, αφού οι κινήσεις που απαρτίζουν τη χορευτική φόρμα του κάθε χορού απαιτούν ευλυγισία, ευκαμψία και ισορροπία.

Στη έρευνα της Ζήση και των συνεργατών της (2014) αναφέρεται ότι ο χορός συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχοσωματικής κατάστασης του ανθρώπου. Σε αυτή την έρευνα έγινε σύγκριση μεταξύ των ηλικιωμένων που συμμετείχαν σε πρόγραμμα χορού, ηλικιωμένων που έκαναν καθιστική ζωή και ηλικιωμένων που έκαναν της φυσικές δραστηριότητες. Το αποτέλεσμα ήταν ότι εκείνοι που έκαναν χορό είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής σε σχέση με της της δύο ομάδες. Στην έρευνα των Μπουγιέση, Ζήση και Γιάννη (2014) σημειώνεται ότι ο χορός είναι μια κύρια πηγή από την οποία κάθε άνθρωπος μπορεί να επωφεληθεί καθώς βελτιώνεται αρκετά η

ποιότητα ζωής του. Οι Μαυροβουνιώτης, Αργυριάδου και Παπαϊωάννου (2010) αναφέρουν ότι προκειμένου να εξεταστεί η επίδραση των παραδοσιακών χορών στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις μεταξύ εκείνων που συμμετείχαν σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών και σε εκείνους που έκαναν καθιστική ζωή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άνθρωποι που έκαναν καθιστική ζωή είχαν περισσότερο άγχος από εκείνους που έκαναν χορό, καθώς και αρκετά χαμηλότερο ποσοστό ευεξίας. Ακόμη, μέσα από το πρόγραμμα των χορών όχι μόνο μειώθηκε το άγχος και η στενοχώρια αλλά αυξήθηκε η ευεξία και η αντοχή στην κόπωση. Διαπιστώθηκε ότι ο παραδοσιακός χορός βελτιώνει τη ψυχοσωματική κατάσταση των ηλικιωμένων.

Στην έρευνα της Berger και των συνεργατών της (2013) αναφέρεται ότι ο αριθμός των πτώσεων της ηλικιωμένους μπορεί να μειωθεί σημαντικά με τη συμμετοχή σε προγράμματα παραδοσιακών χορών. Επιπλέον, μπορεί να αυξηθεί και η ισορροπία. Κατά την έρευνα συμμετείχαν άτομα τα οποία έκαναν χορό και έγινε σύγκριση με άτομα που δεν έκαναν κάποια φυσική δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που συμμετείχαν στο πρόγραμμα χορών είχαν αυξημένη ισορροπία. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στην ποιότητα ζωής παρά μόνο στα στοιχεία της φυσικής κατάστασης τα οποία ήταν αρκετά χαμηλότερα σε της που συμμετείχαν. Συνεπώς, δεν συνέβησαν μεγάλες αλλαγές μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Η Hawng και οι συνεργάτες της (2015) υποστήριξαν ότι ο χορός αποτελεί μια άσκηση που προσελκύει της ηλικιωμένους. Προκειμένου να επαληθευτεί αυτό έγινε μια έρευνα μέσα από την οποία διαπιστώθηκε ότι βελτιώθηκε η μυϊκή δύναμη, η ισορροπία καθώς και η αντοχή των ηλικιωμένων. Συνεπώς, η συμμετοχή σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού ενισχύει την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Σε μια άλλη έρευνα της Fernandez και των συνεργατών της (2014), εξετάστηκε εάν ο χορός έχει θεραπευτική δράση της ηλικιωμένους. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η ισορροπία, η δύναμη, η δυναμική ισορροπία και η φυσική κατάσταση βελτιώθηκαν σημαντικά μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Σύμφωνα με την ανασκόπηση του Σοφιανίδη και των συνεργατών του (2009), πραγματοποιήθηκε έρευνα με στόχο τη βελτίωση της ισορροπίας της ηλικιωμένους. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως μειώθηκε η πιθανότητα πτώσης μετά την εφαρμογή του προγράμματος καθώς αυξήθηκε η στατική και η δυναμική της ισορροπία. Ωστόσο, δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ αυτών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα και εκείνων που δε συμμετείχαν ως της τη στατική ισορροπία. Διεξήχθη το συμπέρασμα ότι το πρόγραμμα των παραδοσιακών χορών συνέβαλε στη βελτίωση της ισορροπίας των ασκούμενων και σε καλύτερο έλεγχο της κίνησης της.

Συμπερασματικά, η φυσική δραστηριότητα και ιδιαίτερα ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συγκεντρώνει πολλαπλά οφέλη για της συμμετέχοντες, αφού με το συγκεκριμένο είδος φυσικής δραστηριότητας οι χορευτές εκτός από την ευχαρίστηση που νιώθουν, εξασκούν το σώμα της, βελτιώνουν την υγεία της και την ποιότητα ζωής της.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν 90 άτομα (34 άντρες, 56 γυναίκες) ηλικίας 60 – 75 ετών που επιλέχθηκαν τυχαία από περιοχές της Αττικής. Τη χρονική περίοδο Νοέμβριος 2016 έως Ιανουάριος 2017. Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: α) άτομα που συμμετείχαν συστηματικά σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, για τουλάχιστον της τελευταίους 12 μήνες, β) άτομα που συμμετείχαν σε κάποιο άλλο είδος φυσικής δραστηριότητας εκτός από το χορό και γ) άτομα, τα οποία δε συμμετείχαν σε κανένα πρόγραμμα άσκησης. Η κάθε ομάδα αποτελούνταν από 30 άτομα. Στον Πίνακα 1 φαίνεται η κατανομή του δείγματος ανά ομάδα.

Πίνακας 1. Κατανομή του δείγματος ανά ομάδα.

	Άνδρες	Γυναίκες	Σύνολο
Χορευτές	7	23	v=30
Ασκούμενοι	12	18	v=30
Μη ασκούμενοι	15	15	v=30
Σύνολο	34	56	90

Απαιτούμενη έγκριση από φορείς

Η πραγματοποίηση της Ερευνητικής Εργασίας εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ , Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με την υπ.

Αριθμ. 2-2/14-12-2011 συνεδρίαση και ανακοινώθηκε με την υπ. Αριθμ. Πρωτ. 20-1-2012 επιστολή (Παράρτημα 1).

Όργανα Μέτρησης

Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο sf-36, το οποίο αφορά την ποιότητα ζωής και έχει μεταφραστεί σε της γλώσσες. Στην παρούσα έρευνα έχει προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005). Αποτελείται από 36 ερωτήσεις, οι οποίες κατανέμονται σε οκτώ παράγοντες: 1) τη φυσική λειτουργικότητα, 2) το φυσικό ρόλο, 3) το σωματικό πόνο, 4) τη γενική υγεία, 5) τη ζωτικότητα, 6) την κοινωνική λειτουργικότητα, 7) το συναισθηματικό ρόλο και την πνευματική υγεία. Οι τέσσερις πρώτοι παράγοντες αφορούν τη Σωματική Υγεία και οι τέσσερις τελευταίοι παράγοντες αφορούν την Πνευματική Υγεία. Το SF-36 είναι ένα διεθνώς έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση της ποιότητα ζωής και έχει μεταφραστεί σε της γλώσσες (Ware&Sherbourne, 1992).

Διαδικασία συγκέντρωσης δεδομένων

Της συμμετέχοντες δόθηκαν ερωτηματολόγια με οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσής της, τα οποία έπρεπε να επιστραφούν σε 15 ημέρες είτε στο χώρο της αίθουσας χορού (για της χορευτές), είτε στα σπίτια της, είτε και σε οποιοδήποτε άλλο σημείο μετά από τηλεφωνική επικοινωνία και συνεννόηση συνάντησης. Σε όλους της συμμετέχοντες δόθηκαν οδηγίες 5-10 λεπτών για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και ακολούθησαν σχετικές απορίες σχετικά με το περιεχόμενο των ερωτηματολογίων. Έπειτα, υπήρχε η δυνατότητα επικοινωνίας για της συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων της, αφού το τηλέφωνο επικοινωνίας αναγραφόταν της γραπτές οδηγίες συμπλήρωσης. Τα

ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν, τα αποτελέσματα κατηγοριοποιήθηκαν και πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων.

Στατιστική επεξεργασία δεδομένων

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων γίνεται με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.

Κριτήρια Συμμετοχής στη Μελέτη

Να συμμετέχουν ενεργά και συστηματικά στα προγράμματα παραδοσιακού χορού ή των άλλων προγραμμάτων άσκησης τον τελευταίο τουλάχιστο χρόνο.

Κριτήρια Αποκλεισμού Συμμετοχής

Στην έρευνα δε συμμετέχουν άτομα με προβλήματα υγείας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές της παράγοντες της ποιότητας ζωής (Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία), ως της την ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα ($Wilk's\lambda=0.52$, $F_{158,79}=3.07$, $p<.001$, $\eta^2=0.28$). Στον Πίνακα 2 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις σε όλους της παράγοντες της Ποιότητας Ζωής και για της τρεις ομάδες.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής για της τρεις ομάδες.

	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>
Φυσική Λειτουργικότητα	87.50	14.19	77.10	19.40	63.33	20.48	75.99	20.58
Φυσικός Ρόλος	49.17	37.99	49.19	43.53	18.33	32.78	39.01	40.69
Σωματικός Πόνος	77.20	20.10	77.58	21.96	58.63	23.39	71.20	23.40
Γενική Υγεία	69.10	15.73	59.00	17.00	50.53	15.46	59.54	17.70
Ζωτικότητα	69.70	18.80	75.00	21.02	61.50	22.44	68.79	21.30
Κοινωνική Λειτουργικότητα	78.13	19.54	81.58	20.39	62.60	21.80	74.20	21.97
Συναισθηματικός Ρόλος	52.20	39.90	51.61	41.20	22.20	35.37	42.10	40.97
Πνευματική Υγεία	75.33	19.11	75.35	21.49	63.73	22.00	71.52	21.38

Της φαίνεται στον Πίνακα 2, οι χορευτές σε όλους της παράγοντες της Ποιότητας Ζωής είχαν καλύτερα σκορ από της μη ασκούμενους και σε κάποιες περιπτώσεις και από της ασκούμενους. Βρέθηκε σημαντική επίδραση της ομάδας για τη Φυσική Λειτουργικότητα ($F_{2,91}=13.25, p<.001, \eta^2=0.23$), για το Φυσικό Ρόλο ($F_{2,91} = 6.48, p<.01, \eta^2=0.13$), το Σωματικό Πόνο ($F_{2,91}=7.41, p<.01, \eta^2=0.14$), τη Γενική Υγεία ($F_{2,91}=10.01, p<.001, \eta^2=0.19$), τη Ζωτικότητα ($F_{2,91}=3.25, p<.05, \eta^2=0.07$), την Κοινωνική Λειτουργικότητα ($F_{2,91}=7.31, p<.01, \eta^2=0.14$), το Συναισθηματικό Ρόλο ($F_{2,91}=5.87, p<.01, \eta^2=0.12$) και την Πνευματική Υγεία ($F_{2,91}=3.10, p=.05, \eta^2=0.07$).

Από τα post-hoc τεστ του Bonferroni βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Φυσική Λειτουργικότητα από της μη ασκούμενους ($MD=24.17, p<.001$), αλλά όχι από της ασκούμενους ($MD=10.40, p>.05$). Οι ασκούμενοι υπερέχουν κι αυτοί σημαντικά από της μη ασκούμενους ($MD=13.76, p<.05$).

Στον παράγοντα που αφορά το Φυσικό Ρόλο οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=30.83, p<.01$), αλλά όχι από της ασκούμενους ($MD=0.03, p>.05$). Οι ασκούμενοι υπερέχουν σημαντικά από της μη ασκούμενους ($MD=30.86, p<.01$).

Στον παράγοντα που αφορά το Σωματικό Πόνο οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=18.57, p<.01$), αλλά όχι από της ασκούμενους ($MD=0.38, p>.05$). Οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=18.95, p<.01$).

Στην κλίμακα της Γενικής Υγείας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=18.57, p<.001$), και από της ασκούμενους ($MD=10.10, p=.05$). Της, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=8.47, p>.05$).

Στον παράγοντα της Ζωτικότητας οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της χορευτές ($MD=13.50, p<.05$) και από της μη ασκούμενους ($MD=8.17, p>.05$). Της, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=5.33, p>.05$).

Στην κλίμακα της Κοινωνικής Λειτουργικότητας, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=3.45, p>.05$) αλλά όχι από της ασκούμενους ($MD=18.98, p<.05$). Της, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=15.33, p<.05$).

Στον παράγοντα που αφορά το Συναισθηματικό Ρόλο οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=30.00, p<.05$), και από της ασκούμενους ($MD=29.45, p<.05$). Της, οι ασκούμενοι διέφεραν από της μη ασκούμενους ($MD=30.00, p<.05$).

Στον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από της μη ασκούμενους ($MD=0.02, p>.05$) αλλά όχι από της ασκούμενους ($MD=11.62, p>.05$). Της, οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από της μη ασκούμενους ($MD=11.60, p>.05$).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της έρευνας είναι να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο ποιότητας ζωής σε σχέση με άλλα άτομα αντίστοιχης ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν σε κάποιου άλλου είδους φυσική δραστηριότητα. Η ποιότητα ζωής αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο sf-36, το οποίο αφορά την ποιότητα ζωής και έχει μεταφραστεί σε της γλώσσες. Στην παρούσα έρευνα έχει προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005). Αποτελείται από 36 ερωτήσεις, οι οποίες κατανέμονται σε οκτώ παράγοντες: 1) τη φυσική λειτουργικότητα, 2) το φυσικό ρόλο, 3) το σωματικό πόνο, 4) τη γενική υγεία, 5) τη ζωτικότητα, 6) την κοινωνική λειτουργικότητα, 7) το συναισθηματικό ρόλο και 8) την πνευματική υγεία. Οι τέσσερις πρώτοι παράγοντες αφορούν τη Σωματική Υγεία και οι τέσσερις τελευταίοι παράγοντες αφορούν την Πνευματική Υγεία. Το SF-36 είναι ένα διεθνώς έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής και έχει μεταφραστεί σε της γλώσσες (Ware & Sherbourne, 1992).

Όσον αφορά την παρούσα έρευνα, κρίθηκε αναγκαίο να μελετηθεί η επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην ποιότητα ζωής ηλικιωμένων ατόμων και να συγκριθεί με την επιρροή που πιθανόν έχουν και άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας της παράγοντες της ποιότητας ζωής. Της, διερευνήθηκε κατά πόσο η καθιστική ζωή επηρεάζει την ποιότητα ζωής. Η Elavski και οι συνεργάτες της (2005) υποστήριξαν

ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την ποιότητα ζωής και αυξάνει σημαντικά το ποσοστό της αυτό-αποτελεσματικότητας της ασκούμενους. Στην έρευνα του Spirduso και των συνεργατών του (2001) παρατηρείται ότι μέσω της φυσικής δραστηριότητας βελτιώνεται η ευεξία και η λειτουργικότητα των ατόμων. Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι μέσω της συμμετοχής σε προγράμματα παραδοσιακών χορών μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης πτώσεων και η ενίσχυση της ισορροπίας των ηλικιωμένων (Berger, 2013).

Στην παρούσα έρευνα, οι χορευτές σε όλους της παράγοντες της Ποιότητας Ζωής είχαν καλύτερα σκορ από της μη ασκούμενους και σε κάποιες περιπτώσεις και από της ασκούμενους. Πιο συγκεκριμένα, οι χορευτές επέδειξαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερα σκορ συγκριτικά με της της δύο ομάδες όσον αφορά τον παράγοντα φυσικής λειτουργικότητας, γενικής υγείας, κοινωνικής λειτουργικότητας και συναισθηματικού ρόλου, πράγμα το οποίο αποδεικνύει ότι μέσω του χορού οι άνθρωποι μπορούν να έχουν πολλαπλά οφέλη τόσο πνευματικά όσο και σωματικά. Στην έρευνα της Μπουγιέση (2011), διαπιστώθηκε, της, ότι όσον αφορά την ποιότητα ζωής, οι χορευτές επέδειξαν καλύτερα σκορ σχεδόν σε όλους της παράγοντες. Ο χορός είναι μια διαδικασία που αποφέρει πολλά οφέλη για την υγεία του ανθρώπου, αφού ο άνθρωπος μέσω του χορού εξασκεί το σώμα του, καλλιεργεί το πνεύμα του και την ψυχή του, εντάσσεται σε ομάδες, κοινωνικοποιείται, ανανεώνεται φυσικά και ψυχικά με αποτέλεσμα η ποιότητα ζωής του να βελτιώνεται.

Οι Σοφιανίδη, Χατζητάκη, Δούκα και Γρούϊος (2009), διαπίστωσαν τη θετική επίδραση της προγράμματος 10 εβδομάδων ελληνικού παραδοσιακού χορού σε δείκτες στατικής και δυναμικής ισορροπίας σε υγιείς ηλικιωμένους. Οι ηλικιωμένοι βελτίωσαν σημαντικά τη σωματική της κατάσταση και η χρήση του χορού διαπιστώθηκε ότι είναι ένα αποτελεσματικό μέσο φυσικής δραστηριότητας. Σύμφωνα

με την Κωνσταντινίδου και της συνεργάτες της (2000), οι ηλικιωμένοι οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν θετικά συναισθήματα για την υγεία της, φυσική και λειτουργική, και νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό της σε σχέση με συνομηλίκους της, οι οποίοι δε συμμετέχουν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Φυσική Λειτουργικότητα από της μη ασκούμενους και από της ασκούμενους.

Συμπερασματικά, θα ήταν σημαντικό να αναφερθεί ότι η ομάδα των μη ασκούμενων επέδειξε το πιο χαμηλό σκορ γεγονός το οποίο αποδεικνύει ότι η καθιστική ζωή περιορίζει τη σωματική επάρκεια. Επιπλέον, τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει η καθιστική ζωή δεν είναι μόνο σωματικά αλλά και ψυχικά. Το ποσοστό εμφάνισης κατάθλιψης και άγχους στην Τρίτη ηλικία είναι ιδιαίτερα αυξημένο (Roupa et al., 2009). Η ομάδα των χορευτών είχε μεγαλύτερο σκορ σε όλους της ψυχοσωματικούς παράγοντες. Το σκορ αυτό οφείλεται στην ευεργετική δράση που έχει ο παραδοσιακός χορός αφού κοινωνικοποιεί της συμμετέχοντες και παράλληλα της ψυχαγωγεί. Επομένως, μπορεί να θεωρηθεί ότι ο παραδοσιακός χορός είναι μία από της πιο κατάλληλες μορφές άσκησης για τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Επιπλέον, η ομάδα των ασκούμενων είχε εξίσου μεγάλο σκορ σε αρκετούς παράγοντες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η ευρύτερη μορφή της φυσικής δραστηριότητας επιφέρει θετική επίδραση στη σωματική και την πνευματική κατάσταση των ασκούμενων. Συνοψίζοντας, θα ήταν σημαντικό να ειπωθεί ότι ηκάθε μορφή άσκησης βελτιώνει την Ποιότητα Ζωής των ανθρώπων, ενώ η καθιστική ζωή δημιουργεί μακροπρόθεσμα προβλήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Συμπεράσματα και Προτάσεις

1. Οι χορευτές σε όλους τους παράγοντες της Ποιότητας Ζωής είχαν καλύτερα σκορ από τους μη ασκούμενους και σε κάποιες περιπτώσεις και από τους ασκούμενους. Συγκεκριμένα, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Φυσική Λειτουργικότητα, το Φυσικό Ρόλο, το Σωματικό Πόνο, τη Ζωτικότητα, την Κοινωνική Λειτουργικότητα, το Συναισθηματικό Ρόλο, της Γενικής Υγείας και της Πνευματικής Υγείας από τους μη ασκούμενους και στους περισσότερους παράγοντες και από τους ασκούμενους.
2. Στην κλίμακα της Γενικής Υγείας και του Συναισθηματικού Ρόλου, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους κι από τους μη ασκούμενους. Προφανώς, ο χορός αποτελεί μέσο έκφρασης των συναισθημάτων των ανθρώπων και συμβάλλει τόσο στη διαχείριση των συναισθημάτων τους όσο και στην αντίληψη των συναισθημάτων των άλλων.
3. Στον παράγοντα της κοινωνικής λειτουργικότητας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους και από τους ασκούμενους. Ο χορός αναμφίβολα αποτελεί μέσο επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων που τον απαρτίζουν.

4. Στον παράγοντα της φυσικής λειτουργικότητας και της γενικής υγείας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους και από τους ασκούμενους. Επομένως, ο χορός ως φυσική δραστηριότητα έχει πολλαπλά οφέλη στο σώμα και στο πνεύμα του ανθρώπου.
5. Οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους σε όλους τους παράγοντες της ποιότητας ζωής, πράγμα το οποίο υποστηρίζει την ευεργετική δράση της άσκησης σε όλα τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Acree, L.S., Longfors, J., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K.J., Montgomery, P.S., et al.(2006). Physical Activity is Related to Quality of Life in Older Adults. *Healthy and Quality of Life Outcomes*.
- Berger, K., Kaminski, J., Kalnik, L. & Miller, J. (2013). Effects of a Therapeutic Dance Program on Balance and Quality of Life in Community Dwelling Older Adults. *Doctor of Physical Therapy Reasearch Papers*, http://sophia.stkate.edu/dpt_papers23.
- Μπουγιέση, Μ. (2011). *Διαφοροποίηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ενηλίκων από τη συστηματική ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάς.
- Bougiesi, M., Gianni, A. & Zisi, V. (2014). Quality of Life and Dance in Middle Aged:A Literature Review. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 12 (3),16-28.

- Cella, D. F. (1994).Quality of Life: Concepts and Definition. *Journal of Pain and Symptom Management*,9 (3), 186-192.
- Elavski, S., McAuley, E., Motl, R.W., Konopack, J.,F., Marquez, D.X., Hu, L. et al. (2005). Physical Activity Enhances Long-term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem and Affective Influences. *Annals of Behavioral Medicine*,30:138.
- Fernandez-Argüelles, E.L., Rodríguez-Mansilla, J.,Antunez, L.E., Garrido-Ardilla, E., M. &Perez Muñoz, R.P.(2015).Effects of Dancing on the Risk of Falling Related Factors of Healthy Older Adults: A Systematic Review,60, 1-8.
- Hwang, P.W.N., Braun, M.S. & Kathryn, L.(2015).The Effectiveness of Dance Interventions to Improve Older Adults' Health: A Systematic Review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*,21, 64-70.
- King, A.C., Pruitt, L.A., Phillips, W., Oka, R., Rodenburg, A. & Haskell, W.L. (2000).Comparative Effects of two Physical Activity Programs on Measured and Perceived Physical Functioning and Other Health-Related Quality of Life Outcomes in Older Adults. *Journal of Gerontology*, 55, 74-83.
- Kleim, J. (2011). *Exercise and the brain: exciting discoveries underscore how exercise benefits brain health and boosts lifelong learning*. American Public University, America.
- Κωνσταντινίδου, Μ., Χαραχούσου, Υ., & Καμπίτσης, Χρ. (2000). *Dance movement therapy effects on life satisfaction of elderly people*. In: Proceedings of the 6th World Leisure Congress, Bilbao, 207 pp.

- Mazzeo, R.S., Cavanagh, P., Evans, W.J., Fiatarone, M., Hagberg, J., McAuley, E., et al. (1998). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 992-1008.
- Mavrovouniotis, F.H., Argiriadou, E.A. & Papaioannou, C.S.(2010).Greek Traditional Dances and Quality of Old People's Life, *14*, 209-218.
- McAuley, E., Konopack, J.F., Motl, R.W., Morris, K.S., Doerksen, S.E. & Rosengren, K.R. (2006). Physical Activity and Quality of Life in Older Adults: Influence of Health Status and Self-Efficacy. *Annals of Behavioral Medicine* , 31:99.
- Rejeski, J.W., Browley, L.R. & Shumaker, S.A.(1996). Physical Activity and Health-Related Quality of Life, *24*, 71-108.
- Rejeski, J., W. & Michalko (2001). Physical Activity and Quality of Life in Older Adults. *Journal of Gerontology* ,56, 23-35.
- Roupa, Z., Tatsiou, I., Tsiklitaras, A., Koulouri, A., Nikas, M., Mpiskini, I. & Sotiropoulou, P.(2009). Anxiety and depression among elderly in the community. *Interscientific Health Care*, 1 (2), 61-66.
- Salmon, P. (2001). Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory. *Clinical Psychology Review*, 21 (1), 33-61.
- Sofianidis, G., Hatzitaki, V., Douka, S. & Grouios, G.(2009).Effect of a 10-week Traditional Dance Program on Static and Dynamic Balance Control in Elderly Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 167-180.
- Spirduco, W.W. & Cronin, D.L. (2001).Exercise Dose-Response Effects on Quality of Life and Independent Living in Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 598-608.

Theodorakis, Y. (2010). Exercise, Health, and Quality of Life. Thessaloniki Greece: Christodoulidi Edition.

Ventegodt, S., & Merrick, J. (2003). Measurement of Quality of Life VII. Statistical Covariation and Global Quality of Life Data: The Method of Weight-Modified Linear Regression. *The Scientific World Journal*, 3,1020-1029.

Zisi, V., Gianni, A., Bougiesi, M. & Michalopoulou, M.(2014). Systematic Participation in Folk Dance or Physical Activity? Effects in Quality of Life in the Elderly. *Inquiries in Sports & Physical Education*,12, 1-8.

Συναίνεση δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας:

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο ποιότητας ζωής σε σχέση με άλλα άτομα αντίστοιχης ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν σε κάποιου άλλου είδους φυσική δραστηριότητα.

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 6983628948.

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.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα εκτελέσω. Συναινώ να συμμετέχω στην εργασία.

Ημερομηνία: __/__/__

Όνοματεπώνυμο και
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Όνοματεπώνυμο και
υπογραφή παρατηρητή

A/A _____

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΝΥΜΑ

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

ΑΝΤΡΑΣ:

ΓΥΝΑΙΚΑ:

1. Μορφωτικό Επίπεδο

Δημοτικό	Γυμνάσιο Λύκειο	- Ανώτερη εκπαίδευση	Άλλο
Τάξη _____	Τάξη _____	Σχολή _____	_____

2. Εργασία

Ποιο είναι το επάγγελμά σας; _____

3. Ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό Ναι Όχι

 Αν Ναι, πόσα χρόνια συμμετέχετε σε χορευτικά _____

 Πόσες φορές την εβδομάδα (μέσο όρο) _____

Το **παρακάτω ερωτηματολόγιο** ζητά τις δικές σας απόψεις για την υγεία σας. Οι πληροφορίες σας θα μας βοηθήσουν να εξακριβώσουμε πώς αισθάνεστε και πόσο καλά μπορείτε να ασχοληθείτε με τις συνηθισμένες δραστηριότητές σας. *Σας ευχαριστούμε για τη συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου!* Παρακαλούμε, σε κάθε ερώτηση που ακολουθεί σημειώστε με το πλαίσιο που περιγράφει καλύτερα την απάντησή σας.

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

Άριστη	Πολύ καλή	Καλή	Μέτρια	Κακή
O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	O ₅

2. Σε σύγκριση με ένα χρόνο πριν, γενικά πώς θα αξιολογούσατε την υγεία σας τώρα;

Πολύ καλύτερη τώρα απ' ότι ένα χρόνο πριν	Κάπως καλύτερη τώρα απ' ότι ένα χρόνο πριν	Περίπου η ίδια όπως ένα χρόνο πριν	Κάπως χειρότερη τώρα απ' ότι ένα χρόνο πριν	Πολύ χειρότερη τώρα απ' ότι ένα χρόνο πριν
O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	O ₅

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

	Ναι, με περιορίζει Πολύ	Ναι, με περιορίζει Λίγο	Όχι, δεν με περιορίζει καθόλου
a. Σε έντονες δραστηριότητες, όπως το τρέξιμο, το σήκωμα βαριών αντικειμένων, η συμμετοχή σε επίπονα σπόρ	O ₁	O ₂	O ₃
b. Σε μέτριας έντασης δραστηριότητες, όπως η μετακίνηση ενός τραπεζιού, το σπρώξιμο μιας ηλεκτρικής σκούπας, το κούμπι ή όταν παίζετε ρακέτες στην παραλία	O	O	O
c. Όταν σηκώνετε ή μεταφέρετε ψώνια από την αγορά	O	O	O
d. Όταν ανεβαίνετε μερικές σειρές από σκαλοπάτια	O	O	O
e. Όταν ανεβαίνετε μια σειρά από σκαλοπάτια	O	O	O
f. Στο λύγισμα του σώματος, στο γονάτισμα, ή στο σκύψιμο	O	O	O
g. Όταν περπατάτε πάνω από ένα χιλιόμετρο	O	O	O
h. Όταν περπατάτε μερικές εκατοντάδες μέτρα	O	O	O
i. Όταν περπατάτε εκατό μέτρα	O	O	O
j. Όταν κάνετε μπάνιο ή όταν ντύνεστε	O	O	O

4.Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά είχατε κάποια από τα παρακάτω προβλήματα στη δουλειά σας ή σε άλλες συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα της κατάστασης της σωματικής σας υγείας;

	Συνεχώς	Τις περισσότερες φορές	Μερικές φορές	Λίγες φορές	Καθόλου
a. Μειώσατε <u>το χρόνο</u> που συνήθως αφιερώνετε στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	O ₅
b. <u>Καταφέρατε λιγότερα</u> από όσα θα θέλατε	O	O	O	O	O
c. Περιορίσατε <u>το είδος</u> δουλειάς ή άλλων δραστηριοτήτων σας	O	O	O	O	O
d. <u>Δυσκολευτήκατε</u> να επιτελέσετε την εργασία ή άλλες δραστηριότητές σας (για παράδειγμα καταβάλατε μεγαλύτερη προσπάθεια)	O	O	O	O	O

5.Τις τελευταίες 4 εβδομάδων, πόσο συχνά είχατε κάποια από τα παρακάτω προβλήματα στη δουλειά σας ή σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα οποιουδήποτε συναισθηματικού προβλήματος (όπως επειδή νιώσατε μελαγχολία ή άγχος);

	Συνεχώς	Τις περισσότερες φορές	Μερικές φορές	Λίγες φορές	Καθόλου
a. Μειώσατε <u>το χρόνο</u> που συνήθως αφιερώνετε στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	O ₅
b. <u>Κάνατε λιγότερα</u> από όσα θα θέλατε	O	O	O	O	O
c. Κάνατε τη δουλειά ή άλλες δραστηριότητες <u>λιγότερο προσεκτικά</u> απ' όπi συνήθως	O	O	O	O	O

6. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, σε ποιο βαθμό επηρέασε η κατάσταση της σωματικής σας υγείας ή συναισθηματικά σας προβλήματα τις συνηθισμένες κοινωνικές σας δραστηριότητες με την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονές σας ή με άλλες κοινωνικές ομάδες;

Καθόλου	Ελάχιστα	Μέτρια	Σε μεγάλο βαθμό	Υπερβολικά
O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	O ₅

7. Πόσο σωματικό πόνο νιώσατε τις τελευταίες 4 εβδομάδες;

Καθόλου	Πολύ ήπιο	Ήπιο	Μέτριο	Έντονο	Πολύ έντονο
O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	O ₅	O ₆

8. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο επηρέασε ο πόνος τη συνηθισμένη εργασία σας (τόσο την εργασία έξω από το σπίτι όσο και μέσα σε αυτό);

Καθόλου Λίγο Μέτρια Σε μεγάλο βαθμό Υπερβολικά
 Ο₁ Ο₂ Ο₃ Ο₄ Ο₅

9. Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται στο πως αισθανόσαστε και στο πως τα πράγματα πήγαιναν με σας τη τις τελευταίες 4 εβδομάδες. Για κάθε ερώτηση, παρακαλείστε να δώσετε εκείνη την απάντηση που πλησιάζει περισσότερο σε ό,τι αισθανθήκατε. Τις τελευταίες 4 εβδομάδων, για πόσο χρονικό διάστημα....

	Συνεχώς	Τις περισσότερες φορές	Μερικές φορές	Λίγες φορές	Καθόλου
a. Αισθανόσασταν γεμάτος/η ζωντάνια;	Ο ₁	Ο ₂	Ο ₃	Ο ₄	Ο ₅
b. Είχατε πολύ εκνευρισμό;	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο
c. Αισθανόσασταν τόσο πολύ πεσμένος/η ψυχολογικά, που τίποτε δεν μπορούσε να σας φτιάξει το κέφι;	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο
d. Αισθανόσασταν ηρεμία και γαλήνη;	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο
e. Είχατε πολύ ενεργητικότητα;	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο
f. Αισθανόσασταν κακοκεφιά και μελαγχολία;	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο
g. Αισθανόσασταν εξάντληση;	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο
h. Ήσασταν ευτυχισμένος/η;	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο
i. Αισθανόσασταν κούραση;	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο

10. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, για πόσο χρονικό διάστημα επηρέασαν τις κοινωνικές σας δραστηριότητες (π.χ. επισκέψεις σε φίλους, συγγενείς κλπ.) η κατάσταση της σωματικής σας υγείας ή συναισθηματικά σας προβλήματα;

Συνεχώς Τις περισσότερες φορές Μερικές φορές Λίγες φορές Καθόλου
 Ο₁ Ο₂ Ο₃ Ο₄ Ο₅

11. Πόσο ΑΛΗΘΙΝΕΣ ή ΨΕΥΔΕΙΣ είναι οι παρακάτω προτάσεις στη δική σας περίπτωση;

	Εντελώς Αλήθεια	Τις περισσότερες φορές αλήθεια	Δεν ξέρω	τις περισσότερες φορές ψέμα	Εντελώς ψέμα
a. Μου φαίνεται ότι αρρωσταίνω λίγο ευκολότερα από άλλους ανθρώπους	Ο ₁	Ο ₂	Ο ₃	Ο ₄	Ο ₅
b. Είμαι τόσο υγιής όσο όλοι οι γνωστοί μου	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο
c. Περιμένω ότι η υγεία μου θα χειροτερεύσει	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο
d. Η υγεία μου είναι εξαιρετική	Ο	Ο	Ο	Ο	Ο

Ευχαριστώ για τη συμμετοχή σου!!